

Educação Alimentar: Considerações de Adolescentes acerca das Dietas Alimentares

Food Education: Adolescent Considerations on Dieting

Lays Batista Martins Leite

Instituto Federal de Brasília

E mail: laysmartins7@hotmail.com

Gerson de Souza Mól

Universidade de Brasília – Campus Darcy Ribeiro

E mail: gersonmol@gmail.com

Resumo

As dietas alimentares é um tema bastante recorrente entre os adolescentes da sociedade moderna e na maioria dos casos este assunto é pouco difundido no âmbito escolar. A alimentação tem um significado único para cada sujeito ou grupo social, abarcando além de ingestão de nutrientes. Assim, com este trabalho objetivou-se conhecer a percepções de adolescentes, que cursavam séries distintas do ensino médio, acerca das dietas alimentares e os impactos inerentes ao assunto na vivência cotidiana. A metodologia empregada foi qualitativa, utilizando grupos focais com doze estudantes de duas escolas regulares da rede pública e privada de ensino, ambas situadas em uma região administrativa do Distrito Federal. Os resultados obtidos enfatizam a importância de fundamentar a educação alimentar com uma proposta problematizadora, na qual proporcione que os alunos tornem-se sujeitos de sua própria aprendizagem, fomentando uma relação saudável e coerente com as escolhas alimentares.

Palavras chave: dietas alimentares, promoção da saúde, educação alimentar.

Abstract

Dietary diets are a recurring theme among adolescents in modern society and in most cases this subject is less widespread in school. Food has a unique meaning for each subject or social group, encompassing in addition to nutrient intake. Thus, this study aimed to know the perceptions of adolescents, who studied different series of high school, about the diet and the inherent impacts of the subject in everyday life. The methodology used was qualitative, using focus groups with twelve students from two regular schools of the public and private schools, both located in an administrative region of the Federal District. The results obtained emphasize the importance of supporting food education with a problematic proposal, in which students become the subjects of their own learning, fostering a healthy and coherent relationship with food choices.

Key words: food diets, health promotion, food education.

Introdução

A abordagem do tema dietas alimentares está extremamente presente no cotidiano dos adolescentes. Comer, assim como respirar e se reproduzir são aspectos essenciais para a sobrevivência humana, desta maneira, essas ações estão intrinsecamente relacionadas com as sensações de prazer e dor (DERAM, 2014). A alimentação tem um significado único para cada sujeito ou grupo social, abarcando além de ingestão de nutrientes. O ato de se alimentar também se configura em um reflexo cultural e social (LOUREIRO, 2004). Gomes e Fonseca (2013, p. 2) afirmam que:

A alimentação equilibrada é fundamental para uma vida saudável, facilitando os processos de crescimento, desenvolvimento e manutenção das funções corporais, além de atuar substancialmente na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

As políticas públicas voltadas para as questões alimentares recomendam principalmente a abordagem do assunto no contexto escolar, já que se configura em um espaço privilegiado para favorecer o pensamento crítico e reflexivo dos indivíduos (BIZZO; LEDER, 2005).

Os resultados obtidos nesta pesquisa embasaram a produção de uma unidade didática, que vislumbrou nortear o trabalho docente, buscando desenvolver uma postura reflexiva nos estudantes, para que futuramente possam adotar medidas coerentes em relação a suas respectivas escolhas alimentares. Uma vez que o professor, assim como a escola devem primordialmente fomentar a promoção da saúde, Loureiro (2004, p. 45) enfatiza que:

A promoção da saúde na escola, para além do investimento na aquisição de competências por parte dos jovens e dos adultos que com eles se relacionam, tem como principal esforço mudar e desenvolver o ambiente físico e social, de molde a tornar as escolhas saudáveis escolhas mais fáceis.

Nesse sentido, este estudo consistiu em conhecer a percepções de adolescentes, que cursavam séries distintas do ensino médio regular, acerca das dietas alimentares e os impactos inerentes ao assunto na vivência cotidiana.

