

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E SUSTENTABILIDADE: ANÁLISE DA RELAÇÃO DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO COM A ALIMENTAÇÃO

COSTA, Jessica Dalla*

AGOSTINI, Vanessa Wegner**

Resumo

A nutrição apresenta papel importante nas diferentes fases de desenvolvimento, manifestando características específicas para cada faixa etária. Na adolescência, pode se manifestar como um período crítico, pois ocorrem diversas alterações que quando não tratadas corretamente podem desenvolver distúrbios alimentares e de auto-imagem. Este trabalho objetivou investigar a relação que os estudantes do ensino médio das escolas públicas têm com a alimentação saudável, a imagem corporal e a produção de resíduos. A pesquisa de natureza quantitativa, utilizou-se de questionários com 89 alunos. A análise dos dados ressaltou que apesar da maioria dos estudantes apresentarem IMC normal (64,04%) e prevalência de satisfação quanto à imagem corporal (59,55%), o consumo de alimentos industrializados, o baixo consumo de produtos in natura e a falta de consciência ambiental quanto à geração de resíduos, preocupa. Portanto, faz-se necessário promover programas de educação nutricional nas escolas como forma de conscientizar os adolescentes da importância da alimentação saudável.

Palavras-chave: Adolescência. Imagem corporal. Produção de resíduos.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência, fase da vida entre os 12 e 19 anos, é marcada por profundas alterações nas dimensões biológicas, psicológicas e sociais. "Este período é extremamente importante para que os adolescentes optem por um estilo de vida saudável, pois proporciona a formação de hábitos e atitudes, inclusive alimentares" (SILVA et al., 2015, p. 3.300).

Com relação aos hábitos alimentares, sabe-se que estes sofrem influência de diversos fatores como: ambientais, sociais, culturais, econômicos e étnicos. Na adolescência, esses hábitos precisam ser observados, pois podem desencadear mudanças no comportamento alimentar, como a prática de jejum, dietas irregulares, consumo compulsivo por doces e gorduras, que normalmente estão associados à distorção corporal. Soma-se a este fato a falta de consciência ambiental que permita a reflexão sobre a quantidade de resíduos gerados pelo excesso de embalagens que os alimentos ultraprocessados apresentam e que se não forem descartados corretamente geram impactos ambientais.

Neste contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) apresenta-se como "área do conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)" (MDS, 2018, p. 9).

A relação dos adolescentes com alimentação tem sido objeto de pesquisas em grandes centros urbanos. No entanto, os distúrbios alimentares têm afetado os jovens em todos os lugares, sendo necessário ampliar as pesquisas para promover às práticas alimentares adequadas nos municípios interioranos (SILVA et al., 2015).

Considerando-se a necessidade de aliar a promoção de uma alimentação saudável a uma alimentação sustentável, na qual se utiliza produtos industrializados com moderação, valorização de produtos regionais e da culinária tradicional local, este trabalho objetivou investigar a relação

que os estudantes do ensino médio das escolas públicas têm com a alimentação saudável, a imagem corporal e a produção de resíduos.

2 DESENVOLVIMENTO

O presente estudo, de caráter quantitativo, descritivo, transversal foi realizado com 89 estudantes da terceira série do Ensino Médio, de escolas públicas do município de Videira/SC, no segundo semestre de 2019, que apresentaram o termo de assentimento devidamente preenchido e assinado e o termo de consentimento, assinado pelos pais ou responsáveis (quando menores de idade).

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de três questionários. O questionário sociodemográfico, permitiu traçar um perfil dos participantes da pesquisa com informações sobre sexo, idade e a quantidade de resíduos que são produzidos durante o preparo dos alimentos.

Para verificar a distorção corpórea dos estudantes foi aplicado o questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), na versão em português de Cordás e Castilho (1994), sendo constituído por 34 perguntas, com seis possíveis respostas: 1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às vezes; 4. Frequentemente; 5. Muito frequentemente; e 6. Sempre.

Para investigar os hábitos alimentares dos discentes foi utilizado o questionário da frequência alimentar (QFA), com 59 alimentos, separados em diversos grupos, com opção para que fosse marcado a frequência de consumo, com sete possíveis respostas: 1. Nunca; 2. Menos de 1x por mês; 3. 1 a 3x por mês. 4. 1x por semana; 5. 2 a 4x por semana; 6. 1x ao dia; 7. 2x ou mais por dia.

