



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS ESCOLAS

Eliana da Silva Dias¹
Hermannia Vanesca Viana de Oliveira²
Olga Suely Soares de Souza³

RESUMO

O presente artigo visa apresentar os resultados alcançados de uma pesquisa qualitativa exploratória que teve como objetivo pesquisar sobre os danos causados do consumo excessivo de alimentos ultra processados. Essa pesquisa foi realizada na Escola de Ensino Fundamental II, no bairro Monte Castelo em Teixeira de Freitas. Realizamos na sala de aula com os alunos atividades pedagógicas, como palestras e exercícios, sobre os prejuízos causados a partir da ingestão precoce de alimentos industrializados, afim de sensibilizar as crianças e adolescentes sobre uma prática alimentar equilibrada, mostrando-lhes a realidade dos danos provocados a saúde pelo consumo de alimentos ultra processados. Esse conteúdo aplicado em sala de aula contribuirá para desenvolvê-lo no seio familiar hábitos alimentares saudáveis. É perceptível, que a disponibilidade de alimentos em casa, carregados de gorduras trans, e outros componentes químicos em sua composição, tendo sido um grande problema na alimentação das crianças e adolescentes, causando grandes prejuízos a saúde. Acreditamos que alimentos saudáveis contribuem para um bom desenvolvimento físico e mental para as crianças e toda família. Ressaltamos também as possíveis formas de prevenção a estes danos, e recomendações de alimentos benéficos à saúde. Para que desde à infância adotem boas práticas alimentares, para uma vida longa e sadia.

Palavras chaves: Alimentos industrializados, Educação, Saúde.

INTRODUÇÃO

Alimentos naturais que sofreram modificações e passaram por processos industriais adicionados de substâncias químicas em sua composição, estes são chamados de alimentos

¹ Graduanda em Ciências Biológicas- pela Universidade do Estado da Bahia- UNEB. Email: Eliana26957@gmail.com

² Graduanda em Ciências Biológicas- pela Universidade do Estado da Bahia- UNEB. Email: hermannia@live.com

³ Professora Doutora do Componente Curricular: Prática Pedagógica III, III Semestre do Curso de Ciências Biológicas, da Universidade do Estado da Bahia- UNEB, Co-autora, e Orientadora do presente artigo.



industrializados.

Com o mundo globalizado do século XXI, a grande maioria da população brasileira vem substituindo alimentos naturais por alimentos prontos industrializados para o consumo, por questão de praticidade e agilidade. As crianças acabam adquirindo esses hábitos, uma vez que a ocupações cotidianas dos pais e os hábitos dos mesmos, tornam-se motivos da compra de alimentos industriais, equivocando-se da ideia de que irá suprir as necessidades nutritivas.

A frequência de doenças crônicas, que inicialmente havia ocorrência maior em pessoas de idades mais avançadas, atualmente está acometendo também à crianças e adolescentes. A mudança de comportamento na dieta vem proporcionando principalmente à altas taxas de sobrepeso e obesidade no país. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias.

O seio familiar, assim como a escola, são instituições sociais nos quais as crianças e adolescentes podem adquirir e incorporar hábitos de vida, sendo uma delas a prática alimentar saudável. A educação sobre as necessidades nutritivas diárias dessa faixa etária é importante ser destacada no âmbito escolar, além das próprias instituições educativas oferecer-lhes alimentos de alto valor energético e benéfico para saúde humana. Podendo assim, reparar comportamentos desses indivíduos, através da educação. Proporcionar medidas que garantem condições de saúde, apontando benefícios ou prejuízos das diversas práticas alimentares. O presente estudo teve como objetivo pesquisar e transmitir conhecimento de uma nutrição adequada desde a fase juvenil, para promoção de saúde.

No ambiente escolar, percebemos hábitos alimentares inadequados cometidos por alunos no lanche escolar (muitas vezes originados de casa), comprados numa cantina ou até mesmo oferecidos pela escola, foi que obtivemos essas observações, onde surgiu a ideia de criar um projeto, que visa levar informações e conseqüentemente mais conhecimento a partir deste tema proposto.

