

Alimentação saudável na adolescência: reflexões acerca de comportamentos de estudantes de uma escola pública em Minas Gerais

Celso Vallin¹, Ludmila Magalhães Naves², Rita Cássia de Oliveira³, Juliana Paula de Oliveira Gomes⁴

Resumo

Partindo do pressuposto de que na adolescência os hábitos alimentares são construídos e consolidados, este artigo tem como objetivo realizar um levantamento sobre as concepções de alimentação saudável de estudantes do Ensino Médio de uma escola pública de uma cidade no sul do estado de Minas Gerais. Para tanto, visando conhecer hábitos e concepções dos adolescentes relacionadas ao assunto, realizou-se uma pesquisa descritiva e exploratória com base qualitativa a partir da aplicação de um questionário contendo questões abertas de caráter individual, com perguntas direcionadas aos estudantes sobre seus hábitos alimentares, não sendo necessária a identificação dos entrevistados. Buscou-se compreender como os adolescentes entendem a temática “alimentação saudável” e confrontar a realidade encontrada aos estudos existentes sobre o assunto. Concluiu-se que este estudo oferece pistas da necessidade de melhores informações para os adolescentes sobre alimentação saudável e nutritiva. O estudo é limitado, pois as informações fornecidas sobre os hábitos alimentares dos adolescentes revelam a complexidade do assunto, que abrange aspectos culturais, sociais e econômicos. De acordo com o que se pode perceber, e considerando os fatores que influenciam nos hábitos alimentares dos adolescentes, entende-se que a escola pode desempenhar um papel fundamental na formação de alunos críticos sobre sua própria alimentação.

Palavras-chave

Alimentação saudável. Educação alimentar. Educação ambiental.

¹ Doutor em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil; professor adjunto 4 do Departamento de Educação da Universidade Federal de Lavras, Minas Gerais, Brasil. E-mail: celso.vallin@gmail.com.

² Mestra em Educação pela Universidade Federal de Lavras, Minas Gerais, Brasil; pesquisadora do Núcleo de Estudos em Linguagens, Leitura e Escrita (NELLE/UFLA). E-mail: ludmila2004@hotmail.com.

³ Mestra em Educação pela Universidade Federal de Lavras, Minas Gerais, Brasil; professora da rede municipal de ensino de Lavras, Minas Gerais, Brasil. E-mail: rita-coliver@hotmail.com.

⁴ Mestra em Educação pela Universidade Federal de Lavras, Minas Gerais, Brasil; pesquisadora do Núcleo de Estudos em Linguagens, Leitura e Escrita (NELLE/UFLA); professora da rede municipal de ensino de Lavras, Minas Gerais, Brasil. E-mail: ju.p.oliveira2010@gmail.com.

Healthy eating in adolescence: reflections on the behavior of students at a public school in Minas Gerais, Brazil

Celso Vallin⁵, Ludmila Magalhães Naves⁶, Rita Cássia de Oliveira⁷, Juliana Paula de Oliveira Gomes⁸

Abstract

Based on the assumption that eating habits are built in adolescence, this article aims to conduct a survey on the concepts of healthy eating of high school students from a public school in a city of the state of Minas Gerais, Brazil. Aiming to know the adolescents' habits and conceptions related to the subject, a qualitative and descriptive exploratory research was carried out by submitting a form containing open questions directed to students about their individual eating habits, keeping their identify anonymous. We sought to understand how adolescents understand the theme “healthy eating” and to confront the reality found in existing studies on the subject. It was concluded that this study offers clues to the need for better information for adolescents on healthy and nutritious food. The study is limited, as the information provided about the eating habits of adolescents reveal the complexity of the subject, which covers cultural, social and economic aspects. According to what can be perceived and considering the factors that influence the eating habits of adolescents, it is understood that the school can play a fundamental role in the formation of critical students about their own food.

Keywords

Healthy eating. Nutrition education. Environmental education.

⁵ PhD in Education, Pontifical Catholic University of São Paulo, State of São Paulo, Brazil; adjunct professor 4 at the Department of Education, Federal University of Lavras, State of Minas Gerais, Brazil. E-mail: celso.vallin@gmail.com.

⁶ Master in Education, Federal University of Lavras, State of Minas Gerais, Brazil; researcher at the Center for Studies in Languages, Reading and Writing (NELLE/UFLA). E-mail: ludmila2004@hotmail.com.

⁷ Master in Education from the Federal University of Lavras, State of Minas Gerais, Brazil; teacher at the municipal education system in Lavras, State of Minas Gerais, Brazil. E-mail: rita-coliver@hotmail.com.

⁸ Master in Education from the Federal University of Lavras, State of Minas Gerais, Brazil; researcher at the Center for Studies in Languages, Reading and Writing (NELLE / UFLA); teacher at the municipal education system in Lavras, State of Minas Gerais, Brazil. E-mail: ju.p.oliveira2010@gmail.com.

