

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO BÁSICA¹

Luciana Sartori Do Nascimento², Eva Teresinha De Oliveira Boff³.

¹ Projeto de Pesquisa desenvolvido pela Bolsista de Iniciação Científica

² Aluna do Curso de Nutrição da UNIJUÍ - Bolsista de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq

³ Professora Dra. do Departamento de Ciências da Vida/UNIJUÍ - Orientadora

Introdução

Pesquisas mostram um elevado percentual de adolescentes com excesso de peso. Nesta população, a frequência de obesidade e sobrepeso, que tinha aumentado modestamente até o final da década de 1980, praticamente triplica nos últimos 20 anos, alcançando entre um quinto e um terço de crianças e adolescentes em 2009 (BRASIL, 2010). Essas mudanças decorrem da inversão no padrão alimentar dessa população, cuja descrição das práticas alimentares adotadas atualmente tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças (TORAL, 2007).

Este quadro está relacionado a manifestações de doenças crônicas entre adolescentes, como a hipertensão, o diabetes, as dislipidemias e a obesidade, o que envolve um forte impacto na saúde pública (BASTOS, 2011). Nesse sentido, é estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida, uma vez que a alimentação qualitativa e quantitativamente adequada é essencial para garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável, bem como à prevenção de doenças carenciais, obesidade e comorbidades associadas (PHILIPPI, 2003). Verifica-se, portanto, a importância do olhar atento para o espaço da escola, com todas as suas possibilidades de interações e de mudanças comportamentais relacionadas à saúde dos adolescentes (SCHMITZ et. al., 2008).

Neste contexto, têm sido problematizadas as experiências que debatem o ensino de ciências, no âmbito do Grupo Interdepartamental de Pesquisa sobre Educação em Ciências (Gippec-Unijuí), por meio de pesquisas que tem discutido e avaliado a proposta de Situação de Estudo (SE). Um de seus objetivos é desenvolver ações que visam à promoção da saúde, à luz dos conceitos científicos.

O objetivo deste estudo foi discutir e compreender as contribuições e limites identificados no decorrer do desenvolvimento da Situação de Estudo: “Nutrição e Qualidade de Vida” para a sensibilização e adoção de hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde.

Metodologia

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

A pesquisa é qualitativa e buscou realizar uma intervenção nutricional, na perspectiva de contribuir para melhoria de hábitos alimentares e estilo de vida de estudantes em idade escolar. Inicialmente foi realizado um questionário com a intenção de captar a realidade dos sujeitos envolvidos no processo e posteriormente foi constituído um grupo que se organizou em uma roda de conversa, com o objetivo de avaliar as percepções dos adolescentes sobre a sua dieta, identificando o conceito de alimentação saudável e as barreiras encontradas para adotá-la. Optou-se pela técnica de grupo focal por possibilitar a construção de um ambiente propício para um debate informal entre os participantes, no qual são compartilhados sentimentos, entendimentos, experiências e conceitos dos participantes a respeito de um determinado assunto. Esta forma de coleta de dados, por sua forma interativa e problematizadora, permite aos participantes refletirem sobre seus pontos de vista, na mediação de outros. Neste sentido, as respostas do questionário inicial serviram para o delineamento, do grupo focal, com o intuito de aprofundar o debate sobre a temática, bem como auxiliar no processo de compreensão das decisões e escolhas dos adolescentes sobre alimentação.

O estudo foi realizado em uma escola pública de educação básica cuja população de estudo foi composta por 27 adolescentes do segundo ano do Ensino Médio. A proposta de pesquisa foi apresentada a direção, professores e estudantes da escola e foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura dos pais ou responsáveis esclarecendo os objetivos da pesquisa. Após foi agendada a realização dos grupos focais com previsão de cinco encontros, com duração de 50 minutos. Os debates foram realizados em junho e julho de 2013, em uma sala da própria escola na qual se encontravam os adolescentes durante as aulas. As discussões dos grupos focais foram conduzidas por dois bolsistas de Iniciação Científica, sendo uma do curso de Nutrição e um do curso de Psicologia, juntamente com os professores da turma. Foi organizado um roteiro para nortear as discussões, o qual foi debatido junto a duas professoras da universidade (uma da área de nutrição e outra de educação). Os debates, realizados no decorrer de cinco encontros, foram gravados, transcritos e analisados. Os argumentos de Moraes e Galiuzzi, sobre análise textual discursiva norteou a análise, a qual buscou aprofundar a compreensão dos fenômenos investigados a partir de uma análise rigorosa e criteriosa com a intenção de compreender e reconstruir conhecimentos existentes sobre o tema investigado. Para identificar as ideias dos diferentes sujeitos e ao mesmo tempo preservar sua identidade foram utilizados códigos, seguidos de numeração, sendo “F1, F2” para formadores (bolsista ou professor) e “A1, A2” para os alunos do EM. O estudo seguiu os aspectos éticos de pesquisa com seres humanos conforme estabelece a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde do Ministério da Saúde, sendo aprovado pelo comitê de Ética em pesquisa da UNIJUÍ, e registrado sob o número 270.225.