Reflexões sobre a educação alimentar na escola

Refletir acerca de a educação alimentar contemporânea parte de um pressuposto governamental englobando as políticas públicas inerentes à alimentação nutrição e ações que empreendem essa área (SANTOS, 2010).

Para Loureiro (2004, p. 43) o campo alimentar configura-se em “uma principais determinantes da saúde e traduz as condições de vida de cada um, o contexto em que se move a cultura que perfilha. Sendo um traço de identidade, é também o reflexo das pressões sociais”. Deste modo, o seguinte assunto no âmbito escolar deve promover prioritariamente a saúde objetivando desenvolver o pensamento crítico e reflexivo dos estudantes perante suas escolhas alimentícias.

A educação alimentar compreende um amplo campo de vivência do indivíduo, pois se relaciona com as questões sociais, culturais e psicológicas. Assim, as ações realizadas para aprendizagem da temática engloba a reformulação de hábitos e costumes que geralmente estão arraigados ao sujeito. Por conseguinte, é extremamente relevante que o educador considere a singularidade de cada estudante, assim como suas vivências diárias, visando ressaltar prioritariamente a promoção da saúde. A esse respeito, Yokota *et al* (2010, p. 39) discuti que “para que as atividades de educação em saúde sejam bem desenvolvidas na escola,

os professores, atores-chaves desse processo, que atuam como facilitadores da articulação entre teoria e situação prática, precisam estar bem informados e orientados sobre o tema [...]”.

As dietas alimentares por sua vez é um tema bastante recorrente entre os adolescentes da sociedade moderna, na maioria dos casos este assunto é pouco difundido no âmbito escolar, em decorrência da ausência de precedentes teóricos dos professores. De acordo com alguns autores tais fatores são derivados da formação inicial dos licenciados, além da falta de conhecimentos específicos sobre o tema em destaque (MOHR; SCHALL, 1992; ZANCUL; GOMES, 2012).

De acordo com Deram (2014) a prática de dietas alimentares com o intuito de emagrecimento se tornou um estilo de vida na sociedade atual. Existe uma vasta quantidade de informações acerca desse tópico, contudo não há precedentes científicos para salientar a eficácia das dietas. Nesses casos, prezasse mais pelas questões físicas do que pelas saudáveis e coerentes com o bem-estar. Para Azevedo (2008, p. 720):

Sob o impacto das influências da globalização, diversos aspectos da vida cotidiana ficaram esvaziados de habilidades desenvolvidas localmente, sendo invadidos por sistemas peritos de conhecimento. A produção de alimentos dentro do sistema agroalimentar moderno ilustra essa noção de destradicionalização que ocorreu a partir da substituição da diversificação dos modelos alimentares com foco no alimento, definidos pela tradição e cultura local, e pelo enfoque científico de valorização do nutriente e padronização das dietas de caráter quantitativo.

Jomori, Proença e Calvo (2008) afirmam que as escolhas alimentícias submergem os fatores socioculturais e psicológicos e para que haja uma melhor compreensão sobre esse processo é necessário focar na pluralidade do ensino, objetivando refletir sobre os determinantes que influenciam as ações alimentares humanas. Santos (2005, p. 683) destaca que o “papel da promoção da saúde cresce em sua importância como uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado e da sua determinação”.

Segundo Gomes e Fonseca (2013, p. 3) a qualidade da aprendizagem relativa ao assunto e participação ativa dos alunos inerente a construção do conhecimento desenvolve-se a partir da:

[...] a associação do saber popular ao saber científico, construindo espaço para a troca de experiências, valorizando uma alimentação que seja capaz de unir saúde e prazer, sem, contudo, deixar de problematizar crenças, mitos e tabus. Neste espaço não haveria transmissão de informações e sim uma construção coletiva de conhecimentos e significados, onde todos os envolvidos podem aprender e ensinar.

Partindo das perspectivas mencionadas a formação crítica do estudante precisa ser advinda de seu cotidiano, submergindo a devida consideração às questões intrínsecas a cidadania, dignidade e autonomia de pensamento (FREIRE, 1996).