Introdução

A preocupação com a alimentação é uma questão de saúde que envolve também a escola, pleiteando a existência de um processo educativo. A conscientização de crianças e jovens para que tenham uma alimentação saudável e nutritiva permeia o debate sobre questões socioambientais. A discussão a respeito de tais questões só tem sentido associada a uma perspectiva crítica de Educação Ambiental, na qual “conceitos-chave como Cidadania, Democracia, Participação, Emancipação, Conflito, Justiça Ambiental e Transformação Social, são introduzidos no debate” como definem Layrargues e Lima (2014, p. 33). Nesse sentido, Gadotti (2003), em suas reflexões sobre educar para uma vida saudável, evidencia que um projeto global sustentável supõe justiça social e o acesso à qualidade de vida para todos e todas.

Segundo Gadotti (2003, p. 61-62), sustentabilidade “tem a ver com a relação que mantemos conosco mesmos, com os outros e com a natureza”. O cuidado com a alimentação e nutrição é uma dimensão da relação que estabelecemos com nós mesmos. Desse modo, Vargas e Silva (2016) alertam para o fato de que o alimento é o combustível para nos sustentar, portanto sua ausência ou deficiência podem causar muitos danos, prejudicando o funcionamento adequado dos órgãos do nosso corpo. Porém, além de simplesmente ingerir alimentos, deve-se pensar na qualidade nutricional fornecida por eles, na forma como são produzidos e no fato de que interferem na saúde de quem vai comê-los.

Há alguns aspectos a serem considerados quando se busca definir o que é alimentação saudável, pois envolve atender às necessidades nutricionais e às características de cada fase do curso da vida. Além disso, é necessário ser acessível física e financeiramente a todos, bem como oferecer segurança do ponto de vista sanitário, respeitando a cultura alimentar da população (BRASIL, 2014). Por isso, ao pensar e fazer uma educação ou reeducação alimentar, é importante considerar ações que envolvam a escola a fim de promover a conscientização das crianças e jovens, provocando reflexões e experimentando práticas de bons hábitos alimentares.

Motivado por esses apontamentos, este trabalho foi desenvolvido no âmbito da Disciplina Meio Ambiente, Cultura e Sociedade do Programa do Mestrado Profissional em Educação da Universidade Federal de Lavras (UFLA), no 2º semestre de 2018. Constituiu-se em uma atividade com o objetivo que estudantes desenvolvessem estudos autônomos, de pesquisa, relacionando teorias e práticas dentro de uma situação real. Os grupos poderiam escolher qualquer problema ligado a questões ambientais. Compreende-se existir uma relação

direta entre o meio ambiente e a qualidade da alimentação, uma vez que o meio interfere na qualidade de vida do ser humano, que o alimento é retirado do ambiente e que, para produzi-lo, interferimos no meio ambiente. Isso será mais bem desenvolvido no item seguinte.

Nesse sentido, visando compreender as concepções de alimentação saudável na perspectiva da realidade de adolescentes de uma escola pública em uma cidade no sul de Minas Gerais, o objetivo foi a identificação das características relativas aos hábitos alimentares dos adolescentes abordados, bem como verificar a existência de escolhas saudáveis ou a carência de informação suficiente para que tais práticas acontecessem.

Como base teórica, este estudo apoiou-se no “Guia alimentar para a população brasileira” do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014). Também foi usada a obra Vargas e Silva (2016) sobre alimentação e saúde, assim como as análises de Carvalho *et al.* (2016) que discutem especificamente sobre a alimentação escolar e os adolescentes, entre outros autores que contemplam a temática.

Para tanto, realizou-se uma pesquisa descritiva e exploratória com base qualitativa a partir de um questionário investigativo com perguntas semiestruturadas que abordam o tema alimentação saudável. Os alunos e alunas entrevistados responderam a um total de seis perguntas abertas referentes aos seus próprios hábitos alimentares. A aplicação do questionário aconteceu dentro do ambiente escolar, sendo tratado como diálogo entre pesquisadoras e estudantes.

Nessa perspectiva, para melhor organização deste trabalho, dividiu-se a reflexão teórica em três partes. Primeiramente, apresenta-se a fundamentação teórica a respeito da abordagem sobre alimentação saudável. Em seguida, são discutidos os dados coletados em articulação com a teoria e outros estudos sobre o tema e, finalmente, é feita uma análise focada nas respostas dos alunos quanto às concepções sobre alimentação saudável.

Visando respeitar os princípios éticos da pesquisa, a identidade dos participantes (alunos, professores e diretor), bem como o nome da escola que permitiu a visita das pesquisadoras e a realização da aplicação dos questionários, não foram revelados neste texto, garantindo a todos os envolvidos a ausência de qualquer risco, dano ou desconforto relativos à publicação de seu conteúdo.

Reflexões sobre a alimentação saudável

O termo meio ambiente refere-se a um conjunto de fatores que dão condições a toda forma de vida. Logo, cuidar do meio ambiente é também cuidar de “toda forma de vida:

humana, vegetal ou animal. E quando não cuidamos do meio ambiente, não estamos cuidando de nós mesmos” explicam Vargas e Silva (2016, p. 13). Nesse sentido, questiona-se qual seria a relação desse fato com a alimentação saudável?

