

Como estudantes do Ensino Médio caracterizam os próprios hábitos alimentares

How high school students rate their own eating habits

Matheus Augusto Campelo Felix (IC)

Departamento de Química/ICEx, Universidade Federal de Minas Gerais.
matheuscampelo1@yahoo.com.br

Thaiz Schiavo Pereira Vinte (FM)

Departamento de Química/ICEx, Universidade Federal de Minas Gerais.
thaizsp.qui@gmail.com

Emmanuele Arruda Zorcot (IC)

Departamento de Química/ICEx, Universidade Federal de Minas Gerais.
emmanuele@ufmg.br

Pauliany Roberta Dutra Dias (IC)

Departamento de Química/ICEx, Universidade Federal de Minas Gerais.
pauliany@qui.grad.ufmg.br

Sheylla Cristina Magalhães (IC)

Departamento de Química/ICEx, Universidade Federal de Minas Gerais.
sheylla@qui.grad.ufmg.br

Ana Luiza de Quadros (PQ).

Departamento de Química/ICEx, Universidade Federal de Minas Gerais.
aquadros@qui.ufmg.br

Resumo:

Nas últimas décadas acompanhamos mudanças significativas nos hábitos alimentares dos adolescentes, possivelmente influenciadas pela pressão exercida pela indústria alimentícia, por meio das mídias. Realizamos uma intervenção na escola, em quatro turmas de Ensino Médio, com o tema alimentos. Com o objetivo de identificar a concepção dos estudantes sobre a própria alimentação, solicitamos que classificassem sua alimentação antes e após discutirmos amplamente a nutrição alimentar. Observamos que esses jovens associam a alimentação mais a manutenção de peso do que a qualidade de vida. As transformações observadas nas percepções desses jovens nos mostram que a escola é um espaço/tempo privilegiado para desenvolver consciência alimentar.

Palavras-chave: Ensino por Temas, Hábitos alimentares, Química.

Abstract:

In recent decades we have seen significant changes in eating habits, especially in teenagers. We believe that the media, combined with other factors, has significantly influenced these changes. We conducted an intervention in school, in four high school classes, with the theme food. In order to identify the students' conception about their own food, we asked them to rate their food before and after extensively discussing food nutrition. We observed that these teenagers relate food to weight maintenance rather than quality of life. The changes in their mindset showed us that the school is a privileged space/time to develop food consciousness.

Key-words: Teaching by themes, Eating habits, Chemistry

Introdução

As últimas décadas foram marcadas por inúmeros avanços tecnológicos e pelo surgimento de novos produtos para consumo. Como consequência desses avanços, alguns hábitos sociais foram mudando, adaptando-se aos novos contextos. Dentre estes hábitos está a alimentação. É perceptível as mudanças na alimentação diária dos brasileiros, principalmente dos adolescentes, pela inclusão de alimentos tipo *fastfood* e industrializados, substituindo alimentos mais saudáveis e naturais. Os alimentos industrializados acabam sendo uma opção mais prática, com alta durabilidade e, algumas vezes, financeiramente mais viáveis. Essas supostas “vantagens” promovem a presença desses alimentos nas mesas brasileiras, afetando a qualidade de vida.

Se esse tipo de alimentação está mais presente entre os adolescentes e estes frequentam a escola durante a Educação Básica, podemos dizer que a escola é um ambiente propício para abordar essa temática. Como a alimentação e a digestão estão diretamente associados a conceitos trabalhados nas disciplinas da área de ciências, é possível que a Química possa tratar dessa temática na escola, auxiliando no desenvolvimento da consciência alimentar desses jovens.

Nesse trabalho relatamos uma experiência realizada com os estudantes do Ensino Médio, envolvendo a alimentação. Nele, os estudantes avaliaram a própria alimentação antes e após uma ampla discussão sobre orientações nutricionais. O objetivo foi, portanto, identificar como estudantes avaliam a própria alimentação e promover a transformação nas percepções desses jovens.