Metodologia

A presente pesquisa é caracterizada como qualitativa, com o intuito de obter conhecimento acerca da percepção dos alunos a respeito das dietas alimentares. A metodologia qualitativa “propicia a captação de motivações e ideias não explicitadas, ou até mesmo inconscientes de maneira espontânea. Sendo assim, a pesquisa qualitativa é empregada quando se busca percepções e entendimento geral de uma determinada questão.” (MARASANI, 2010, p. 11).

Participaram desta proposta seis estudantes de uma escola da rede pública de ensino e seis alunos de uma instituição escolar particular, ambas situadas em Planaltina, região administrativa do Distrito Federal, localizada a aproximadamente 40 quilômetros de Brasília.

Os grupos foram selecionados pelos referidos professores das instituições mencionadas. Os discentes que demonstraram interesse na pesquisa foram convidados a participar.

O grupo Focal é um meio de discussão que procura dialogar sobre um tema específico (RESSEL *et al*, 2008), neste sentido, os eixos norteadores da pesquisa foram as seguintes colocações: a) entendimento geral sobre as dietas; b) conhecimentos sobre dietas; c) prática de realizar dietas alimentares; d) qual meio de busca de informações a respeito do tema, e) disciplinas escolares em que estudou o assunto; f) benefícios das dietas para saúde; e g) malefícios dessas práticas alimentares para o organismo. Além desses questionamentos, ao longo das discussões com os alunos foram salientados outros aspectos considerados relevantes. Na análise das informações os discursos feitos pelos grupos pesquisados foram categorizados a fim de que os dados fossem organizados e sistematizados visando identificar as opiniões e atitudes a partir da interação com o grupo.

Resultados e Discussões

O total de participantes nesta pesquisa contabilizou 12 alunos, de escolas da rede pública e particular de ensino do Distrito Federal. Os discentes possuíam a faixa etária entre 16 e 18 anos de idade. No momento da pesquisa estavam cursando entre a primeira e terceira séries do ensino médio regular. Baseando-se na metodologia apresentada, os resultados obtidos neste trabalho serão expostos a partir das seguintes categorias: 1) Conhecimento dos alunos acerca das dietas alimentares e a relação com a saúde; 2) Utilização e o objetivo das dietas para os discentes; 3) Recursos utilizados pelos alunos para buscar informações acerca do tema; e 4) Abordagem do assunto no contexto escolar.

Conhecimento dos alunos acerca das dietas alimentares e a relação com saúde

O grupo focal proposto iniciou-se a partir da concepção prévia dos estudantes acerca do conhecimento geral do que seriam as dietas alimentares, os alunos destacaram que elas estão relacionadas especialmente à restrição de alimentos para fins estéticos.

Durante as entrevistas os discentes relataram que as questões físicas são as que mais influenciam para se adotar uma dieta alimentar. Deram (2014, p.18) salienta que “as dietas restritivas funcionam no começo, mas entre 90 e 95% das pessoas voltam ao peso inicial ou ganham mais peso”. Assim, as dietas restritivas não funcionam a um longo prazo e não se condiciona a uma questão de disciplina e/ou determinação como enfatizado pelos meios de comunicação.

Além dessas considerações, os educandos ressaltaram que dietas são opções saudáveis que podem ser seguidas pelos indivíduos, os relatos dispostos por quatro alunos denotam claramente essa colocação:

“Dieta é ter uma alimentação balanceada, saudável, para perda de peso” (Aluno 1).

“O que eu entendo por dieta, e que ajuda a definir meu objetivo na musculação e a perder peso de maneira saudável” (Aluno 2).

“Dieta é um meio de vida saudável que você busca, até pela estética também” (Aluno 3).

“É uma forma de alimentação saudável, a partir de, digamos um cronograma alimentar, de acordo com seu objetivo pessoal” (Aluno 4).

