

ESTUDO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Karla Mansur Karam¹

Liane Maria Vargas Barboza²

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi verificar os hábitos alimentares na Educação de Jovens e Adultos em uma escola de Curitiba. A pesquisa foi realizada através de instrumento de coleta de dados que abordou a frequência alimentar de vários alimentos, a frequência de atividade física, o consumo de alimentos com aproveitamento integral, a quantidade de refeições por dia, a leitura de rótulos dos produtos alimentícios, a observação do aspecto das embalagens e a validade dos produtos alimentícios. De acordo com os resultados da pesquisa, considera-se de fundamental importância enfatizar o tema alimentação no ensino de ciências.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Educação de Jovens e Adultos. Escola.

¹ Professora do Programa de Desenvolvimento Educacional do Paraná-PDE. Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos Pólo Potty Lazarotto. Rua São Francisco, 34 - Centro - Curitiba - Paraná - CEP: 80020 -190 E-mail: karlakaram@seed.pr.gov.br

² Professora Doutora do Setor de Educação - Universidade Federal do Paraná - General Carneiro, 460 - Edifício D. Pedro I - 5º andar. CEP: 80.060-150 - Curitiba – Paraná. E-mail: lianemvb@ufpr.br

ABSTRACT

This paperword aims to check the eating habits in youth and adults education. The research was carried out through the instrument of collecting data, which showed how often different rinds of food are eaten, the frequency of physical activity, the consumption of food with full utilization, the number of meals a day, the reading of labels on the eating products, the watching of the packaging aspect and the product expiration time. According to the results of the research, it is considered fundamentally important to emphasize the topic nourishment in the teaching of science.

Keywords: Eating habits. Youth and adults education. School.

INTRODUÇÃO

Há pouco mais de cinquenta anos, com o advento da industrialização dos alimentos, uma outra grande modificação alimentar ocorreu com as gorduras processadas e alimentos exageradamente açucarados. Essa nova dieta vem determinando mudanças importantes, as quais o código genético humano definitivamente ainda não conseguiu se adaptar (POVOA; AYER; CALLEGARO, 2005).

A propaganda, principalmente na televisão, incentiva o consumo de alimentos que nem sempre são essenciais ou fazem bem para nossa saúde. Um grande problema é que são anunciados muitos alimentos que têm, em excesso, nutrientes que não podem ser consumidos em grande quantidade, como a gordura saturada, a gordura trans, o açúcar e o sódio. Ao contrário disto, tornou-se menos comum vermos propagandas que estimulem o consumo de verduras, legumes, feijão, frutas e outros alimentos saborosos e ricos em nutrientes (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2008).

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA) no Brasil, observa-se que os tipos de câncer que se relacionam aos hábitos alimentares estão entre as seis primeiras causas de mortalidade por câncer. O perfil de consumo de alimentos que contém fatores de proteção está abaixo do recomendado em diversas regiões do país. A ingestão de fibras também é baixa no Brasil, onde se observa coincidentemente, uma significativa frequência de câncer de cólon e reto. O consumo de gorduras é elevado nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, onde ocorrem as maiores incidências de câncer de mama no país. O câncer de estômago ocupa o primeiro lugar em mortalidade entre homens no Brasil, sendo São Paulo, Fortaleza e Belém as cidades onde este tipo de câncer atinge os mais altos níveis de frequência do mundo (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2008).

De acordo com POVOA; AYER; CALLEGARO, 2005, o consumo de alimentos industrializados prejudica a saúde, quando eles se tornam uma rotina de vida. Entretanto, a necessidade nutricional para a fabricação dos neurotransmissores, neurotrofinas e demais proteínas que atuam no cérebro não diminuem nunca. Cada célula é dependente de cerca de quarenta nutrientes para se manter saudável, e quando a demanda não é satisfeita, a célula entra em

sofrimento. No cérebro, isso é o início dos processos neurodegenerativos e do envelhecimento precoce.

A vida é nutrida por alimentos, e as substâncias nos alimentos das quais a vida depende são os nutrientes. A maneira pela qual os nutrientes tornam-se partes integrantes do organismo e contribuem para o seu funcionamento dependem dos processos bioquímicos e fisiológicos que determinam suas ações (KRAUSE, 1998).

Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos e fornecem energia para as atividades metabólicas e matéria prima para a formação dos tecidos do organismo. Uma alimentação equilibrada é capaz de fornecer ao organismo todos os nutrientes como carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, água e sais minerais.

Embora a ingestão de certos tipos de alimentos sofra, sem dúvida, a influência de tradições culturais e de fatores econômicos, é curioso observar que a alimentação habitual de vários povos corresponde, entre indivíduos com certos recursos, a uma dieta equilibrada ainda que os alimentos possam variar muito. Por outro lado, podemos assinalar, entre populações muito pobres, uma deficiência alimentar que pode ter duas origens: às vezes é causada por pura ignorância, outras vezes por falta de recursos para adquirir a alimentação adequada. (ARATANGY, 1975, p.21).

