

# **AVALIAÇÃO DO IMPACTO DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA QUALIDADE ALIMENTAR E MUDANÇA DE HÁBITOS NA COMUNIDADE DE ENCOSTA DE CIMA NO MUNICÍPIO DE ARACOIABA – CEARÁ.**

Yasmim Matos Bezerra<sup>1</sup>

Lucas Nunes da Luz<sup>2</sup>

## **RESUMO**

A falta de informação sobre os princípios nutritivos e o reaproveitamento de alimentos gera um desperdício considerável de recursos alimentares, e, conseqüentemente, uma diminuição da qualidade nutritiva das refeições de uma população. Diante disso, destaca-se a importância de avaliar os resultados de ações de educação alimentar e nutricional na qualidade alimentar e nas mudanças de hábitos de uma população. A pesquisa foi realizada no distrito de Encosta de Cima, localizado no Município de Aracoiaba – Ceará, com integrantes de famílias assistidas pelos programas de assistência social do município. Em um primeiro momento, um questionário sobre hábitos alimentares foi aplicado com todos os participantes no primeiro encontro após aceitação da participação no projeto. Em seguida foi realizada a oficina de educação nutricional, onde foram desenvolvidas receitas com a participação dos integrantes da pesquisa, e em seguida foi realizada uma roda de conversa com orientações e tiradúvidas a respeito dos temas propostos. Ao final, foi aplicado novamente o questionário para investigação da mudança de hábitos e qualidade alimentar dos participantes após a oficina. A realização de oficinas de educação nutricional proporcionou aos participantes uma nova visão sobre as diversas formas de preparo e inclusão de alimentos já presentes no seu cotidiano, diminuindo dessa forma os desperdícios e agregando um maior valor nutricional as preparações.

**Palavras-chave:** Educação Nutricional, Alimentos, Hábitos alimentares.

## **ABSTRACT**

The lack of information about nutritional principles and the reuse of food generates a considerable consumption of food resources, and, consequently, a decrease in the nutritional quality of meals of a population. Given this, it is important to evaluate the results of food and nutrition education actions on food quality and changes in habits of a population. The research was carried out in the Encosta de Cima district, located in the Municipality of Aracoiaba - Ceará, with members of families assisted by the municipality's social assistance programs. At first, a follow-up on eating habits was applied to all participants in the first meeting after receiving participation in the project. Then a nutritional education workshop was held, where training recipes were held with the participation of research members, and then a conversation wheel was held with guidance and answering questions about the proposed topics. At the end, the experiment was applied again to investigate the change in habits and food quality of the participants after the workshop. The completion of nutritional education workshops gave participants a new view on the different ways of preparing and including foods already present in their daily lives, paying attention in this way to waste and adding greater nutritional value to the preparations.

**Keywords:** Nutritional Education, Food, Eating habits.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Especialização em Segurança alimentar e Nutricional pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

<sup>2</sup> Orientador. Doutor em Genética e Melhoramento de Plantas pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF

Data de submissão e aprovação: 14/10/2021

## INTRODUÇÃO

A falta de informação sobre os princípios nutritivos e o reaproveitamento de alimentos gera um desperdício considerável de recursos alimentares, e conseqüentemente uma diminuição da qualidade nutritiva das refeições de uma população (CERQUEIRA *et al.*, 2008).

No Brasil, produzimos anualmente cerca de 140 toneladas de alimentos, sendo dessa forma o Brasil um dos maiores exportadores de produtos agrícolas do mundo, entretanto, ainda assim, milhões de pessoas ainda não tem acesso a alimentação e quantidades ou qualidade suficientes (GONDIM *et al.*, 2015).

O desperdício de alimentos e a fome continuam sendo um dos maiores problemas que o Brasil enfrenta, sendo também um dos pioneiros em desperdício no mundo. A falta de conhecimento sobre os benefícios nutritivos dos alimentos na maioria das vezes gera o mau aproveitamento, ocasionando o desperdício desenfreado de toneladas de alimentos que poderiam ser reaproveitados (TORRES *et al.*, 2000).

