

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA QUALIDADE DE VIDA DOS GRADUANDOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA-CAMPUS I

Rafaela Sales Pereira Roxo (1); Maria de Fátima Camarotti (2)

(Universidade Federal da Paraíba, email: Rafaela.roxo95@gmail.com)

Resumo: A educação alimentar é um tema muito importante no ensino básico. Sua abordagem adequada, conseqüentemente, gera frutos que serão colhidos durante toda a vida dos discentes. Desta forma, este trabalho teve como objetivo investigar a importância da educação alimentar na qualidade de vida dos alunos da graduação da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - *Campus I*, além de caracterizar as principais dificuldades encontradas pelos graduandos em relação à adoção das práticas alimentares saudáveis em suas vidas e dentro da própria instituição de ensino superior. O trabalho foi realizado com 50 estudantes universitários da UFPB do *Campus I* no mês de abril de 2017. Utilizou-se formulários eletrônicos disponibilizados pela plataforma Google. Desta forma, a pesquisa utilizou como pressupostos metodológicos a pesquisa descritiva. Os resultados foram processados por meio de análise estatística básica e técnica de análise de conteúdo. No que se refere à educação alimentar no ensino médio, 18% apontaram que não lembram ou não sabem responder com precisão, 38% afirmaram que tiveram aulas sobre práticas alimentares e 44% negou tais aulas durante seu ensino médio. Além disso, 12% dos entrevistados, atribuíram a atual boa alimentação à educação fornecida pela família. Quando questionados sobre os motivos de tais práticas, 10% dos graduandos assinalaram que a falta de opções acessíveis financeiramente é um dos fatores limitantes na hora da escolha alimentar. Já 9% estudantes afirmaram que a falta de tempo os impedem de ter uma alimentação mais equilibrada. Concluímos que a educação alimentar é uma peça fundamental na qualidade de vida crianças e jovens visto que ela causa impacto não só na adolescência, como na vida adulta.

Palavras-chave: Alimentação, Ensino médio, Graduação, Práticas alimentares.

INTRODUÇÃO

A alimentação é considerada um elemento indispensável na vida das pessoas, entretanto, ela possui um significado muito mais vasto. Para alguns grupos, a alimentação é uma fonte de prazer de partilha. É um traço de identidade e um espelho dos fatos sociais de cada indivíduo. Além disso, ela é uma das principais determinantes da saúde e traduz as condições de vida de cada indivíduo (LOUREIRO, 2004; ROMANELLI, 2006).

Qualidade de vida é um conceito amplo o qual define o bem-estar dos indivíduos baseando-se nas condições de vida de cada um (ALMEIDA et al., 2012). A alimentação é uma das necessidades mais elementares da vida humana quando se diz respeito à qualidade de vida (MINAYO et al., 2000). Portanto, quando não há alimentação adequada, há uma diminuição na produtividade das pessoas.

Segundo Valente (2002), a educação alimentar é aquela que contribui no desenvolvimento de seres humanos saudáveis, responsáveis com o meio ambiente e com a qualidade de vida da próxima geração. Além disso, uma alimentação é considerada saudável quando ela possui todos os nutrientes essenciais para a manutenção da vida humana.

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2017), o primeiro passo para ter uma alimentação saudável é necessário realizar, no mínimo, três refeições diárias e, além disso, recomenda-se não pular as refeições principais como café-da-manhã, almoço e janta.

Promover a educação alimentar é uma importante estratégia para solucionar novos desafios na área da saúde. Entretanto, apesar dos avanços dos discursos sobre alimentação, a realização das práticas cotidianas alimentares não são executadas pelos profissionais da área (SANTOS, 2012).

A educação alimentar é um tema muito importante no ensino básico. Sua abordagem adequada, conseqüentemente, gera frutos que serão colhidos durante toda a vida dos discentes. A pesquisa terá subsídio para sugerir o desenvolvimento de novas estratégias metodológicas para essa temática visando o benefício a longo prazo na vida dos alunos.

Com a crescente urbanização e globalização, a agilidade durante a refeição tornou-se algo preocupante. A pressa na hora da alimentação faz com que um número maior de pessoas opte por alternativas alimentares mais rápidas. Além disso, diante da atual conjuntura brasileira, a crise econômica limitou ainda mais a variedade gastronômica. Esses fatores atrelados ao sedentarismo, aumentou um índice de pessoas acima do peso ou obesas.

Sendo assim, a escola tem um papel fundamental na sensibilização das crianças e adolescentes quanto aos hábitos alimentares. A informação assimilada em sala de aula é passada informalmente dentro de casa o que gera uma mudança de hábitos alimentares na família (ACCIOLY, 2009).