Os carboidratos constituem um dos grupos de substâncias encontrados nas células. Os carboidratos simples, ou açúcares, são os preferidos da população. Se o sabor de um alimento é doce, é porque contém açúcares simples. Essas moléculas, rapidamente absorvidas, são fontes imediatas de energia para o corpo. As frutas e algumas hortaliças constituem boas fontes de carboidratos simples. Esses alimentos contêm, em proporção equilibrada, vários açúcares diferentes, incluindo a glicose, frutose, sacarose e sorbitol. Alimentos artificiais com alta taxa de açúcar, como balas e refrigerantes, contêm um único açúcar refinado. A variedade, mesmo no consumo de açúcar, é recomendada. Os carboidratos complexos, ou amidos, são fontes de energia para o corpo. Boas fontes de carboidratos complexos são encontradas em produtos feitos com cereais não-refinados, como pães integrais, arroz integral e massas de trigo integral, e em raízes vegetais, como batatas e batatas-doces roxas (CALBOM; KEANE, 2001).

As gorduras ou lipídios são importantes constituintes da célula, entrando na composição de várias estruturas citoplasmáticas. Além de participarem de estruturas celulares, os lipídios são também encontrados livres na célula, servindo como material de reserva de energia e formando hormônios. As gorduras costumam ser consideradas as “vilãs” do mundo da nutrição, mas nem todas as gorduras são

iguais. Uma dieta com altas taxas de gorduras saturadas pode aumentar o risco de se adquirir uma doença cardíaca ou câncer. As “heroínas” são as gorduras vegetais, como o óleo de oliva, que podem diminuir o risco de se adquirir uma doença cardíaca. Os ácidos graxos ômega-3 também são lipídios importantes. Trata-se de um tipo de óleo encontrado nos peixes gordos de águas geladas, como a cavalinha, o arenque e o salmão. Os ácidos graxos ômega-3 podem reduzir o risco de um ataque cardíaco, tornando as plaquetas do sangue menos pegajosas. Podem também reduzir a inflamação causada por doenças auto-imunes, como a artrite reumatóide. Todas as gorduras, entretanto, têm algo em comum: provocam o aumento de peso, quando consumidas em excesso (CALBOM; KEANE, 2001).

As proteínas são substâncias orgânicas de grande importância para nossa vida, pois elas são indispensáveis ao nosso desenvolvimento físico, mental e a nossa sobrevivência. As funções das proteínas no organismo são: fornecer o material necessário para o crescimento dos tecidos, reparar os tecidos gastos, fornecer material para a formação de certas substâncias de que o corpo necessita, como os hormônios e enzimas, fornecer calor e energia e dar resistência ao organismo contra os micróbios. Uma alimentação pobre em proteínas pode causar: atraso do crescimento, anemia, fraqueza muscular, nervosismo, diminuição da resistência do organismo às doenças. As proteínas podem ser completas, de elevado valor biológico; ou incompletas, de baixo valor biológico.

As proteínas do ovo, leite, queijo, nozes, feijão-soja, trigo integral, germe de trigo, castanha-do-pará e amendoim, são completas. As proteínas que se encontram no feijão, na ervilha, na lentilha, na cevada, no centeio, no arroz, no milho, nas frutas e verduras, são incompletas, porque não contêm todos os ácidos aminados essenciais, isto é, necessários para manter a vida e estimular o crescimento. Mas, pelo fato de certos alimentos só conterem proteínas incompletas, não se deve excluí-los da alimentação, pois pode-se combiná-los com alimentos que possuem as proteínas completas, resultando assim uma alimentação de alto valor nutritivo. A proteína não é apenas a substância essencial da célula, mas até certas manifestações vitais oriundas de funções orgânicas, como elasticidade da pele, fabricação de anticorpos, produção de enzimas precisam de proteínas (LIMA, 1987).

As vitaminas são substâncias de que o corpo necessita para o crescimento normal e a manutenção dos tecidos. Embora sejam necessárias só em pequenas quantidades, a maioria das vitaminas deve ser suprida através da alimentação,

porque o corpo não consegue produzi-las. Costumam ser dividida em dois grupos: as vitaminas solúveis em água e as solúveis em gordura. As solúveis em água incluem as do complexo B e a vitamina C. as solúveis em gordura incluem as vitaminas A, D, E, e K. O corpo pode armazenar as vitaminas solúveis em gordura, mas as solúveis em água devem ser constantemente repostas. Frutas e hortaliças são fontes excelentes de várias vitaminas (CALBOM; KEANE, 2001).

Os sais minerais são substâncias inorgânicas encontradas na célula. Ocorrem em pequenas porcentagens, mas são indispensáveis para a fisiologia celular.

Dentre os sais mais comuns na célula destacam-se os de sódio, de potássio, de cálcio, de ferro e de magnésio. Esses sais podem apresentar-se sob a forma de cloretos, fosfatos, carbonatos e sulfatos, principalmente. Podem também ser encontrados associados a substâncias orgânicas. O ferro, por exemplo, faz parte da molécula de hemoglobina, que é o pigmento responsável pela cor vermelha do sangue (LOPES, 1998).

A água representa em média 70% da composição química celular; transporta alimentos para as células, forma as secreções digestivas, elimina as impurezas e mantém os rins saudáveis, permite o funcionamento de órgãos ricos em líquidos como a pele, olhos, boca e nariz, lubrificam as articulações, regula a temperatura do corpo e seu metabolismo. Os rins normais têm papel fundamental na administração da água no organismo, mantendo as concentrações adequadas. A sua capacidade de filtração mantém o organismo saudável. Ativa fortemente as secreções intestinais e os movimentos peristálticos. Pelos pulmões, é eliminado aproximadamente meio litro de água por dia. A evaporação pulmonar tira aproximadamente 15% do calor do organismo (BALBACH, 1989).

