

VOCÊ SABE O QUE ESTÁ COMENDO?

Luiz Eduardo Paes Taveira, Giovanna Rosa Macedo, Jeruza dos Santos Santiago Minakawa, Ana Claudia Navarrete Menezes

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul – Campo Grande IFMS

luiz.taveira@estudante.ifms.edu.br, giovanna.macedo@estudante.ifms.edu.br, jeruza.santiago@ifms.edu.br,
ana.navarrete@ifms.edu.br

Área/Subárea: Multidisciplinar

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Hábitos alimentares, Qualidade de vida, Consumo.

Introdução

O aleitamento materno deve ser o primeiro contato do indivíduo com o alimento, sendo necessário para seu desenvolvimento e manutenção de saúde. Posteriormente, ocorre a transição para alimentos complementares, momento em que os primeiros hábitos são adquiridos, sendo assim os alimentos deve ser introduzidos em quantidade adequada, tendo como base, a alimentação saudável, que é entendida como um direito humano, compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida.

A população brasileira experimentou grandes transformações sociais, que tiveram como um dos resultados, mudanças no consumo de alimentos e consequentemente na saúde das pessoas, como por exemplo, excesso de peso. A alimentação e nutrição são fatores condicionantes e determinantes da saúde e potencializam o crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Segundo Souza et al. (2011), o consumo alimentar é um determinante da saúde, cujo caráter positivo ou negativo depende de informações adequadas, sendo de fundamental importância intervenções de educação nutricional que auxiliem a população na escolha de alimentos mais saudáveis.

Pessoa, et al(2015) afirmam que a promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar se dá através da integração de ações que apoiam à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada na escola e ações de proteção à alimentação saudável, através de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar em práticas alimentares inadequadas.

Nesse sentido, a abordagem nutricional no ambiente escolar mereceu uma atenção especial, devido aos maus hábitos alimentares nesta faixa etária ser um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, que tem sido responsável pelo gasto de boa parte dos recursos disponibilizados pela saúde pública no Brasil. A rotulagem nutricional é considerada ferramenta importante no processo de educação nutricional, auxiliando o consumidor na compra de alimentos. Um dos grandes problemas é que a população não tem o hábito de verificar os rótulos antes de comprar o alimento, além de não saber ler e interpretar a nomenclatura expressa no mesmo. Muitas vezes com nomes totalmente

estranhos e desconhecidos pela população, nomes estes que podem esconder substâncias que podem ser prejudiciais à saúde se consumido em excesso. A dieta habitual do brasileiro é baseada muitas vezes em alimentos processados, com teores elevados de gordura, sódio, açúcar e valor energético.

Neste contexto, o presente estudo objetiva-se investigar se os estudantes sabem fazer a leitura dos rótulos dos alimentos, além de alertá-los sobre a importância de uma alimentação saudável e a prevenção de como a obesidade, hipertensão, diabetes entre outras. Permitindo uma reflexão sobre os seus hábitos alimentares e das consequências que esses hábitos têm na sua saúde.

Por essas considerações, este estudo visa propor projetos futuros que poderão ser implantados na instituição, a fim de melhorar o conhecimento dos estudantes quanto à alimentação saudável e assim refletir na melhoria das condições de saúde da população.

Metodologia

Primeiramente, trata-se de uma pesquisa exploratória descritiva realizada com os estudantes do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul *campus* Campo Grande. Como instrumento metodológico, foi aplicado um questionário para os estudantes do Ensino Médio Integrado, dos cursos de Informática, Mecânica e Eletrotécnica. Com perguntas como, você costuma ler os rótulos no seu dia-a-dia? Qual a diferença entre light e diet? Entre outras. Foi optado por um questionário fechado, respostas como SIM ou NÃO. O questionário foi aplicado via Google Forms.

Os dados recolhidos foram lançados em tabelas e posteriormente analisados segundo orientações estatísticas descritivas. O trabalho de campo foi transcrito no primeiro e segundo semestre de 2020 e no primeiro semestre de 2021.