Para análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva, para todas as variáveis de estudo, com o auxílio do programa SPSS Statistics versão 21.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unoesc, sob número de protocolo CAAE: 15312119.0.0000.5367.

2.1 RESULTADOS

Foram avaliados 89 alunos, de ambos os sexos, regularmente matriculados, na terceira série do ensino médio, da rede pública de ensino, na cidade de Videira-SC. Com faixa etária mínima de 16 anos e com idade média de 18 anos. Sendo a participação marjoritária feminina (61,79%).

Os dados sociodemográficos e ambientais mostram que 51% produzem pouco resíduo, enquanto que 49% acreditam produzir grande quantidade de resíduos. Os resíduos mais produzidos em ordem decrescente foram: lixo orgânico, plástico e papel. Sendo que 60,67% das famílias não possuem o hábito de separar os resíduos para a coleta seletiva.

De acordo com o IMC, verificou-se que 6 estudantes (6,74%) são classificados com magreza grau III, 2 estudantes (2,25%) com magreza grau II, 1 (1,12%) aluno com magreza grau I, 57 estudantes (64,04%) apresentavam-se normais e apenas 6 alunos (6,74) foram classificados com sobrepeso. No referente estudo, obteve-se 6 alunos (6,74%) com obesidade e 4 (4,49%) não relataram dados suficientes para a realização do cálculo de IMC.

A análise do Body Shape Questionnaire (BSQ) apresenta como escore a pontuação menor de 80 pontos como "Normalidade", entre 81 e 110 pontos "Preocupação Leve", entre 111 e 140 pontos "Preocupação moderada" e a cima de 141 pontos "Preocupação Grave". Observou-se que 53 alunos (59,55%) enquadram-se na categoria da normalidade, 22 alunos (24,72%) apresentaram preocupação leve, 6 estudantes (6,74%) preocupação moderada e 8 alunos (9%) foram classificados com preocupação grave.

Ao relacionar o IMC com o Somatório de pontos do BSQ no teste de qui-quadrado de Person, verificou-se que há relação entre ambos. Da mesma forma, ao se comprar o sexo com o IMC, houve relação.

A análise do questionário de frequência alimentar com relação ao consumo de frutas, fonte de vitaminas e sais minerais importantes para o desenvolvimento, é escasso, ocorrendo pelo menos uma vez ao mês (48, 31%), como apresentado na tabela 1.

Tabela 1 – Frequência alimentar dos estudantes do EM de Videira/SC, com relação ao consumo de frutas, 2019

Frequência de consumo	Frequência absoluta	Frequência relativa %
2 x ou mais por dia	0	0,00
1 x por dia	0	0,00
2 a 4 x na semana	0	0,00
1x na semana	7	7,87
1 a 3 x por mês	21	23,60
Menos de 1 x por mês	43	48,31
Nunca	18	20,22
Total geral	89	100

Fonte: As autoras (2019).

As frutas de maior ingestão entre os adolescentes participantes, desta pesquisa, foram banana, maçã e laranja/tangerina. Em contrapartida, goiaba, abacate e melão, obtiveram a menor aceitação.

Quanto ao consumo de leite e derivados, fonte especialmente de cálcio, importante para o crescimento e fortalecimento ósseo, percebe-se que o consumo é maior do que frutas e a maior quantidade corresponde a uma vez na semana (23,60%), como apresentado na tabela 02.

Tabela 2 – Frequência alimentar dos estudantes do EM de Videira/SC, com relação ao consumo de leite e derivados, 2019

Frequência de consumo	Frequência absoluta	Frequência relativa %
2 x ou mais por dia	0	0
1 x por dia	9	10,11
2 a 4 x na semana	11	12,36
1 x na semana	21	23,60
1 a 3 x por mês	19	21,35
Menos de 1 x por mês	18	20,22
Nunca	11	12,36
Total geral	89	100

Fonte: As autoras (2019)

Ao analisar o consumo de leites e derivados, pode-se verificar que o produto mais ingerido, nesta amostra, foi o queijo, seguido de leite, iogurte e requeijão.