Define-se fibras alimentares como a fração polissacarídica não digerível dos vegetais, incapaz de fornecer energia ao organismo por não sofrer hidrólise das enzimas digestivas como os outros alimentos. Esse material vegetal não digerido inclui componentes da parede celular das plantas (celulose, hemicelulose e pectina) bem como substâncias do cimento intracelular e elementos vegetais secretados (gomos, mucilagens e polissacarídeos das algas). A maior parte das substâncias classificadas como fibras são carboidratos, tais como monossacarídeos (glicose, frutose, galactose) e os dissacarídeos (sacarose, lactose, maltose). Além disso, considera-se como fibra a lignina, substância lenhosa que ocorre nos caules,

sementes e casca de cereais. Fisiologicamente as fibras alimentares desempenham papel importante no processo digestivo (CARVALHO, 2000, p. 310 - 312).

A defesa de um modo de vida saudável, como é o caso da prática de atividades físicas e da alimentação, vem se traduzindo na preocupação exagerada com o corpo, com o preparo físico e com o consumo inadequado de alimentos, incluindo alimentos industrializados, predominando a estética sobre o viver saudável. Sob a perspectiva de promoção da saúde, a alimentação saudável é um fator fundamental na medida em que se desenvolve a saúde, evitando a doença e prolongando a vida. A alimentação saudável não se dirige à determinada doença mas serve para garantir a saúde e o bem-estar de qualquer pessoa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

Além de nutrir, os alimentos funcionam como grandes estimuladores dos processos de eliminação do organismo, porque seus nutrientes nada mais são do que coadjuvantes nos processos metabólicos. Por isso é muito importante conhecer os processos de formação de energia. O fundamental não são as calorias, os números, mas a qualidade nutricional do que comemos, suas vitaminas, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis (POVOA; AYER; CALLEGARO, 2005).

A nutrição desempenha um papel primário no crescimento, saúde e bem-estar. Manter uma nutrição apropriada por toda a vida também pode prevenir ou pelo menos retardar, o início de algumas doenças relacionadas à nutrição.

A promoção de práticas alimentares saudáveis está inserida no contexto da adoção de modos de vida saudáveis, sendo, portanto, componente importante da promoção da saúde e qualidade de vida, esta constitui uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

De acordo com a série Mesa Brasil Sesc – Segurança Alimentar e Nutricional, torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual a alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma deve-se aproveitar tudo o que o alimento pode oferecer como fonte de nutrientes.

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o não aproveitamento, ocasiona o desperdício de recursos alimentares.

O aproveitamento integral dos alimentos (cascas, talos, folhas dos vegetais) possui como princípio a diversidade de alimentos e a complementação de refeições com alto valor de nutrientes. A alimentação sadia, rica em nutrientes, pode ser

alcançada com o aproveitamento das partes dos alimentos que normalmente são descartadas, podendo refletir na redução do custo (MESA BRASIL, 2003).

Segundo cálculo da Secretaria da Agricultura, 30% de toda a comida comprada por uma dona de casa acaba indo para o lixo. Dados de especialistas em coleta urbana estimam que cada morador das cidades produza um quilo de lixo por dia. Desse total, de 50% a 70% seriam alimentos.

As pessoas costumam jogar no lixo cascas de frutas e folhas e talos de hortaliças, que muitas vezes contêm nutrientes como proteínas, vitaminas e fibras em quantidades maiores do que as encontradas nas partes consumidas desses alimentos.

Segundo pesquisa publicada no jornal da Universidade Estadual de São Paulo (UNESP) em julho de 2006, um componente importante das cascas de algumas frutas são os lipídios, encontrados principalmente no limão (0,9 g), na laranja (0,7g) e na maçã (0,7g). Eles fazem parte da membrana celular e exercem no organismo um importante papel de transportar elétrons, hormônios e vitaminas A, D, E e K.

O potássio aparece em quantidades expressivas na rama da cenoura (1,1mg), na casca do limão (1,9mg) e no talo do espinafre (1,0mg). Já, a casca de banana tem o dobro de potássio, 0,9g, em relação ao encontrado na polpa da fruta, com 0,4g. A carência de potássio causa fraqueza, desorientação mental e fadiga muscular.

Uma alimentação saudável, de um modo geral, deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais ricos em nutrientes, respeitando a identidade cultural - alimentar das populações ou comunidades. As principais características de uma alimentação saudável devem ser: respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas, a garantia de acesso, sabor e custo acessível, variada ou seja fomentar o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam diferentes nutrientes necessários para o organismo, colorida, como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, harmoniosa em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada e segura do ponto de vista de contaminação e dos possíveis riscos à saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) diz que a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade em quantidade suficiente, sem comprometer os acessos a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentável. São exemplos de ações que contemplam o conceito descrito acima: hortas comunitárias, agricultura familiar, resgate de hábitos alimentares regionais, ações locais de segurança Alimentar e Nutricional, pesquisa e desenvolvimento e extensão em Segurança Alimentar e Nutricional (MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, 2006).