Resultados e Discussão

A Situação de Estudo: “Nutrição e Qualidade de Vida” foi desenvolvida no decorrer de um trimestre letivo, com duas turmas do segundo ano do EM e envolveu discussões sobre conceitos de física, química, biologia e história no contexto da temática. Diversas atividades foram desenvolvidas, dentre elas, palestra sobre alimentação saudável – o que os seres vivos precisam para

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

sobreviver; alimentos como fonte de energia; avaliação do estado nutricional; desenvolvimento de um biodigestor com sobras de alimentos; trabalhos sobre alimentação e saúde; valor calórico dos alimentos; cálculo das necessidades energéticas e consumo energético dos alunos. Posteriormente foi realizada uma análise, demonstrando aos alunos quais estavam em equilíbrio quanto ao consumo e ao gasto energético; também foram desenvolvidas aulas sobre as doenças recorrentes de uma alimentação inadequada; desenvolvimento de pesquisas sobre intolerância ao glúten e lactose; funções e fontes alimentares de macronutrientes e micronutrientes; digestão e absorção.

O grupo focal iniciou após a conclusão da proposta de SE. Primeiramente os alunos foram situados quanto ao objetivo do grupo focal e como seriam desenvolvidos os encontros, deixando claro que seria um grupo de discussão onde todos poderiam expressar suas opiniões sem se preocupar se suas respostas estariam certas ou erradas. Essa primeira abordagem foi importante para o entendimento da proposta e possibilitou que os alunos se manifestassem mais.

Na primeira abordagem verificou-se que a SE não ficou muito clara para os alunos, pois estes, inicialmente não conseguiram lembrar das atividades desenvolvidas durante o semestre. No entanto, na medida em que se problematizou os conceitos, os alunos foram gradativamente recordando os assuntos estudados na SE. Evidenciou-se que a ao desenvolver a SE, os conteúdos disciplinares passam a ser trabalhados de modo interdisciplinar, contribuindo para a produção de sentidos e significados mais complexos aos conteúdos escolares, tanto para os professores, quanto para os estudantes. De acordo com Brasil (2006), os conceitos de interdisciplinaridade podem ser considerados, um fator trivial de que todo o conhecimento mantém uma interação permanente com outros conhecimentos.

No entanto, a interdisciplinaridade, concepção da SE, não foi totalmente percebida pelos estudantes. Quando os alunos foram questionados sobre as possíveis relações da alimentação com os conteúdos disciplinares de física e biologia, ao desenvolver a SE, verificou-se que não conseguiram relacionar os conteúdos abordados com a alimentação e que eles também não perceberam as possíveis relações. Como mostra a afirmação a seguir.

A teve da banana, que teve na prova, mas ela nunca deu na aula, ela disse que pela lógica a gente tinha que saber, só que a gente nunca trabalhou, como que nos ia saber, daí na aula seguinte ela trabalhou, depois da prova(A11-E1).

Para relacionar mesmo só na prova, daí ninguém sabia (A10- E1).

Foi abordado em aula o uso da energia solar e sua conversão em energia química armazenada nos alimentos. Os participantes não foram capazes de relacionar o alimento banana com a fotossíntese. Não haveria necessidade do professor falar sobre banana em aula, mostrando que existe a dificuldade de estabelecer relações e que esse é um processo que precisa ser aprimorado. Porém, percebeu-se, ao longo dos encontros, que os estudantes encontraram maiores facilidades em aprender os conteúdos com o desenvolvimento da SE em comparação com o ensino tradicional e fragmentado, os alunos relataram preferir as aulas práticas.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

As aulas com atividades práticas são melhores porque a gente grava mais e é uma coisa diferente não é sempre a mesma coisa para copiar o que a professora passa, e assim a gente se envolve mais. (AL7- E5).