Quanto ao consumo de feijão, fonte de aminoácidos essenciais e carboidratos, apenas 3 (3,37%) alunos revelaram nunca ingerir, 5 deles (5,62%) consomem menos de 1 vez ao mês, 3 (3,37%) revelaram ingerir entre 1 a 3 vezes no mês, outros 5 apresentam o consumo de 1 vez na semana, 23 (25,84%) ingerem a leguminosa entre 2 a 4 vezes na semana, 33 alunos (37,08%) ingerem 1 vez por dia e outros 17 (19,10%) assinalaram consumir 2 vezes ou mais por dia.

Quando analisado o consumo, levando em consideração apenas a quantidade de vezes que os alimentos foram ingeridos, no período solicitado, o mais ingerido foi o arroz, seguido sucessivamente por: açúcar, café, pão francês, frango, balas, refrigerante, chocolate/brigadeiro, suco artificial, salgados e biscoito sem recheio. Já quando analisados os alimentos com menor consumo em relação ao número de vezes ingeridos, apareceu a goiaba seguida por: chuchu, abóbora e abacate.

2.2 DISCUSSÃO

O conceito que é formado em nosso cérebro referente à proporção e silhueta de nosso corpo é definido como: imagem corporal. Sendo a mesma influenciada por diversos elementos que envolvem o contexto familiar, cultural, histórico, biológico, social e individual. Nossa autoimagem passa por muitas modificações de acordo com as etapas de nossa vida e, sofre influências externas, principalmente no período da adolescência. (BANDEIRA et al., 2016).

Foi possível verificar que 60,67% dos adolescentes não possuem o hábito de separar o resíduo orgânico do seco e destinar este último à coleta seletiva, mesmo morando em uma cidade que oferece essa possibilidade. Este índice ficou muito maior do que os 31,67% localizado em outro estudo, onde foi verificado o consumo sustentável em adolescentes e 63,33% compreendem a gravidade da situação e afirmam não separar os resíduos recicláveis por falta de opção, ressaltando inclusive que gostariam de participar de campanhas deste tipo (SIQUEIRA, 2012).

Os resultados demonstraram que 21,35% apresentam excesso de peso, sendo 14% com sobrepeso e apenas 6%, com obesidade. Dados semelhantes foram encontrados em outra pesquisa, onde 27% dos adolescentes estavam com excesso de peso, sendo que 18% apresentaram sobrepeso e 9% eram obesos (VOCI; ENES; SLATER, 2008).

Quando comparado os resultados do BSQ desta pesquisa, com outro estudo nota-se que em ambos os casos a maioria dos estudantes enquadraram-se na normalidade, sendo respectivamente 59,55% no estudo atual, com adolescentes da zona urbana e 71,1% com adolescentes da zona rural de Minas Gerais (MIRANDA et al., 2014).

No entanto, quando observado a prevalência de insatisfação com a imagem corporal, levando em consideração somente o sexo feminino, pesquisas apontam que o grau de insatisfação chega a 25,3% (MARTINS et al., 2010). Outro aspecto a ser considerado é que o grau de insatisfação, entre adolescentes de 14 a 19 anos, está intimamente relacionada com o

sobrepeso e a obesidade e está mais presente entre as meninas (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2010). Sendo possível encontrar prevalência de 18,8% de insatisfação em adolescentes do sexo feminino (ALVES et al., 2008).

Ao analisar os dados obtidos referente ao consumo alimentar dos adolescentes e ao compará-los com um estudo realizado em Niterói-RJ, foi possível verificar semelhança na frequência alimentar nesta faixa etária. Em ambas as pesquisas, o alimento com maior frequência foi o arroz, seguido do feijão, pão francês, leite, carne de boi, refrigerante, achocolatado, café e açúcar. Dentre os itens mais frequentemente preferidos pelos adolescentes, observou-se a presença marcante de produtos industrializados e com alta densidade energética e baixo valor nutricional, destacando-se: refrigerante, achocolatado, açúcar, sucos industrializados, balas, biscoitos recheado e salgado, manteiga, margarina e salgados, indo ao encontro dos dados obtidos nesta análise (ARAUJO et al., 2010).

3 CONCLUSÃO

Alimentos ultraprocessados apresentam baixo valor nutricional, grande quantidade de açúcares e gorduras, substâncias químicas utilizadas como cosméticos, para proporcionar cor, sabor e odor artificiais e embalagens, normalmente plásticas.

