



CONSUMO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ESCOLHA OU FALTA DE ACESSO?

Ádila Larissa Costa Santos¹
Márcia Janaina Costa Penha²
Leônidas Amorim Costa³
Rafaela Lebrege Araújo⁴
Gleiciane Leal Moraes Pinheiro⁵

RESUMO

A insegurança alimentar está relacionada com o acesso a uma alimentação adequada, de forma permanente. Nesse contexto, o ensino de Ciências é fundamental ao desenvolver ações estratégicas que possibilitem os alunos construir conhecimentos, atitudes e valores sobre educação alimentar e nutricional. O presente trabalho tem como objetivo relacionar os aspectos socioeconômicos com a alimentação saudável. A pesquisa foi realizada no âmbito do Programa Residência Pedagógica (PRP), com uma turma do 8º ano do Ensino Fundamental da Escola Professora Yolanda Chaves, do município de Bragança – PA. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário, visando verificar os alimentos que eram consumidos pelos alunos, a frequência de consumo e quais alimentos eles gostariam de consumir. Os resultados indicam que os alunos têm consciência de que determinados alimentos não são saudáveis, no entanto, a falta de acesso a alimentos necessários para uma vida saudável e digna os leva à uma situação de insegurança alimentar. Conclui-se que o consumo de alimentos saudáveis é determinado por fatores complexos como, capacidade decisória, conhecimento do valor nutricional dos alimentos, bem como o acesso a alimentos saudáveis, aspectos socioeconômicos e culturais.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Programa Residência Pedagógica; Ensino de Ciências.

INTRODUÇÃO

O Ensino de Ciências atua como um suporte teórico e prático contemplado por diversas vias de conhecimentos e orientações acerca do consumo e a alimentação saudável, tornando-se assim imprescindível para a construção de hábitos saudáveis e no desenvolvimento de uma aprendizagem formativa.

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará- UFPA, adilasantoss18@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará- UFPA, mariadejesuspenha78@gmail.com ;

³ Preceptor da E.E.E.F.M. Prof.^a Yolanda Chaves, leonidas.costa@escola.seduc.pa.gov.br;

⁴ Doutora pelo Curso de Educação Matemática e Científica da Universidade Federal do Pará- UFPA, rlebrege@ufpa.br;

⁵ Professora orientadora: Doutorado, Faculdade Ciências Naturais- UFPA/IECOS, gleicimoraes@ufpa.br. Programa Residência Pedagógica – Subprojeto Biologia/Ciências, IECOS/UFPA.



Logo, surgem-se questões a serem investigadas acerca da alimentação, pois “Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores de natureza física, econômica, política, cultural ou social podem influenciar positivamente ou negativamente no padrão da alimentação das pessoas” (GOES, 2016, p.13-14). Deste modo, a alimentação saudável é estabelecida por diversos fatores de naturezas distintas, os quais são modificáveis de acordo com a realidade de cada ser na sociedade.

Neste contexto, os recursos financeiros exercem grande influência na alimentação de cada família, e conseqüentemente torna-se um dos fatores determinantes para uma alimentação saudável (BRASIL, 2007).

Dessa forma, atualmente na sociedade vem-se surgindo um grande problema de saúde mundial, a insegurança alimentar. Para (BEZERRA *et al.*, 2017, p. 648), “A insegurança alimentar é reconhecida como um fenômeno complexo e multidimensional de determinação multicausal”, e ainda de acordo com a autora e colaboradores diferentes aspectos de naturezas distintas determinam o cenário alimentar de cada ser, entre elas, a econômica. Corroborando com este pensamento Nascimento (2018), ressalta que são múltiplos os fatores que geram a insegurança alimentar, mas atualmente os fatores socioeconômicos lideram este cenário, decorrente da falta de acesso à alimentos saudáveis.

Assim a insegurança alimentar está relacionada com o acesso a uma alimentação adequada, de forma permanente. Deste modo, o Ensino de Ciências é fundamental ao desenvolver ações estratégicas que possibilitem os alunos construir conhecimentos, atitudes e valores sobre educação alimentar e nutricional. Pois, como é enfatizado por Lobo e Martins (2023):

O tema alimentação representa uma demanda social por conhecimento e troca de informações acerca de cuidado com a saúde dentro e fora da escola, constituindo-se enquanto um fenômeno multifacetado que engloba questões culturais, biológicas e sociais, entre outras (LOBO; MARTINS, 2013, p. 2).