Referencial Teórico

A alimentação se coloca no nosso cotidiano como mais do que meramente uma atitude de sobrevivência, prazer ou perpetuação simbólica de hábitos culturais. Canesqui e Garcia (2005) afirmam que a alimentação pode ser vista como múltiplos entendimentos antropológicos, sendo ainda um fenômeno sociocultural e historicamente derivado. Sobre a alimentação esses autores afirmam:

... comer envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais, imbrica-se com a sociabilidade, com ideias e significados, com as interpretações de experiências e situações. Para serem comidos, ou comestíveis, os alimentos precisam ser elegíveis, preferidos, selecionados e preparados ou processados pela culinária, e tudo isso é matéria cultural. (CANESQUI e GARCIA, 2005, p.09)

Com toda essa carga simbólica e histórica presente na alimentação, modificar a concepção de um público e, portanto, as suas escolhas representa uma ruptura com diversos contextos organizacionais. Melo, Abreu e Araújo (2013) apontam que, desde a infância, as crianças compartilham experiências e hábitos relacionados à saúde com familiares e amigos e, assim, elaboram suas próprias concepções sobre a alimentação. Essa situação é ratificada por Santos (2006) quando argumenta que as práticas alimentares têm referência na dinâmica social.

Considerando, portanto, que a nossa alimentação está diretamente ligada à dinâmica social entendemos que ela faz parte da nossa cultura e que o contexto social contribui para a formação de nossos hábitos alimentares. Estamos constantemente envolvidos em uma diversidade de atividades que ocupam o nosso tempo e diminuem a nossa disponibilidade para o lazer. A alimentação tende, nos casos mais extremos, a ser apenas mais uma dessas atividades, sem uma atenção maior para a sua qualidade e importância.

Ao analisar a influência de empresas alimentares nos hábitos de adolescentes, Santos (2006) argumenta que os adolescentes foram, de certa forma, envolvidos pelas grandes campanhas de marketing, que apresentam alimentos *fastfood* como sinônimo de mudanças. É nossa hipótese que se esses adolescentes foram levados a mudar seus hábitos alimentares pelas mídias e pela busca pelo prático, também podem se voltar a uma alimentação mais saudável se forem devidamente orientados a isso. Acreditamos que a escola, ao fazer um trabalho bem planejado, pode intervir positivamente em favor de uma alimentação de melhor qualidade, e se posicionar também como promotora de mudanças culturais em nossa sociedade.

Gonzales e Paleari (2006) realizaram um levantamento do que é ensinado sobre digestão e nutrição entre alunos com idade entre 14 e 18 anos em uma cidade de São Paulo e concluíram que os alunos possuem uma visão completamente moldada pelo imaginário coletivo e cultural quanto à função dos alimentos e ao papel que cada órgão desempenha no sistema digestivo. Esses autores afirmam que há problemas conceituais e falta de compreensão do processo digestivo como um todo. Aos alimentos os estudantes atribuem a função exclusiva de fornecimento de energia, deixando de lado sua função básica estrutural e de regulação do metabolismo, o que reforça a importância da atuação da escola no processo formativo do aluno.

Sabemos que a digestão refere-se a diversos processos químicos e mecânicos que degradam o alimento ingerido em moléculas menores, que podem ser aproveitadas como nutrientes. Assim sendo, é um processo essencialmente químico. Consideramos que o tema ALIMENTOS poderia ser tratado durante o Ensino Médio, com a intenção de questionar hábitos alimentares já consolidados e promover uma conscientização acerca da importância de uma alimentação saudável. A alimentação e os alimentos se apresentam como um potencial tema para desenvolvimento do conhecimento químico e para aumentar a consciência dos jovens sobre a própria alimentação.

Neste trabalho, exploramos as concepções dos estudantes sobre a própria alimentação, fazendo um breve levantamento da percepção desses alunos sobre a própria alimentação, antes e após conhecerem as orientações nutricionais sobre alimentação.

Metodologia

Esse trabalho se pauta em uma investigação qualitativa feita com estudantes de Ensino Médio envolvendo o tema alimentos, realizado com quatro turmas de alunos de escolas públicas. Trata-se de um recorte feito sobre um conjunto de aulas. Na primeira aula foi realizada a investigação das concepções dos estudantes, que se tornou objeto desse trabalho.

Na aula analisada, os estudantes foram questionados sobre a própria alimentação e solicitados a classificarem qualitativamente como excelente, boa, regular e ruim. Após, foi apresentada e amplamente discutida a pirâmide alimentar e o prato alimentar saudável. A discussão envolvendo as orientações nutricionais durou cerca de 40 min. Ao final da aula, os estudantes foram convidados novamente a classificar a própria alimentação.