Na adolescência o consumo desse tipo de alimento é potencializada e pode estar relacionada com a formação de hábitos alimentares não saudáveis, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras. Nesta fase também a percepção da imagem corporal está diretamente relacionada com o IMC.

Portanto, é de suma importância que sejam promovidas ações de educação nutricional com os adolescentes, visando a conscientização da importância de hábitos alimentares que proporcionem um aumento do consumo de produtos in natura, de origem orgânica e de produção local. Aliado ao desenvolvimento de uma consciência ambiental que conduza ao

consumo sustentável, à produção de menos resíduos e o destino adequado ao resíduo produzido.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. et al. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.24, n.3, p.01-10, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2008000300004&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 9 jul. 2020.

ARAUJO, M. C. et al. Elaboração de questionários de frequência alimentar semiquantitativo para adolescentes da região metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.23, n.2, p.01-10, mar/apri 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000200001>. Acesso em: 9 jul. 2020.

BANDEIRA, Y. E. R. et al. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário de Fortaleza. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v.65, n. 2, p. 01-12, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v65n2/0047-2085-jbpsiq-65-2-0168.pdf>>. Acesso em: 6 jul. 2020.

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M.O.; CINTRA, I.P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Revista Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v.33, n.6, p. 01-13, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832006000600001&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 10 jul. 2020.

CORDÁS, T.A.; CASTILHO, S. Body image on the eating disorders - evaluation instruments: "Body Shape Questionnaire". *Psiquiatria Biológica*, Rio de Janeiro, v.2, n.1, p. 17-21, 1994.

MARTINS, C. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v.32, n.01, p. 1-15, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082010000100004&lng=en&nrm=iso&lng=pt>. Acesso em: 7 jul. 2020

MDS. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília, Brasília, DF, 2018. Disponível em: <

https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2019.

MIRANDA, V. P. N. et al. Imagem corporal em diferentes períodos da adolescência. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 32, n.6, p.1-11, mar. 2014. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232014000601791&script=sci_arttext>. Acesso em:6 jul. 2020.

SILVA, D. C. A. et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.20, n.11, p.3299-3308, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n11/1413-8123-csc-20-11-3299.pdf>>. Acesso em: abr. 2019.

SIQUEIRA, R. R. Adolescentes e o consumo sustentável: percepções e estilo de vida. 2012. 225f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente) - Desenvolvimento e Meio Ambiente, Universidade Federal de Sergipe, São Cristovão, 2012. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/4080/1/ROSANA_ROCHA_SIQUEIRA.pdf>. Acesso:10 de jul.2020.

VOCI, S. M; ENES, C. C; SLATER, B. Validação do Questionário de Frequência Alimentar para Adolescentes (QFAA) por grupos de alimentos em uma população de escolares. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 11, n.4, p. 01-14, dec. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2008000400005>. Acesso em: 9 jul.2020.

Sobre o(s) autor(es)

* Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unoesc Videira.

**Mestra em Educação, Licenciada em Ciências Biológicas, professora do curso de Nutrição da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unoesc Videira.

Título da imagem



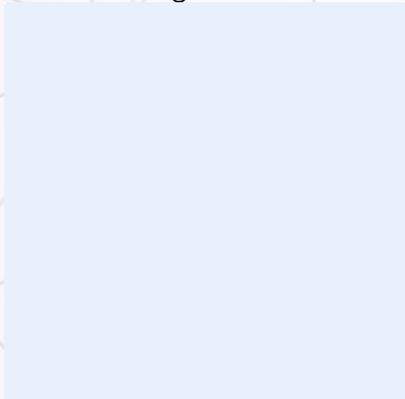
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



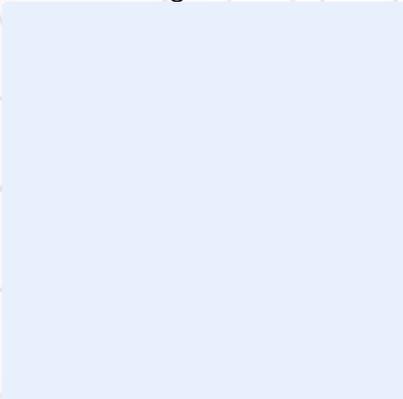
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem