

PERFIL ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA PIAUIENSE.

Ana Pryscila Pereira Soares Rodrigues ¹
Alan Magalhães Santana ²
Vera Cristina Dias Lopes ³
Georgianna Silva dos Santos ⁴

INTRODUÇÃO

Em todas as culturas, os alimentos sempre estiveram ligados à saúde, não apenas pela importância de sua abundância ou escassez para a sobrevivência humana, mas também pela forma como o tipo de dieta e as explicações médicas influenciam a atitude frente à comida. Essas explicações consideram fatores como idade, gênero, constituição física e doenças (Carneiro, 2005). Assim, questões sobre o bem-estar nutricional e as práticas alimentares de jovens e adolescentes são algumas das principais preocupações de órgãos de saúde e educação, sendo consideradas relevantes para análise e intervenção.

De acordo com a OMS (2016), o número de crianças e adolescentes obesos (entre cinco e 19 anos) aumentou dez vezes nas últimas quatro décadas. No Brasil, o Ministério da Saúde (2019) aponta que a obesidade entre os brasileiros tem crescido. Nesse contexto, a escola é vista como um ambiente adequado para abordar temas relacionados à Educação e Saúde. Segundo Guizilini (2016), valorizar a educação nutricional e incentivar atividades físicas podem contribuir para reduzir a obesidade e o sobrepeso. O autor ainda destaca o papel da disciplina de Ciências, que, orientada pelas Diretrizes Curriculares, deve promover práticas pedagógicas que incentivem reflexões sobre a qualidade de vida.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é descrita como um campo contínuo, intersetorial e transdisciplinar, cujo objetivo é promover hábitos alimentares saudáveis de forma autônoma e voluntária (Brasil, 2012). Esses conteúdos estão presentes na unidade temática "Vida e Evolução" da Base Nacional Comum Curricular

1 Graduada em Ciências da Natureza pela Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF/PI, prypereira2016@hotmail.com;

2 Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências da Natureza da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF/PI, alan.santana@discente.univasf.edu.br;

3 Graduada do Curso de Licenciatura em Ciências da Natureza da Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF/PI, vera.cristina@discente.univasf.edu.br;

4 Docente do Curso de Licenciatura de Ciências da Natureza da Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF/PI, georgianna.santos@univasf.edu.br;

(BNCC), que propõe enfoques sobre cuidados com a saúde e o conhecimento das condições nutricionais da população (Brasil, 2018). Além disso, os Temas Contemporâneos Transversais, publicados em 2019, trazem a Educação Alimentar e Nutricional para ser incorporada nos currículos escolares (Brasil, 2019).

Este estudo tem como objetivo investigar o perfil alimentar de adolescentes do Ensino Médio de uma escola pública em São Raimundo Nonato-PI, com foco em traçar os hábitos alimentares dessa população. Para isso, foram definidos dois objetivos específicos: a) identificar os alimentos mais consumidos pelos alunos, relacionando-os com os conteúdos pedagógicos da BNCC sobre Educação Alimentar e Nutricional; e b) analisar os tipos de alimentos consumidos e seus impactos na saúde e educação dos alunos.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é de caráter descritivo com abordagem qualitativa, realizada com estudantes de uma escola pública da rede estadual no município de São Raimundo Nonato/PI, matriculados nas 1^a, 2^a e 3^a séries do Ensino Médio.

Contexto do Estudo

A pesquisa foi conduzida no Centro Estadual de Tempo Integral Moderna, uma instituição pública de ensino médio localizada em São Raimundo Nonato, Piauí. A escola oferece ensino médio em tempo integral, conforme o decreto nº 13.457 de 18 de dezembro de 2008, com uma carga horária de 8 horas diárias, 40 aulas semanais de 60 minutos, totalizando 1.600 aulas anuais. As aulas ocorrem de segunda a sexta-feira, com sábados letivos, das 07h30 às 17h00, conforme o calendário escolar. Em 2023, a escola atende 350 alunos, divididos em quatro turmas de 1^a série, três turmas de 2^a série, e quatro turmas de 3^a série.