Para analisar as concepções dos estudantes usamos as mesmas categorias apresentadas durante a aula. Além dessa classificação buscamos, nos vídeos, falas dos alunos que justificassem a opinião expressa, com o intuito de entender a classificação dada e as possíveis contribuições que a disciplina de Química poderia fornecer para melhor compreensão do que seja uma alimentação saudável.

Resultados e Discussão

As informações obtidas neste trabalho foram coletadas no início e ao final da aula, utilizando as categorias de classificação alimentar excelente, boa, regular e ruim. Os alunos participantes classificaram a própria alimentação e, posteriormente, tiveram acesso à Pirâmide Alimentar (Figura 1) e ao prato alimentar saudável (Figura 2) disponibilizados no site do Departamento de Nutrição da Universidade de Harvard. A pirâmide e o prato foram apresentados na forma de banner¹ e amplamente discutidos. Para essa discussão, os professores foram previamente preparados, em termos de informações nutricionais.

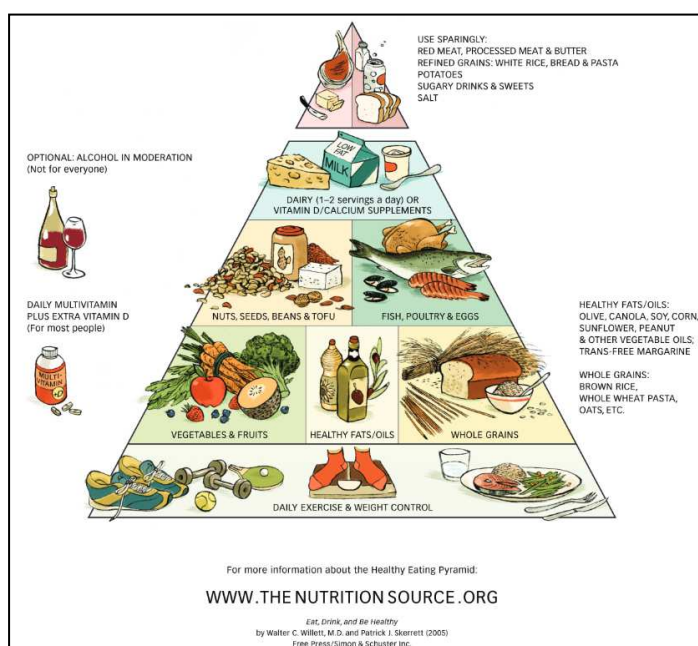


Figura 1: Pirâmide Alimentar.

Fonte: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramidtest/>

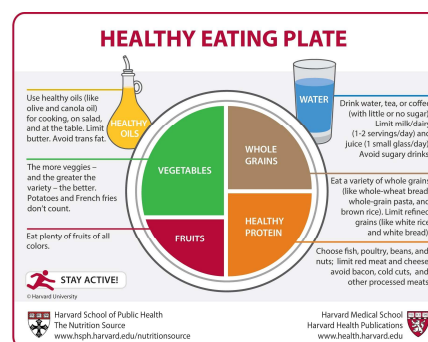


Figura 2 – Prato alimentar saudável

Fonte: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/

Durante a apresentação da pirâmide e do prato alimentar, cada tipo de alimento foi analisado pelo professor e pelos estudantes, tendo em mente os benefícios nutricionais de cada um, a frequência com que devem ser consumidos ao longo do dia ou de uma semana e as possíveis consequências de um não consumo. Ao final da discussão (40 min depois), os estudantes foram

¹ Todos os termos presentes na pirâmide e no prato da Figura 1 e 2 foram traduzidos nos banners. Optamos, aqui, por manter a versão original.

convidados novamente a classificarem sua alimentação, revendo sua classificação inicial e usando das mesmas categorias anteriores.

Os resultados obtidos foram divididos em três grupos: classificação da própria alimentação; relato de situações não corriqueiras e percepções a partir dos vídeos das aulas. Apresentamos esses três grupos de resultados, a seguir.

a) **Classificação da própria alimentação**

Na Tabela 1 sintetiza a percepção dos estudantes sobre a própria alimentação. A primeira classificação foi feita antes dos estudantes conhecerem e discutirem a Pirâmide Alimentar e o prato alimentar saudável e a segunda após essa discussão.