Desta forma, este trabalho teve como objetivo investigar a importância da educação alimentar na qualidade de vida dos alunos da graduação da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - *Campus I*, além de caracterizar as principais dificuldades encontradas pelos graduandos em relação à adoção das práticas alimentares saudáveis em suas vidas e dentro da própria instituição de ensino superior. Além disso, pretende-se investigar as possíveis conseqüências dessa abordagem na qualidade de vida dos estudantes do ensino superior.

MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho foi realizado com os estudantes universitários da Universidade Federal da Paraíba do *campus* I no mês de Abril de 2017. Utilizou-se formulários eletrônicos disponibilizados pela plataforma Google. Segundo Marconi e Lakatos (2003), os formulários são instrumentos fundamentais para a investigação social visto que os dados são coletados diretamente do entrevistado. Desta forma, a pesquisa utilizou como pressupostos metodológicos a pesquisa descritiva a qual, segundo Gil (2008), é descreve as características de uma determinada população.

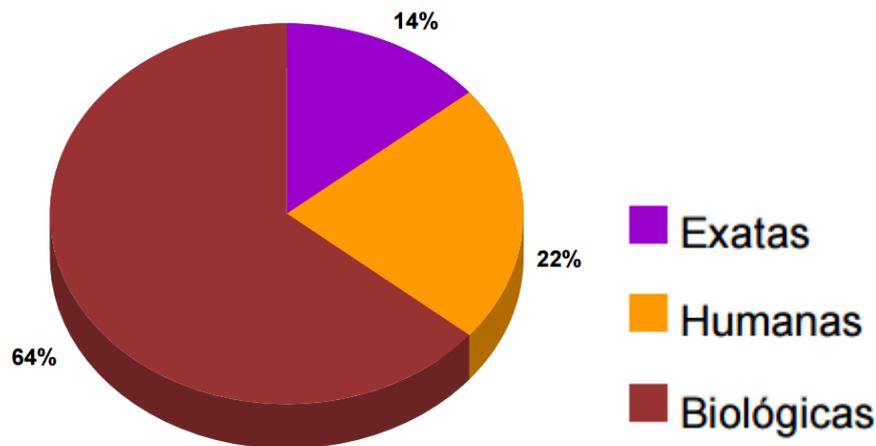
O formulário continha quatorze questões objetivas e subjetivas almejando entender melhor a realidade alimentar dos alunos. Os dados coletados foram tabulados em um aplicativo da Plataforma Google: Planilhas Google. Os resultados foram processados por meio de análise estatística básica e técnica de análise de conteúdo. Segundo Bardin (2011, p.15), a análise do conteúdo é um conjunto de ferramentas de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos (conteúdos e continentes) extremamente diversificados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada no mês de abril de 2017 por meio do formulário eletrônico da plataforma Google e foi divulgada por meio das redes sociais. Ao todo foram 50 estudantes da Universidade Federal da Paraíba - Campus I, os quais 66% são do sexo feminino e 34% do sexo masculino e a média de idade foi de 21 anos.

Em relação aos cursos ingressados pelos alunos (**Gráfico 1**), 14% pertencem a Área de Exatas (Engenharia Civil, Engenharia Ambiental, Engenharia Elétrica e Engenharia Mecânica); 22% pertencem a Área de Humanas (Dança, Direito, Mídias Digitais, Psicologia, Pedagogia, Ciências Sociais e Relações Internacionais) e 64% são da Área de Biológicas (Ciências Biológicas, Farmácia e Nutrição). No que refere ao turno do curso, 96% dos alunos estudam pela manhã e apenas 4% estudam no período noturno.

Gráfico 1 - Porcentagem de estudantes em suas respectivas áreas de estudo.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2017.

Em relação à rede de ensino adotada pelos entrevistados, 48% foram estudantes de escolas públicas e 52% estudaram em escolas particulares. Quando questionados sobre a presença de aulas sobre educação alimentar no ensino fundamental, 32% afirmou que teve acesso à essas aulas e 30% negou. Entretanto, a parte dos estudantes (38%) não lembra ou não sabe se realmente teve esse tipo de aula.

De acordo com a Lei 11.274/ 2006 (BRASIL, 2006), "Art. 32. O ensino fundamental obrigatório, com duração de 9 (nove) anos, gratuito na escola pública, iniciando-se aos 6 (seis) anos de idade, terá por objetivo a formação básica do cidadão.". É nessa idade em que há a formação da consciência de si por meio de interações. Além disso, a criança volta sua atenção para o conhecimento do mundo externo o que desenvolve bastante seu cognitivo, segundo a perspectiva sociointeracionista (FELIPE, 2001). Portanto, seria ideal a implementação da educação alimentar nessa faixa etária visto que a criança encontra-se em fase de desenvolvimento intelectual.