Portanto, o Ensino de Ciências apresenta-se como uma via imprescindível para abordar esta temática, uma vez que, o espaço escolar proporciona troca de vivências, exercendo assim um papel essencial de aprendizagem e mudanças comportamentais acerca da alimentação, sendo este, através da merenda escolar, ou por práticas e ações pedagógicas que são desenvolvidas sobre a temática no âmbito escolar com os alunos (DE FÁTIMA VESTENA *et al.*, 2018).

Diante desse cenário, no contexto do ensino de Ciências, surgiu o interesse em verificar a relação entre os alimentos que eram consumidos pelos alunos, a frequência de consumo e



quais alimentos eles gostariam de consumir, em vista de compreender se o consumo desses alimentos é por escolha ou falta de acesso. Assim, o presente trabalho tem como objetivo relacionar os aspectos socioeconômicos com a alimentação saudável dos alunos.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada no âmbito do Programa Residência Pedagógica (PRP), durante o desenvolvimento de um projeto intitulado “Nutrindo Saberes”, em uma turma do 8º ano do Ensino Fundamental na escola pública Yolanda Chaves, de Bragança-PA. Sendo 16 sujeitos desta pesquisa.

Os dados da pesquisa, apresentam-se de forma quantitativa e qualitativa. Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa descritiva, na qual busca-se a descrição das características de uma população, fenômeno ou experiência, sendo estes necessários para que se chegue aos objetivos propostos (GIL, 2008).

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário com quatro perguntas sobre quais alimentos eram consumidos em cada refeição (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), a frequência de consumo desses alimentos, a frequência com que gostariam de consumir estes alimentos, bem como, se o consumo desses alimentos é por escolha ou falta de acesso. Nesse viés cabe destacar que no presente trabalho são analisadas apenas as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), baseado no guia alimentar para a população brasileira (BRASIL,2014).

Para a análise dos dados, foram adotadas duas categorias: a presença dos principais grupos dos alimentos nas refeições, e a frequência do alimento nas refeições.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o guia alimentar para a população brasileira, no café da manhã deveria ter café com ou sem leite, pães, queijo, ovos, frutas, e de acordo com as preferências regionais, o consumo de tapioca, cuscuz, e bolo de milho (BRASIL, 2014).

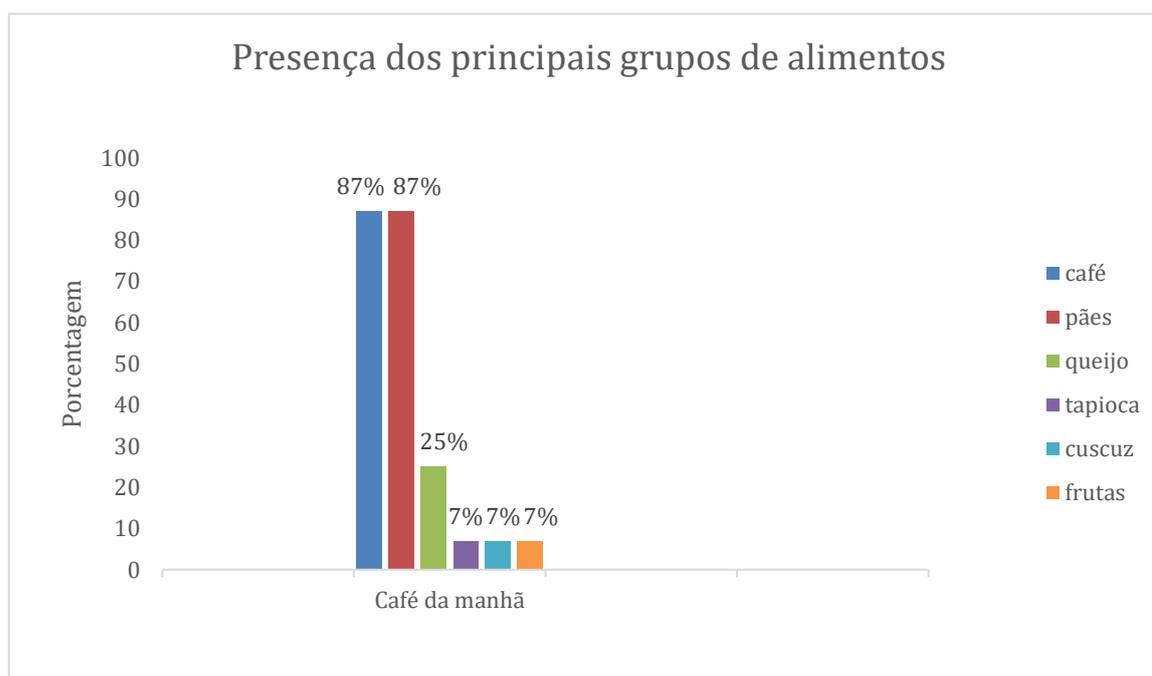
Assim, conforme os dados obtidos e baseados no guia, no café da manhã a maioria dos alunos fazem o consumo de pães e café, no entanto apenas 7% fazem consumo de frutas (conforme gráfico abaixo), que são consideradas essencial no café da manhã para uma boa