Classificação	Prévia	Posterior
Excelente	5	2
Bom	27	26
Regular	47	39
Ruim	16	16
Péssimo	7	19
Total	102	102

Tabela 1: Classificação dos alunos sobre a própria alimentação.

Ao solicitarmos a classificação sobre a própria alimentação, foram oferecidas apenas quatro categorias (Excelente, bom, regular e ruim). Em duas das turmas foi solicitada, pelos próprios estudantes, a inclusão da categoria “péssimo”. Por isso ela foi acrescentada às quatro categorias anteriores. Para facilitar a análise, esses dados foram dispostos em um gráfico, conforme Figura 3.

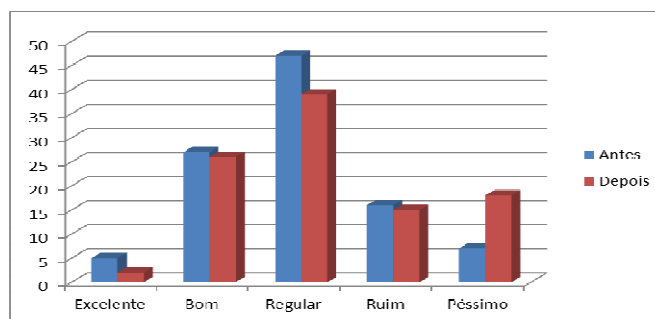


Figura 3: Gráfico da classificação dos alunos sobre a própria alimentação, antes e depois da discussão.

Podemos perceber, em um primeiro olhar sobre os dados, que os estudantes não tinham ideias claras sobre uma alimentação de qualidade. No primeiro momento, cinco deles haviam classificado a própria alimentação como excelente. Após a discussão envolvendo nutrição, apenas dois deles, adeptos a alimentação vegetariana, mantiveram suas opiniões. Os outros três mudaram de opinião. A mudança mais significativa se deu no grupo que afirmava ser regular a própria alimentação (nem ruim, nem boa). Nesse grupo houve uma mudança de opinião em, pelo menos, 12 estudantes (o grupo se manteve em 39 pela entrada de alunos dos grupos excelente e boa).

Como havíamos dito, em duas turmas foi exigido o aumento de uma categoria de classificação: péssimo. Esse grupo que era, inicialmente, de 7 estudantes, passou para 19. Talvez esse número tivesse sido ainda maior se as demais turmas também tivessem essa categoria como opção.

Podemos inferir, por meio desses dados iniciais, que há certo desconhecimento dos estudantes quanto ao valor nutricional dos alimentos. Isso nos mostra a importância de se trabalhar esses

conhecimentos na escola, além de valorizar o tema Alimentos como possibilidade de intervenção da escola nessa “cultura” alimentar.

b) **Situações não corriqueiras**

Descrevemos, a seguir, três fatos que chamaram a nossa atenção, relatados pelos professores. No primeiro relato um dos professores, alguns dias após a exposição da aula em questão, forneceu uma ideia do significado desse trabalho para um dos alunos participantes:

Um dos alunos que participou dessa aula nos procurou para dizer que aquela aula sobre a pirâmide alimentar mudou totalmente a vida dele, e que depois da aula ele teve uma drástica mudança em seus hábitos alimentares, e que hoje ele classifica sua alimentação como excelente. (Professor supervisor)

Não acompanhamos a alimentação de nenhum dos participantes. No entanto, o relato desse professor sobre o discurso de um estudante que participou das aulas mostra uma sensibilização quanto a própria alimentação, que levou a uma provável mudança alimentar.

Um segundo relato foi feito por outro professor nas reuniões do grupo. Ele ministrou o curso em uma das escolas e, cerca de 10 dias depois, foi encontrado por um dos estudantes que participaram da aula em um estabelecimento que serve alimentos *fastfood*. Segundo ele, assim que o estudante o avistou, se dirigiu a ele como quem reclama por vê-lo naquele ambiente. Segundo o professor, foi uma brincadeira, mas que o deixou constrangido.

