

Artigo original a ser submetido à Revista Nutrição Brasil.

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DE
ENSINO FUNDAMENTAL NOS MUNICÍPIOS DE REDENÇÃO E GUAIUABA,
CEARÁ.**

**EATING BEHAVIOR OF PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE
MUNICIPALITIES OF REDENÇÃO AND GUAIUABA, CEARÁ.**

Maria Jacob Antunes 1*; Maria do Socorro Moura Rufino 2**; Ciro de Miranda
Pinto***

**Discente do curso de Agronomia do Instituto de Desenvolvimento Rural da
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) -
Redenção, CE.*

***Docente do Instituto de Desenvolvimento Rural da Universidade da
Integração internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)*

****Docente do Instituto de Desenvolvimento Rural da Universidade da
Integração internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)*

Correspondência:

Maria do Socorro Moura Rufino, e-mail:
marisrufino@unilab.edu.br/<https://orcid.org/0000-0003-3450-9481>

Resumo

Introdução: Dados da OMS, apontam o Brasil ocupando a 5ª posição dos países com o maior índice de sobrepeso entre crianças e adolescentes até 2030 em detrimento da ingestão insuficiente de alimentos saudáveis, ricos em fibras, vitaminas e minerais, contidos nas frutas, verduras e legumes. Esse quadro tem levado ao agravamento ou surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, bem como ao problema do sobrepeso. Objetivo: Por essa razão é que o objetivo da pesquisa se pauta na avaliação do comportamento alimentar dos estudantes do ensino fundamental nos municípios de Redenção e Guaiuba-Ce. Métodos: A pesquisa será apresentada em forma de estudo de caso com alunos de duas escolas dos municípios de Redenção e Guaiuba. Serão utilizados dois questionários, seminários, oficinas práticas e acompanhamento da oferta das refeições nas escolas. Resultados: A pesquisa

mostrou que apenas 19 alunos dos 75 entrevistados consomem duas porções diárias de frutas e apenas 9 estudantes consomem três porções de verduras e legumes recomendadas. Conclusão: As ações do programa, contribuíram para a conscientização dos escolares sobre alimentação adequada como forma de prevenção contra as das doenças crônicas não transmissíveis e melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Segurança Alimentar; Educação; Hábito Alimentar; Programa “5 ao dia”

Abstract

Introduction: Data from WHO, indicate Brazil occupies the 5th position of countries with the highest rate of overweight among children and adolescents by 2030 at the expense of insufficient intake of healthy foods, rich in fiber, vitamins and minerals, contained in fruits and vegetables. This situation has led to the worsening or emergence of chronic non-communicable diseases, as well as the problem of overweight. Objective: For this reason, the objective of the research is based on the evaluation of the eating behavior of elementary school students in the municipalities of Redenção and Guaiuba-Ce. Methods: The research will be presented as a case study with students from two schools in the municipalities of Redenção and Guaiuba. Two questionnaires, seminars, practical workshops and monitoring of the offer of meals in schools will be used. Results: The survey showed that only 19 students of the 75 interviewed consume two daily servings of fruit and only 9 students consume three servings of vegetables recommended. Conclusion: The actions of the program, contributed to the awareness of students about adequate food as a way of prevention against chronic non-communicable diseases and improvement of quality of life.

Keywords: Food Safety; Education; Food Habit; “5 a day” program

Introdução

A alimentação se constitui um dos direitos de todo o cidadão, tanto é assim que a declaração universal dos direitos humanos assegura tal direito, pois reza o seguinte no seu artigo XXV: “todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar-lhe, e a sua família, saúde e bem-estar, inclusive alimentação” [1]. Sendo isto verdade, é por esta razão que a saúde é um dos bens mais preciosos a

que o ser humano pode desfrutar, e esta nunca antes foi tão desejada e procurada pelas pessoas como vemos hoje em dia. Isto se dá devido ao surgimento de novas patologias ou ao agravamento de doenças já existentes, mediante a vários fatores como, as alterações ambientais que estão cada vez mais alarmantes, dando origem a organismos vetores de doenças, bem como ao estilo de vida sedentário da maioria das pessoas ao redor do mundo e particularmente ao fator da alimentação inadequada [2].

A preocupação com a saúde está presente em todas as faixas etárias da população, desde a população mais idosa e pessoas com deficiências, como em crianças e adolescentes em idade escolar, em que nestes assim como em adultos, as mudanças culturais, decorrentes de transformações econômicas e sociais, afeta dentre outros aspectos o padrão de alimentação, tendo em vista que as gerações atuais são caracterizadas por uma sociedade marcada por novas descobertas e avanços industriais no ramo alimentar e globalizada, deixando a mesma sujeita aos valores de mercado impostos [3]. No que diz respeito ao papel que os alimentos desempenham no organismo, é de conhecimento que a constituição destes são as bases a que o mesmo recorre para fabricar seus tecidos e conseguir forças energéticas necessárias aos processos biológicos [4].

Sendo assim, a alimentação a que nos referimos, vai além de ter comida, mas trata-se de ter alimentos de forma permanente e que os mesmos possam desempenhar as funções no organismo de quem o ingere, provenientes de fontes seguras e contendo todos os nutrientes, podendo assim ser classificado como uma alimentação adequada. Porém, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde [5], este quadro não tem sido verificado nos últimos anos, em virtude do crescimento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados no mundo todo, o que influencia na saúde quer de forma positiva ou negativa. Por conta disso, a ausência de uma alimentação adequada e balanceada, acrescentando a falta da prática de exercícios físicos regulares, torna suscetível o corpo humano a adquirir doenças como a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis [2]. Tanto é assim que o UNC GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM [6] relatou o seguinte:

“Os AUPs* substituíram rapidamente os alimentos in natura ou minimamente processados, as refeições preparadas na hora e a culinária

tradicional na alimentação da maioria dos países, causando grandes prejuízos e danos nutricionais, sociais, econômicos e ambientais em todo o mundo”. (Unc global food research program, 2021, pg 2).

Como já referido acima, uma das classes bastante afetadas por essa corrente de má alimentação, estão as crianças e adolescentes em idade escolar. Nesta fase, os adolescentes se veem na posição de fazer suas próprias escolhas mediante as transformações que vão sofrendo, e os aspectos psicossociais e demográficos vão ditar o seu comportamento em relação a alimentação, sendo que questões como preferências, influência da Tv com suas propagandas, e ainda a exposição destes produtos em supermercados e até mesmo em locais de venda perto de hospitais, parques e escolas, alteram os hábitos e preferências alimentares destes indivíduos, tornando esses alimentos mais disponíveis [5,7,18].