Situações de insegurança alimentar nutricional podem ser detectadas a partir de diferentes tipos de problemas, tais como fome, obesidade, doenças associadas à má alimentação, o consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial à saúde.

Todo projeto que visa colaborar, com a educação nutricional das pessoas é de grande importância para a construção de uma política de segurança alimentar e nutricional.

O perfil nutricional da população brasileira é marcado pela co-existência de doenças relacionadas a quadros de carência, como desnutrição, anemias e deficiências de vitaminas.

A anemia que é ocasionada por carência de ferro na alimentação. Atinge principalmente crianças menores de cinco anos e gestantes, sendo definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a condição na qual o conteúdo de hemoglobina no sangue está abaixo do normal como resultado da carência de um ou mais nutrientes essenciais, seja qual for a causa dessa deficiência. As anemias podem ser causadas por deficiência de vários nutrientes como ferro, zinco, vitamina B12 e proteínas. Porém, a anemia causada por deficiência de ferro, denominada Anemia Ferropriva, é muito mais comum que as demais. Estima-se que 90% das anemias sejam causadas por carência de Ferro (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

A hipovitaminose A que ocorre em todas as regiões do país, mas com prevalência mais alta em algumas regiões, no nordeste, com altas taxas de lesões oculares em crianças, na região sudeste, em Minas Gerais, e no Rio de Janeiro (AGENDA 21, 2006).

A agricultura industrial e as redes de fast food operam perfeitamente como uma vasta conspiração. Juntas, suprimem variedade, limitam escolhas e manipulam os desejos, tornando as pessoas dependentes do açúcar e do sal.

Existem inúmeras maneiras de introduzir um programa alimentar no currículo de qualquer nível de ensino. A profundidade e a amplitude da matéria a sua relevância para ecologia, antropologia, história, fisiologia e arte garantem que poderia ser integrado ao currículo acadêmico de cada escola, do jardim de infância até a universidade (CAPRA; BARLOW, 2007).

A Lei das cantinas das escolas do Paraná (Lei nº 14423) que entrou em vigor 02 de junho de 2004; - Dispõe que os serviços de lanches nas unidades educacionais públicas e privadas que atendam a Educação Básica, localizadas no Estado, deverão obedecer a padrões de qualidade nutricional e de vida, indispensáveis à saúde dos alunos. Segundo a lei fica expressamente proibida, aos serviços de lanches e bebidas ou similares, a comercialização do seguinte: balas, pirulitos e gomas de mascar; refrigerantes e sucos artificiais; salgadinhos industrializados, salgados fritos e pipocas industrializadas. Outro artigo importante da lei é que o estabelecimento alimentício deverá colocar à disposição dos alunos dois tipos de frutas sazonais, objetivando a escolha e o enriquecimento nutritivo dos mesmos. Também vale a pena comentar o artigo que diz que o estabelecimento deverá fixar em local próprio e visível, um mural de um metro de altura por um metro de comprimento para divulgar e informar assuntos relacionados com a área alimentícia (ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARANÁ, 2004).

É importante aprofundar a discussão sobre o papel da educação alimentar e nutricional dentro do contexto atual, e qual seria a sua real contribuição para as novas demandas apontadas na promoção de práticas alimentares saudáveis. As tecnologias da informação e comunicação são de extremas relevâncias na garantia do direito ao acesso à informação. No entanto, tais tecnologias não podem substituir a educação, que tem no diálogo um dos elementos centrais. Esse diálogo, mesmo intermediado pelas tecnologias, é que oferece sentido para as ações educativas e para o processo de mudanças das práticas alimentares das populações (SANTOS, 2005).

A Secretaria de Atenção à Saúde elaborou os dez passos para a promoção da alimentação Saudável nas Escolas coloca como um dos passos – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades

curriculares da escola. A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do Ensino Infantil, Fundamental e Médio podem dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde. Os alunos devem ser estimulados a discutir os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

A inclusão no calendário escolar a semana da alimentação saudável, com a participação de toda a comunidade escolar, pode ser uma das estratégias de trabalho, e este poderá ocorrer no mês de outubro de cada ano, na Semana Mundial da Alimentação.

Os programas de educação nutricional devem ir além das atividades em sala de aula. É muito importante, também, que a escola propicie condições de concretização prática dos conceitos apresentados aos alunos. Portanto, especialmente no que se refere à distribuição de refeições no âmbito das unidades de ensino, deve-se reconhecer a responsabilidade do oferecimento, aos seus estudantes, de refeições saudáveis e balanceadas (SCHWARTZMAN; TEIXEIRA, 1998).