alimentação. Mas isso se dá devido à falta de acesso, conforme relata o aluno A2 “Por falta de acesso, devido à falta de dinheiro não está dando para comprar muita coisa”. A partir desses fatores ocasiona-se a insegurança alimentar, pois as famílias ficam sem o acesso a uma alimentação adequada e de forma permanente. Pois segundo Siliprandi (2004):

O que se come, e como se come, em uma dada sociedade, não é definido individualmente pelas pessoas, com base unicamente em seu desejo pessoal. Depende da presença de sistemas de produção e distribuição, assim como de conhecimento sobre as formas possíveis de preparação e consumo dos alimentos, que, por sua vez, dependem da combinação de outros fatores: do acesso das pessoas aos meios físicos e financeiros para obter aqueles alimentos (mediante sua produção direta ou aquisição no mercado); dos hábitos alimentares daquela sociedade; das leis que regem o mercado de trabalho; das relações familiares; do comércio internacional; da ação do Estado para garantir o direito das pessoas a alimentar-se, etc (SILIPRANDI, 2004, P. 2).

Gráfico I: Presença dos grupos de alimentos no café da manhã



Fonte: Arquivo dos autores

Para analisar a frequência de consumo dos itens indicados pelos alunos foi elaborada uma escala likert com as indicações "nunca", "raramente", "muitas vezes" e "sempre", sendo considerado "sempre" a maior frequência. Quanto a frequência de consumo dos alimentos, dos 87% que consomem café, apenas 65% consomem sempre e destes, 80% gostariam de continuar consumindo com esta mesma frequência, 10% gostariam de consumir muitas vezes e os outros 10% consumir raramente. Em relação aos 87% que consomem pães, apenas 50% consomem