Sobre este ponto, Gomes (2007) [8] ressaltou que isto resulta no consumo cada vez mais frequente por parte dos jovens, aos alimentos industrializados, ricos em gorduras, sódio, e aromatizantes, levando em conta também os fatores socioeconômicos que determinam essas escolhas como: “a praticidade e rapidez com que eles são confeccionados”, e entre outros. Além disso, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, no seu caderno Temático do Programa Saúde na Escola, Alimentação Saudável e Prevenção da Obesidade, explica na parte de estratégias de ação que, “Nessa etapa de ensino, é importante considerar a influência do ambiente sobre o comportamento alimentar desses escolares, pois é uma fase de grande evolução nos âmbitos físico, psíquico, emocional e cognitivo” [9].

Com isso, torna-se necessário considerar alguns atributos desses alimentos, pois chamam atenção devido às suas características organolépticas como o sabor, cor, aroma, textura, e o marketing em cima deles tornam mais acessível o seu consumo, frisando aqui o preço que é mais barato em relação aos alimentos mais saudáveis [5,6]. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil ocupa a 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade em 2030, com poucas chances de reverter essa situação se nada for feito [10].

Um programa que incentiva este consumo é o Programa “5 ao dia”, que tem respaldo nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de serem ingeridas no mínimo 400 gramas de frutas, verduras e legumes por dia. Este programa é uma iniciativa criada na Califórnia, Estados Unidos da América, em 1991, com base na preocupação mundial em relação à saúde das populações manifestada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em parcerias com o Instituto Nacional do Câncer e a Fundação de Produtos para uma Saúde Melhor (PBH) e outras instituições, tais como os Centros para Prevenção e Controle de Enfermidades (CDC), a Sociedade Americana de Câncer e o Departamento de Agricultura [11].

Vale ressaltar que o Programa “5 ao dia”, faz parte de uma das estratégias de promoção à saúde, tendo como principal objetivo melhorar a qualidade de vida da população como um todo. Isto inclui, o desafio de reverter o aumento acelerado do número de casos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade [12]. As ações deste programa visam auxiliar outros programas de alimentação escolar como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que oferece pelo menos uma refeição gratuita durante o tempo de permanência dos alunos no seio escolar, como é o caso das escolas citadas nesta pesquisa.

Assim, cabe aos órgãos responsáveis se certificar da procedência destes alimentos, pois que o objetivo não é apenas que os adolescentes, comam frutas e verduras, mas que esses alimentos sejam seguros de qualquer contaminação seja pela aplicação de agrotóxicos, ou por qualquer outra possível, contribuindo assim para valorização da segurança alimentar e nutricional, um tema bastante pertinente e alvo de divulgação e debates nos fóruns acadêmicos e sociais [13,14].

Dada a relevância do tema da pesquisa, referimos aqui sobre o objetivo central da mesma que se baseia em avaliar o comportamento alimentar dos estudantes do 7ºe 8º ano da rede pública de ensino Fundamental Coronel Vicente Ferreira do Vale, em Redenção e do 9º ano da Escola Pública do Centro Educacional de Arte e Cultura, Portal da Serra (CEARC), na Guaiuba, apresentando suas concepções, visando identificar os desafios e descrever as práticas alimentares, com o intuito de promover a valorização da merenda escolar e o consumo diário de frutas, verduras e legumes, por meio do Programa “5 ao dia”.

Metodologia

1.1 Local de estudo

A presente pesquisa será apresentada sob forma de estudo de caso, englobando algumas características quantitativas, sendo delimitado na rede pública de ensino fundamental, EMEIEF Coronel Vicente Ferreira do Vale (Regular), com alunos do 7º e 8º ano, e a escola pública do Centro Educacional de Arte e Cultura, Portal da Serra (CEARC), na Guaiuba com estudantes do 9º ano. As atividades tiveram início em maio de 2023, mediante visitas aos gestores das escolas, entregando à coordenação o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que os pais ou mesmo a própria direção da escola pudesse assinar, permitindo a participação dos estudantes na pesquisa e principalmente ao responder o questionário. Nessa etapa também foram planejados os dias e horários para desenvolver as ações.

1.2 Coleta de dados

Para a coleta de dados sobre as concepções dos estudantes em relação ao tema e para avaliar o comportamento deles, foi utilizado um questionário simples e fechado de 05 (cinco) perguntas aos alunos do 8º ano e 10 (dez) perguntas para estudantes do 7º e 9º ano das duas escolas. Também, foi conduzida uma entrevista semiestruturada direcionado às merendeiras das duas escolas. Utilizou-se o Excel para a tabulação dos dados que serão apresentados nos resultados.

A amostra do estudo foi constituída por 23 alunos do 8º ano da escola Coronel Vicente, numa faixa etária dos 12 a 15 anos, 24 alunos do 7º na faixa etária de 1a a 13 anos, e 28 estudantes do 9º ano da escola do Centro Educacional de Arte e Cultura, Portal da Serra (CEARC) divididos em 9º ano A e B, na Guaiuba, da faixa etária dos 12 a 15 anos de idade. Essa amostragem é caracterizada como sendo não probabilística por conveniência, e os participantes foram abordados em um dia de aula normal, e puderam participar todos no mesmo horário.

Os questionários continham informações sobre o tipo de alimentos consumidos, a quantidade de frutas, verduras e legumes consumidos; a frequência em que são consumidas, e uma autoavaliação. Para as merendeiras, na entrevista continha questões sobre a procedência dos alimentos ofertados, o tipo de alimento

mais oferecido, a quantidade de frutas, verduras e legumes oferecidos, quando é a data da aquisição dos alimentos, e a questão do desperdício.

A pesquisa teve início em junho de 2023 com a turma do 8º ano, composta de 23 alunos, e o questionário aplicado foi o de 5 perguntas. No ano de 2024, a pesquisa abrangeu as turmas do 7º e 9º ano, e com isso houve a necessidade de atualizar o questionário para uma melhor compreensão de sua leitura principalmente pelos estudantes, e decidiu-se também acrescentar a questão sobre auto avaliação, portanto, simplificou-se algumas perguntas já existentes, e foram acrescentadas 4, ficando com isso o novo questionário aplicado às turmas do 7º e 9º ano composto de 10 perguntas.