Quando se fala de alimentação saudável inclui-se a forma como os alimentos foram produzidos, pois, segundo Vargas e Silva (2016, p. 14), isso “interfere não somente na saúde de quem vai comê-los” como no ambiente onde acontece a produção. Como no caso do uso de agrotóxicos, que pode causar doenças tanto para quem trabalha na produção como para quem os consome. Outro exemplo de envenenamento dos alimentos é o uso nas indústrias, de substâncias químicas para lavar, para a conservação desses alimentos e para aumentar artificialmente a atratividade desses produtos, alterando a qualidade e os sabores naturais.

Portanto, a discussão sobre a alimentação da população está relacionada à educação ambiental, pois requer um processo educativo que envolva a complexidade das relações socioambientais. Nesse sentido, essa discussão se insere no campo da Educação Ambiental Crítica, que discute os condicionamentos dados pela estrutura social. A discussão sobre a alimentação ganha uma dimensão ampla, não se reduzindo a apenas ingestão de alimentos, requerendo também um processo educativo, o qual deve ser contemplado na escola.

No Capítulo I das Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Ambiental (BRASIL, 2012), encontram-se artigos que esclarecem o seu papel e sua abordagem, que é a conscientização crítica do indivíduo, de forma a leva-lo a assumir sua responsabilidade na coletividade para a proteção da vida. Tal informação é percebida nos referidos artigos:

Art. 3º A Educação Ambiental visa à construção de conhecimentos, ao desenvolvimento de habilidades, atitudes e valores sociais, ao cuidado com a comunidade de vida, a justiça e a equidade socioambiental, e a proteção do meio ambiente natural e construído.

Art. 4º A Educação Ambiental é construída com responsabilidade cidadã, na reciprocidade das relações dos seres humanos entre si e com a natureza.

Art. 5º A Educação Ambiental não é atividade neutra, pois envolve valores, interesses, visões de mundo e, desse modo, deve assumir na prática educativa, de forma articulada e interdependente, as suas dimensões política e pedagógica.

Art. 6º A Educação Ambiental deve adotar uma abordagem que considere a interface entre a natureza, a sociocultura, a produção, o trabalho, o consumo, superando a visão despolitizada, acrítica, ingênua e naturalista ainda muito presente na prática pedagógica das instituições de ensino. (BRASIL, 2012, p. 2).

Pode-se, então, destacar que a educação ambiental se refere à construção de conhecimentos para o cuidado com a vida, a justiça e a equidade socioambiental. Aqui, inclui-

se a educação para uma alimentação saudável e nutricional, uma vez que a alimentação interfere na qualidade de vida e os alimentos são produzidos nos ambientes, assim a qualidade do ambiente interfere na qualidade dos alimentos produzidos.

Nesse contexto, destaca-se a preocupação com a alimentação da população brasileira no âmbito das políticas que promovem ações no sentido de mudanças nos hábitos alimentares, o que pode ser observado na criação do “Guia alimentar para a população brasileira” (BRASIL, 2014). Esse documento salienta que o Brasil passou por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais nas últimas décadas, evidenciando transformações no modo de vida da população e mudanças importantes no padrão de saúde e no que diz respeito ao consumo alimentar da população brasileira.

Apesar da redução da desnutrição em crianças, as deficiências nutricionais e a desnutrição crônica ainda prevalecem em grupos vulneráveis da população (indígenas, quilombolas e crianças e mulheres que vivem em áreas vulneráveis), e o Brasil ainda enfrenta o aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias (BRASIL, 2014). Nesse sentido “o excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras” (BRASIL, 2014, p. 5). Vem se agravando o crescimento epidêmico do excesso de peso em todo o mundo com seu aumento em idades cada vez mais precoces. É o que explica a reportagem que alerta que:

Em 2004, já se estimava que 10% das crianças e adolescentes do mundo apresentavam excesso de peso e que, dentre elas, um quarto eram obesas. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 15% das crianças brasileiras com idade entre 5 e 9 anos têm obesidade atualmente. (CARDOSO, 2015, não paginado).

Os dados apresentados demonstram que a obesidade vem se ampliando nos últimos anos, o que aponta para a necessidade de políticas públicas no sentido de detectar os principais fatores que estão influenciando o aumento desse problema e, além disso, promover ações efetivas para mudar esse quadro. O Guia Alimentar se apresenta como uma dessas ações, pois se destina à população brasileira, contendo algumas diretrizes alimentares oficiais. Esse documento se apresenta como a segunda versão de um guia que passou por um processo de consulta pública, o que permitiu seu amplo debate por diversos setores da sociedade orientando a sua construção. O Guia propõe, para o enfrentamento desse cenário, a ampliação de ações intersetoriais que reflitam positivamente sobre os diversos determinantes da saúde e nutrição, como nota-se no trecho em destaque:

Tendo por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável, o guia é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, configurando-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS e também em outros setores. Considerando os múltiplos determinantes das práticas alimentares e, a complexidade e os desafios que envolvem a conformação dos sistemas alimentares atuais, o guia alimentar reforça o compromisso do Ministério da Saúde de contribuir para o desenvolvimento de estratégias para a promoção e a realização do direito humano à alimentação adequada. (BRASIL, 2014, p. 6).