O trabalho realizado foi de suma importância para nós discentes, pela troca de aprendizado com os alunos, pela primeira experiência de construção de um projeto, o contato em sala de aula, e também a sociedade envolvida, que cooperou para alcançarmos o objetivo esperado. Compreendemos que a Universidade do Estado da Bahia- Campus X, tem uma grande participação na sociedade, através da extensão e da pesquisa contribuindo na formação dos acadêmicos. Esse



projeto é mais uma das formas de extensão da qual por meio da UNEB estaremos de certa forma, contribuindo a promoção de saúde e educação na comunidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultra processados são formulações industriais prontas para consumo feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como: corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para alterar propriedades sensoriais. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

As transformações dos hábitos alimentares da população brasileira, especialmente das crianças e adolescentes. Faz-se estudar sobre nas escolas sobre este assunto, problematizações e recomendações sobre consumo de alimentos industrializados que podem interferir na vida desses indivíduos.

ULTRA PROCESSADOS

A composição de alimentos quimicamente modificados favorece doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer, colaborando para acrescer no alto risco de deficiências nutricionais. Embora cada aditivo utilizado nesses produtos tenha que passar por testes e ser aprovado por autoridades sanitárias, os efeitos de longo prazo sobre a saúde e o efeito acumulativo da exposição a vários aditivos nem sempre são bem conhecidos. (MAJEM *et al.*, 2003).

Atualmente encontramos em todos os lugares alimentos ultra processados, salgadinhos, doces, refrigerante etc. A alta demanda e o fácil acesso destes produtos possibilita a ingestão compulsiva pela população, principalmente pelos mais jovens.

As crianças e os adolescentes são mais vulneráveis a apresentar desequilíbrios nutricionais, tendo em vista o seu potencial de desenvolvimento físico e psicológico que implica em necessidades nutricionais concretas, além de seu provável desconhecimento sobre uma dieta saudável e a vulnerabilidade frente às informações que recebem (MAJEM *et al.*, 2003).

Esta influencia alimentícia geralmente provém de ações midiáticas, que através de



programas televisivos, jornais, propagandas, e dentre outros meios, utilizam de personagens fictícios para promover os produtos de empresas contratantes, sem visar o bem estar e saúde dos consumidores, focando apenas no capital a ser recebido.

CONSUMAÇÃO DE INDUSTRIALIZADOS DESDE A INFÂNCIA

Desde a infância, as crianças já entendem o significado cultural e social dos alimentos, desenvolvendo preferências e rejeições (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

A cultura do “belo” e “atraente” ser o mais favorável e “melhor” é o que rege a sociedade em seus mais variados campos, incluindo o campo alimentar, onde desde pequeno o indivíduo prefere alimentar-se do “melhor”. Não o melhor no sentido de ser mais nutritivo, e sim por ser o mais caro, atrativo esteticamente ou de propagandas televisas.

As práticas alimentares desfavoráveis, caracterizada pelo baixo consumo de alimentos fontes de nutrientes essenciais e elevado teor de produtos de menor valor nutricional e com alta densidade de energia, teor de gorduras saturadas, açúcares e sódio, podem também contribuir para inadequações na ingestão de nutrientes na infância e adolescência (VAN HORN *et al.*, 2008). O alto consumo destes alimentos pode desencadear uma série de problemas principalmente na vida adulta dos jovens que os ingere. A não consideração dos efeitos decorrentes de uma má alimentação é um fator preocupante, pois mesmo com informações disponíveis sobre o assunto parte da população age como se fosse uma realidade distante.

Adicionalmente, aponta-se o papel da mídia televisiva como modelador do consumo alimentar das crianças. Esses parecem ser particularmente sensíveis aos anúncios sobre alimentos com alta densidade calórica e baixo valor nutricional (UTTER; SCRAGG; SCHAAF, 2005). A análise de conteúdo dos anúncios sobre alimentos, mostrados nos programas infantis, revela que estes, na sua maioria, abrangem alimentos marcadores de uma dieta não saudável, como refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos industrializados, entre outros (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008). Tal tipo de publicidade pode ter implicações negativas no conhecimento, nas atitudes e nas práticas alimentares deste público. É necessário que a família assuma o papel regulador da vida nutricional das crianças, sem influenciar-se por propagandas ilusórias que em sua maioria ocultam seus altos valores danosos ao organismo.