Como forma de apresentar os resultados de forma mais prática e focando nos aspectos mais relevantes, foi escolhida apenas 04 (quatro) perguntas com as respostas dos alunos das três turmas e que foram representadas nos gráficos que veremos a seguir, porém, as questões sobre os horários em são consumidos estes alimentos, a forma de consumo e sobre a questão de auto avaliação, não foram aplicadas a turma do 8º ano. As perguntas escolhidas e representadas graficamente são: 1) quantas porções de frutas você consome por dia? (Ex: uma porção pode ser 1 maçã, metade de 1 manga); 2) quantas porções de legumes e verduras você consome por dia? 3) qual a fruta, verduras e legumes mais consome e por último a questão 4) qual sua dificuldade em consumir frutas, verduras e legumes?

Salientando que a participação foi voluntária e no momento da coleta dos dados, foi explicado aos estudantes e as merendeiras o objetivo da pesquisa, garantindo com isso o anonimato de suas respostas, sem interferências de terceiros ou mesmo da consulta em material didático, e aqueles que se sentiram esclarecidos e demonstraram interesse puderam participar, que no caso foram todos os alunos presentes em sala de aula no dia.

1.3 Aplicação do “Programa 5 ao dia” nas escolas

Na sequência, serão oferecidos três seminários de conscientização. Um sobre o Programa “5 ao dia” e o papel da alimentação saudável trazendo os dados da OMS sobre a preocupação mundial em relação a saúde dos adolescentes no combate das doenças crônicas não transmissíveis, e a importância da merenda escolar no

contributo para a estabilidade da Segurança Alimentar. Neste seminário foi apresentado a pirâmide alimentar, e foi realizado também uma dinâmica com os alunos sobre as cores dos alimentos e em especial as frutas; outro seminário sobre a importância da manipulação adequada dos alimentos e higienização das frutas, com uma prática onde os estudantes fizeram o passo a passo da lavagem adequada das mãos e dos alimentos. Na sequência, houve uma oficina de saladas de frutas feita com a participação dos alunos; e o terceiro seminário apresentado foi sobre Nutrientes para a vida: Horta em casa de forma simples.

Essa última atividade teve como objetivos mostrar aos estudantes que os alimentos saudáveis também podem ser cultivados em casa e de forma simples, bem como abordar sobre os valores nutricionais presentes nas frutas, verduras e legumes, salientando algumas consequências da falta deles no organismo. Desta feita, foi abordado sobre a importância de comer alimentos frescos e seguros, valorizando uma alimentação orgânica, livre de aditivos químicos, alimentação acessível, e compreendendo assim o papel e o trabalho dos agricultores e agricultoras familiares locais que produzem de forma sustentável oferecendo alimentos mais frescos e saudáveis nas feiras, objetivando com isso uma maior divulgação e promoção do trabalho feito pela agricultura familiar e a valorização das refeições preparadas em casa.

Para finalizar com a aplicação do programa, foi realizado o acompanhamento da oferta das refeições durante uma semana nas duas escolas, com o objetivo de constatar a aplicação de algumas sugestões do programa na oferta da merenda escolar e ver de perto o comportamento dos estudantes em relação ao alimento ofertado tanto no almoço como no lanche da tarde, se há o desperdício de alimento, principalmente das frutas, verduras e legumes.

Os recursos utilizados constarão de dispositivo multimídia, alguns disponibilizados pelas escolas. Estes recursos escolhidos, fazem parte da estratégia da proposta do projeto, onde se adota o método de ensino que combina a dinâmica e a prática, possibilitando que os alunos aprendam com entusiasmo, através da oficina e seminários interativos, como meio de aprendizagem que no final é o que se objetiva com a presente pesquisa.

Resultados e discussão

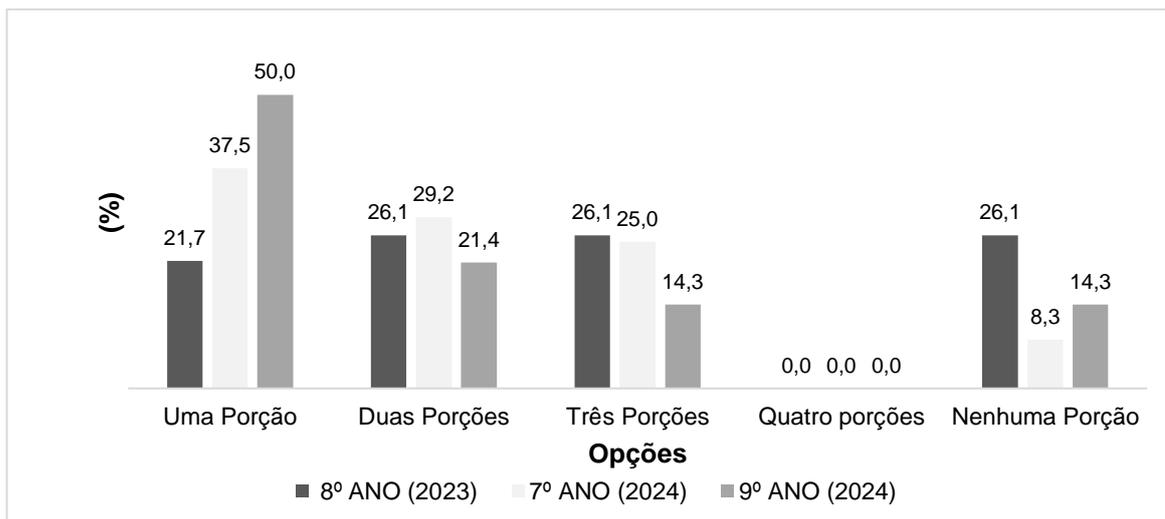
1. Resultados dos questionários aplicados

Como já referido, as recomendações da OMS apontam para o consumo de no mínimo 5 porções de frutas, verduras e legumes por pessoa, sendo duas porções de frutas e três porções de verduras e legumes, e a medida pode variar em cada situação, mas que no final o consumo seja suficiente ao de 400g desses alimentos para suprir as necessidades nutricionais de cada indivíduo.