O documento supracitado foi escrito para todos os brasileiros, com o intuito de que seja “utilizado nas casas das pessoas, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar” (BRASIL, 2014, p. 11). Entretanto, algumas questões se colocam aqui: esse guia tem chegado ao conhecimento da população? Como é feita a sua divulgação?

Pelo que consta em Cardoso (2015), o Brasil ocupa 5º lugar na lista dos países com cidadãos mais obesos no mundo sendo o quadro visto como epidêmico. Daí pode-se perceber que uma parcela significativa da população brasileira não tem uma vida considerada saudável, mostrando mudanças mais ou menos recentes no padrão de alimentação e de atividade física que influenciam esse quadro epidêmico. O autor também relata em sua reportagem um estudo para identificar fatores socioeconômicos, ambientais e comportamentais associados ao excesso de peso em adolescentes, fazendo revisão de literatura sobre o assunto, na qual analisou 56 artigos. Nesse estudo, observou-se que entre os fatores que estão associados ao problema do excesso de peso, os principais são:

o nível socioeconômico das famílias; alguns comportamentos relacionados à alimentação, principalmente os referentes à restrição do consumo alimentar e do consumo do desjejum; a frequência e a intensidade de atividade física e o tempo despendido em atividades sedentárias. O estado nutricional anterior do adolescente e o estado nutricional dos pais também se mostraram condições relevantes para a ocorrência de sobrepeso ou obesidade na adolescência. (CARDOSO, 2015, não paginado).

A adolescência e alguns aspectos relacionados à alimentação

A adolescência é um período de vida, que ocorre entre os 10 e 20 anos de idade, marcado por muitas mudanças como “transformações físicas aceleradas e características da puberdade, diferentes do crescimento e desenvolvimento que ocorrem em ritmo constante na infância. Essas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e

psicológicos”, explicam Gambardella, Frutuoso e Franch (1999, p. 56). Assim, sabe-se que os adolescentes passam longos períodos fora de casa interagindo com outras pessoas diferentes de seus familiares, como, por exemplo, os amigos, o que contribui para o consumo de alimentos rápidos e disponíveis, como lanches, embutidos e salgadinhos. Em função disso, o Ministério da Saúde estabelece a Política de Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na qual prioriza a realização de ações, favorecendo a conscientização dos adolescentes em relação à alimentação saudável.

No tocante à atenção à saúde dos adolescentes – que está pautada em diretrizes advindas do Ministério da Saúde e que consolidam os princípios de integralidade encontrados na Política de Atenção integral à Saúde de Adolescentes e Jovens – é preconizada a atenção integral a esse segmento populacional, considerando as necessidades específicas de adolescentes e jovens, as características socioeconômicas e culturais da comunidade à qual pertencem, bem como as diferenças de gênero, raça e religião. (SANTOS *et al.*, 2012, p. 2).

Fisberg (2004) afirma que os principais problemas detectados na alimentação dos adolescentes são: omissão de refeições, principalmente o café da manhã, o que pode levar a um menor rendimento escolar; a substituição das principais refeições (almoço e jantar) por lanches, principalmente quando esse é o hábito familiar; a alta ingestão de refrigerantes (aproximadamente um litro por dia); alimentos com alta densidade calórica ingeridos diariamente (normalmente salgados fritos, bolachas recheadas, chocolate e alto consumo de balas); baixa ingestão de frutas e hortaliças.

A Organização das Nações Unidas (ONU) definiu dezessete objetivos de desenvolvimento sustentável a serem implementados pelos países até 2030. O objetivo segundo é Fome Zero, ou “acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável” (UNESCO, 2015). Assim, compreende-se a importância da eliminação da fome e da má-nutrição, em todas as suas formas. Uma das metas é acabar com a fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças, a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano. Desse modo, compreendendo o objetivo de oferecer uma alimentação segura para a população, a Agricultura Sustentável apresenta-se como uma imposição contra os agrotóxicos e seus malefícios à saúde e ao meio ambiente.

Pesquisas realizadas sobre a alimentação comprovam que vários fatores influenciam na alteração da alimentação dessas pessoas, como mudança de hábitos sociais, aumento de alimentos ricos em açúcares e gorduras, bem como a diminuição de alimentos ricos em fibras

como, por exemplo, frutas e verduras. Como a alimentação envolve um fator social, Viuniski (2005) afirma que há necessidade de medidas eficientes para conscientizar a população sugerindo que:

Hoje, a ferramenta mais segura e eficiente que temos para atacar esse problema é investir em medidas de saúde pública que dependem de uma vontade política governamental. Essas medidas incluem mudanças nas propagandas para alimentos e guloseimas destinadas ao público infantil, modificações no teor de gordura e açúcar dos alimentos, estímulo às famílias para serem mais ativas e principalmente, uso da escola como grande palco onde as questões nutricionais sejam debatidas e repassadas para as crianças. (VIUNISKI, 2005, p. 9).

Mesmo utilizando ferramentas de alcance social, a conscientização do grupo de adolescentes apresenta-se como uma dificuldade. De acordo com Carvalho *et al.* (2016, p. 70), é visível que há entre os adolescentes um alarmante consumo de produtos industrializados e sem valor nutricional na hora do lanche. As autoras apontam que indivíduos com idades entre 10 e 19 anos costumam dar preferência a alimentos de consumo rápido, devido ao fato de passarem muito tempo fora de casa, em escolas ou outros locais públicos com os colegas. Induzidos pela praticidade, esses adolescentes acabam por ingerir produtos industrializados com mais frequência que os demais indivíduos. Acredita-se que, nesse caso, o fato se dá, não por razões financeiras, mas por falta de orientação e informação sobre a educação alimentar e sua importância, tanto na adolescência quanto em qualquer outra fase da vida.

Lembramos que existem lugares do Brasil em que é comum o consumo de fontes de energia que são de origem mais nativa, como a mandioca, que pode ser ingerida após cozida. Sendo a mandioca uma raiz, depois de processada se torna farinha que dá origem à tapioca, ingrediente muito comum no Nordeste, e o polvilho usado para fazer o pão de queijo, tipicamente mineiro. Nesse sentido, observa-se que tanto a tapioca quanto o pão de queijo se beneficiam da mandioca. Assim, ao se discutir sobre alimentação saudável, pode-se valorizar também o que é nosso, visto que o trigo, que dá origem ao pão e biscoitos tem origem europeia e até certo tempo só existia aqui devido à importação. A partir da conceituação e definição das necessidades nutricionais que devem estar presentes no desjejum (café da manhã), almoço e jantar, é possível traçar uma reflexão, levando em consideração o que os adolescentes expuseram em diálogo com as pesquisadoras.

A questão da alimentação saudável envolve também a maneira como os alimentos são produzidos. Segundo Vargas e Silva (2016, p. 14), as lavouras agrícolas costumam usar

agrotóxicos e as indústrias usam substâncias químicas e tóxicas que previnem os alimentos de apodrecerem, porém, essas mesmas substâncias acabam envenenando os alimentos, alterando sua aparência e até mesmo o seu sabor, para que fiquem mais atraente e, assim, vendam mais. As autoras explicam que somos todos parte do meio ambiente, e por esse motivo devemos cuidar da natureza assim como também ter a consciência de que dependemos dela para viver.

Caminho percorrido

Como parte dos objetivos aqui propostos, realizou-se uma pesquisa descritiva e exploratória com base qualitativa a partir de respostas de um grupo de adolescentes, estudantes do Ensino Médio de uma escola estadual numa cidade no sul de Minas Gerais.

As respostas foram obtidas a partir da aplicação de um questionário investigativo descritivo e escrito, contendo questões abertas de caráter individual, não se fazendo necessária a identificação dos entrevistados, porém solicitando-se no momento a identificação do gênero e da idade de cada aluno. As mestrandas e autoras desse texto foram as entrevistadoras, responsáveis tanto pela formulação das perguntas quanto pela aplicação dos questionários pessoalmente para cada turma participante.

Assim, para o presente estudo, optou-se por trabalhar com uma mesma escola e justifica-se a escolha dos entrevistados mediante a disponibilidade de duas turmas distintas, ambas do segundo ano do Ensino Médio. Trabalhamos com uma única escola, que só nos permitiu trabalhar com o segundo ano. Desse modo, foi mantida a mesma faixa etária dos estudantes entrevistados, somando um total de 36 adolescentes, sendo 21 meninas e 15 meninos, com idades entre 16 e 18 anos. Todos/as estudantes que estavam presentes no dia da visita das mestrandas foram entrevistados/as. Para tanto, todos/as responderam ao questionário, sendo que cada estudante naquele dia recebeu uma folha contendo o total de seis perguntas abertas referentes aos seus próprios hábitos alimentares. O mesmo procedimento aconteceu com a primeira turma e no mesmo dia, logo em seguida com a segunda turma. Para que esse momento acontecesse, o diretor da instituição permitiu nossa visita dentro da escola e os professores responsáveis por ministrar as aulas naquele determinado horário cederam alguns minutos para que nós entrevistadoras aplicássemos os procedimentos necessários para a realização da nossa pesquisa dentro da sala de aula daqueles alunos.

A definição usual de desjejum, almoço e jantar, considerando uma alimentação balanceada, equilibrada, saudável, é necessária para analisar as contribuições dos alunos a partir da entrevista. Segundo Gambardella, Frutuoso e Franch, temos:

- Desjejum padrão: deve conter alimentos fonte de cálcio e de energia. A fonte de cálcio seria representada por leite e derivados, principais fontes dietéticas desse mineral, bem como, de proteínas. A fonte energética, composta por pães e biscoitos, com algum tipo de acompanhamento, ou seja, tudo o que habitualmente se consome com pães e biscoitos: geleias, mel, margarinas, manteiga, maionese, queijos e frios.
- Almoço e jantar padrão: alimentos fonte de proteína, energia, vitaminas, minerais e de fibras. Foi considerada como fonte proteica, o feijão, carnes ou ovos, sendo as duas primeiras, também fontes dietéticas de ferro. A energética composta, basicamente, por cereais e tubérculos, tais como arroz, massas em geral e batata e, a de vitaminas, minerais e fibras por frutas e hortaliças. (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999, p. 57).

Para nossa reflexão sobre a concepção de alimentação saudável dos adolescentes, buscamos identificar quais são os alimentos consumidos, quais são as refeições diárias e o local onde são realizadas. Essas são situações cotidianas de adolescentes. Segundo Freitas e Pena (2007, p. 72), é “no mundo cotidiano que se manifestam os valores socioculturais da alimentação e da nutrição, em representações e significados de carência ou de excesso de alimentos”. As informações abordadas no questionário serão uma base para refletirmos como é a qualidade da alimentação desses adolescentes.

Inicialmente realizou-se uma conversa informal com cada turma, buscando deixar os adolescentes confortáveis com o tema e com a presença das pesquisadoras, visando favorecer a manifestação de ideias e possibilitar o diálogo, o questionamento, o esclarecimento de dúvidas, permitindo oferecer um aspecto informal para a prática.

A partir de seis questões abertas e descritivas os alunos puderam compartilhar, de forma organizada, suas próprias visões e concepções relativas à alimentação, com detalhamento de conteúdo, listando itens presentes nas refeições, juntamente aos conhecimentos pessoais sobre a temática alimentação saudável.

As respostas foram analisadas de modo exploratório, de forma a relatar as ocorrências mais frequentes, relacionando-as com as ideias teóricas apresentadas, para mostrar um panorama dessa situação, sem qualquer pretensão de representatividade.

Sobre os hábitos alimentares: a realidade encontrada

A escola, segundo Bortolotto *et al.* (2018, p. 79) apresenta-se como um local propício e favorável para se realizar intervenções nutricionais porque os alunos passam muitas horas do dia na escola e isso ocorre durante muitos anos. Nesse sentido, em um primeiro momento

observou-se o fato de que 14 alunos declararam realizar pelo menos uma das refeições diárias dentro da escola, ou seja, alimentam-se da merenda preparada e oferecida pela própria instituição. Tal informação nos mostra a relevância e responsabilidade da escola na formação de hábitos e contribuição informativa dos jovens estudantes.

Notou-se a presença de itens caracterizados como não saudáveis, como o relato do consumo de biscoitos (ou bolachas), refrigerantes, balas e “besteiras”, nas respostas de todos os alunos. Sendo que 21 desses alunos citam o consumo de biscoitos/bolachas como refeições ou como complementação delas, ou seja, a comum substituição de refeições por um lanche ou ingestão de lanches ricos em açúcar. O maior relato de consumo de alimentos calóricos como biscoitos/bolachas foi por parte das meninas, sendo 12 meninas e 9 meninos. Estima *et al.* (2011, p. 42) explicam que

o consumo alimentar de adolescentes caracteriza-se pela presença de alimentos gordurosos e de alta densidade energética, lanches do tipo *fastfood*, refrigerantes e um baixo consumo do grupo de frutas, legumes e verduras e de alimentos do grupo do leite. Além disso, são frequentes algumas práticas alimentares inadequadas, como a omissão de refeições e a troca das refeições tradicionais como almoço e jantar por lanches.

O baixo consumo de frutas também foi observado entre as respostas dos estudantes, apontando que apenas 9 alunos citaram a ingestão de frutas como parte da sua alimentação cotidiana. Dentre os alunos que mencionaram as frutas, o maior número de relatos originou-se das meninas, com 6 citações e apenas 3 meninos citaram o consumo desse grupo de alimento. O baixo consumo de frutas e de alimentos frescos é uma prática comum entre os adolescentes, assim como a alta ingestão de itens “com pouca ou nenhuma quantidade de micronutrientes”, explicam Carvalho *et al.* (2016, p. 70).

De acordo com o Guia Alimentar, os hábitos alimentares estão sofrendo uma rápida transformação em todo o mundo. O documento destaca a substituição dos alimentos naturais, como o tradicional “arroz com feijão” do cardápio brasileiro, por alimentos menos nutritivos e saudáveis, industrializados, processados e vendidos já prontos para o consumo da população (BRASIL, 2014).

Vale destacar o valor nutritivo das combinações de “alimentos de origem vegetal que se complementam do ponto de vista nutricional”, como a junção de leguminosas e de cereais, ou seja, o convencional arroz com feijão, comum na culinária do nosso Brasil (BRASIL, 2014, p. 30). Assim, ao questionarmos os alunos sobre o que ele acha que não pode faltar em uma refeição, observou-se que o item “arroz” foi o mais lembrado, sendo citado 17 vezes;

“feijão” veio em segundo lugar, citado 16 vezes, confirmando esses dois alimentos como habituais na memória e no conceito dos estudantes.

Além disso, sabe-se que o consumo do feijão, do arroz e de outros alimentos como o milho, a batata e a mandioca, e outros tipos de frutas, legumes e verduras, podem contribuir para a economia local e para a agricultura familiar, “favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir, e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos” (BRASIL, 2014, p. 31).

Concepções sobre alimentação saudável segundo os adolescentes

Verificou-se a presença de uma diversidade nas respostas dos estudantes relativas ao entendimento do que seria “alimentação saudável”. Conforme observado, alguns dos alunos abordados definem alimentação saudável como “comer de 3 em 3 horas”, “uma alimentação que faz bem”, “verduras, frutas e legumes”, ou ainda “comer mais verduras, saladas e frutas e comer menos besteiras”. Percebeu-se que tais informações assemelham-se aos estudos de Carvalho *et al.* (2016, p. 71), que do mesmo modo detectaram uma concepção mais limitada dos alunos no que se refere à alimentação saudável, sendo que houve uma maior citação de informações voltadas ao consumo de frutas, verduras e saladas como justificativa da compreensão sobre o que seria uma alimentação saudável.

A partir das contribuições dos adolescentes é possível perceber que em muitos casos, eles não reconhecem com propriedade as características de uma alimentação saudável. Quando questionados, “o que é alimentação saudável?” as respostas foram variadas e superficiais, o que nos permite dizer não haver conhecimento aprofundado sobre o assunto por parte deles, como, por exemplo, “é comer de 3 em 3 horas”, “uma alimentação que faz bem”, “comer menos besteiras”, “uma alimentação que não é gulosa”, “comer salada e fruta”. A partir das respostas, percebe-se que pode haver uma incoerência entre o que eles dizem ser bom e o que comem usualmente.

Quando questionados “Na sua opinião, o que é necessário para que uma alimentação seja saudável?”, muitos dos adolescentes citaram alimentos e não relacionaram a alimentação saudável a hábitos como: “usar pouco óleo”, “usar pouco sal”, “não consumir enlatados”, “evitar muito sal e gordura”, “comer coisas que nos dão benefícios”, “ter todos os tipos de alimentos em casa”, “todo dia ter uma coisa verde no almoço”. É importante destacar que uma alimentação balanceada e saudável pode se basear nas leis criadas pelo médico argentino, Pedro Escudero, listadas a seguir:

Lei da Quantidade – Corresponde ao total de calorias e de nutrientes consumido. A quantidade de alimentos deve suprir as necessidades do indivíduo. Dessa forma deve-se atentar para excessos e restrições, pois ambas as situações são prejudiciais ao organismo.

Lei da Qualidade – Refere-se aos nutrientes necessários ao indivíduo. Uma alimentação completa inclui todos os nutrientes para formação e manutenção do organismo. As refeições devem ser variadas, contemplando todos os grupos de nutrientes para o bom funcionamento do corpo.

Lei da Harmonia – É a distribuição e proporcionalidade entre os nutrientes, resultando no equilíbrio. Para que o nosso organismo consiga aproveitar os nutrientes, eles devem se encontrar em proporções adequadas nas refeições, uma vez que as substâncias não agem sozinhas, e sim em conjunto.

Lei da Adequação – A alimentação deve se adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo, às especificidades de quem está consumindo. Os ciclos da vida (infância, adolescência, adulto e idoso), o estado fisiológico (gestação, lactação), o estado de saúde (doenças), os hábitos alimentares (deficiência de nutrientes), e as condições socioeconômicas e culturais (acesso aos alimentos) são fatores que devem ser considerados, pois resultam em diferentes necessidades nutricionais (DANON; POLINI, 2002, não paginado).

As leis da alimentação são fatores de adequação às necessidades individuais para que a alimentação saudável aconteça. Levando em consideração as leis da alimentação, é possível traçar estratégias para conseguir adequá-la de acordo com as necessidades do corpo, favorecendo a saúde. Pelas respostas dos alunos, é possível perceber que, em muitos casos, eles identificam alimentação saudável apenas com o hábito de comer pouco sal, pouca gordura e até o simples fato de comer.

Nesse sentido, vários fatores influenciam na maneira como eles pensam sobre a alimentação: escola, família, sociedade, amigos, tempo, condições econômicas etc. Além disso, é também possível identificar uma carência de conhecimento desses adolescentes em relação à alimentação, fator que exclui a reflexão sobre o assunto, levando em consideração a dificuldade em se pensar sobre o que não se conhece. Nesse sentido, concordamos com Kurek e Butzke (2006 *apud* BUENO; NATALI, 2010, p. 6), quando afirmam que:

Hoje se reconhece que a educação alimentar, assim como qualquer outro assunto na educação, deve ser sistemática, individualizada e adequada ao educando, com um conteúdo gradual e rico em experiências educativas. A unidade de ensino surge indiscutivelmente como o melhor agente social para promover a educação alimentar.

Os autores sinalizam para a necessidade de se pensar uma educação alimentar que considere as necessidades individuais adequadas, tornando-se, desse modo, uma importante iniciativa capaz de promover a reflexão dos estudantes sobre o assunto.