Segundo a organização Mundial da Saúde (OMS,2011), o excesso de peso na infância é um dos maiores desafios da saúde pública no século XXI. A prevalência mundial de sobrepeso e



obesidade aumentou 4,2% em 1990 para 6,7% em 2010, um aumento relativo de 60%. E as estimativas indicam que, em 2020 estes índices atingirão o que significará um aumento de 36% em relação ao ano de 2010 (DE ONIS, BLOSSNER, BORGCHI, 2010). Através destes dados pode-se observar, o quão necessário é alimentar-se de maneira correta e como se alimentar de maneira errônea pode gerar complicações à saúde, principalmente na infância. Atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância, pela identificação com valores observados em modelos externos ou em grupos de referência. A escola cumpre papel destacado na formação dos cidadãos para uma vida saudável, na medida em que o grau de escolaridade em si tem associação comprovada com o nível de saúde dos indivíduos e grupos populacionais. Mas a explicitação da Saúde como tema do currículo eleva a escola ao papel de formadora de protagonistas — e não pacientes — capaz de valorizar a saúde, discernir e participar de decisões relativas à saúde individual e coletiva. Portanto, a formação do aluno para o exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social (BRASIL, 1998, p.66)

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO SEIO FAMILIAR E ESCOLAR

Durante a infância, as práticas e as preferências alimentares se encontram fortemente condicionadas pelo contexto familiar (PARK; YIM; CHO, 2004), tendo em vista ser esse um elemento de destaque do ambiente social, onde os comportamentos alimentares são promulgados e aprendidos (TINSLEY, 2003). A família possui um papel crucial na formação do indivíduo, a começar pelas práticas alimentares, o primeiro contato com doces, refrigerantes, comidas de fast food, e dentre outros alimentos ultra processados, tem sido cada vez mais precoce, onde os próprios pais dão início a uma vida alimentar tênue no campo nutritivo.

O escolar torna-se mais independente, com a formação de novos laços sociais com adultos e indivíduo da mesma idade. O vínculo com a família, a escola e os amigos passam a representar importante papel na manutenção da saúde e qualidade de vida da criança (WEFFORT e LAMOUNIER, 2009; SBP, 2012). Juntamente com o processo educacional, a independência é um fator determinante para o aprendizado, o estabelecimento de novos hábitos e a estabilidade de hábitos já adquiridos (WEFFORT e LAMOUNIER, 2009).

MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE ESTUDOS

Na segunda fase desse trabalho, aplicamos o projeto de intervenção Alimentos Industrializados e Educação Alimentar nas Escolas, executamos atividades lúdicas, palestras, discussões envolvendo questionamentos aos alunos de uma escola municipal de Teixeira de Freitas.

A partir da disciplina de Prática Pedagógica II, sob a orientação da Prof. Doutora Olga Suely, um projeto de intervenção, em um espaço formal ou não formal que visa à aplicação dos conteúdos até aqui estudados.

Seguindo os autores e suas respectivas produções e estudos, o primeiro passo foi encontrar um tema que fosse coerente à nossa proposta educacional, com o assunto que já nos familiarizamos em outra disciplina. Então foi decidido como tema “Alimentos Industrializados e Educação alimentar nas escolas” Após a escolha do assunto, procuramos uma fonte de cunho científico para o embasamento do nosso trabalho. O caminho metodológico escolhido para a realização deste, foi a Pesquisa Qualitativa Exploratória baseada em Minayo, que diz: A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001, p.22).

Na segunda fase desse trabalho, aplicamos o projeto de intervenção Alimentos Industrializados e educação alimentar nas escolas, executamos atividades lúdicas, palestras e, realizou-se aula expositiva e discussões envolvendo questionamentos dos alunos da escola municipal. Aplicamos questionários aos alunos sobre o tema proposto.

Para efetuar esse projeto esquematizamos um plano de ação pedagógica com os seguintes passos:

- I. Observamos durante o intervalo dos alunos, a forma que se alimentavam e o que lhes era oferecido como merenda pela escola.
- II. Realizamos, nos primeiros momentos, aula expositiva com questões que estimularam o entrosamento dos discentes com o assunto proposto.
- III. No momento final debatemos sobre as possíveis doenças que podem surgir por uma alimentação inadequada e, aplicamos questionário para avaliar a compreensão dos alunos

sobre o tema.