Segundo Cunha (2012), existem estudos que incidem sobre o envolvimento do aluno na sua aprendizagem em contextos naturais de sala de aula, salientando a importância das tarefas autênticas para o envolvimento deles. Ao questionar os participantes se as atividades desenvolvidas durante o primeiro trimestre tiveram algumas implicações em suas vidas, foi possível identificar contribuições importantes, conforme afirmação deles:

Sim, porque a gente sabe agora o que precisa para comer bem, melhor (AL5 - E2).

É a gente tem mais cuidado agora (AL1- E2).

Neste aspecto, considera-se que os conhecimentos sobre alimentação saudável, associados ao desenvolvimento da capacidade crítica, parecem ser um bom preditor de escolhas saudáveis (LOUREIRO, 2004).

Outra temática debatida no grupo focal foram os hábitos alimentares dos adolescentes. A omissão do café da manhã foi identificado entre os estudantes, que relataram terem como primeira refeição do dia o lanche da escola ou o almoço. Quando questionados mostraram ciência da importância da realização do café da manhã, porém, não o realizam.

É importante para ativar o metabolismo, para ter energia, só que a gente não toma café porque precisa acordar mais cedo. (AL7- E2).

Na verdade o café da manhã vai ser a primeira refeição que vai te dar força para realizar as atividades do dia. (AL1- E2).

Eu não tenho fome de manhã cedo, se a aula fosse mais tarde dava para tomar café (AL3- E2).

Diante disso, verificou-se que apesar de os adolescentes terem a informação sobre o que seriam hábitos saudáveis de alimentação, a maioria declarou não seguir. Outro aspecto relevante foi o consumo de alimentos de alta densidade calórica, como frituras, salgadinhos, bolachas recheadas, chocolates e refrigerantes, e o baixo consumo de frutas e hortaliças. Porém, alguns alunos relataram consumir frutas e hortaliças diariamente. Percebeu-se que o maior consumo estava relacionado às famílias que apresentavam o hábito de ter esses alimentos presentes nas principais refeições, bem como as que estimulavam esse consumo. O lanche da tarde foi identificado como a refeição menos saudável desse grupo, onde os mesmos caracterizaram os alimentos consumidos como “porcarias”. Também, percebeu-se que em algumas ocasiões substituem a refeição jantar por lanches.

Quando eu vou ao mercado compro só porcaria, esses dias eu comprei 3 barra de chocolate, 2 salgadinho e 1 coca-cola para comer. Compro essas coisas sempre que tenho dinheiro. (A3- E2).

Como muitas bobagens durante a tarde, pastel, bolo de chocolate, bolacha, cachorro-quente, frituras, salgadinhos. (A9 -E2).

Percebe-se que além do consumo inadequado quanto à quantidade, existe o consumo de um alto valor energético. Os alunos relatam ainda que quando estão em grupos consomem mais alimentos com essas características e que as pessoas com quem eles convivem dificultam a mudança de hábito.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

A gente come mais besteira quando está com os colegas, à gente compra alguma coisa e todos podem comer (AL8- E3).

Sim porque o hábito é das pessoas que convivem com a gente, não conseguimos mudar sozinhos (AL4 -E5).

É a mãe faz, está ali pronto na mesa é só a gente comer, e dá vontade, mesmo não sendo saudável (AL3- E5).

O diálogo deixa claro o quanto o convívio influencia os hábitos de vida dos jovens. Percebeu-se também que a percepção da autoimagem corporal pode ter influencia nas escolhas alimentares, os estudantes relataram considerar importante estar em forma, tanto para ter uma aparência melhor como para ter mais saúde. Eles expressam que para isso é preciso ter um estilo de vida saudável, alimentar-se bem, não fumar, não ingerir bebida alcoólica, realizar atividade física e dormir bem.

No quarto encontro, os alunos foram questionados sobre quais os problemas que uma alimentação inadequada poderia causar a saúde. Percebeu-se que apesar de lembrarem de algumas doenças abordadas na SE como a carência de vitaminas e minerais, dislipidemias, diabetes, hipertensão arterial e obesidade, também citaram transtornos alimentares como bulimia e anorexia, eles não conseguiram aprofundar os assuntos sobre a alimentação inadequada e os problemas de saúde, bem como não conseguiram relacionar o porque que essa atitude pode acarretar em algumas doenças.