O terceiro relato envolve uma atitude tomada pela professora durante a aula. Em uma das escolas, a classificação inicial dos alunos já se enquadrava nas piores categorias: ruim e péssima. Como dois estudantes, ao serem chamados a fazer a segunda classificação, afirmaram que não se enquadravam em nenhuma das categorias, a professora sugeriu uma nova categoria, a qual intitulou “Meu Deus! Preciso urgente mudar meus hábitos alimentares”. Talvez essa atitude da professora mostre a sua percepção sobre um novo nível de conscientização, que inclui a busca por uma mudança nos hábitos alimentares. Esses relatos representam evidências de que a discussão sobre alimentos afetou, de alguma forma, os participantes.

c) **Percepções a partir da análise dos vídeos das aulas.**

Para nos certificarmos dos motivos que levaram os estudantes a usarem determinada categoria e, posteriormente, mudar de categoria, buscamos algumas falas. Usamos, para tal, os vídeos das aulas. Selecionamos, nesses vídeos, algumas falas que julgamos pertinentes.

A justificativa apontada pelos alunos que classificaram sua alimentação como “boa e excelente” foi, em várias turmas, o fato de terem como base da sua alimentação os alimentos classificados como reguladores (vegetais e frutas), ignorando outros tipos de alimentos, que são essenciais para uma alimentação balanceada, como proteínas, derivados do leite e a própria água. Outra justificativa comum para a alimentação saudável é o fato de fazerem refeições em intervalos regulares (A1). Isso tem sido uma orientação bem presente entre os nutricionistas e, certamente, alguns estudantes já possuíam esse conhecimento. Mas vale ressaltar que embora comer em intervalos regulares seja um hábito saudável, não garante a qualidade alimentar efetiva.

Em umas das aulas, o estudante A2 justificou sua boa alimentação pela eliminação de alguns alimentos altamente criticados nas dietas alimentares.

Minha alimentação é excelente pois como regularmente de 3 em 3 horas, e pratico atividades físicas. (A1)

Minha alimentação é excelente, sou até muito chata com isso. Não como doces, não bebo refrigerante, nem como frituras. (A2)

Por essas falas percebemos que muitos estudantes, apesar de não especificarem o que seria uma alimentação de boa qualidade, sabem apontar o que não é recomendado. Quando a estudante A1 trouxe o intervalo máximo de 3 horas para as refeições, a discussão posterior mostrou que fazia isso por orientação de dieta de perda de peso. Imediatamente um estudante fez a seguinte questão:

“Se eu não comer de 3 em 3 horas meu corpo entende que tem que engordar?” (A3)

Podemos perceber uma preocupação de A3 com a própria alimentação, assim como outros estudantes, relacionada à manutenção de peso ou ao “não engordar”. E essa é uma característica presente não só entre estudantes do sexo feminino. Ainda nessa mesma linha, em outros momentos observamos falas que enfatizavam o tipo e a quantidade de alimentos necessários para manter o peso.

Quanto aos estudantes que classificaram a própria alimentação como ruim ou péssima, essa opção estava geralmente associada à ingestão de alimentos industrializados ou aqueles cujo preparo é rápido. Podemos exemplificar essa associação quando a fala do estudante A4 ressalta que ele consome “besteiras” e o professor o questiona, procurando saber o que ele consome.

“Comer besteira é chips, batata frita, salgado, McDonald’s. It’s all good!” (A4)

A descrição do que seriam “besteiras”, feita por A4, não nos surpreendeu, já que eles ouvem esse tipo de comentário tanto em casa quanto em outros ambientes que frequentam – possivelmente também na escola. No entanto, mesmo sabendo que não são alimentos saudáveis, o estudante afirmou que os consome indiscriminadamente. O uso da expressão “It’s all good!” é uma evidência do alcance da mídia, utilizada pelas grandes empresas do ramo alimentício, sobre a escolha de jovens no momento de eleger os alimentos.

Em uma das turmas, quando o professor fez menção ao sabor dos alimentos, um estudante (A5) rapidamente mostrou a relação que faz do sabor dos alimentos ao seu conteúdo nutricional.

O que é mais saudável não é o mais gostoso. (A5)

Na concepção desse jovem, os alimentos mais saborosos são os que compõem a sua dieta. Nessa categoria se enquadram doces, bolos, balas, chocolate, salgadinhos, sanduíche, pizza etc. Quando o alimento é dito saudável, esse estudante o associa a gosto ruim. E essa é uma concepção presente em vários outros estudantes. O estudante A6 relatou a sua dificuldade em organizar os horários de refeição.