A atividade física é um elemento fundamental para manutenção da saúde e do peso saudável. O princípio fundamental para manter um balanço energético é o equilíbrio entre ingestão e gasto energético. Se a ingestão excede o gasto, ocorre um desequilíbrio positivo, com deposição de gorduras corporais e conseqüentemente ganho de peso; quando a ingestão é inferior ao gasto, ocorre depleção dos depósitos energéticos e tendência à perda de peso. Em circunstâncias normais, o balanço energético oscila ao longo do dia e de um dia para o outro sem, contudo, levar a uma mudança duradoura do balanço energético ou do peso corporal. Isso ocorre porque mecanismos fisiológicos múltiplos determinam mudanças coordenadas entre ingestão e gasto energético, regulando o peso corporal em torno de um ponto de ajuste que mantém o peso estável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

A Estratégia Global da Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os indivíduos adotem níveis adequados de atividade física durante toda a vida. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento realizado pelo sistema esquelético com gasto de energia. Esse conceito não se confunde com o de exercício físico, que é uma categoria da atividade física definida como um conjunto

de movimentos físicos repetitivos planejados e estruturados para melhorar o desempenho físico. Ambos são formas importantes de manter o balanço energético. A atividade física adotada ao longo do curso da vida contribui para a prevenção e para a reversão de limitações funcionais. Isso é particularmente importante ao considerar-se o aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, o crescimento da população idosa no Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

O perfil das despesas com alimentação indica mudanças no comportamento das famílias brasileiras em relação ao local de realização das principais refeições. Quase um quarto (24%) da despesa média mensal familiar com alimentação é destinado a refeições fora de casa. Este percentual na área urbana (26%) é o dobro do encontrado na área rural (13%). Cabe observar que o item de maior peso na alimentação fora do domicílio é o almoço e o jantar, responsável por 10% do total da despesa familiar com alimentação no Brasil, chegando a 37% entre as classes de rendimento mais alto. Tais resultados confirmam a tendência do brasileiro em fazer suas refeições fora de casa, o que ressalta a importância da promoção da alimentação saudável nas instituições e estabelecimentos públicos e comerciais do ramo da alimentação (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2002; INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2003).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a análise comparativa sobre as Pesquisas de orçamentos Familiares (POF) de 1987, 1996 e 2003, foi possível detectar, ainda, o aumento de despesas com bebidas e infusões como refrigerantes, cervejas e chopes em detrimento dos gastos com frutas. Cabe ressaltar que este é um aspecto que vem comprovar tendências de alterações de hábitos alimentares observados atualmente no Brasil, que são traduzidos pela freqüente troca de alimentos naturais, mais saudáveis, por alimentos mais ricos em açúcares e gorduras (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2003).

O Ministério da Saúde apresentou o resultado da pesquisa sobre Monitoramento de Propaganda de Alimentos Visando à Prática da Alimentação Saudável, realizada pelo Observatório de Políticas de Segurança Alimentar da Universidade de Brasília (UNB). Os dados mostram que 72% dos anúncios são referentes a alimentos com excesso de gorduras, sal e açúcar. As propagandas mais freqüentes são: Fast-food (18%), guloseimas e sorvetes (17%), refrigerantes e sucos

artificiais (14%), salgadinhos de pacote (13%), e biscoitos doces e bolos (10%) (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA, 2007).

Segundo a coordenadora - geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde A propaganda influencia as escolhas alimentares, e por isso , é preciso estar atento a elas quando se define planos e estratégias de promoção de alimentação saudável .

A maior parte das pessoas nem se dá conta do quanto suas escolhas do dia-a-dia são determinadas pela propaganda, que defende os interesses de quem abastece as prateleiras dos supermercados. O consumidor geralmente aceita, sem questionar, as virtudes que são apregoadas como inerentes a determinados produtos e assim, acaba colocando os inimigos da saúde no prato (CALLEGARO, 2006).

Alimentos estragados, contaminados, vencidos ou armazenados em condições de higiene precárias podem trazer problemas à saúde das pessoas, de pequenas intoxicações a doenças mais graves. Na hora de comprar alimentos em supermercados, mercearias, feiras e outros locais, o consumidor precisa estar atento a vários aspectos, da data de validade à conservação das embalagens. São cuidados que garantem a qualidade dos alimentos que chegam em casa (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004).

Ainda segundo informações da Agência Saúde – Assessoria de Imprensa da ANVISA, as crianças são mais vulneráveis a problemas com alimentos. Dados da OMS mostram que as doenças transmitidas por alimentos são responsáveis por 1,5 bilhões de casos de diarreia e por três milhões de mortes em crianças menores de cinco anos no mundo inteiro (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004).

O Sistema Único de Saúde (SUS) gasta aproximadamente R\$11 bilhões por ano no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer e estudos indicam que políticas públicas direcionadas a uma alimentação saudável da população podem evitar 90% dos óbitos provocados pela obesidade e diabetes (INSTITUTO DE DIREITO SANITÁRIO APLICADO, 2007).

Para uma alimentação saudável é necessário que o consumidor tenha conhecimento sobre as doenças transmitidas por alimentos, esteja atento aos aspectos das embalagens e faça a leitura dos rótulos.

Infecção e intoxicação alimentares são doenças causadas por alimentos contaminados ou estragados. Os alimentos podem sofrer contaminação química, causada por detergentes, tintas e solventes, física que pode ser causada por pedaços de vidro, cabelo, insetos e biológica causada por microorganismos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

As embalagens amassadas, enferrujadas, que apresentem vazamentos ou estejam trincadas podem apresentar microfissuras, o que permite a entrada de microorganismos que irão contaminar o produto. Esse é o caso principalmente de latas e de vidros. As embalagens estufadas ou com espuma são um sinal de que o produto já está estragado ou contaminado. O estufamento é um indicador de que microorganismos deteriorantes ou patogênicos entraram em contato com o alimento (SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS, 2004).