No que refere à educação alimentar no ensino médio, 18% apontaram que não lembram ou não sabem responder com precisão, 38% afirmaram que tiveram aulas sobre práticas alimentares e 44% negou tais aulas durante seu ensino médio. No que diz respeito à finalidade do ensino médio, a Lei 9.394/96 (BRASIL, 1996) deixa explícito no Artigo 35 que é nessa etapa final da educação básica que haverá a consolidação e aprofundamento dos conhecimentos adquiridos no ensino fundamental. Além disso, deve-se formar cidadãos preparados para o trabalho e para exercerem sua

cidadania criticando e solucionando problemáticas utilizando tais conhecimentos adquiridos nesse nível de ensino. É possível que não abordagem dessa temática esteja associada à necessidade de apresentar todo o conteúdo programático para a realização do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) visto que a educação alimentar supostamente é mais enfatizada no ensino fundamental. A negligência na abordagem dessa temática, além de não formar cidadãos conscientes de tais atitudes, leva à práticas alimentares desequilibradas que serão passadas para as futuras gerações.

Sendo assim, foi questionado se os graduandos concordam com a abordagem das práticas alimentares no ensino básico. Todos os alunos afirmaram que a temática deveria ser trabalhada e alguns apontaram a relevância do papel do docente formador, como essa aluna do curso de Biologia.

Exemplo de resposta de uma aluna:

Sim, pois é importante para se estabelecer a relação entre o que se ensina e o sujeito da aprendizagem, bem como é parte do papel do docente enquanto formador de um sujeito crítico. Diante disso, o sujeito terá conhecimentos e poderá tomar suas decisões ciente dos benefícios e malefícios de seus hábitos alimentares.

Isso mostra que, para uma inserção eficiente da educação alimentar, faz-se necessária uma ação em conjunto de todos os professores, e não apenas o professor de Biologia e Ciências. Entretanto, para isso, os profissionais da educação devem ser atualizados e formados para oferecer tais conhecimentos (VARGAS JUNIOR; LOBATO, 2007). Portanto, é papel do professor formar cidadãos críticos e conscientes de suas atitudes, porém para isso há a necessidade de incentivo das políticas públicas no âmbito educacional seja para a formação continuada ou para melhorar as condições de trabalho dessa classe.

Quando questionados sobre a efetividade da educação alimentar no atual comportamento alimentar (**Quadro 1**) ficou notório que a maioria dos graduandos (32%) não acreditam que novos comportamentos podem ser inseridos na vida de crianças e jovens apenas por meio de aulas, espelhando-se em experiências próprias. Além disso, grande parte (12%) dos entrevistados, atribuíram a atual boa alimentação à educação fornecida pela família. De acordo com Rossi, Moreira e Rauen (2008), os pais possuem um papel fundamental nas práticas alimentares das crianças e adolescentes, entretanto há outros fatores determinantes nas escolhas alimentares adquiridas por esses jovens, como o acesso à redes sociais, aspectos socioeconômico e culturais.



Quadro 1 – Respostas dos estudantes à pergunta “Você acha que a abordagem (ou não) alterou seu atual comportamento alimentar? Justifique.” Graduandos da UFPB, Campus I.

Respostas	Categoria	Exemplo	F.A.	F.R. (%)
Sim	Sem justificativa	Sim	9	18
	Aulas significativas	me fez refletir quanto ao consumo de alguns alimentos, principalmente os industrializados.	7	14
Não	Aulas rasas	pois o conhecimento que tive sobre tal tema foi bastante superficial, não me fazendo refletir suficiente acerca do meu comportamento.	7	14
	Sem impacto	não aplico nada que vi no ensino fundamental ou médio	16	32
	Influência familiar	Por influência da família adquiri hábitos mais saudáveis, mas isso não ocorre em todas as casas.	6	12
Mais ou menos	Condição de vida	Em certos termos, pois apesar de ter consciência da minha alimentação não saudável, o que compromete mais é a condição de vida em si.	3	6
	Sem justificativa	Mais ou menos	2	4
			50	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2017), o primeiro passo para ter uma alimentação saudável é realizar, no mínimo, três refeições diárias e, além disso, recomenda-se não pular as refeições principais como café-da-manhã, almoço e janta. Sendo assim, foi questionado aos



graduandos a frequência na qual eles realizam as três refeições básicas (**Gráfico 2**). Mais da metade dos alunos (66%) declararam que realizam as refeições todos os dias. Apesar de não saber quais alimentos são consumidos durante essas refeições, sabe-se que os estudantes da UFPB estão acessando essa alimentação com frequência.