Por outro lado, as atividades possibilitaram o aprendizado de temas que eles não possuíam conhecimento, por exemplo, a gordura trans, pois inicialmente disseram não saber do que se tratava e durante os encontros, quando foi retomado o assunto os alunos ampliaram seus conhecimentos mesmo ainda de uma forma simplificada.

No último encontro foi realizada uma avaliação das atividades que buscaram contemplar a proposta de SE, bem como do grupo focal. Os alunos foram questionados quanto aos conhecimentos relacionados a saúde e alimentação, sobre os temas abordados nos encontros e a relação das atividades. Eles expressam que alguns assuntos aprenderam com as atividades e outros já sabiam anteriormente. Expressaram também que a proposta abordava assuntos relacionados com as suas vivências.

Os alunos foram questionados sobre a diferença de participação na discussão dos encontros do grupo focal. Eles referiram que não gostavam muito de falar sobre a SE, porque tinham receio de que estava errado e que alguns colegas que não se envolveram com os encontros “zoassem” do que eles falavam. Identificou-se assim um limite do grupo focal, pois foi necessário desenvolvê-lo com toda a turma durante o período de aula, o que, pode ter contribuído para que os alunos se sentissem avaliados pelo professor e pelos colegas.

Contudo, percebe-se que os alunos ainda não apresentaram mudanças em sua alimentação, mas estão refletindo sobre a temática abordada durante os encontros. A partir dos argumentos dos alunos e pelas observações feitas pelas pesquisadoras, percebeu-se que a metodologia de grupo focal contribuiu para que houvesse, por parte dos adolescentes, a compreensão das próprias práticas alimentares, através da reflexão autocrítica sobre seus hábitos, o que contribuiu para que pudessem repensar as suas práticas e buscassem estratégias para mudanças em seus hábitos cotidianos.

Conclusões

Com esta pesquisa percebeu-se que o processo de intervenção nutricional articulado com a SE possibilitou produção de conhecimento, e proporcionou aos participantes condições para refletir sobre a necessidade de mudanças na alimentação. A partir do conhecimento científico os adolescentes passaram a tomar suas próprias decisões, tornando-se sujeitos mais críticos quanto aos hábitos alimentares. Porém, essas mudanças não foram significativas havendo necessidade de realizar intervenções constantes através da Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

A técnica do grupo focal possibilitou entrosamento entre as pesquisadoras e os sujeitos do estudo, possibilitando a estes expressar suas opiniões e atitudes, além de esclarecer suas dúvidas sobre o assunto.

As diferentes experiências de educação no espaço escolar em saúde devem ser entendidas como um instrumento de ação de EAN, pois atuando junto aos adolescentes e valorizando seus saberes e vivências, se favorece a reflexão crítica dos sujeitos, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares; adolescentes; situação de estudo dos alimentos.

Referências Bibliográficas

- BASTOS, D. H. M.; ROGERO, M. M.; AREAS, J. A. G. Mecanismos de ação de compostos bioativos dos alimentos no contexto de processos inflamatórios relacionados à obesidade. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab.* 2011, v. 53, n. 5, pp. 646-656.
- BOFF, E. T. O. Processo interativo: uma possibilidade de produção de um currículo integrado e constituição de um docente pesquisador – autor e ator – de seu fazer cotidiano escolar. Tese (Doutorado em educação em Ciências: Química da vida e Saúde). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre: UFRGS, 2011.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamento Familiar – POF. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil, 2008 - 2009. Rio de Janeiro, 2010.
- BRASIL, MEC, SEB. Orientações Curriculares para o Ensino Médio. Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias. Brasília: MEC, SEB, 2006.
- CUNHA, A. E. et. al. Envolver os alunos na realização de trabalho experimental de forma produtiva: o caso de um professor experiente em busca de boas práticas. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias*, 2012; Vol. 11, Nº 3, 635-659.
- LOUREIRO, I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 2004; Vol. 22, Nº 2 — Julh/Dez.
- MORAES, R., GALIAZZI, M. C. Análise Textual Discursiva. Ijuí: UNIJUÍ, 2007.
- PHILIPPI, S. T. CRUZ, A. T. R. COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. *Rev. Nutr.*, 2003; 16 (1):5-19.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

SCHMITZ, B. et. al. A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis: Uma Proposta Metodológica de Capacitação para Educadores e Donos de Cantina. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, vol. 24. Supl. 2, 2008, mar.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2009; 25(11):2386-2394, nov.

TORAL, N., SLATER, B.; SILVA, M. V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. Rev. Nutr., Campinas, 20(5):449-459, set./out., 2007.