Resultados e Análise

A aplicação do questionário obteve 114 respostas. Foi possível verificar que a maior parte dos estudantes (68,4%) não costuma ler os rótulos no dia-a-dia. Em outro

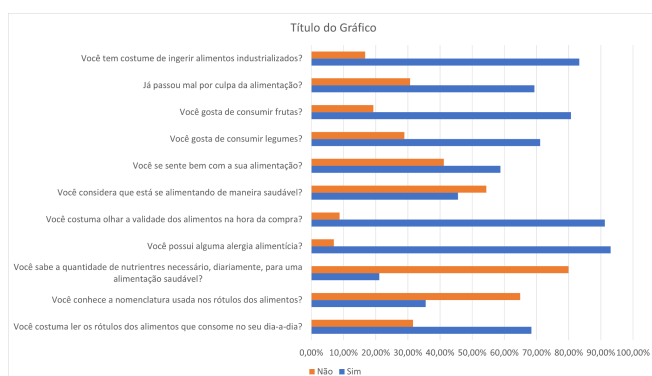
questionamento, a grande maioria (59,6%) acredita que a falta de conhecimento em relação à educação alimentar é o principal fator para a má alimentação.

Algumas perguntas tiveram um foco na rotina dos estudantes, uma delas perguntava se os estudantes sabiam a quantidade de nutrientes durante o dia, para ter uma alimentação saudável, nesta foi visto que 21,1% afirmaram ter este conhecimento. Em outro questionamento foi visto que 8,8% dos estudantes não olham a data de validade dos produtos no momento da compra.

Um pouco mais da metade dos estudantes acredita que não estão se alimentando corretamente (54,4%). Porém um pouco mais da metade, 58,8% dizem que se sentem bem com sua alimentação.

Quando questionados se gostavam de consumir frutas e legumes a predominância nas respostas foi para “Sim”, sendo 71,1% para legumes e 80,7% para frutas. Ainda assim, grande parte dos estudantes tem costume de ingerir alimentos industrializados (83,3%).

Figura 1. Gráfico de algumas perguntas aplicadas no questionário.



O questionário tornou possível concluir que a alimentação dos estudantes possui muitos pontos positivos e outros que ainda precisam ser melhorados.

Considerações Finais

Após todo esse processo de investigação, contabilização e alerta com os estudantes da Instituição sobre seus hábitos alimentares, espera-se melhorar as informações nutricionais no âmbito escolar e impulsioná-los a ter uma melhoria na saúde e impedir o desenvolvimento de doenças crônicas que começam a na pré adolescência.

Espera-se que ao final do projeto, os estudantes estejam conscientes da importância da averiguação dos rótulos dos alimentos, ponderando o consumo através dos valores nutricionais e energéticos.

Vale ressaltar que esse projeto pode ser continuado tomando diferentes vertentes por se tratar de um assunto/problema

comum decorrente da rotina de nossos estudantes, como o problema de armazenamento de alimentos perecíveis, por isso optarem por processados, o custo alto para uma alimentação saudável na nossa comunidade e propostas de soluções para isso ou também a falta de tempo para a preparação e planejamento das refeições e propor uma intervenção para isso. Enfim, são vários os rumos que essa pesquisa de fundamental importância pode tomar.

Agradecimentos

Agradecemos grandemente a nossas professoras e orientadoras Ana Cláudia e Jeruza Santiago por nos convidarem para participar dessa pesquisa e pela oportunidade de estudar mais a fundo essa problemática que passa despercebida na correria dos dias.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos. 2. versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005. 44 p.

Brasil-Ministério da Saúde. Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 1999.

PESSOA, Elvira Bezerra, et al. Hábitos saudáveis na creche. Universidade Estadual da Paraíba. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/Trabalho_Comunicacao_oral_idinscrito_1544_4edae3416a9117d6d846c8cfc5e529a.pdf. Acesso em: 30 de maio de 2020, às 14: 18.

Política Nacional de alimentação e nutrição. Ministério da saúde. 1ª edição. Brasília, 2013, p. 13

SOUZA, S. M. F. C.; LIMA, K. C.; MIRANDA, H. F.; CAVALCANTI, F. I. D. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 29, n. 5, p. 337-343, 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892011000500006>

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA –UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161 p.