Famílias em situação de risco, ou em vulnerabilidade social, podem usar como uma forma de geração de renda, técnicas de reaproveitamento de alimentos, uma vez que a desinformação é uma das principais causas de desperdício. Dessa forma, avaliar a mudança desse problema diante de inserção de orientações sobre o assunto pode nos mostrar que o aumento desses tipos de ações pode ter um impacto bastante positivo na redução do problema, além de proporcionar as famílias conhecimento de receitas que podem ser usadas com alimentos próprios de seu cotidiano na geração de novas preparações, podendo posteriormente transformar-se em uma nova fonte de renda (CONSEA, 2004).

A realização de oficinas de educação alimentar e nutricional (EAN) proporcionará aos participantes uma nova visão sobre as diversas formas de incluir alimentos presentes no seu dia a dia no preparo de suas refeições, diminuindo dessa forma os desperdícios e agregando um maior valor nutricional as preparações, melhorando a qualidade da sua alimentação e promovendo uma mudança de hábitos positivas a sua rotina. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho avaliar os impactos de ações de EAN realizadas com famílias assistidas pelos programas de assistência social da comunidade de Encosta de Cima no município de Aracoiaba (CE).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória quantitativa com aplicação de questionários. A coleta de dados foi realizada através dos questionários aplicados sobre o consumo alimentar dos participantes horas antes e 14 dias após a realização de oficinas educativas.

A pesquisa foi realizada entre os meses de Julho e Agosto de 2021 no Centro de Referência em assistência em Assistência Social (CRAS), do Município de Aracoiaba – Ceará, com integrantes de famílias assistidas Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF), e que não tiveram orientação nutricional sobre reaproveitamento de alimentos anteriormente. A população desse estudo incluiu de homens e mulheres, com idades entre 20 e 50 anos, que não possuíam restrições alimentares prévias, e sendo alguns deles beneficiários do programa bolsa família, e/ou participantes de programas como PAA leite.

O Primeiro questionário foi aplicado com todos os participantes de maneira individual no primeiro encontro após aceitação da participação no projeto. Para esse encontro, todos os protocolos de precaução a Covid-19 foram respeitados, como distanciamento social, uso de máscaras de proteção, e fornecimento de álcool gel 70% para uso dos participantes e pesquisadores. Esse questionário tinha o intuito de identificar o perfil alimentar de cada participante, como baixo, adequado ou elevado consumo de frutas, legumes, gorduras, carboidratos, entre demais grupos alimentares apontados no questionário.

Em seguida foram realizadas as oficinas online através da plataforma google meet, com 3 grupos de 10 participantes cada. Iniciou-se o encontro com uma apresentação em PowerPoint sobre em EAN básica, combate ao desperdício, estratégias para se agregar valor nutricional as preparações e por fim geração de renda.

O roteiro da oficina também incluiu vídeos aulas ensinando o passo a passo da produção de geleia com cascas de frutas, empada de frango com farinha de Jerimum, e mousse de acerola e manga. Posteriormente, foi aberto um espaço de cerca de 30 minutos para que os participantes pudessem tirar suas dúvidas a respeito dos temas abordados na oficina. Em um terceiro momento, 14 dias após a realização das oficinas, por meio de contato telefônico foi aplicado novamente o questionário idêntico ao primeiro, para avaliação das possíveis mudanças nas respostas dos participantes e conseqüentemente nos hábitos e na qualidade alimentar dos mesmos.

Os dados foram analisados e categorizados por grupo alimentar, e apresentados em forma de gráficos e tabelas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao perfil dos participantes dessa pesquisa, obtivemos os seguintes resultados: 63,3% (19 participantes) eram do sexo feminino, e 36,7% do sexo masculino (11 participantes). Quando calculada a média de idade entre os entrevistados, o resultado encontrado foi de 35 anos.

No primeiro questionário aplicado, foi possível observar os seguintes resultados em relação ao consumo de frutas, legumes e verduras: 70% (21 participantes) relataram não consumir, ou consumir raramente alimentos pertencentes a esse grupo, enquanto 30% (9 participantes) responderam consumir entre 2 a 3 porções desses alimentos diariamente, indicando um índice de adequação para esse consumo. Não houve respostas que indicassem o consumo elevado desse grupo de alimentos por parte de nenhum dos participantes.

Já após a realização das oficinas, em uma nova aplicação do questionário, uma mudança positiva no perfil de alimentação desses participantes pode ser observada, como apresenta a tabela abaixo.