Os resultados da pesquisa sobre a quantidade de frutas consumidas por dia, verificamos que na turma do 7º ano, 21,7% dos entrevistados consome apenas uma porção, enquanto que 26,1% consomem duas e três porções, e igualmente 26,1% não consomem nenhuma porção de frutas. Já a turma do 8º ano, 37,5% diz comer uma porção, 29,2% duas porções, 25% três porções e 8,3% não consome nenhuma. Em relação a turma do 9º ano da Cearc, 50% da turma consome apenas uma porção, 23,4% consome duas porções, 14,3% três porções, e igualmente 14,3% diz não consumir nenhuma porção de frutas por dia, conforme o GRÁFICO 1. Esses resultados mostram claramente que, uma minoria de 19 escolares pertencentes às três turmas das duas, consomem a quantidade recomendada de duas porções de frutas por dia.

Assim, fica claro que ações de educação alimentar devem ser contínuas tanto na escola, bem como em casa em relação a importância da ingestão de frutas como medida de promoção à saúde, salientando a necessidade da oferta dos mesmos nas refeições diárias, seja ela in natura, em sucos naturais, vitaminas, desidratada, e em saladas de frutas.

GRÁFICO 1 – REPRESENTAÇÃO GRÁFICA COM O PERCENTUAL DO CONSUMO DE FRUTAS DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE PORÇÕES DIÁRIAS RESPONDIDAS PELOS ESTUDANTES DO 7º, 8º E 9º ANO.

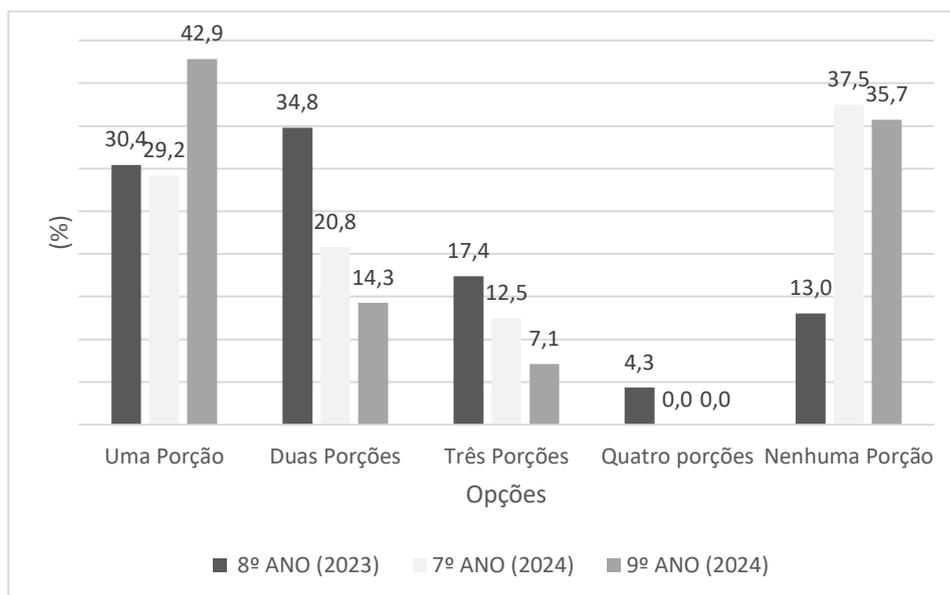


FONTE: Autor (2024).

Concernente a ingestão de verduras e legumes, no GRÁFICO 2 mostra os resultados obtidos, em que 30,4% dos estudantes da turma do 8º ano respondeu que comem diariamente uma porção de verduras e legumes, 34,8% consome duas porções, 17,4% consome 3 porções, 4,3% consome quatro, e 13,0% não consome nenhuma porção. Já a turma do 7º ano teve um total de 29,2% escolhendo uma porção, 20,8% para duas porções, 12,5% para três, e 37,5% não consome nenhuma. Em relação a turma do 9º ano da Cearc, 42,9% respondeu que consome uma porção, 14,3% duas porções, 7,1% para três, e 35,7% dos que participaram não consomem nenhuma porção.

No que se refere ao consumo de verduras e legumes, se recomenda que sejam ingeridos por dia 3 porções destes alimentos porque os mesmos as verduras e os legumes, em média, apresentam menor densidade energética e menor teor de carboidratos que as frutas, contribuindo para a diminuição do total de calorias consumidas a cada dia [11]. Percebemos assim, que do total de alunos entrevistados apenas uma minoria de 9 alunos consome a quantidade de verduras e legumes recomendada.

GRÁFICO 2 – REPRESENTAÇÃO GRÁFICA COM O PERCENTUAL DO CONSUMO DE VERDURAS E LEGUMES DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE PORÇÕES DIÁRIAS RESPONDIDAS PELOS ESTUDANTES DO 7º, 8º E 9º ANO. FONTE: PESQUISA DE CAMPO, 2024.



FONTE: Autor (2024).

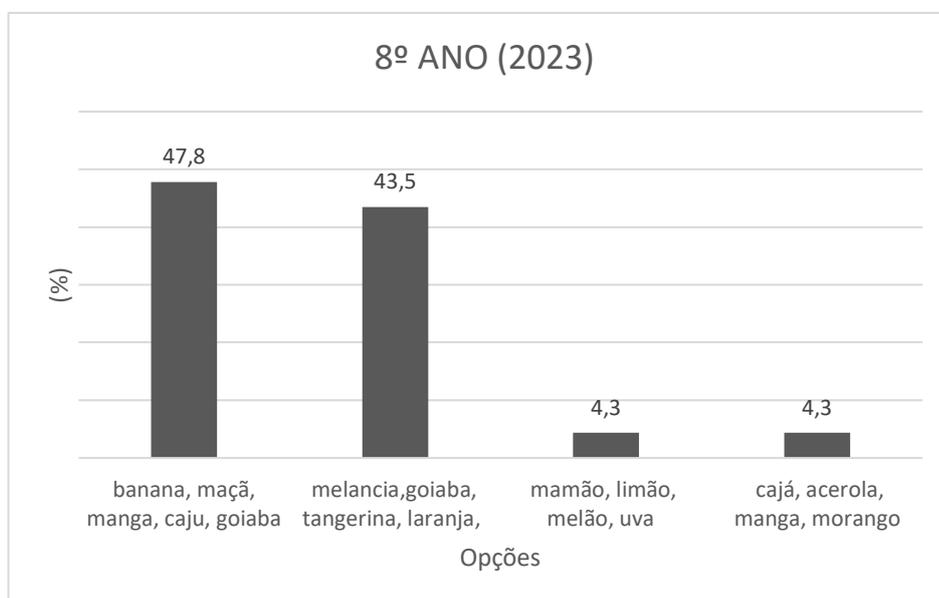
Sobre o tipo de frutas mais consumidas, as mais escolhidas na primeira opção foram banana, manga, maçã, caju e goiaba, com quase 50%, na segunda opção com 43,5% temos a laranja, melancia, tangerina e goiaba, sendo que frutas como acerola, mamão, limão, uva, melão, cajá e morango ficaram entre as últimas opções com 4,3% dos votos, conforme podemos verificar no GRÁFICO 3, com a turma do 8º ano. Para os alunos das turmas do 7º e 9º ano, a questão foi colocada sob ordem de preferência de consumo das frutas, e para o 7º ano as frutas mais escolhidas foram banana, manga e uva. Enquanto que para o 9º ano a preferência por ordem de consumo das frutas foi a banana, maçã e manga.