Considerações finais

Nessa pesquisa, buscou-se saber como os adolescentes entendem e realizam a alimentação, assim como a relevância desse assunto no contexto escolar. Dentro dos limites desse estudo, observou-se que existe uma carência informativa por parte dos alunos que responderam ao questionário. No que diz respeito à alimentação saudável, verificou-se que há um distanciamento entre a teoria trabalhada no presente artigo e a compreensão do assunto quando exposto pelos alunos. Logo, detectou-se a necessidade de um maior acesso a informações por parte dos adolescentes sobre o que é uma alimentação saudável e nutritiva e quais hábitos podem ser desenvolvidos para uma melhor qualidade de vida, bem como desenvolver a percepção da relação entre alimentação e meio ambiente.

Portanto, diante da crise de obesidade e do consumo de industrializados, percebe-se que este estudo pode ser uma boa colaboração para professores/as que queiram trabalhar a educação alimentar, entendendo que a educação alimentar está atrelada à educação ambiental e conjuga-se com o pensamento da complexidade ao perceber as questões contemporâneas que não encontram respostas em soluções reducionistas (LAYRARGUES; LIMA, 2014).

A análise das concepções dos adolescentes sobre alimentação saudável revelou uma ausência de informações mais aprofundadas sobre o assunto, o que consequentemente influenciou nos comportamentos e hábitos alimentares relatados, aqui classificados como não saudáveis. Dessa forma, verificou-se que as informações recolhidas e analisadas referentes aos hábitos alimentares dos adolescentes revelaram que não seria suficiente tratar apenas a falta de informação, mas também trabalhar tal temática de modo a abranger os aspectos culturais, sociais e econômicos que contribuem para a constituição de tais hábitos.

Com base nos dados obtidos por meio do estudo aqui exposto, e considerando os fatores relatados que influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes entrevistados, destaca-se a escola como instituição formativa da sociedade capaz de contribuir para o desenvolvimento da consciência alimentar dos indivíduos, de modo a desempenhar um importante papel na formação de alunos críticos e reflexivos no que diz respeito à sua própria alimentação.

Referências

- BORTOLOTTI, C. C. *et al.* Consumo de alimentos não saudáveis entre adolescentes brasileiros e fatores associados. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 11, n. 4, p.77-89, 2018. Doi: 10.18569/tempus.v11i4.2445.
- BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução n. 2, de 15 de junho de 2012. Estabelece as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Ambiental. **Diário Oficial da União**, Brasília, n. 116, seção 1, p. 70, 18 jun. 2012. Disponível em: <http://conferenciainfante.mec.gov.br/images/conteudo/iv-cnijma/diretrizes.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: MS, 2014. 158 p.
- BUENO, S. G.; NATALI, M. R. M. A alimentação equilibrada e a prevenção contra a obesidade. [201-?]. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2108-8.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2019.
- CARDOSO, L. O. **Sobrepeso e obesidade atingem crianças e adolescentes cada vez mais cedo**: o Brasil é o 5º país com mais obesos no mundo e o quadro já é visto como epidêmico. 2015. Disponível em: <https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bsobrepeso-e-obesidade-atingem-criancas-e-adolescentes-cada-vez-mais-cedo.html>. Acesso em: 10 nov. 2018.
- CARVALHO, S. A. *et al.* Padrão alimentar de adolescentes de uma escola pública. **Multi-science Journal**, Urutaí, p. 70-74, 2016. Disponível em: <https://www.ifgoiano.edu.br/periodicos/index.php/multiscience/article/view/604>. Acesso em: 16 out. 2019.
- DANON, J.; POLINI, L. **Guia de calorias de A a Z**. São Paulo: Estação Liberdade, 2002.
- ESTIMA, C. C. P. *et al.* Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. **Rev. Paul. Pediatr.**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 1-45, 2011. Doi: 10.1590/S0103-05822011000100007.
- FISBERG, M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2004.
- FREITAS, M. C. S.; PENA, P. G. L. Segurança alimentar e nutricional: a produção do conhecimento com ênfase nos aspectos da cultura. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n.1, p. 69-81, jan./fev. 2007. Doi: 10.1590/S1415-52732007000100008.
- GADOTTI, M. **Boniteza de um sonho**: ensinar-e-aprender com sentido. Novo Hamburgo: Feevale, 2003.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, jan./abr. 1999. Doi: 10.1590/S1415-52731999000100005.

LAYRARGUES, P. P.; LIMA, G. F. C. As macro-tendências político-pedagógicas da educação ambiental brasileira. **Ambient. Soc.**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 23-40, 2014. Doi: 10.1590/1809-44220003500.

SANTOS, C. C. *et al.* A influência da cultura no comportamento alimentar dos adolescentes: uma revisão integrativa das produções em saúde. **Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 37-43, out./dez. 2012. Disponível em http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=343#. Acesso em: 16 out. 2018.

UNESCO – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA. **Conheça os novos 17 objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/conheca-os-novos-17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-da-onu/amp/>. Acesso em: 26 fev. 2020.

VARGAS, M. C.; SILVA, N. R. (org.). **De onde vem nossa comida?** 2. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2016.

VIUNISKI, N. Obesidade em adultos, um desafio pediátrico. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v. 13, n. 77, p. 9, set./out. 2005.

Submetido em 1º de abril de 2020.

Aprovado em 7 de junho de 2020.