<b>Consumo de Frutas, Legumes e Verduras antes e depois da oficina.</b>			
<b>Antes da oficina</b>		<b>Depois da Oficina</b>	
<b>Não Consumiam ou Consumiam Raramente</b>	<b>70%</b>	<b>Não Consumiam ou Consumiam Raramente</b>	<b>26,7%</b>
<b>Consumiam de 2 a 3 vezes diariamente</b>	<b>30%</b>	<b>Consumiam de 2 a 3 vezes diariamente</b>	<b>73,3%</b>

Tabela 1 – Antes e depois de ações de educação alimentar e nutricional. Fortaleza, 2021. Fonte: Elaborado pela autora.

Do total de 30 participantes, apenas 8 (26,7%) continuaram relatando não consumir ou consumir raramente esse grupo de alimentos, enquanto 73,3% (22 participantes restantes, afirmaram manter a consumo de pelo menos 1 alimentos desses grupos em uma frequência de 2 a 3 porções diariamente.

Para os grupos alimentares de grãos, carnes, peixes, leites e derivados observou-se os seguintes resultados no primeiro questionário: 10% dos entrevistados (3 participantes) relataram não consumir ou consumir raramente alimentos desse grupo, 56,7% (17 participantes) responderam consumir esses alimentos entre 2 e 3 vezes por semana, e 33,3% (10 participantes) indicaram consumir alimentos pertencentes a esses grupos acima de 4 vezes por semana. Dados positivos foram observados após a aplicação do segundo questionários, com um aumento na frequência do consumo desses alimentos acima de 4 vezes na semana (de 10 para 15 participantes), como mostra o gráfico a seguir:

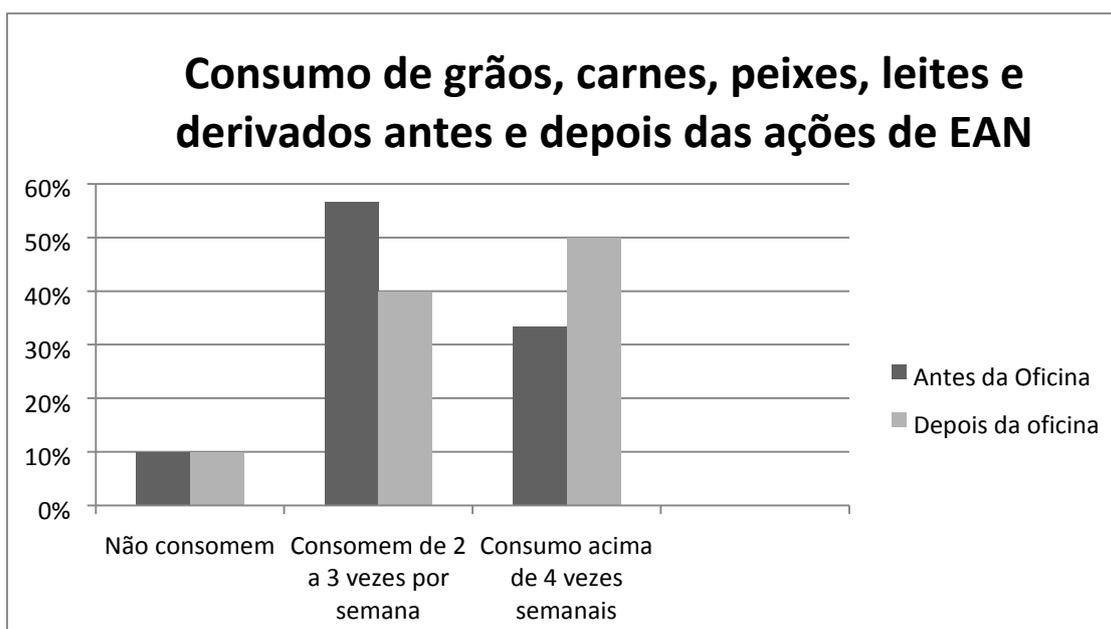


Gráfico 1 – Antes e depois de ações de educação alimentar e nutricional. Fortaleza, 2021. Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação aos questionamentos sobre frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos, mais resultados positivos foram observados, apresentando-se da seguinte forma: primeiro questionário: 43,3% (13 participantes) afirmaram consumir algum desses alimentos entre 2 a 3 vezes por semana, 50% (15 participantes) afirmaram consumir esses alimentos mais de 4 vezes por semana, e apenas 6,7% (2 participantes) relataram não

consumir quaisquer alimentos desses grupos com frequência. Após a realização da oficina e a reaplicação do questionário, os seguintes dados foram encontrados: 3 participantes afirmaram não consumir ou consumir raramente alimentos desse grupo (10%), 18 participantes responderam consumir de 2 a 3 vezes por semana (60%), e 9 participantes apontaram consumir acima de 4 vezes, o que representa 30% dos entrevistados. Nesse caso, é possível notar o aumento do consumo dos alimentos na frequência de 2 a 3x semanais, aumento esse que é justificado pela redução do consumo acima de 4 vezes, o que pode ser considerado um resultado positivo, pois geralmente resultados de reeducação alimentar e educação nutricional são lentos e progressivos para que não causem grande impactos na rotina do paciente, propiciando assim uma melhor adaptação e aceitabilidade das mudanças.

A tabela abaixo apresenta de forma detalhada os resultados obtidos:

<b>Consumo de frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos.</b>			
<b>Antes da oficina</b>		<b>Depois da Oficina</b>	
<b>Não Consumiam ou Consumiam Raramente</b>	6,7%	<b>Não Consumiam ou Consumiam Raramente</b>	10%
<b>Consumiam de 2 a 3 vezes semanais</b>	43,3%	<b>Consumiam de 2 a 3 vezes semanais</b>	60%
<b>Acima de 4 vezes semanais</b>	50%	<b>Acima de 4 vezes semanais</b>	30%

Tabela 2 - Consumo de frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos Antes e depois de ações de educação alimentar e nutricional. Fortaleza, 2021. Fonte: Elaborado pela autora.

Resultados semelhantes foram encontrados ao analisar as perguntas em relação ao consumo de doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados, onde identificou-se que 73,3% (22 participantes) dos entrevistados consomem esses alimentos em uma frequência de 2 a 3 vezes semanalmente, e 26,7% (8 participantes) consomem os alimentos em

uma frequência ainda maior, acima de 4 vezes semanais. Posteriormente a reaplicação do questionário, resultados significativos puderam ser observados. Dos 30 entrevistados, 9 participantes afirmaram ter passado a não consumir ou consumir raramente os itens citados (30%), 17 relataram consumir com a frequência de 2 a 3 vezes por semana (56,7%) e apenas 4 mantiveram o consumo acima de 4 vezes durante a semana, o que significa 13,3% dos entrevistados, como apresenta o gráfico a seguir:

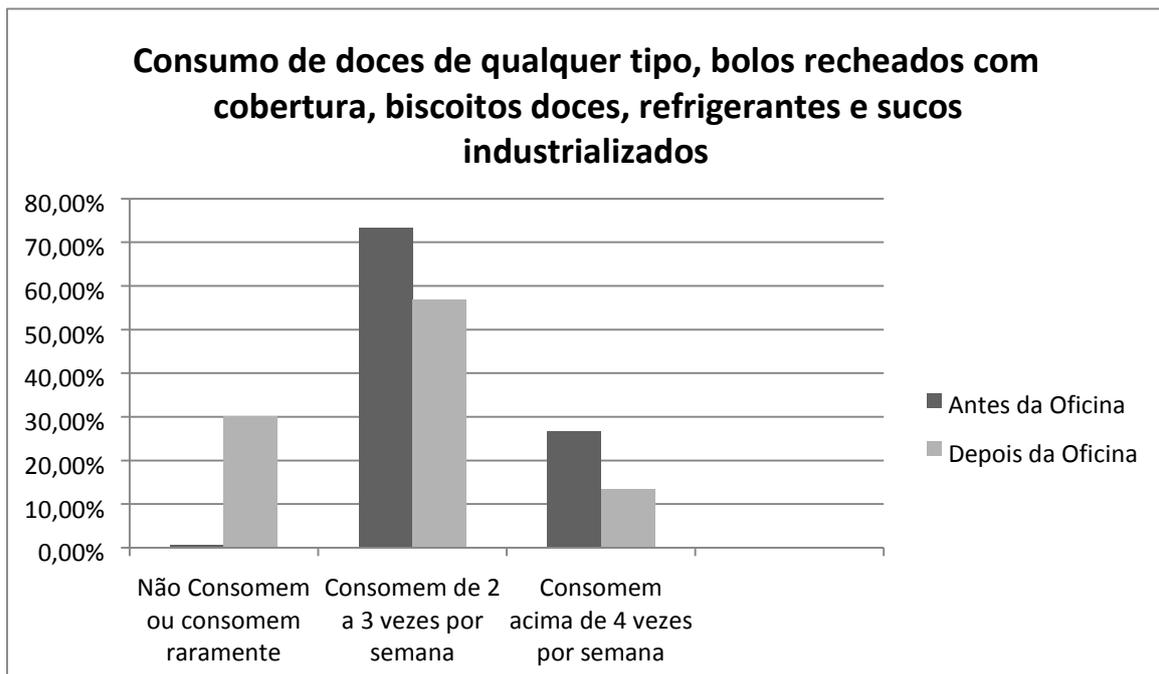


Gráfico 2 - Consumo de doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Antes e depois de ações de educação alimentar e nutricional. Fortaleza, 2021. Fonte: Elaborado pela autora.

Nos casos dos últimos 2 gráficos, é possível observar como as ações de educação nutricional impactaram de forma bastante positiva nas reações e rotina dos participantes, indicando que muitas vezes a melhor escolha não é feita apenas por falta de recursos financeiros, uma vez que alimentos desse tipo podem apresentar um custo relativamente elevado quando consumido com frequência, mostrando que em alguns casos o erro pode acontecer apenas por falta de conhecimento ou incentivo para as melhores opções.

Em relação à prática de atividade física regular 16 participantes (53,3%) informaram não realizar a prática de exercícios diários, e 14 participantes (46,7%) descreveram praticar exercícios entre 2 e 4 vezes durante a semana antes das ações de educação nutricional, como mostra o gráfico a seguir:

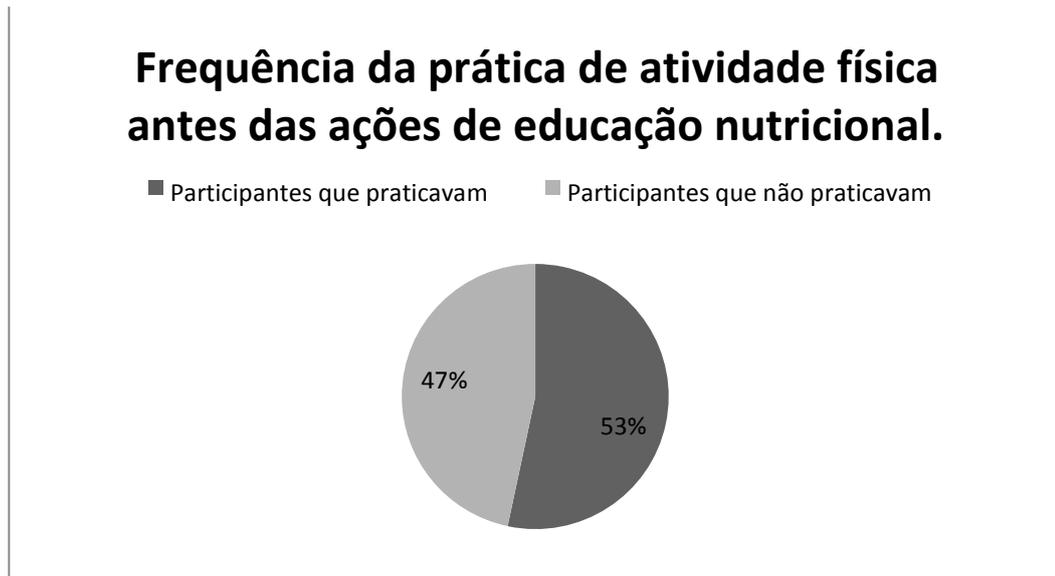


Gráfico 3 - Frequência da prática de atividade física dos participantes. Antes e depois de ações de educação alimentar e nutricional. Fortaleza, 2021. Fonte: Elaborado pela autora.

Após a nova aplicação do questionário esses números também apresentaram mudanças positivas, 76,7% dos participantes (23) afirmaram ter a prática de atividades na nova rotina, um aumento de 30% em relação ao questionário anterior. 23,3%, ou seja, 7 participantes mantiveram a resposta sobre ausência de atividades físicas em suas rotinas.

## Frequência da prática de atividade física após as ações de educação nutricional.

■ Participantes que praticavam    ■ Participantes que não praticavam

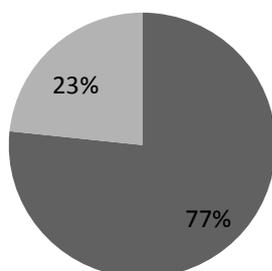


Gráfico 4 - Frequência da prática de atividade física dos participantes após a reaplicação do questionário. Antes e depois de ações de educação alimentar e nutricional. Fortaleza, 2021. Fonte: Elaborado pela autora.

Quando questionado aos participantes se os mesmos costumavam ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los, 100% dos entrevistados responderam que não, que nunca haviam lido informação no rótulo dos alimentos antes de comprá-los.

A importância desse ponto foi bastante conversada durante a realização da oficina, orientações sobre como e porque realizar essa leitura foram bastante reforçadas durante as ações de educação nutricional, e mais uma vez, resultados satisfatórios puderam ser observados, após a nova avaliação, 36,7% dos participantes afirmaram começar a desenvolver o hábito de ler o rótulo dos alimentos industrializados antes de comprá-los. Segundo um estudo realizado por Cavada *et al.*, (2012), o rótulo nutricional é uma importante ferramenta de transformação de hábitos nutricional, de modo, as pessoas que possuem os hábitos de ler os rótulos nutricionais antes da compra de alimentos, realizam escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis.

De acordo com Placido e Viana (2012), cursos e mini cursos voltados para a área de educação nutricional, segurança alimentar e desenvolvimento de receitas, costumam ter uma excelente aceitação, principalmente em comunidades carentes, onde os participantes em sua maioria respondem de forma positiva ao serem convidados a participar dessas atividades.

## **CONCLUSÃO**

Após a realização desse estudo e analisando os resultados obtidos, pôde-se observar a importância e o impacto positivo de ações de EAN na mudança de hábitos de uma população. Embora muitas vezes a falta de conhecimento específico sobre o assunto não seja a única dificuldade para que os moradores dessas comunidades tenham uma alimentação e um estilo de vida mais saudáveis, visto que dificuldades financeiras e de acesso a determinados alimentos assim como a falta de incentivo ao consumo dos mesmos também são fatores relevantes, ficou bastante claro como esses tipos de atividades podem e são fundamentais para uma melhora da qualidade e do estilo de vida dos seres humanos, reforçando cada vez mais a importância da Segurança Alimentar e Nutricional, também no âmbito das políticas públicas como base para a garantia de direitos, acesso e conhecimento para indivíduos de todas as comunidades.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CAVADA, G. S. et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Braz. J. Food Technol., IV SSA, maio 2012, p. 84-88. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-67232012005000043>. Acesso em 31 de outubro de 2021.

CERQUEIRA P.M.; FREITAS, M. C. J.; PUMAR M.; SANTANGELO S. B. Efeito da farinha de semente de abóbora (*Cucurbita maxima, L.*) sobre o metabolismo glicídico e lipídico em ratos. **Revista de Nutrição**. vol. 21 no.2 Campinas Mar./Apr. 2008.

CONSEA. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Consea, 2004.

GONDIM, Jussara A. Melo, et al. Centesimal composition and minerals in peels of fruits. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, v. 25, n. 4, p. 825-827, Oct./Dec. 2005.

PLACIDO V.N.; VIANA A.C. Aproveitamento integral do alimento como forma de educação nutricional, diminuição do desperdício e desenvolvimento social. **VII CONNEPI**. Palmas-Tocantins, 2012.

TORRES, Elizabeth Aparecida Ferraz da Silva et al. Composição centesimal e valor calórico de alimentos de origem animal. **Cienc. Tecnolol. Aliment.**, v. 20, n. 2, p. 145-150, maio/ago. 2000.