Brito e Caldas (2021) no seu estudo sobre os adolescentes brasileiros estão comendo frutas e vegetais suficientes? Uma avaliação com dados do Estudo de Risco Cardiovascular de Adolescentes, objetivando estimar qual o consumo de frutas e vegetais por adolescentes brasileiros, apresentaram resultados similares em que uma minoria de 2% dos adolescentes brasileiros independente de sua localização geográficas ou situação econômica, consomem frutas e vegetais no geral, preferenciando consumir alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, sódios e açúcares, necessitando de medidas urgentes para inverter este quadro [15].

Em relação aos tipos de verduras e legumes mais escolhidos nas três turmas, estão entre elas a alface, cheiro verde, couve manteiga, brócolis, rabanete, cenoura, cebola, batata inglesa, batata doce, macaxeira e abóbora, acompanhado pelo

tradicional “arroz feijão e frango”, o mais escolhido de alimentos em geral pelos estudantes entrevistados. Essas escolhas justificam-se pelo fato de as frutas mais escolhidas serem os mais encontrados em quase todo ano, nos municípios de Redenção e Guaiuba em seus locais de vendas, como nos supermercados, feiras e mercadinhos, sendo estes os alimentos mais consumidos no horário do almoço tanto em casa como na escola. Além de que no caso da banana, ela tem um aspecto particular sendo um dos carros chefes da produção de frutífera na região do maciço de Baturité e Fortaleza, principalmente em sítios de pequenos agricultores e agricultoras autônomas, os quais vendem no CEASA e posterior sendo comercializados por pequenos e até grandes varejistas.

GRÁFICO 3 - REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DAS FRUTAS MAIS CONSUMIDAS PELOS ESTUDANTES DA TURMA DO 8º ANO DA ESCOLA CORONEL VICENTE FERREIRA DO VALE EM REDENÇÃO.



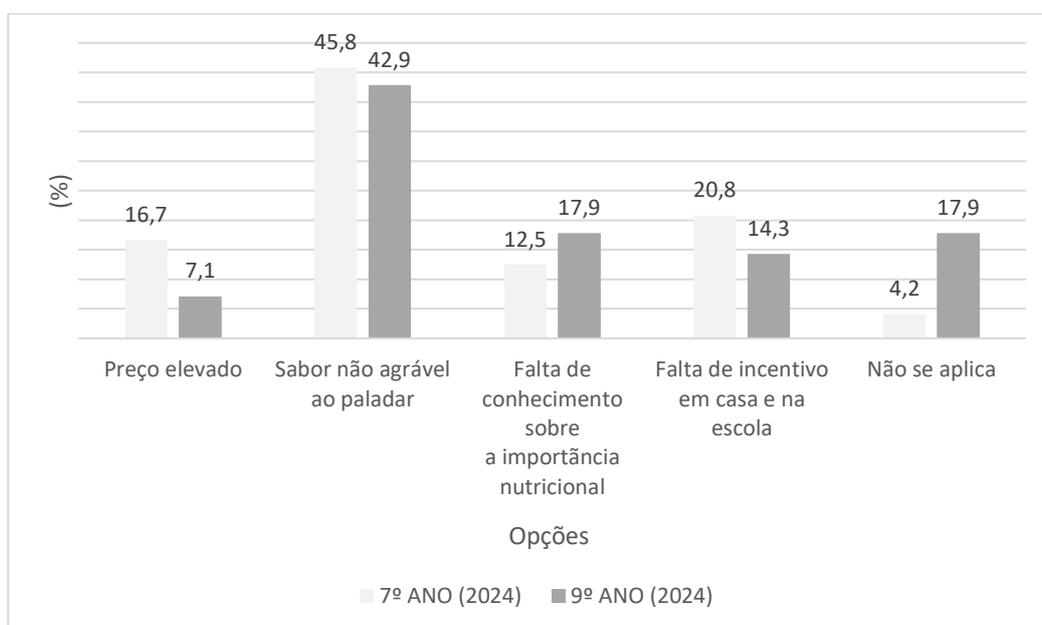
FONTE: O autor (2024).

Uma questão de autoavaliação foi formulada no ano em vigência na tentativa de perceber o que leva a maioria dos estudantes a não consumir estes alimentos, ou consumi-los em pequenas quantidades, e O GRÁFICO 4 apresenta as dificuldades apontadas por esses estudantes, porém, vale ressaltar que a figura apresenta dados apenas das turmas do 7º e 9º ano. Quando questionado quais são as dificuldades que torna impossível os estudantes comerem as frutas verduras e legumes, 16,7% dos alunos da turma do 7º ano diz ter dificuldade devido o preço elevado dos mesmos,

45,8% diz que é em função do sabor não agradável ao paladar, 12,5% relata ser por falta de conhecimento sobre a importância nutricional, 20,8% disse que é pela falta de incentivo em casa e na escola, e apenas 4,2% não tem dificuldade nenhuma em consumir estes alimentos.

Com a turma do 9º ano, 7,1% diz ser pelo preço elevado, 42,9% pelo sabor não agradável ao paladar, 17,9% por falta de conhecimento sobre a importância nutricional, 14,3% por falta de incentivo na escola e em casa e 17,9% não tem dificuldade nenhuma em consumir estes alimentos.

GRÁFICO 4 - REPRESENTAÇÃO GRÁFICA COM O PERCENTUAL DAS RESPOSTAS DE AUTOAVALIAÇÃO SOBRE AS DIFICULDADES EM CONSUMIR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES PELOS ESTUDANTES DO 7º E DO 9º ANO.