As novas resoluções sobre rótulos de alimentos RDC nº 359 – Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional e RDC nº 360 – Regulamento Técnico Sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, destacam que devem ser declarados, obrigatoriamente, o valor energético e os seguintes nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e o sódio. Obrigatoriedade da declaração da porção do alimento em medida caseira, utilizando utensílios domésticos como colher e xícara (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2003).

O Relatório da Oficina de Estratégias para Promoção de Alimentação Saudável nas Escolas do Ministério da Saúde diz que a educação permanente constitui-se num processo de transformação das relações entre os sujeitos, os saberes, as metodologias e as práticas, e busca fortalecer a fundamentação teórica transformando-a em conhecimento público, pleiteando novas propostas, articulando-as com a prática concreta na criação de novas ações. O desenvolvimento contínuo de atividades de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar requer o uso de ferramentas de apoio, ou seja, materiais pedagógicos. Considerando a necessidade do despertar do processo de ensino-aprendizagem no tocante à Alimentação e Nutrição, esses materiais precisam ser pensados de forma a privilegiar, permitir e fomentar esta troca de práticas e saberes que tem as realidades cotidianas sob a luz das dimensões socioeconômicas, culturais e étnicas como território fértil. A noção de direito humano à alimentação e de cidadania devem

fundamentar as ações e atividades de promoção da alimentação saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

METODOLOGIA

A população foi composta por jovens e adultos da escola de Educação de Jovens e Adultos Ceebja Pólo Potty Lazarotto, na cidade de Curitiba. A amostra foi constituída por 48 jovens e adultos.

A pesquisa foi classificada como exploratória, pois foram investigados os hábitos alimentares dos alunos da escola. Para esta investigação foi elaborado um instrumento de coleta de dados semi-estruturado, classificando a pesquisa como qualitativa e quantitativa. O instrumento utilizado para pesquisa abordou a frequência alimentar de vários alimentos (pão, leite, carne, frutas, verduras, feijão, arroz, massas, água, refrigerante, doces, óleos e gorduras), a frequência de atividade física, o consumo de alimentos com aproveitados integralmente, a quantidade de refeições por dia, a leitura dos rótulos dos produtos alimentícios, a observação do aspecto das embalagens e a validade dos produtos alimentícios.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos 48 indivíduos pesquisados, 43,8% apresentaram faixa etária entre 25 a 35 anos, 29,2% de 15 a 25 anos, 16,7% de 35 a 45 anos, 6,25% de 45 a 55 anos e 4,17% de 55 a 65 anos.

A pesquisa revelou que 39,6% consomem um copo de leite por dia, 20,8% dos alunos consomem 2 copos de leite por dia , 16,7% consomem três copos de leite diários.

O Guia Alimentar para a população brasileira recomenda a ingestão de três copos de leite ao dia.

“No Brasil, consome-se uma quantidade de cálcio três vezes abaixo da quantidade diária recomendada” (PRATIQUE LEITE,2008). Com base nas

recomendações citadas verificou-se que o consumo diário de leite está bem abaixo do recomendado.

Em relação ao consumo de pães, obteve-se o seguinte resultado, 35,4% dos entrevistados consomem dois pães por dia, 29,2% consomem um pão por dia, 20,8% consomem três pães por dia.

De acordo com as porções diárias recomendadas pelo Guia Alimentar do Ministério da Saúde o consumo de pão (pão francês) é de uma unidade por dia. Pode-se verificar que o resultado mostrou um consumo de pão acima do recomendado, já que 56,2% consomem 2-3 pães por dia.

Entre os resultados verificou-se que 20,8% dos entrevistados consomem frutas uma vez na semana, 35,4% consomem frutas três vezes na semana, 22,9% dos entrevistados consomem frutas todos os dias e 10,4% dos entrevistados consomem verduras uma vez na semana, 29,2% consomem verduras três vezes por semana e 54,2% consomem verduras diariamente.

Segundo a Pirâmide Alimentar Brasileira que está de acordo com as resoluções RDC 359 e 360, de 26 de dezembro de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, o consumo diário de frutas é de duas a quatro porções por dia, e deve-se consumir de quatro a seis porções de hortaliças por dia, pois são alimentos ricos em vitaminas e minerais, responsáveis pela regulação das funções do organismo.

Constatou-se que o consumo diário de frutas dos alunos pesquisados é mais baixo do que o consumo diário de verduras, mas ambos ficam abaixo do recomendado pelo Ministério da Saúde.

Quanto aos alimentos básicos como o arroz e o feijão verificou-se, que 70,8% dos alunos consomem feijão todos os dias e 87,5% consomem arroz diariamente.

As propriedades nutricionais da mistura Arroz e Feijão resultam em carboidratos complexos, proteínas de origem vegetal, fibras, vitaminas do complexo B, minerais como ferro, potássio, manganês e zinco (EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA, 2008). O resultado da pesquisa mostrou-se satisfatório no consumo diário de feijão e arroz.