Segundo Jomori, Proença e Calvo (2008) as escolhas alimentares são resultados de vários determinantes, sendo eles os fatores culturais, sociais e psicológicos. Pode-se observar na fala dos alunos outro aspecto contributivo, as pressões sociais, que também abrangem as decisões dos indivíduos.

Utilização e objetivo das dietas alimentares para os discentes

Em relação à utilização de dietas no cotidiano, quatro afirmaram ter realizado dietas, segundo eles os fins foram nutricionais e estéticos. Dos demais alunos, três mostraram-se favoráveis a essa prática com o intuito de obter um determinado padrão corporal.

De acordo com Contreras e Gracia (2011, p. 306) “o valor moral atribuído à magreza e ao regime se justifica geralmente em nome da saúde. Muitas explicações têm sido dadas para a profunda importância ao físico magro”. Geralmente a idealização de magreza está associada à transferência de valores, portanto o indivíduo que corresponde ao padrão corporal aceito pela sociedade é altamente apreciado por todos em seu meio de convivência. Góes (2008) afirma que as preferências alimentares não derivam exclusivamente da individualidade do sujeito, mas comumente origina-se também dos grupos sociais no qual estão inseridos. Deste modo, os alimentos demonstram um papel de variação social que é estabelecido pela sociedade moderna.

Recursos utilizados para buscar informações sobre as dietas alimentares

Quando questionados acerca das fontes que buscam conhecimentos sobre assuntos inerentes as dietas alimentares, os alunos evidenciaram as informações estabelecidas na tabela abaixo:

Fontes de Informação	Respostas dos Alunos
Amigos	1
Livros	1
Nutricionista	1
Redes Sociais	4
Sites Nutricionais	9
Televisão	1

Tabela 1. Fontes de informação acerca das dietas alimentares mais recorrentes entre os participantes.

Aqueles educandos que demonstraram pesquisar sobre o assunto destacaram dois ou mais meios de informação. Desta maneira, o recurso de pesquisa mais recorrente de busca de informações foram os sites nutricionais. Além disso, três alunos disseram não procurar sobre a temática em nenhum dos meios ressaltados e/ou outros.

Deram (2014) confirma que a democratização das informações e dicas nutricionais nos meios de comunicação, em muitos casos advém de pessoas que não possuem conhecimentos científicos sobre o assunto, expondo principalmente subsídios simplificados que focalizam unicamente nas questões de peso. Serra e Santos (2003, p. 692) asseguram que:

Os meios de comunicação veiculam ou produzem notícias, representações e expectativas nos indivíduos com propagandas, informações e noticiário em que de um lado estimulam o uso de produtos dietéticos e práticas alimentares

para emagrecimento e, de outro, instigam ao consumo de lanches tipo *fast food*. Não se trata de uma decisão ou ação das empresas midiáticas, elas integram um contexto empresarial e um sistema de crenças em que há uma estreita relação entre uma suposta verdade biomédica e um desejo social e individual.

As mídias possuem uma enorme influência nos hábitos dos indivíduos, sobretudo quando se trata de crianças e adolescentes, portanto as informações disponibilizadas desviam o foco da saúde concentrando-se apenas na estrutura corpórea.

Abordagem do tema no contexto escolar

Sobre a explanação do tema dietas alimentares na escola, três estudantes afirmaram não se recordar de ter estudado o conteúdo nas disciplinas curriculares. Os demais participantes ressaltaram as disciplinas expostas na tabela que se segue:

Disciplina	Respostas dos alunos
Biologia	1
Ciências Naturais	2
Educação Física	7
Química	2

Tabela 2. Disciplinas que abordaram o tema segundo os alunos.

Observa-se que a disciplina mais assinalada pelos alunos é educação física. Os estudantes ainda apontam que o enfoque principal das matérias mencionadas são os aspectos biológicos e bioquímicos.