FONTE: O autor (2024).

Em relação ao baixo consumo das frutas, verduras e legumes e o padrão de comportamento alimentar de adolescentes, Neta et al. (2021) em sua pesquisa sobre padrões alimentares em adolescentes e fatores associados, também relataram uma menor adesão dos adolescentes ao consumo de alimentos saudáveis no tocante a fruta, verduras e legumes, em virtude a maior adesão a padrões alimentares inadequados, como as refeições do padrão “ocidental” que são compostos por doces, salgadinhos, frituras e lanches, mas que também houve adesão as refeições do padrão tradicional “arroz, feijão, frango e/ou carnes e hortaliças” apenas algumas vezes [16].

Podemos apontar diversos fatores como alguns já mencionados pelos alunos, como a falta de incentivo tanto em casa como nas escolas, provavelmente pelos desafios encontrados na aquisição desses alimentos pelas escolas, e os aspectos socioeconômicos de algumas famílias pode ser determinante no poder de compra, em que se prioriza apenas o básico e o que é mais barato e em maiores quantidades, porém, não cabe a esta pesquisa aferir com precisão por que a variável renda não foi estudada. E com base no GRÁFICO 4 percebemos que 23 alunos dos 52 entrevistados das duas turmas têm dificuldade no consumo pelo fato do sabor não agradar ao paladar, com sendo “ruim”, o que sugere que tanto as famílias como a escola têm cumprido seu papel em apelar para uma alimentação adequada.

2 Relato das atividades nos espaços escolares

Apresentação à gestão da escola e planejamento das atividades a serem desenvolvidas com a coordenação pedagógica da Escola Coronel Vicente Ferreira do Vale EMEIF-maio e junho de 2023 e março-abril de 2024.

. O primeiro encontro com os estudantes foi no dia 22 de junho com a apresentação do Programa “5 ao dia”: comportamento alimentar dos estudantes da rede pública de ensino fundamental em Powerpoint, para mostrar ao público-alvo a temática, objetivos gerais e específicos, e a metodologia a ser desenvolvida. A escola, portanto, é um meio indispensável para a disseminação desses hábitos, sendo que o Ministério da saúde e o Ministério da educação [9], relata que a escola integra políticas que o destacam como “um equipamento público privilegiado para a convivência social que possibilita a construção de relações favoráveis à promoção da saúde”, com inclusão do tema alimentação adequada e nutrição no projeto político pedagógico, e que impulsiona mudanças de concepções e perspectivas, capacitando o indivíduo e contribuindo assim para que suas ações sejam orientadas por meio de atividades educativas, e tenham impacto sobre a saúde, a autoestima, os comportamentos e o desenvolvimento de suas habilidades.

Outras apresentações foram em seminários sobre a manipulação correta dos alimentos, sua devida higienização, os perigos de contaminação dos alimentos e as consequências de consumi-los dessa forma, orientações que fazem parte das Boas Práticas Alimentares, promotora da Saúde [17], e também o seminário sobre nutrientes para vida: horta em casa e de forma simples, onde foi feito uma

demonstração em sala de aula de como é feito o plantio direto no solo, em bandejas, em horta localizada, com alguns materiais como uma muda já pronta, solo e semente, trazidas da unidade de produção de mudas do campo das Auroras da UNILAB. Foi enfatizado nessa atividade sobre a importância da autonomia que cada família pode ter em produzir seu próprio alimento, principalmente as hortaliças e até mesmo ter frutíferas na propriedade, e alguns alunos relataram que possuem frutíferas como acerola, banana, manga e outras em suas residências ou próximas, e estendeu-se a palestra sobre a importância de ter uma pequena horta na escola como meio rápido e seguro de obtenção de alimentos, auxiliando na oferta das refeições pela merenda escolar.

Houve uma resposta positiva, constatada na participação dos estudantes em todas as atividades, inclusive dando suas intervenções ao longo das palestras pois receberam cada um o esquema da pirâmide alimentar, respondendo às questões e participando com suas experiências, e os conhecimentos que possuem em relação a cada tema que foi sendo abordado nos seminários, e houve também uma dinâmica em sala de aula em volta das frutas mais consumidas pelos estudantes e suas preferências, estimulando o interesse no seu consumo inclusive de outras frutas num mix de salada de frutas.

Conforme pode ser observado na FIGURA 1, várias fotos dos momentos na Escola Coronel Vicente Ferreira do Vale com os estudantes do 7º e 8º ano, desde a apresentação do programa, a participação dos estudantes na dinâmica em sala, como também sua participação no momento da prática da confecção da salada de fruta, momento este considerado importante, em que o aluno consegue se enxergar como protagonista de uma ação relevante, num ambiente acolhedor e de aprendizado, estimulando a prática da alimentação saudável na escola mas frisando a importância das refeições feitas em casa, e também em como cada estudante pode participar e contribuir para auxiliar os pais nas atividades domésticas, incluindo o preparo das refeições, gerando assim um ambiente rico e saudável que impulsiona no melhor aceitação dos alimentos e contribui de forma positiva na mudança de hábitos destrutivos e no comportamento alimentar [18].

Vale salientar que dentro dessa atividade, os estudantes puderam colocar em prática o conhecimento de um dos temas dos seminários propostos sobre a manipulação adequada dos alimentos, sua devida higienização antes da manipulação, preparo e consumo dos alimentos, não esquecendo a sua própria higienização, com

a lavagem correta das mãos principalmente depois de utilizar o banheiro ou ao término de uma atividade recreativa [17] e com a prévia autorização da coordenação e das merendeiras, foram solicitados alguns materiais como refratários, água, colheres, e sabonete líquido. Outros materiais utilizados como as frutas, guardanapos, copos, colheres de plásticos, faca para o corte, foram adquiridos no supermercado da cidade.

FIGURA 1 – ATIVIDADES DO PROGRAMA “5 AO DIA” NA ESCOLA CORONEL VICENTE FERREIRA DO VALE EM REDENÇÃO-CE.



FONTE: Autor (2023).

