



ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS DISCENTES DO ENSINO MÉDIO DO INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ E DO COLÉGIO ESTADUAL ZACARIAS DE GÓIS, EM TERESINA PIAUÍ

Alane Sousa de Sá¹, Ícaro Fillipe de Araújo Castro², Adriana Rocha da Silva³, Emmanuel Wassermann Moraes e Luz⁴

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFPI. E-mail: alanesaudadespbons@hotmail.com

²Graduando do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFPI. E-mail: Ícaro_fillipe@hotmail.com

³Professora do Instituto Federal do Piauí. E-mail: educaescola@gmail.com

⁴Professor do Instituto Federal do Piauí – IFPI. E-mail: professorluz@gmail.com

Resumo: Com o surgimento das redes de fast-food a alimentação, principalmente dos jovens, foi cada vez mais aderindo a essa novidade e assim ocorreu o aumento no número de jovens e crianças obesas e com problemas cardiovasculares. Este artigo tem como objetivo principal conhecer a vida dos jovens teresinense, estudantes da Modalidade Ensino Médio de duas escolas tradicionais da rede pública de ensino em relação a seus hábitos alimentares, e como está sendo o papel da escola na formação desses alunos a possuírem e conhecerem como e qual é a melhor alimentação que beneficie principalmente a saúde dos mesmos. E com o estudo percebeu-se uma extrema falta de cuidado com o corpo, pois uma grande parte dos entrevistados, afirmaram seus hábitos alimentares como saudáveis, demonstrando que alguns ainda não sabem diferenciar comida saudável da não saudável, pois se alimentam durante a semana fora de casa, muitos dentro da instituição de ensino, por ter que estudar o dia todo e não terem como voltar em casa para almoçar, muitas vezes trocando o almoço por lanches rápidos e nada saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, doenças, hábitos alimentares

• INTRODUÇÃO

O modelo alimentar seguido pelos adolescentes ultimamente deve ser considerado de extrema importância, principalmente quando associado a seu crescimento e desenvolvimento. E com o surgimento das redes de fast-food, e de sua grande distribuição, a alimentação principalmente de estudantes, que estuda longe de casa, ficou a mercê desse tipo de comida, mesmo conhecedores das consequências desse tipo de alimentação, mas devido a alguns fatores, estes se vêem obrigados a seguir um modelo, mesmo que errado de alimentação, sobretudo na hora do lanche.

Quando falamos em alimentação saudável, não devemos pensar apenas em quantidade, mas também em qualidade. Essa preocupação previne o aparecimento de doenças causadas tanto pela falta quanto pelo excesso de alimentos, como por exemplo: Obesidade, Bulimia, Anorexia e Doenças Cardiovasculares. Uma alimentação é saudável, quando atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo em relação a nutrientes e energia. E uma boa alimentação está adequada para o bom funcionamento do corpo quando esta se apresenta variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura.

A má alimentação é a causa de várias doenças existentes hoje, sendo que essas doenças aparecem devido à grande quantidade ou a pouca quantidade de determinados alimentos. Um exemplo de doença relacionada com a falta de alimentos é a anorexia nervosa que caracteriza-se por uma restrição alimentar severa da qual resultam complicações que conduzem a uma significativa morbidez biológica, psicológica e social e que, por vezes, pode até conduzir à própria morte (TORRES e GUERRA, 2003), e os mais afetados são as jovens do sexo feminino. E uma doença caracterizada pelo excesso de alimentos é a obesidade que por definição caracteriza-se por um excesso de gordura na composição corporal, que se traduz, quantitativamente, na relação desequilibrada entre a estatura e o peso, de acordo com os padrões de referência, e na presença de valores de pregas cutâneas superiores ao esperado para a idade (VIANA, 2002).

Segundo Viana (2002), mudanças no estilo de vida, principalmente relacionadas a mudanças na alimentação, são difíceis de conseguir devida consequentemente as interações do estilo de vida com



diversos outros aspectos do cotidiano e principalmente da vida urbana por ser um tanto conturbada: falta de tempo, falta de tranquilidade, ansiedade e o difícil acesso a padrões de comportamento e de consumo mais satisfatórios do ponto de vista da saúde.

A alimentação também está inteiramente ligada à saúde e estética do físico do ser humano. Para uma prática de exercícios físicos saudáveis ao corpo, precisa-se possuir o hábito de se alimentar bem. E acredita-se que a educação é o processo pelo qual nos tornamos o que somos, e que pelo procedimento do ensino-aprendizagem que constitui-nos como indivíduos, portanto, o que vem a ser ensinado na escola é de suma importância para mostrar tanto as crianças quanto aos adolescentes, a importância de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos ou esportes. Segundo Oliveira, Brasil e Taddei, (2008), uma das grandes responsabilidades que a escola possui é a alimentação de seus alunos, inclusive das creches, pois o ao alimentar adequadamente uma criança, permitirá a ela desenvolver uma saúde intelectual e física, diminuindo, ou evitando, também, o aparecimento de distúrbios e deficiências nutricionais.

Este artigo tem como objetivo principal conhecer a vida dos jovens teresinense, estudantes da Modalidade Ensino Médio de duas escolas tradicionais da rede pública de ensino em relação a seus hábitos alimentares, e como está sendo o papel da escola na formação desses alunos a possuírem e conhecerem como e qual é a melhor alimentação que beneficie principalmente a saúde dos mesmos.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este artigo buscou fazer descrições qualitativas do seu objeto de estudo, visto que não se preocupa com o que é certo ou errado e tem como preocupação primeira a compreensão da lógica que permeia a prática que se dá na realidade (MINAYO, 1999).