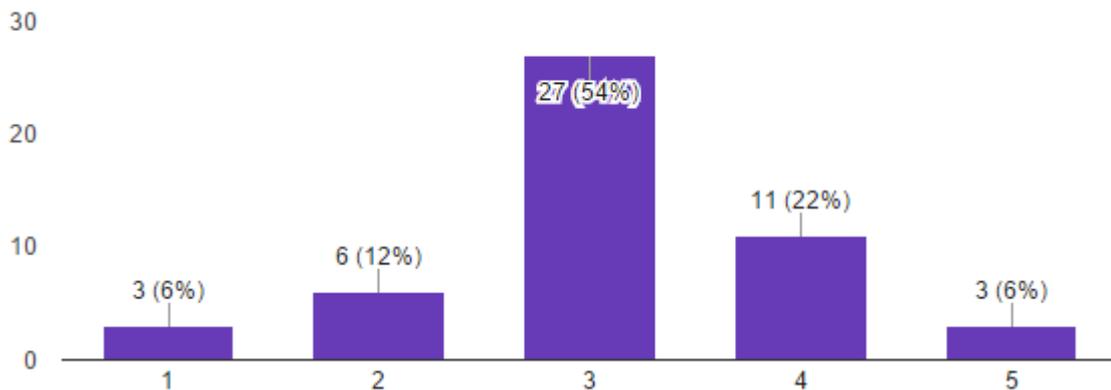
Gráfico 2 - Porcentagem de alunos das graduações da UFPB - campus I que realizam as três refeições diárias.



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Dessa forma, questionou-se o quanto os alunos declaram sua alimentação saudável. Utilizou-se uma escala de um (nada saudável) a cinco (muito saudável) para definir essa informação. A partir dos resultados obtidos (**Gráfico 3**), observou-se que grande parte (82%) declaram sua alimentação mais ou menos saudável à muito saudável o que contrasta com que pergunta anterior. Levando em consideração que de 82% de pessoas que se declaram razoavelmente saudáveis apenas 66% realizam as três refeições diárias, isso implica dizer que um total de apenas 27 pessoas podem ser consideradas realmente saudáveis.

Gráfico 3 – Respostas dos graduandos da UFPB - *Campus I* que se declaram nada saudáveis (1) a muito saudáveis (5).

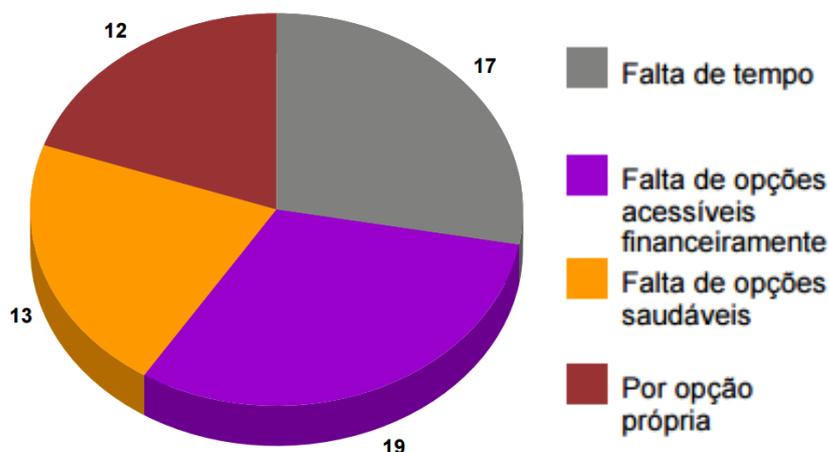


Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Além disso, é possível observar que mais da metade (54%) consideram sua alimentação mais ou menos saudável, demonstrando mais uma vez que a educação alimentar, atrelada à outros fatores, são determinantes importantes das práticas alimentares adquiridas no decorrer da vida adulta.

Quando questionados sobre os motivos de tais práticas (**Gráfico 4**), 19 graduandos assinalaram que a falta de opções acessíveis financeiramente é um dos fatores limitantes na hora da escolha alimentar. Já 17 estudantes afirmaram que a falta de tempo os impedem de ter uma alimentação mais equilibrada. De acordo com um estudo feito por Garcia (1997), foi observado que o consumo de lanches é considerado uma refeição completa devido à falta de tempo e de dinheiro. Além desses fatores, os graduandos ainda declararam que são escassas as opções saudáveis dentro da universidade o que dificulta ainda mais o acesso à uma alimentação adequada. Desta maneira, acredita-se que a soma desses fatores esteja, de fato, influenciando os hábitos alimentares e até o próprio rendimento acadêmico dos mesmos.