Apresentação à gestão da escola e planejamento das atividades a serem desenvolvidas com a coordenação pedagógica da Escola do Centro Educacional de Arte e Cultura, Portal da Serra (CEARC) - setembro e outubro de 2023 e março-abril de 2024:

O primeiro encontro na escola foi realizado no dia 22 de setembro de 2023, com a apresentação do projeto à coordenação da escola bem como aos alunos que ficaram bastante entusiasmados e interessados com o tema sobre alimentação saudável e as práticas a serem realizadas. Nas semanas seguintes, seguiram-se a apresentação dos seminários sobre as Boas Práticas Alimentares [17], promotora da Saúde no manuseio correto dos alimentos, em especial as frutas, verduras e legumes

antes de serem preparados e consumidos, e também o seminário sobre os nutrientes para vida: horta em casa e de forma simples.

Desde o primeiro dia, foi possível verificar a aceitação do tema pelos estudantes, tanto que eles se mostraram bastante entusiasmados para aprender mais, recebendo cada um o esquema da pirâmide alimentar [19] sendo feita uma discussão em sala de aula sobre alimentos nela representados, e em seguida foi feita a dinâmica em sala de aula tornando o momento mais divertido e tranquilo. Os estudantes também contaram suas experiências pessoais e inclusive sobre a participação deles nas atividades de campo com a família, pois alguns deles possuem quintais produtivos em casa ou sítios pertencentes aos parentes. Conforme a FIGURA 2, vemos os momentos registrados com os estudantes do 9º ano, desde a apresentação formal do programa.

FIGURA 2 – ATIVIDADES DO PROGRAMA “5 AO DIA” NA ESCOLA CEARC EM GUAÍUBA-CE.



FONTE: Autor (2024).

3 Acompanhamento das refeições nas escolas

De acordo com a entrevista feita à direção da Escola Ferreira do Vale-Redenção (16 a 19 de abril) com as merendeiras, constatou-se que os alimentos vêm por parte da prefeitura, como as frutas e hortaliças, porém há algumas dificuldades, e na semana de acompanhamento em causa, a escola estava desprovida de frutas, legumes e verduras para acompanhar a oferta dos lanches, e por conta disso foi feito um ajuste com a ajuda do programa “5 ao dia”. Começando a semana de

acompanhamento, primeiro foi apenas se inteirar do que era ofertado no dia e verificar qual o comportamento dos estudantes em relação ao alimento ofertado.

O lanche do primeiro dia de acompanhamento foi cuscuz com carne moída, e muito estudantes tiveram um comportamento de rejeição por não gostar do cardápio, tanto que alguns estudantes do programa preferiram comer seus lanches trazidos de casa que constavam de biscoitos doces, salgadinhos de pacotes, uns não comeram e outros comeram o lanche mesmo assim, havendo desperdício parcial do lanche. Já no segundo dia foi arroz com creme de frango, e com a proposta do programa foi acrescida uma salada de frutas.

Deu pra verificar que muitos estudantes gostam de creme de frango e por isso a maioria comeu a refeição do dia, alguns ficaram no lanche de biscoitos, outros comeram o lanche bem pouco, mas todos participaram da confecção da salada de fruta, conforme a FIGURA 3.

FIGURA 3 - OFERTA DO LANCHE DURANTE A SEMANA DE ACOMPANHAMENTO



Fonte: Autora (2024)

No terceiro dia o lanche seria uma sopa de frango e o programa “5 ao dia” sugeriu adicionar legumes como batata, cenoura e brócolis, e assim foi feito. Deu pra verificar, que a escola tem feito um esforço grande para ofertar alimentação de qualidade a seus estudantes como um todo, tanto que sempre que a escola recebe os alimentos da prefeitura, especificamente as frutas, verduras e legumes, às refeições preparadas para o lanche tem sido saladas de alface e tomate, vitaminas de alguma fruta, sucos naturais e até mesmo salada de frutas ou a oferta de frutas in

natura, porém quando não há os próprios responsáveis disponibilizam estes alimentos para variar o cardápio ou eles adaptam as refeições ao que tem.

Escola Cearc-Guaiuba (23 a 26 de abril): Também foi feita uma entrevista com a diretora da escola e a merendeira assídua da instituição sobre a oferta das refeições na escola. O regime de aulas da escola é integral, então é oferecido lanche da manhã, almoço e lanche da tarde. No primeiro dia o lanche da manhã foi Nescau com bolachas, no almoço foi feito arroz com creme de frango, e como sugestão do programa foi confeccionada com a ajuda dos estudantes do 9º ano A, uma salada de frutas como sobremesa conforme a FIGURA 4, e tinha frutas como abacaxi, goiaba, maçã, banana, melancia, uva e manga, frutas essas que os estudantes mais consome de acordo com os resultados da pesquisa feita por meio dos questionários.

FIGURA 4 - ELABORAÇÃO DA SALADA DE FRUTAS COM OS ALUNOS



Fonte: Autora (2024)

O processo se repetiu no dia seguinte, com a turma do 9º ano B. O almoço foi baião com ovo, e a sugestão foi salada de frutas como sobremesa. E no resto da semana, foi uma sopa de frango e legumes como sugestão para o lanche da tarde, conforme a FIGURA 5. A escola da Cearc também recebe os alimentos da prefeitura como, como ovos, frutas e hortaliças no geral, conforme mostra a FIGURA 5. Então foi possível verificar durante essa semana um esforço constante da direção da escola em ofertar refeições variadas para os estudantes e principalmente no almoço oferecendo saladas, e também algumas verduras e legumes nos preparos das refeições.

FIGURA 5 - OFERTA DAS REFEIÇÕES DURANTE A SEMANA.



Fonte: Autor (2024)

FIGURA 6 - FRUTAS RECEBIDAS DA PREFEITURA MUNICIPAL



Fonte: Cearc (2024)

Nessa escola existe um Grêmio composto por estudantes que trabalham diretamente com a escola no intuito de haver melhorias e atender às principais demandas dos estudantes. Esse detalhe fez com que, fosse incentivado a esse coletivo a implementação do programa “5 ao dia” dentro de suas ações, pois eles trabalham com algumas ações que possam melhorar a sua vida estudantil e o tempo de permanência deles na instituição, e fazem esses trabalhos junto com a coordenação, e a questão da melhoria das refeições é muito discutida por eles, desta feita e com a implementação do programa, será possível e com mais frequência que os estudantes possam consumir mais frutas, verduras e legumes nas refeições de

cada dia. E para isso foi deixada algumas informações sobre o programa nos recintos escolares a fim de os estudantes terem mais acesso e curiosidades para aprender e colocar em prática as sugestões do programa.