No que diz respeito à alimentação, a escola recebe repasses anuais do Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE), Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e do Programa de Autonomia Cooperação das Unidades Escolares da Rede Estadual de Ensino do Piauí (Pactue), destinados à merenda e ao almoço, dado o tempo integral. Esses recursos são administrados pelo Conselho Escolar. A escola também conta com grêmios estudantis e alunos líderes de turma. A apresentação desses dados visa informar o leitor sobre a organização da merenda escolar no contexto do estudo.

Instrumentos de Coleta de Dados

A pesquisa foi autorizada pela direção da escola através de um termo de anuência. Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos: o primeiro, uma Agenda Alimentar (AGA), composta por colunas e linhas para registrar os alimentos consumidos pelos estudantes dentro e fora da escola, de segunda a domingo, durante uma semana. A AGA também incluía um espaço para alimentos consumidos fora das refeições habituais. Este instrumento foi entregue no início da semana e recolhido no início da semana seguinte, com os estudantes respondendo de forma anônima, informando apenas idade e ano de escolaridade.

O segundo instrumento foi um questionário composto por perguntas sobre os hábitos e preferências em relação à merenda escolar, visto que a escola oferece pelo menos três refeições diárias devido ao regime de tempo integral. O questionário foi aplicado em dez minutos nas turmas. Os dados coletados foram organizados em quadros e analisados à luz do referencial teórico que norteia a temática da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação dos resultados das práticas educativas alimentares, por meio do acompanhamento, identificação dos conhecimentos, habilidades e práticas desenvolvidas ao longo do processo, é um aspecto favorável para alcançar resultados efetivos. Isso permite o planejamento e o ajuste no processo de aprendizagem dos participantes, além de identificar a necessidade de aprimoramento para que essas práticas atinjam os objetivos esperados (Silva et al. 2015).

Com base nessa perspectiva, serão apresentados os resultados da análise feita com os estudantes do Ensino Médio que participaram da pesquisa. Como descrito anteriormente, os alunos preencheram um questionário com seis perguntas, que abordavam a percepção dos estudantes sobre sua alimentação. Em seguida, foi entregue a Agenda Alimentar (AGA) para que registassem os alimentos consumidos no cotidiano durante a semana da pesquisa.

Após a coleta de dados, as informações foram organizadas em quadros no Word e analisadas. As primeiras impressões dessa análise indicam que os alunos têm entre 14 e 17 anos e estão distribuídos nas três séries do Ensino Médio. Um total de 64 questionários foi aplicado, juntamente com a AGA, mas apenas 13 estudantes devolveram a AGA preenchida.

No que se refere ao consumo de frutas durante a semana da pesquisa, os alunos que responderam consumiram frutas, em média, uma ou duas vezes, como uva, melancia, banana e abacaxi. Após a coleta das AGAs, foram descritos os alimentos presentes na agenda de cada estudante. A partir desses dados, foi possível observar que a frequência alimentar dos alunos estava baseada em um consumo elevado de carboidratos simples e um alto consumo de carnes, tanto vermelhas quanto brancas, com baixo consumo de verduras e frutas. Além disso, foi identificado que, em alguns casos, alunos não consumiram nenhuma refeição em certos dias da semana, alimentando-se apenas de doces.

Ao observar as refeições dos estudantes no ambiente escolar, constatou-se que o almoço era a refeição mais consumida. Quanto ao lanche, os alunos costumavam escolher os dias em que eram servidos cuscuz, pão com frango, bolo e suco. Também foi possível notar que outras refeições oferecidas foram menos mencionadas na agenda alimentar durante a semana da pesquisa. Na maioria das vezes, os alunos descreveram o consumo de salgados.

Segundo Carneiro (2005), a relevância do fenômeno do fast-food tem sido corretamente destacada como uma das chaves para entender a natureza dos problemas sociais atuais. Diversos analistas identificam uma deterioração dos hábitos alimentares familiares, como as refeições compartilhadas, o que resulta na substituição da alimentação em casa pelos sistemas de restaurantes e lanchonetes. O autor ainda acrescenta que a expansão das lanchonetes, especialmente algumas redes famosas, traz consigo um sistema alimentar específico, substituindo os carboidratos complexos (cereais, amidos) por carboidratos simples (açúcares e gorduras), o que gera impactos negativos tanto na saúde pública quanto na ecologia global (Carneiro, 2005).

Um aspecto interessante de ressaltar é que todos os estudantes relataram o consumo de beiju e cuscuz em suas agendas, evidenciando a influência da cultura regional, pois são pratos comuns na região. Assim, pode-se perceber que a alimentação dos alunos vai além das questões nutricionais, estando também relacionada à cultura em que estão inseridos.

Além disso, o arroz e o feijão estão entre os alimentos mais mencionados, evidenciando que essa combinação faz parte da vida da maioria das pessoas, sendo um prato tipicamente brasileiro. Podemos compreender que as crianças adquirem hábitos alimentares desde a infância, os quais se fortalecem ao longo da vida, por meio da

ingestão repetida de alimentos, de acordo com preferências, costumes e fatores sociais e econômicos de cada família, como destacado por Guizilini (2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve por objetivo realizar um levantamento sobre os hábitos alimentares dos estudantes de uma escola pública piauiense. Para tanto, foi possível identificar os tipos de alimentos mais consumidos, assim como também os que eram menos identificados pelos mesmos durante uma semana.

A intervenção foi realizada através da aplicação de um questionário, assim como também da Agenda Alimentar (AGA), com o intuito de obter dados necessários para análise e traçar possíveis estratégias para o desenvolvimento da temática na escola.

Depois de todas as informações e coletas de dados, pode-se perceber que a alimentação dos alunos precisa passar por mudanças nas quais eles possam incluir refeições de qualidade, que forneçam a eles bem-estar nutricional e que promovam o bom desempenho e desenvolvimento físico e emocional.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA et.al. Alimentação na escola e autonomia: desafios e possibilidades. *Ciência e saúde coletiva*, n.18, v.4, Rio de Janeiro, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de doenças e agravos não transmissíveis de promoção da saúde. *Vigitel Brasil 2021: Vigilância de Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, p.13-127. 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2019.
- BRASIL. Ministério da Educação. Programa Saúde nas Escolas. Brasília: MEC, 2012.
- CARNEIRO, Henrique S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. *História: Questões e Debates*, Curitiba, n. 42, p. 71-80, 2005.
- DALLACOSTA, Marcia et al. Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável. *Saúde em Debate*, [S.L.], v. 46, n. 3, p. 244-260, nov. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042022e318>. Acesso em: 12 jul.2023.

FERREIRA, Helen Gonçalves Romeiro; ALVES, Rodrigo Gomes; MELLO, Silvia Conceição Reis Pereira. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Alimentação e Aprendizagem. Seção Judiciária do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, v. 2, n. 44, p. 90-113, fev. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.30749/2177-8337>. Acesso em: 12 jul.2023.

GOMES, Helen Mara dos Santos; TEIXEIRA, Estelamar Maria Borges. Pirâmide Alimentar: Guia para alimentação saudável. Cartilha Técnica, Uberaba, v. 2, n.3, p.10-15, 2016.

GUIZILINI, Rosimeire Augusto. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor de PDE. Produções Didático-Pedagógicas, Londrina, v.11, 2016.

OMS. Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity: report of the Ad hoc Working Group on Science and Evidence for Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization, 2016.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Côrrea; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. Revista Ciência e Saúde, Minas Gerais, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

RAMOS, Lázaro Saluci et al. A humanização da merenda escolar na promoção da saúde e da educação pública: uma breve revisão. Revista Eletrônica Acervo Saúde, Espírito Santo, v. 44, n. 44, p. 1-7, 2020.

SANTOS, G. S. dos; OLIVEIRA, M. de F. A. de. Estratégias de ensino voltadas para educação alimentar: um artigo de revisão. Debates em Educação, [S.I.], v. 13, n. 31, p. 621-647, jun. 2021. DOI: 10.28998/2175-6600.2021v13n31p621-647. Disponível em: <HTTPS://seer.ufal.br/index.php/debateseducação/article/view/10940>. Acesso em: 12 jul. 2023.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 20, n. 11, p. 3299-3308, nov. 2015. Disponível. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152011.00972015>. Acesso em: 12 jul.2023.