Não costumo fazer refeições. Como quando sinto fome. Quando como a merenda da escola, não almoço. (...) aí a tarde como biscoito, leite e toddy. Às vezes como muito a tarde e nada à noite, as vezes só como à noite. (A6)

Esse relato parece ser um retrato do que acontece com muitos jovens, quando a família “adulta” trabalha fora e não há um sujeito que organize a alimentação, ficando essa por conta do próprio adolescente. Como já frisamos, a mídia e a praticidade de preparo dos alimentos constroem uma situação aparentemente confortável ao jovem e se a família não mantiver hábitos saudáveis, a tendência desses jovens é de uma alimentação sem muitas regras.

Entendemos que é necessário estabelecer diálogo quanto à alimentação nas escolas e mostrar aos estudantes como a ciência pode auxiliar nesse processo. Se a indústria se apropria, algumas vezes, dos saberes científicos para produzir alimentos pouco saudáveis, a escola pode mostrar que, ao sabermos ciência – e nesse caso a Química – podemos entender melhor a constituição dos alimentos, o efeito desses no nosso corpo e como consumi-los de forma consciente.

Considerações finais

Tínhamos a hipótese inicial de que os hábitos alimentares dos jovens eram influenciados principalmente pela mídia. Constatamos que, em alguns casos, os hábitos familiares relacionados à alimentação, também não são os mais adequados, seja por influência da mídia, pelo pouco tempo disponível para preparar alimentos, pela carência financeira ou pelo pouco conhecimento. Nesse último caso – falta de conhecimento – a escola pode ser fundamental na construção de hábitos alimentares saudáveis.

Os dados obtidos referente a percepção dos estudantes sobre a própria alimentação, antes e depois de trabalhar algumas ideias nutricionais nos mostram um processo de transformação sendo construído em alguns participantes. Isso está de acordo com pesquisas feitas na área (GONZALES; PALEARI, 2006; MELO; ABREU; ARAÚJO, 2013) que apontam que os hábitos alimentares podem ser alterados mediante intervenção pedagógica. Neste trabalho as mudanças constatadas foram nas concepções dos estudantes. O relato de professores mostra que alguns deles apresentaram posturas voltadas a mudanças de hábitos. Isso reforça a nossa ideia de que a escola é o lócus para desenvolver consciência alimentar e intervir na “cultura” alimentar local.

Mediante pequena intervenção (discussão sobre a guia alimentar) foi possível promover mudança nas percepções acerca da qualidade da própria alimentação. Sugerimos uma continuidade – e estamos trabalhando nesse sentido – do tema, com a inserção de carboidratos, açúcares (triângulo da doçura), métodos de conservação de alimentos e outros assuntos que auxiliem no entendimento dos alimentos.

Com esse trabalho tínhamos a intenção de promover um ambiente para discussão e reflexão sobre hábitos alimentares saudáveis entre estudantes da Educação Básica. No entanto, essa discussão parece ter afetado também os licenciandos, que atuaram como professores nessas aulas.

Agradecimento

FAPEMIG – Fundação de Amparo a Pesquisa de Minas Gerais.

Referências Bibliográficas

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. *Uma Introdução à Reflexão Sobre Abordagem Sociocultural da Alimentação*. Rio de Janeiro, Ed. Fiocruz, 2005.

GONZALEZ, F. G.; PALEARI, L. M. O Ensino da Digestão-Nutrição na Era das Refeições Rápidas e do Culto ao Corpo. *Ciência & Educação*, v. 12, n. 1, p. 13-24, 2006.

MELO, E. A.; ABREU, F. F.; ARAÚJO, M. I. O. Nutrição e alimentação saudável em aulas de Ciências: percepções de alunos do 8º ano do ensino fundamental. *Scientia Plena*, v. 9, n. 5, p. 1-9, 2013.

SANTOS, C. R. A. O Império McDonald e a Macdonalização da Sociedade: Alimentação Cultura e Poder. Seminário Facetas do Império na História, Programa de pós-graduação da Universidade Federal Paraná, nov.2006. Disponível em: <http://people.ufpr.br/~andreadore/antunes.pdf>. Acesso em 04.05.2014