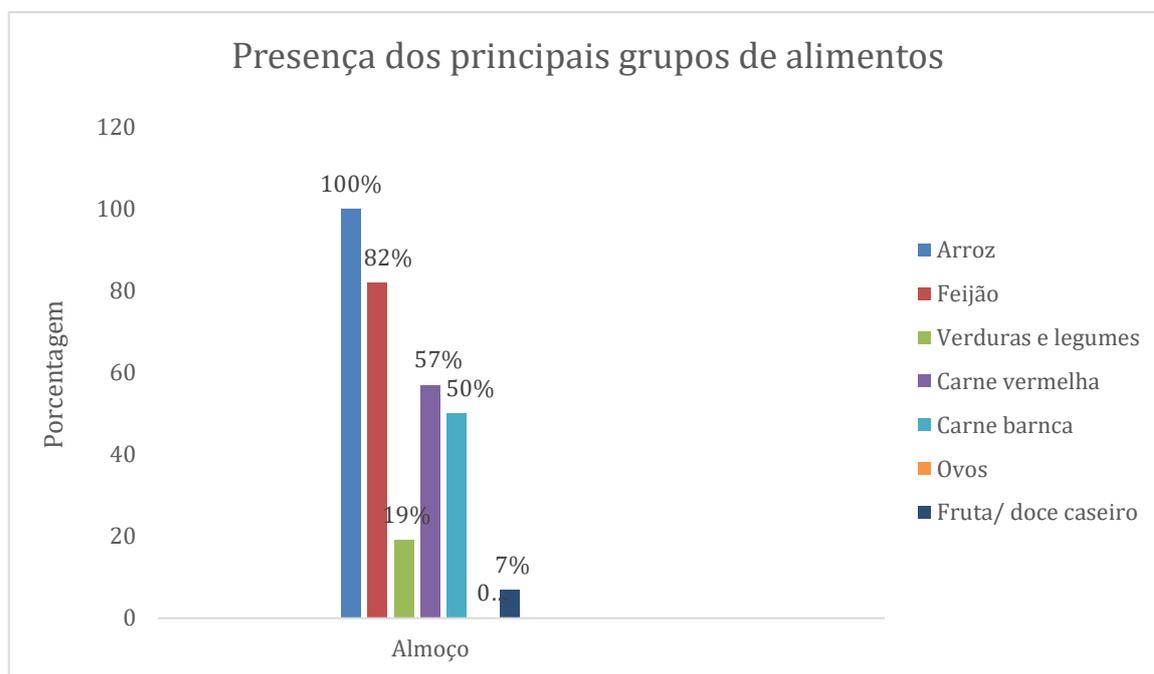


sempre, e desses, 40% gostariam de continuar consumindo com esta mesma frequência, 50% muitas vezes e 10% consumir raramente. Dos 25% que consomem queijo, todos consomem raramente, no entanto, 75% gostaria de consumir sempre e apenas 25% continuar consumindo raramente. E referente aos 7% que consomem frutas, este consome muitas vezes, mas gostaria de consumir sempre. Vale ressaltar que dos 93% restante que não colocaram a opção de consumo de frutas, 19% destes colocaram a opção “suco”. O que ressalta mais uma vez que não consomem determinados alimentos por conta do acesso a este.

Seguindo o guia alimentar para a população brasileira, o almoço deveria ser composto por arroz, feijão, verduras e legumes, carnes vermelhas ou brancas, ovos, e de sobremesa uma fruta ou doce caseiro (BRASIL, 2014).

De acordo com os dados coletados, no almoço 100% consomem arroz, 82% feijão, carne vermelha 57% e 50% carne branca, mas quando chega na parte de legumes e verduras, apenas 19% consomem e apenas 7% consomem frutas, como é mostrado no gráfico abaixo.

Gráfico II: Presença dos grupos de alimentos no almoço



Fonte: Arquivo dos autores

Seguindo os dados do gráfico, temos a frequência de cada alimento do almoço, onde os 100% que consomem arroz, 87% consomem sempre e destes, 72% gostariam de continuar consumindo com a mesma frequência, 8% gostaria de consumir muitas vezes e 20% raramente. Dos 82% que consomem feijão, apenas 13% consomem sempre e gostariam de continuar



consumindo com a mesma frequência, 38% consomem muitas vezes, mas gostariam de consumir sempre e 32% consomem raramente e desses, 40% gostariam de consumir sempre e 60% raramente. Os 19% que consomem verduras e legumes, consomem raramente, mas 67% destes gostaria de consumir sempre e apenas 33% continuar consumindo raramente. Com relação aos 57% que consomem carne vermelha, 25% consomem sempre e desses, 75% gostariam de continuar consumindo com essa mesma frequência e 25% gostaria de consumir muitas vezes, 25% consomem muitas vezes e destes, 25% gostaria de consumir sempre, 50% muitas vezes e 25% gostaria de consumir raramente. Já os 50% que consomem carne branca, apenas 13% consomem sempre, 13% consome raramente, e 25% consomem muitas vezes e destes, 75% gostariam de continuar consumindo nessa mesma frequência e 25% raramente. E os 7% que consomem frutas, este consome sempre e gostaria de continuar consumindo com a mesma frequência.

Esses resultados demonstram que os alunos tem conhecimentos acerca da importância de se ter uma boa alimentação, no entanto, a falta de acesso a alimentos mais saudáveis restringe as possibilidades de cardápio mais adequados as necessidades diárias de nutrientes. No entanto, é de suma importância que os professores reforcem esses conceitos e busquem constantemente novas metodologias que agucem a curiosidade dos alunos sobre a importância de uma alimentação saudável.

Conforme ressalta Gomes (2019):

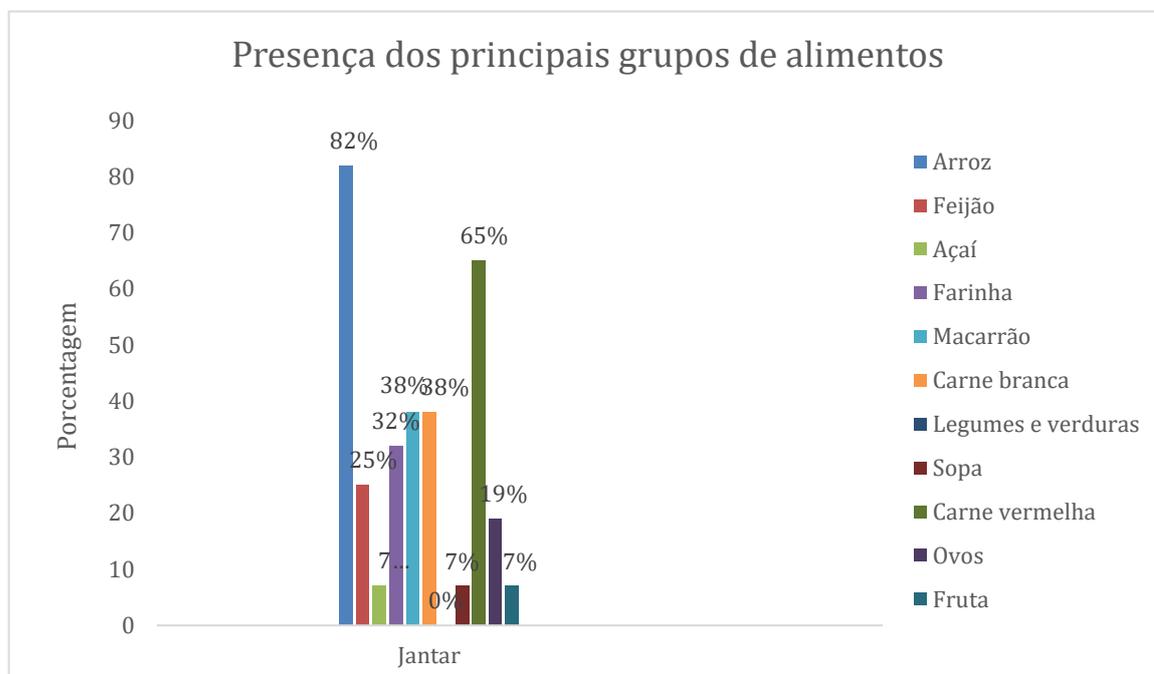
“É imprescindível que se discuta sobre alimentação saudável com os estudantes de forma mais frequente e eficaz, a fim de que os alunos compreendam que os resultados de uma mudança alimentar serão vistos em vários aspectos de suas vidas, inclusive no que se refere ao desempenho escolar” (GOMES, 2019, P.45).

Na composição do jantar apresentada pelo guia alimentar para a população brasileira, temos arroz e feijão ou estes substituídos pela farinha de mandioca com açaí, macarrão e frango, legumes e verduras, sopa, carnes vermelhas ou estas sendo substituídas por frango, peixe e ovos, e de sobremesa uma fruta (BRASIL, 2014).

Segundo os dados obtidos, temos que no jantar 82% consomem arroz, 25% feijão, 7% açaí, 32% farinha, 38% macarrão, 38% carne branca, 7% sopa, 65% carne vermelha, 19% ovos e 7% frutas, já legumes e verduras não é consumido, de acordo com gráfico abaixo.