Gráfico 4 - Número de respostas assinaladas pelos discentes da UFPB - campus I quando questionados sobre os motivos de sua má alimentação.



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Por fim, questionou-se sobre a percepção dos graduandos sobre a influência da alimentação saudável em seu rendimento acadêmico. Quase todos os graduandos (94%) afirmaram que hábitos saudáveis exercem um papel importante no rendimento escolar. Estudos (SAWAYA, 2006) mostram que o fracasso escolar pode ser gerado pela má alimentação, porém este também pode ser gerado por processos produtores de dificuldades como impossibilidade financeira de comprar ou preparar os alimentos. Esses fatores foram comentados pelos estudantes na questão anterior como os motivos para o desequilíbrio nutricional. A partir disso, acredita-se que a falta de opções melhores e mais acessíveis estão influenciando o rendimento acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes da UFPB - *Campus I*.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1995), a qualidade de vida possui uma natureza multifatorial que ancora-se em cinco dimensões: saúde física, saúde psicológica, nível de independência (em aspectos de mobilidade, atividades diárias, dependência de medicamentos e cuidados médicos e capacidade laboral), relações sociais e meio ambiente.

Além do aspecto biológico, alguns graduandos citaram a importância da alimentação na saúde psicológica, como AJS e ACTMS, respectivamente.

Exemplo de respostas dos estudantes:

Sim, com certeza. Pois uma alimentação saudável não só é capaz de trazer efeitos físicos positivos, como psicológicos também: melhora a memória, a atenção, diminui os níveis de ansiedade, etc.

Sim, se estou bem alimentado, consigo prestar atenção melhor em tudo que me cerca, com isso a consequência é o aumento do índice escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados apresentados, conclui-se que a educação alimentar é uma peça fundamental na qualidade de vida crianças e jovens visto que ela causa impacto não só na adolescência, como na vida adulta. Apesar disso, ainda é necessário que esse tema seja abordado com maior eficiência no ensino básico. Para isso, o docente do ensino básico precisa ser atualizado e instruído para formar cidadãos conscientes de suas escolhas nutricionais.

Além disso, ficou evidente que os serviços privados da UFPB - *Campus I* não fornecem uma alimentação saudável e acessível para os discentes da instituição o que, possivelmente, pode comprometer o processo de ensino-aprendizagem. Sendo assim, torna-se indispensável uma reavaliação nos serviços alimentares fornecidos nesta instituição.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, 2009.

ALMEIDA, Marco Antonia Benettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **Qualidade de Vida**. São Paulo: Each, 2012.

BRASIL. Lei Federal n. 9394 de 20 de Dezembro de 1996. Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 1996.



_____. Lei Federal n. 11274, de 6 de fevereiro de 1996. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 6 de fev, 1996.

_____. Ministério da Saúde. Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. (Guia de bolso). Disponível em:
<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia_alimentar_bolso>
Acesso em: 25 mar. 2017.

FELIPE, J. O desenvolvimento infantil na perspectiva sociointeracionista: Piaget, Vygotsky, Wallon. In: CRAIDY, C., KAERCHER, G. E. **Educação infantil: para que te quero?** Porto Alegre: Artmed, 2001

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo Eating practices and behavior in the urban environment: a study in downtown São Paulo. **Cad. Saúde Públ**, v. 13, n. 3, p. 455-467, 1997.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

VARGAS JUNIOR, Vagner de Souza; LOBATO, Rubens Cúrio. O DESENVOLVIMENTO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UMA ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO ENSINO FUNDAMENTAL. **Vita et Sanitas**, v. 1, n. 1, p. 024-033, 2015.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Portugal, v. 22, n. 2, p.43-55, Dezembro 2004.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science and medicine*. v.41, n.10, 1995, p.403-409.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Medicina (Ribeirao Preto. Online)**, v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. nutr**, p. 739-748, 2008.

SANTANA, Ângela Maria Campos. **A abordagem ergonômica como proposta para melhoria do trabalho e produtividade em serviços de alimentação.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1996.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva** v. 2, n. 17, p.453-462, 2012.

SAWAYA, Sandra Maria. e baixo rendimento escolar: contribuições críticas. **estudos avançados**, v. 20, n. 58, p. 133, 2006.