RESULTADO E DISCUSSÕES

Durante a realização das atividades pedagógicas houve uma boa participação dos alunos. Solicitamos aos alunos que trouxessem para próxima aula, embalagem de alimentos industrializados. Porém os alunos não levaram as embalagens, então efetuamos aula expositiva com cartazes repletos de colagens relacionadas à boa alimentação e doenças causadas pela falta de alimentos saudáveis. Nesse mesmo dia foi aplicado um questionário com quatro questões ao referente ao tema que estão a seguir:

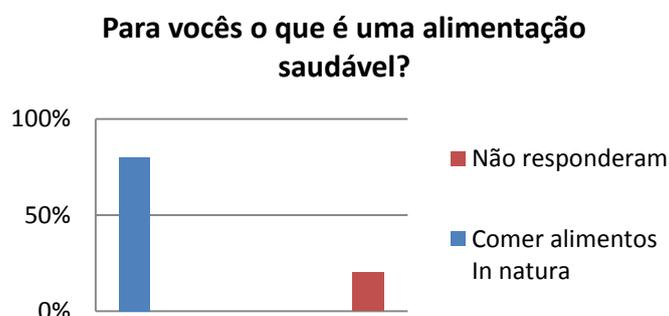


Figura 1

Na figura 2, pode-se observar que alimentos ultra processados são considerados pela maioria da turma como os mais prejudiciais.

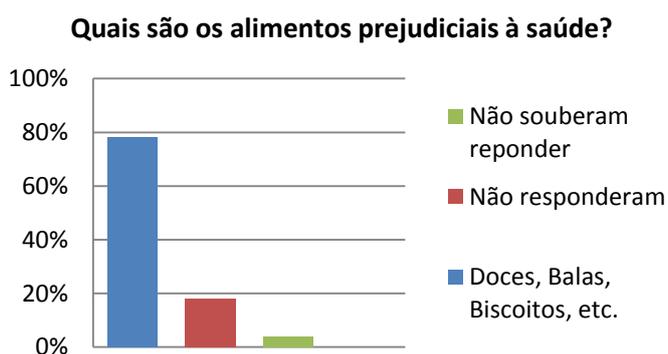


Figura 2

Na figura 3, pode-se observar que para a maioria da turma alimentar-se bem significa evitar doenças.

O que é alimentar-se bem?

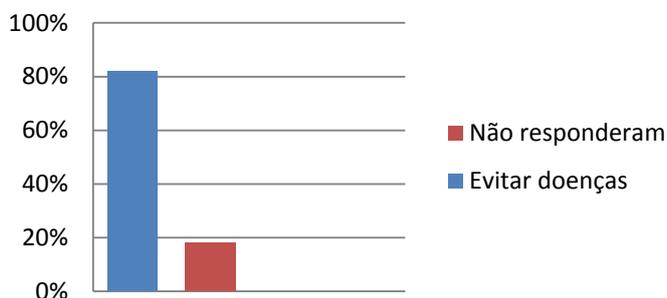


Figura 3

Realizamos avaliação oral com os alunos para com nós discentes, com perguntas relacionadas ao projeto. Além de nos mostrar, através das respostas dos questionários que entenderam o assunto, também nos avaliaram e se mostraram satisfeitos com nosso trabalho.

O que você achou do projeto?

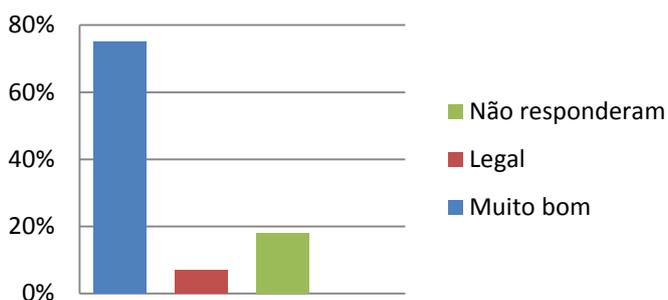


Figura 4

No decorrer desse trabalho, atingiu-se o objetivo esperado, pois foi possível perceber absorção do tema sobre uma alimentação saudável e os malefícios que uma alimentação incorreta pode causar à saúde. O Projeto em sua totalidade foi bem-sucedido uma vez que houve interação entre as discentes da Universidade do Estado da Bahia-Campus X, com os alunos do Ensino Fundamental II, mesmo com a falta de atenção de alguns, foi perceptível a interação e compreensão do assunto proposto. Os alunos interagiram durante toda aplicação, assim como também responderam aos questionários propostos, onde foi perceptível uma excelente compreensão.