Os dados coletados nesta categoria confirmam o que foi relatado em um momento anterior, que não há foco na problematização do tema no contexto de sala de aula, Manço e Costa (2004) constatam que a aprendizagem em relação à educação alimentar não está baseada na transmissão de informações, mas na contribuição para a significação dos alimentos, para que os alunos estabeleçam uma relação saudável com suas escolhas alimentares. Para que a educação alimentar apresente uma visão realmente relevante para os discentes, o professor deve atuar em sala de aula respeitando as vivências do educando, fazendo sempre o uso de suas respectivas histórias de vida, para que assim, o trabalho do docente seja uma construção conjunta entre professor e aluno.

Considerações Finais

Com esta pesquisa pode-se constatar a importância de fundamentar a educação alimentar com uma proposta problematizadora, na qual proporcione que os alunos tornem-se sujeitos de sua própria aprendizagem, fomentando uma relação saudável e coerente com as escolhas alimentares e fortalecendo os vínculos da alimentação com os fatores sociais culturais e psicológicos. Além disso, é essencial que a formação inicial e continuada de professores vise embasar esses aspectos aproximando-se da forma de pensar dos discentes.

Agradecimentos e apoios

Ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências da Universidade de Brasília.

Referências

- AZEVEDO, E. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Rev. Nutr.**, v. 21, n. 6, p. 717-723, nov./dez, 2008.
- BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Rev. Nutr.**, v.18, n. 5, p. 661-667, set./out., 2005.
- CONTRERAS, J.; GARCIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.
- DERAM, S. **O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não as dietas!**. 1ª ed. São Paulo: Sensus, 2014.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. 25ª ed. São Paulo: Paz e terra, 1996.
- GÓES, J. A. W. Hábitos alimentares: Globalização ou Diversidade?. In: FREITAS, M. do C. S.de; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. de. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. P. 375-404. Salvador: EDUFBA, 2008.
- GOMES, K. dos. S.; FONSECA, A. B. **Programa nacional de alimentação escolar e suas possibilidades para a educação alimentar e nutricional: uma revisão da literatura**. Atas do IX Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências – IX ENPEC; 10 a 14 de novembro; Águas de Lindóia. São Paulo: 2013.
- JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. da C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. **Rev. Nutr.**, v. 21, n. 1, p. 63-73, 2008.
- LOUREIRO, I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Educação alimentar**, v. 22, n. 2, p. 43-55, 2004.
- MANÇO, A. de M.; COSTA, F. N. de A. Educação nutricional: Caminhos possíveis. **Alimentação e Nutrição Araraquara**, n.2, v. 15, p. 145-153, 2004.
- MARASINI, A. B. **A utilização de recursos didáticos-pedagógicos no ensino de Biologia**. Monografia - Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre: 2010.
- MOHR, A.; SCHALL, V. Rumos da educação em saúde no Brasil e sua relação com a educação ambiental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 8, n. 2, p. 199-203. Rio de Janeiro: abr./jun., 1992.
- RESSEL, L. B.; BECK, C. L. C.; GUALDA, D. M. R.; HOFFMANN, I. C.; SILVA, R. M. da; SEHNEM, G. D. O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. **Texto contexto Enferm.** n. 4, v. 17, p. 779-786, out/dez 2008.
- SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista Nutrição**, n. 5, v. 18, 681-692, set./out. 2005.
- SANTOS, L. A. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporânea a partir dos programas de emagrecimento na internet. **Revista de Saúde Coletiva**, n. 20, v. 2, p. 459-474. Rio de Janeiro: 2010.
- SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 3, v. 8, p. 691-701, 2003.
- YOKOTA, R. T. de C.; VASCONCELOS, T. F. de; PINHEIRO, A. R. de O.; SCHMITZ, B. de A. S.; COITINHO, D. C.; RODRIGUES, M. de L. C. F. Projeto “a escola promovendo

hábitos alimentares saudáveis”: Comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista Nutrição**, n. 23, v. 1, p. 37-47, jan./fev. 2010.

ZANCUL, M. de S.; GOMES, P. H. M. A formação de licenciando em ciências biológicas para trabalhar temas de educação e saúde na escola. **REMPEC – Ensino, saúde e ambiente**, n. 1, v. 4, p. 49-61, abril 2011.