

## ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL? CONCEPÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E PERFIL ALIMENTAR DE COMUNIDADE ESCOLAR NO ENSINO BÁSICO

Gleydson Kleyton Moura Nery<sup>1</sup>; Raila Maria Oliveira Lima<sup>1</sup>; Janiele França Nery<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mestrando em Ecologia e Conservação, UEPB, [gleydson.kleyton@gmail.com](mailto:gleydson.kleyton@gmail.com)

<sup>1</sup>Mestrando em Ecologia e Conservação, UEPB, [railla.m.lima@hotmail.com](mailto:railla.m.lima@hotmail.com)

<sup>2</sup>Doutora em Ciências Ambientais, UEM, [janiele.biologa@gmail.com](mailto:janiele.biologa@gmail.com)

### Introdução

A alimentação, concretiza-se como uma necessidade fundamental do ser humano, sendo um dos elementos determinantes e no estado de saúde das pessoas (TORAL *et al.*, 2009). Portanto, existe uma necessidade fundamental de conhecer os pressupostos de uma alimentação para estabelecer uma dieta saudável, que contribui diretamente para prolongar a vida e evitar inúmeras doenças (LOUREIRO, 1999).

No entanto, o padrão alimentar da nossa sociedade é cada vez mais inadequado, devido ao crescente consumo de alimentos industrializados ricos em gorduras, sais, açúcares e aditivos sendo extremamente prejudiciais a saúde (BRASIL, 2001). Além do fator midiático que reforça o consumo destes alimentos hipercalóricos de baixa densidade nutricional (CARMO, 1999).

Assim, trabalhos que busquem contribuir no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis tornam-se essenciais, onde o veículo mais eficiente de comunicação a sociedade jovem provem do ambiente familiar e/ou escolar onde as práticas educacionais tende a prevenir doenças e distúrbios causados pelo mau hábito alimentar, garantindo assim uma vida saudável por meio da educação alimentar (BOOG, 1997).

Desta forma, o trabalho teve como intuito categorizar as concepções da comunidade escolar da instituição sobre alimentação saudável e por meio disto formar o perfil alimentar.

### Metodologia

O estudo exploratório e descritivo, de natureza descritiva-analítica sendo aquele que intenciona observar o fenômeno, descrevê-lo, registrar suas características, mensurá-lo, classificá-lo, sem que haja qualquer interferência do pesquisador nesse processo (XAVIER, 2010).

A pesquisa foi realizada em uma instituição de ensino básico privada na cidade de Campina Grande. Os participantes da pesquisa foram discentes e funcionários da respectiva instituição, sendo: 94 discentes de 6 a 9ª do ensino fundamental e 20 funcionários incluindo docentes e a parte administrativa da instituição. Para o levantamento de dados foi proposto um questionário aplicado durante as aulas no mês de julho de 2016, estruturado por questões discursivas, do tipo reflexiva, no intuito de os discentes não só expressassem suas respostas como também serem provocados e desafiados a refletir sobre suas atitudes e suas perspectivas sobre a temática alimentar. O presente estudo ocorreu segundo os requisitos básicos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, Ministério da Saúde do Brasil.

Os dados foram analisados qualitativamente através da análise de conteúdo (BARDIN, 2009) através das respostas obtidas pelos discentes e funcionários. Foram analisadas as respostas obtidas com intuito relevar o desenvolvimento dos conceitos sobre a educação alimentar e construir o perfil alimentar dos discentes e funcionários.

## Resultados e Discussão

Traçando um perfil alimentar foi possível observar que todos os professores entrevistados construíram um conceito alimentar satisfatório, o qual afirmaram que: “A alimentação saudável é a transmissão de nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo” demonstrando conhecimento dos nutrientes que compõem os itens alimentares, no entanto, quando comparado ao hábito alimentar apenas 25% afirmaram ter uma dieta saudável tendo como base o consumo de frutas e verduras, enquanto 75% afirmaram não possuir uma dieta saudável apesar de afirmarem conhecer a importância de possuir uma alimentação equilibrada. Porém, o professor apresenta-se estrategicamente, por possuir influência sobre as escolhas do aluno, assumindo o papel de “modelo”, tendo condições de promover situações concretas de aprendizagem para a incorporação de práticas alimentares saudáveis (OLIVEIRA *et al.*, 2005). Da mesma forma, quando traçado o perfil alimentar dos alunos foi possível observar que 87% não apresentam uma dieta alimentar saudável, além de construírem conceitos sobre alimentação saudável baseados nos itens alimentares afirmando: “Alimentação saudável é comer frutas, verduras, legumes e sucos naturais e nunca comer frituras e doces”, há uma relevância neste sentido, uma vez que, consumir frutas, legumes e verduras diariamente, em conjunto com alimentos pouco processados e ricos em carboidratos complexos, garante um aporte adequado de micronutrientes e fibras, proporcionando melhor funcionamento do organismo (BRAGA & PATERNEZ, 2011), contudo, tais concepções limitam-se pelo desconhecimento dos nutrientes que compõem os alimentos como suas respectivas funções no funcionamento do corpo. Fato este condizente, uma vez que apenas 12% dos entrevistados apresentarem conhecimentos sobre o equilíbrio energético, sendo o que garante uma alimentação saudável a escolha de alimentos, que garantem a variedade de nutrientes essenciais à manutenção da vida (VALENTE, 2002).

Sobre a sugestão da mudança alimentar sugerida durante o estudo, 70% afirmaram que mesmo estando cientes das doenças provenientes de uma alimentação má equilibrada (Obesidade, Diabetes e Infarto), não trocariam por vários motivos não conseguir, pelo sabor e atratividade dos alimentos e pela facilidade de acesso ao alimento inclusive no âmbito escolar (e.g. salgados, frituras e doces – bala, pirulitos e chocolates). O que ressalta a necessidade e o valor de investir na educação alimentar durante o ensino básico, uma vez que, o número de crianças e adolescentes acima do peso no país e também casos de diabetes vem aumentando (ALBUQUERQUE *et al.*, 2010), sendo a escola um ideal de lugar para realização de trabalhos que promovam a saúde por ser um local onde as pessoas passam grande parte do seu tempo além de construir seus ideais (COSTA *et al.*, 2001).

## Conclusões

Foi possível observar que a comunidade escolar apresenta um hábito alimentar negligente e insatisfatório, tendo uma alimentação baseada em alimentos pouco nutritivos e industrializados, que podem comprometer até mesmo o desenvolvimento dos alunos que encontram-se em fase de desenvolvimento corporal e psicológico. Além do fato, que todos os entrevistados (funcionários e alunos) necessitem de um processo de sensibilização para observarem e assim adequarem hábito alimentar saudável e adquadem as suas respectivas condições, uma vez que, optam por não alterar seus hábitos mesmo diante das inconstantes consequências.

**Palavras-Chave:** Alimentos Saudáveis; Educação alimentar; Sensibilização.

## Referências

- ALBUQUERQUE, D. L. B. Educação Alimentar na Escola: Em busca de uma vida Saudável. Monografia (Pedagogia)-Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco – PE, 2010.
- BARDIN, L. 2009. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA.
- BOOG, M. C. F. 1997. Educação nutricional: passado, presente e futuro. Revista de Nutrição, Campinas, 10(1): 5-19.
- BRAGA, M. M.; PATERNEZ, A. C. A. C. 2011. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). Revista Simbiologias, São Paulo, v.4, n.6, p. 84-97.
- BRASIL. MEC/ Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. História da Merenda Escolar – 1954 a 2001. Brasília: FNDE 2001.
- CARMO, I. 1999. Estratégias da educação alimentar nas sociedades desenvolvidas. In PRECIOSO, J., VISEU, F., DOURADO, L., VILAÇA, T., HENRIQUES, R. E LACERDA, T. (Coord.) 1999. Educação para a Saúde. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho, 433-436.
- COSTA, E. D. Q.; RIBIERO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. D. O. 2001. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção do conhecimento. Revista de Nutrição Campinas, v. 3, n. 14, p. 225-229.
- LOUREIRO, I. 1999. A importância da educação alimentar na escola. In SARDINHA, L., MATOS, M. E LOUREIRO, I. (Eds) 1999. Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo. Lisboa: Edições FMH, 57- 84.
- OLIVEIRA, V. L. 2005. Nutrir e Educar: Alimentando Ideias. São Paulo: Apostila Nutrir e Educar: Alimentando Ideias.
- TORAL, N.; CONTI, M. A.; Slater, B. 2009. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cadernos de Saúde Pública, v.25, n.11, p.2386-2394.
- VALENTE, F. (Org.). 2002. Direito Humano à alimentação: Desafios e Conquistas. São Paulo: Cortez.
- XAVIER, Antonio Carlos. Como fazer e apresentar trabalhos científicos em eventos acadêmicos. Recife: Respel, 2010.