Para os alunos a participação no projeto proporcionou o primeiro contato com o tema, mesmo sendo algo que muitos ouviam falar, mas um assunto pouco trabalhado em sala. Sendo uma questão com autovalor informativo de promoção de saúde. E isso faz com que estes alunos possam ter sabedoria e autonomia na escolha dos alimentos saudáveis, para uma excelente qualidade de vida.

Deste modo com aplicação do projeto na formação de opinião através dos saberes



adquirido em sala de aula, e potencializa o desenvolvimento de jovens com uma visão crítica e transformadora do meio social em que vivem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que com a realização dessa pesquisa e execução do projeto de intervenção potencializamos nossos conhecimentos, adentramos em meio ao campo educacional de forma prática, tendo assim nossa primeira experiência em sala de aula, onde foi-nos muito gratificante e enriquecedor tanto profissionalmente como no campo acadêmico e humano, poder passar estas informações que são cruciais a todos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. *Ministério da Saúde. Guia Alimentar da População da Brasileira*. Brasília-DF, 2º edição-1ª reimpressão, 2014.

BRASIL. **Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão**. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs)**. Introdução. Ensino Fundamental. Terceiro e quartos ciclos. Brasília: MEC/SE, 1998.

CARMO, Silva Ariene. **Influência dos Fatores Socioculturais, Físicos, Demográficos e Econômicos do Ambiente Familiar no Consumo Alimentar de Escolares**. 1-86. Dissertação, Universidade Federal de Minas Gerais, 2015.

DE ONIS, Mercedes; BLOSSNER, Monika; BORGHI, Elaine. **Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children**. Am J Clin Nutr, v. 92, n. 5, p 1257-64, Nov 2010.

DIXON, H. G., et al. **The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences**. Social Science & Medicine, Oxford, v. 65, n. 7, p. 1311-1323, 2007.

HULLEY, S. B., et al. **Designing clinical research: an epidemiologic approach**. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2001. 336 p.



- LOUZADA, Maria **Impacto de Alimentos Ultra processados Sobre o Teor de Micronutrientes da dieta no Brasil**. 45-49. Pós-graduação-Nutrição, Universidade do Estado de São Paulo, 2015.
- MAJEM, L. S., et al. **Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas**. Medicina Clínica, Madrid, v.121, n. 4, p. 126-131, 2003.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**. Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: HUCITEC, 2007.
- MOURA, N. C. **Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes**. Revista Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 17, n. 1, p. 113-122, 2010.
- OMS, Organização Mundial da Saúde. **Classificação Estatística Internacional de Doenças com disquete**. Vol. 1., 2011.
- PARK, H. s.; YIM, K. S.; CHO, S. **Gender differences in familial aggregation of obesity-related phenotypes and dietary intake patterns in Korean families**. Annals of Epidemiology. New York, v. 14, n.7, p. 486-491, 2004.
- SPARRENBERGER, Karen. **Consumo de Alimentos ultra processados e Fatores Associados em Crianças de Uma Unidade Básica de Saúde de Porto Alegre-RS**.1-94. Dissertação de Mestrado-Medicina, Universidade do Rio Grande do Sul, 2014.
- UTTER, J.; SCRAGG, R.; SCHAAF, D. **Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents**. Public Health Nutrition: 9(5), 606–612, New Zealand, 2006.
- VAN HORN, L., et al. **The evidence for dietary prevention and treatment of cardiovascular disease**. Journal of the American Dietetic Association, Chicago, v.108, n.2, p.287-331, 2008.
- VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura**. Psicologia, Saúde & Doenças, Lisboa, v. 9, n.2, p. 209-231, 2008.
- VIANA,V. **Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar**. *Análise Psicológica*, 4(20), 611-624 ,2002.
- WEFFORT, Virgínia Resende Silva; LAMOUNIER, Joel Alves. **Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência**. Barueri: Manole, 2009.