Constatou-se também que 35,4% consomem menos de um litro de água por dia, 18,8% consomem um litro de água por dia, 22,9% consomem um litro e meio de água por dia e somente 16,7% consomem dois litros de água por dia. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira deve-se consumir pelo menos

dois litros de água por dia. A água refresca o corpo por dentro e por fora. Todos os sistemas do corpo utilizam água. Ela é o carregador do potássio e do sódio e alimenta todos os sistemas do corpo, particularmente o sistema digestivo e os rins. A concentração de energia em alimentos com pouco volume é a causa mais provável do sobrepeso e da obesidade. Os alimentos de grande volume, devido ao conteúdo de água, têm menor probabilidade de causar sobrepeso e obesidade; e o volume de água no sistema digestivo ajuda a provocar uma sensação de saciedade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

A pesquisa também revelou que 41,7% dos alunos não praticam atividade física. A atividade física regular mantém músculos, ossos e articulações fortes e também protege contra muitas doenças crônicas.

Quanto ao aproveitamento integral dos alimentos diagnosticou-se que 50% dos alunos pesquisados nunca consomem alimentos com aproveitamento integral, 14,5% aproveitam integralmente os alimentos uma vez na semana, 20,8% duas vezes na semana, 8,3% consomem três vezes na semana e 6,25% consomem alimentos com aproveitamento integral todos os dias.

Apesar da importância de se aproveitar integralmente os alimentos devido a quantidade de nutrientes encontrados geralmente nas partes que são descartadas, verificou-se um consumo baixo de alimentos com aproveitamento integral.

A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado (MESA BRASIL, 2003).

Verificou-se, que o número de refeições por dia foi de 41,6% (quatro refeições), 31,2%(três refeições), 18,7%(duas refeições), 6,2%(cinco refeições), 2,0%(seis refeições). O número predominante de refeições diárias encontrado em 72,8% dos casos foi de 3-4 refeições por dia, sendo o recomendado segundo o Guia Alimentar do Ministério da saúde, fracionar a alimentação em seis vezes ao dia.

Em relação ao consumo de carne 56,3% dos alunos consomem quatro vezes ou mais por semana.

De acordo com o Guia de Bolso do Consumidor Saudável (ANVISA), recomendam-se duas porções de carne por dia (130 Kcal/porção).

Observou-se que 39,6% consomem massas uma vez por semana e apenas 14,6% consomem todos os dias.

Constatou-se que 35,4% das pessoas consomem refrigerante durante as refeições uma vez na semana, 16,7% consomem todos os dias, 18,8% nunca consomem.

No consumo de doces pesquisado identificou-se que, 29,2% consomem doces uma vez na semana, 47,9% consomem doces 2-3 vezes por semana e 20,8% consomem doces todos os dias.

Açúcares e doces devem ser consumidos no máximo uma porção ao dia (110 Kcal) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

Em relação ao consumo de óleos e gorduras, 27,1% consomem uma vez na semana, 22,9 consomem duas vezes na semana, 16,7% consomem três vezes na semana, 18,8% consomem todos os dias.

A porção diária recomendada de óleos e gorduras é de uma porção (73kcal) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

A pesquisa também relacionou a leitura dos rótulos dos alimentos a validade e o aspecto das embalagens dos mesmos. Obtiveram-se os seguintes resultados: 52% às vezes faz a leitura dos rótulos dos produtos alimentícios, 35,4% sempre fazem a leitura, 12,5% nunca fazem a leitura dos rótulos.

Em relação à validade dos produtos alimentícios 29,1% somente às vezes observa a validade, 66,6% sempre observa a data de validade dos alimentos e 4,1% nunca observa a validade dos produtos alimentícios.

Os serviços de alimentação devem obedecer, ao regulamento nacional de boas práticas aprovado pela resolução RDC 216 de 15 de setembro de 2004. Esse regulamento uniformizou os procedimentos de produção e fiscalização no que se refere às condições higiênico-sanitárias dos alimentos manipulados. A legislação pode contribuir para a diminuição de doenças causada por alimentos, mas é importante uma ação integrada com os centros estaduais e municipais de Vigilância Sanitária para assegurar o cumprimento das normas (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2005).

Verificou-se, que 38,4% dos alunos pesquisados observa às vezes o aspecto das embalagens dos alimentos, 53,8% sempre observa o aspecto das embalagens e 7,6% nunca observa o aspecto das embalagens. O resultado obtido na pesquisa não é o ideal, tendo em vista que as embalagens quando alteradas podem permitir a contaminação dos alimentos.

CONCLUSÃO

Nesta pesquisa verificou-se que os hábitos alimentares dos alunos pesquisados não estão de acordo com os documentos da ANVISA e do Ministério da Saúde.

O número de refeições diárias recomendadas é de 6 frações, os dados encontrados ficaram abaixo do ideal.

A pesquisa permitiu verificar que o consumo diário de pão está acima do recomendado, podendo levar a um sobrepeso,

O consumo de alimentos básicos da dieta alimentar como o leite e a água estão abaixo do recomendado.

Constatou-se, que o consumo diário de arroz e feijão são alimentos consumidos diariamente pelo grupo pesquisado, tornando a dieta equilibrada nos nutrientes como ferro, proteínas e carboidratos.

De acordo com a pesquisa realizada, considera-se de fundamental importância atender as Diretrizes Curriculares do Ensino de Ciências enfatizando o tema alimentação.

É importante promover oficinas de aproveitamento integral de alimentos durante o ano letivo, proporcionando a construção e a socialização do conhecimento na Escola de EJA e para a comunidade.

AGRADECIMENTOS

À professora Liane Maria Vargas Barboza pela amizade, dedicação na orientação deste trabalho e contribuições que enriqueceram esta pesquisa.

À escola pelo seu apoio.

A SEED pela oportunidade de participar do PDE.

Aos professores que colaboraram e incentivaram este trabalho.

À minha família que amo tanto e que vibra com as minhas conquistas.

REFERÊNCIAS

AGENDA 21. **Diálogos Paraná Capacitação de multiplicadores**. Curitiba, 2006.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **De olho na qualidade dos alimentos**, 2004. Disponível em : <<http://www.anvisa.gov.br/DIVULGA/NOTICIAS/2004/230404.htm-91k>> Acesso em 10 nov. 2008

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Plantando Saúde: Resolução estabelece normas de higiene para alimentos e bebidas à base de vegetais**. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 39, n.5, p. 861-4. 2005.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Alimentação Saudável: Fique esperto!**, 2008. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_g_prop_web.pdt>. Acesso em: 4 nov. 2008.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Rotulagem Nutricional**, 2003. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/resolucoes>>. Acesso em: 12 nov. 2008

ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARANÁ. **Lei das Cantinas das Escolas do Paraná**, 2004. Disponível em: <<http://celepar7cta.pr.gov.br/seeg/sumulas.nsf>>. Acesso em: 20 nov. 2007

ARATANGY, L. R. **Biologia aplicada à educação**. São Paulo: Nacional, 1975, p.21

BALBACH, A. **A flora nacional**. São Paulo: edificação do lar, 1989. p.114

CALBOM, C.; KEANE, M. **Sucos para a vida**. São Paulo: Ática, 2001

CALLEGARO, N.J. **Mente criativa**. Petrópolis: Vozes, 2006

CAPRA, F.; STONE, M; BARLOW, Z. **Alfabetização ecológica**. São Paulo: Cultrix, 2007.

CARVALHO, P. R. **Um Guia completo sobre os nutrientes e suas propriedades terapêuticas**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2000, p. 310 - 312.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, 2006.

PRATIQUE LEITE. **Dia Mundial do Leite**. Disponível em: <<http://www.pratiqueleite.com.br>>. Acesso em: 13 nov. 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, **Pesquisa de Orçamentos Familiares – Pof- 2002 – 2003**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/eststistica/população/condicaodevida/pof/2002/default.shtm-13k>>. Acesso em 3 set. 2008.

INSTITUTO DE DIREITO SANITÁRIO APLICADO. **Anvisa tem como alvo alimento pouco saudável**, 2007. Disponível em: <<http://www.idisa.org.br/site/visualizabusca.php?noticia=1259>>. Acesso em: 5 nov. 2008.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Como se alimenta o brasileiro**. Disponível em: <<http://www.inca.br>>. Acesso em: 01 dez. 2008.

KRAUSE. **Alimentos, nutrição & dietoterapia** / L.Kathleen mahan, Sylvia Escott. Stump, 9 ed.São Paulo: Roca, 1998.

LIMA, D. **Nutrição orientada** . São Paulo: casa publicadora, 1987. p. 55 – 56.

LOPES, S. **Bio volume único**. São Paulo: Saraiva, 1998. p.17.

MESA BRASIL. SESC. **Aproveitamento integral dos alimentos**. Departamento Nacional, 2003

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, Segurança Alimentar e Nutricional, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relatório da Oficina de Estratégias para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas. Brasília,2006**

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dicas em Saúde: Anemia**. Disponível em <<http://bvsm.saude.gov.br>>. Acesso em: 30 out. 2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Atenção à Saúde. **Dez Passos Para a promoção da Alimentação saudável nas Escolas**. Disponível em: [http://nutricao.saude.gov.br/documentos/dez.passo...>](http://nutricao.saude.gov.br/documentos/dez.passo...). Acesso em: 3 jun. 2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigilância Sanitária e cidadania **Fique de Olho! Alimentos**. Disponível em: <<http://www.ccs.saude.gov.br/visa>>. Acesso em: 2 nov. 2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Bolso para a População Brasileira**, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é Vida Saudável**, Álbum seriado, 2004. Disponível em:<<http://www.planalto.gov.br/consea/static/documentos/outros/vidasaudavel.pdf>>. Acesso em: 6 out. 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada**, 2005. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/documentos/o_que_e_alimentacao_saudavel.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2008.

PÓVOA, H.; CALLEGARO, J.; AYER, L. **Nutrição cerebral**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

SANTOS, S. L. A. Educação Alimentar e Nutricional no Contexto da Promoção de Práticas alimentares Saudáveis. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v.18, n. 5, 2005.

SCHWARTZMAN, F.; TEIXEIRA, A. C. Educação Nutricional: prevenindo a obesidade. **Nutrição em Pauta**, v. 6, n. 32, p. 30-32, 1998.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS. **Boas Práticas**. São Paulo: SEBRAE, fascículo n. 4, p. 7, 2004.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Monitoramento de Propaganda de Alimentos Visando à Prática da Alimentação Saudável. Observatório de Políticas de Segurança Alimentar**, 2007. Disponível em < <http://www.unb.br/opsan> >. Acesso em: 04 nov. 2008.