Gráfico III: Presença dos grupos de alimentos no jantar



Fonte: Arquivo dos autores

Na frequência de cada alimento no jantar de acordo com os dados, temos que 82% dos que consomem arroz, apenas 50% consomem sempre e destes, 88% gostariam de continuar consumindo com a mesma frequência e 12% gostaria de consumir muitas vezes, 13% consomem muitas vezes e 19% raramente. Os 25% que consomem feijão, apenas 7% consomem sempre e gostariam de continuar consumindo na mesma frequência, 13% consomem raramente, mas gostariam de consumir muitas vezes. Dos 7% que consomem açaí, este consome muitas vezes, mas gostaria de consumir sempre. Com relação aos 32% que consomem farinha, apenas 13% consomem sempre e 19% consomem muitas vezes, mas gostariam de consumir sempre. Os 38% que consomem macarrão, apenas 19% consomem sempre, 13% consomem muitas vezes, mas gostariam de comer sempre. Dos 38% que consomem carne branca, apenas 13% consome sempre, 19% consomem muitas vezes, e 6% consomem raramente, mas gostariam de consumir muitas vezes. Os 7% que consomem sopa, este consome raramente, mas gostaria de consumir sempre. Com relação aos 65% que consomem carne vermelha, apenas 25% consomem sempre, 19% consomem muitas vezes e 25% consomem raramente, mas gostariam de consumir muitas vezes. Os 19% que consomem ovos, 13% consomem muitas vezes e 6% consomem raramente, mas gostariam de comer muitas vezes. Com relação aos 7%



que consomem frutas, este consome raramente, mas gostaria de consumir sempre. Vale ressaltar que do restante, 32% colocaram a opção que consumiam suco.

Os resultados demonstram um declínio no consumo de alguns alimentos na janta, se comparado ao almoço. O que reforça a questão de falta de acesso, pois de acordo com o guia alimentar para população brasileira do Ministério da Saúde:

“Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade torna mais factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis” (BRASIL, 2014, p. 22).

Mediante esse contexto, o ensino de Ciências deve continuar a buscar estratégias que possibilitem aos alunos a construção de conhecimentos sobre educação alimentar, para que estes, levem essas informações para suas famílias e estas busquem a adotar práticas alimentares saudáveis. Contudo, a prática de uma alimentação saudável, permanente e de qualidade passa por políticas públicas que viabilizem o acesso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o consumo de alimentos saudáveis é determinado por fatores complexos como, capacidade decisória, conhecimento do valor nutricional dos alimentos, bem como o acesso a alimentos saudáveis, aspectos socioeconômicos e culturais. Constata-se ainda, a importância de aprofundar no ambiente escolar práticas pedagógicas acerca da alimentação saudável, permitindo aos estudantes aquisição de novos conhecimentos e mudanças significativas em seus hábitos alimentares.

Nesse contexto, incluir a educação alimentar em sala de aula, através de atividades dinâmicas aguça a curiosidade dos alunos, além disso, faz com que a escola se torne uma aliada na educação alimentar desses alunos, e assim estes repassam os conhecimentos adquiridos para suas famílias e comunidades.

Portanto, o Ensino de Ciências é de suma importância para o entendimento de uma alimentação saudável, no entanto, deve ser trabalhado de forma crítica, permitindo ao aluno tomar suas decisões alimentares pensando na promoção de sua saúde.



REFERÊNCIAS

BEZERRA, T. A; OLINDA, R. A; PEDRAZA, D. F. Insegurança alimentar no Brasil segundo diferentes cenários sociodemográficos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 637-651, 2017.

BRASIL, **Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

DE FÁTIMA VESTENA, R; SCREMIN, G; BASTOS, G. D. Alimentação saudável: contribuições de uma sequência didática interativa para o ensino de ciências nos anos iniciais. **Revista Contexto & Educação**, v. 33, n. 104, p. 365-394, 2018.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2008.

GOES. M. R. B. **Avaliação da alimentação escolar oferecida aos alunos em creche**. Natal/RN 2016.

GOMES, M. A. M. **Abordagem investigativa da digestão e alimentação com estudantes do Ensino médio**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio de Janeiro.

LOBO, M.; MARTINS, I. Representações sobre alimentação e ciência em um texto de divulgação científica: implicações para a educação em ciências. **Alexandria Revista de Educação em Ciência e Tecnologia**, v. 6, n. 3, p. 3-26, 2013.

NASCIMENTO, S. P. Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 25, n. 1, p. 85-91, 2018.

SILIPRANDI, E. Políticas de segurança alimentar e relações de gênero. **Cadernos de Debate**, v. 11, p. 38-57, 2004.