Sobre este ponto, o Caderno Temático do Programa Saúde na Escola: Alimentação Saudável e Prevenção da Obesidade (2022), no tópico sobre ações de promoção da alimentação adequada e saudável na escola, fala que a necessidade nutricionais dos estudantes de acordo com o período de permanência na escola e a modalidade de ensino é de 20 a 30% para a educação básica do período parcial, que corresponde a 1 ou mais refeições, e 70% para as escolas de tempo integral correspondente a 3 refeições como os casos das duas escolas centrais da pesquisa.

O cumprimento dessas recomendações, refletem a valorização e promoção da agricultura familiar, que é verificada nas diretrizes do PNAE, sob o qual orienta para a aquisição de produtos vindos da agricultura familiar, ou seja, é imprescindível que a merenda escolar seja composta de produtos vindos de agricultores e agricultoras familiares rurais, tendo em vista que os mesmo possuem uma forma de produção mais tradicional, utilizando sistemas agrícolas variados e práticas de preparo do solo mais sustentáveis, respeitando valores, culturas e tradições deixadas por gerações passadas e que respeitem não só o meio ambiente, mas também a vida humana. O Art. 14 da Lei nº 11.947/2009 estabelece que, no mínimo, 30% do valor dos recursos federais do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE repassados pelo FNDE deve ser investido na compra direta de produtos da agricultura familiar, medida que estimula o desenvolvimento econômico e sustentável das comunidades. O mesmo dispositivo estabelece, ainda, que sejam priorizados os assentados da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas, as comunidades quilombolas e os grupos formais e informais de mulheres [20].

Com isso, a alimentação balanceada e saudável ofertada na escola, pode exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração e desenvolvimento cognitivo dos educandos [9].

Considerações finais

Ao realizar as ações do projeto, os resultados foram muitos satisfatórios, as escolas acolheram a proposta tendo em vista a importância em abordar sobre o tema da alimentação saudável. Além disso, os próprios estudantes desde o início,

mostraram-se bem animados com o programa, participando ativamente nas atividades, desde as palestras e seminários, relatando suas experiências e desafios, bem como sua participação nas oficinas práticas, cumprindo assim com o objetivo de conscientizar os estudantes sobre os bons hábitos alimentares e a importância do consumo diário de no mínimo 5 porções de frutas e hortaliças, quer sejam nas refeições feitas em casa, bem como nas refeições que são proporcionadas pelo programa de alimentação escolar.

Espera-se que com os resultados dessa pesquisa, que mais ações possam ser tomadas com urgência e de forma contínua e abrangente para a promoção do consumo de frutas, verduras e legumes, como estratégias de combate a hábitos inadequados com fim a melhorar a saúde dos escolares, e da população no geral, contribuindo assim para o controle de peso.

Agradecimentos

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB.

Grupo de Pesquisa Polifiban /CNPq.

Escola Coronel Vicente Ferreira do Vale em Redenção.

Escola do Centro Educacional de Arte e Cultura Portal da Serra (CEARC), na Guaiuba.

Referências

[1] Declaração universal dos direitos humanos. Disponível em: <https://www.unicef.org/>. Acesso em: 9 de junho de 2023.

[2] WHO, Joint e CONSULTATION, FAO Expert. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, n. i-viii, 2003. (World Health Organization Technical Report Series, v. 916). Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 5 de julho de 2023.

[3] Bittar, C., & Soares, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 2020.

[4] Junior, J, L, S; Souza, G, P. As transformações de energia no corpo humano, da alimentação à atividade física. Uma perspectiva de conhecimento integrado no Ensino de Ciências.2019.

[5] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.156 p.: il.

[6] Unc global food research program, 2021, pg 2. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/>. Acesso em: 7 d março de 2024.

[7] Leite, E, M, A; Azeredo, C, M; Peres, M, F, T, et al. Disponibilidade e consumo de ultraprocessados em escolas do Município de São Paulo, Brasil: resultados do SP-Proso. Cad. Saúde Pública 2021; 37 Sup 1:e00162920

[8] Gomes, F, S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS | 669. Rev. Nutr., Campinas, 20(6):669-680, pág. 675, p.7 nov./dez., 2007.

[9] Brasil. Ministério da Saúde. Caderno temático do Programa Saúde na Escola : alimentação saudável e prevenção da obesidade [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Ministério da Educação. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 36 p. : il. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/>. Acesso em: 10 de abril de 2024.

[10] © World Obesity Federation. Atlas of Childhood Obesity, 2019. World Health Organization. (2018). Obesity and overweight. Disponível em: <https://data.worldobesity.org/Acesso> em: 2 de março de 2024.

[11] Iniciativa 5 ao dia, Rio. 2005. Disponível em: <https://saude.prefeitura.rio/>. Acesso em: 15 de setembro de 2023.

[12] Lannes, M, M. Promoção de hábitos alimentares saudáveis entre alunos do ensino fundamental I da rede adventista do vale do Paraíba: lições aprendidas em 4 anos de intervenção, São Paulo, 2016.

[13] Albuquerque, M. F. M. A segurança alimentar e nutricional e o uso da abordagem de direitos humanos no desenho das políticas públicas para combater a fome e a pobreza. Rev. Nutr., Campinas, 22(6):895-903, nov/dez., 2009.

[14] Accioly. E. A escola como promotora da alimentação saudável. Ciência em Tela, v. 2, pg.3, 2009.

[15] Brito, A, P; Caldas, E, D. Are Brazilian adolescents eating enough fruits and vegetables? An assessment using data from the Study of Cardiovascular Risk in Adolescents, Rev Nutr. 2021.

[16] Brito, A, P; Caldas, E, D. Are Brazilian adolescents eating enough fruits and vegetables? An assessment using data from the Study of Cardiovascular Risk in Adolescents, Rev Nutr. 2021.

[17] Tavares, C; Abrantes, L, et al. Manual de boas práticas do manipulador de alimentos. Secretaria de estado de educação gerência de orientação e articulação das coordenações regionais e alimentação escolar, Goiânia 2022.

[18] Utter, J., Larson, N., Berge, J. M., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. Preventive Medicine, 113, 7-12. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 22 de maio de 2024.

[19] Castro, L, M, F. Guia de alimentação saudável para adolescentes. 2020. 26 p.: il. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/>. Acesso em: 13 de abril de 2024.

[20] Brasil, LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. Redação dada pela LEI Nº 14.667, DE 2023. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/>. Acesso em: 15 de fevereiro de 2024.