Ela envolve assuntos que estão presentes nas relações cotidianas entre todos os jovens. Para isso, foram feitas vinte entrevistas, (Dez com alunos do Liceu e dez com alunos do IFPI) com os alunos que lá estavam e foram escolhidos aleatoriamente, entre os corredores das instituições de ensino, durante o intervalo das aulas.

Para a realização da coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário com questões relacionadas à identificação do indivíduo, e questões abertas sobre a alimentação dos jovens entrevistados.

O questionário foi dividido em 8 perguntas: relacionando questões objetivas e subjetivas, as quais buscaram avaliar como está a alimentação dos alunos das escolas Liceu Piauiense e Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Piauí.

Depois de aplicados os questionários, os resultados obtidos foram avaliados e transformados em textos dissertativos, a fim de facilitar o entendimento do leitor.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são divididos em duas partes, a primeira apresenta o resultado dos alunos do IFPI e a segunda do Liceu Piauiense.

Os alunos do IFPI, ao serem perguntados se eles cuidam do seu corpo, 50% responderam que sim e as respostas referentes aos cuidados que tem com o corpo são: a prática de esportes, boa alimentação, higiene pessoal e os outros não responderam, já os alunos do Liceu Piauiense, 40% respondeu que sim, e estes relataram que os cuidados que têm com o corpo são: a prática de esportes, boa alimentação e os outros responderam nenhum. Isso mostra que os adolescentes não se preocupam tanto com a saúde do seu corpo, justificando-se pela falta de tempo para manter os cuidados que exigem tempo como a prática de atividades físicas.

Indagando sobre o que e quando os alunos comem quando não estão em casa, 100% dos entrevistados disseram que comem na rua às vezes, quando não podem ir comer em casa, principalmente por que passam o dia na Escola e 50% deles relatou que acham sua alimentação



saudável. A principal justificativa citada pelos adolescentes para não se alimentarem melhor - a *falta de tempo* - é semelhante às encontradas em outros estudos, como no estudo de Feijó et. al.(1997), que ressaltou que seus entrevistados não se referiram à dificuldade financeira e sim a falta de tempo como o principal motivo para não ter uma alimentação mais adequada e Borges e Filho(2004), em seu artigo relatou que entre os diversos fatores que influenciam a rotina alimentar dos alunos, o tempo foi um dos mais citados dentre outros, principalmente no café da manhã.

Na questão que relacionava a má alimentação e a falta de exercícios físicos podendo prejudicá-los em algum aspecto, 50% dos alunos do IFPI relataram que sim e citaram como aspectos prejudiciais: principalmente a saúde, em relação às doenças tais como; diabetes, obesidade e doenças cardíacas, além de causar desatenção na hora dos estudos, contudo, 90% dos entrevistados disseram conhecer os benefícios de uma boa alimentação e de uma prática regular de exercícios físicos. Já 90% dos alunos do Liceu Piauiense relataram que sim, e estes afirmaram que a falta de exercícios físicos e a má alimentação pode sim prejudicá-los e citaram como aspectos prejudiciais: o corpo não funciona tão bem, quanto o de um praticante de atividades físicas, prejudica na hora dos estudos, causam doenças, sedentarismo, glicose baixa, obesidade, problemas do coração, além de prejudicar a estética corporal. 60% dos alunos mostram desconhecer os benefícios de uma boa alimentação e de uma prática regular de exercícios físicos, mas sabem quais malefícios a falta dessa prática pode vir a acarretar para a sua saúde.

Os alunos mostram-se conhecedores das doenças que a má alimentação causa, mas por falta de tempo, falta de recursos e até mesmo por não gostar muito de frutas e verduras, preferindo as comidas rápidas, mantém sua alimentação sem se preocupar muito com o futuro da saúde, pode-se também perceber que não falta informação sobre o assunto, mas sim força de vontade de manter a alimentação adequada e a falta de uma cultura alimentar saudável que deve ser transmitida desde cedo em casa, para que mesmo o aluno na rua, procure se alimentar adequadamente. No trabalho de Toral, et. al (2009), também fala sobre o assunto que desde cedo, a criança é envolvida em uma série de rituais que culminam com a internalização de um padrão alimentar. Este processo é acompanhado e estimulado por adultos afetivamente poderosos, o que confere ao comportamento alimentar um poder sentimental duradouro, o qual, por sua vez, se estende para as outras fases do desenvolvimento humano, incluindo a adolescência. Dessa forma, pode-se inferir que a escolha de um dado alimento em uma dada circunstância está repleta de significados, desejos, valores, atitudes e símbolos que repousam em uma esfera das representações sociais, as quais podem não ter sido contempladas em sua totalidade neste estudo.

Metade dos alunos entrevistados do Instituto Federal responderam que o almoço que consome na escola é saudável e 60% disseram que a escola difunde como essencial a boa prática alimentar, orientando os alunos a respeito da alimentação. Mas a merenda que estes consomem é vendida na porta da escola, suco ou refrigerante e salgados, como empadas, coxinhas, bomba, pão com queijo e presunto consumidos quase todos os dias, o que pode sim, vir a prejudicá-los. Em seu trabalho Borges e Filho (2004) afirmam que a instabilidade quanto aos horários de estudos e por terem que muitas vezes ter que passar o dia na escola, os obriga a comer fora, em estabelecimentos ao redor das escolas ou na própria instituição, o que acontece com os Alunos do IFPI já que na Instituição em questão, na época da pesquisa não havia uma lanchonete. Já 60% dos alunos entrevistados do Liceu Piauiense encontrou-se que a merenda consumida na escola não é saudável, e 70% dos entrevistados também disseram que a escola não possui acompanhamento de nutricionista.

Assim como no estudo de Toral, et AL (2009), também se identificou que o acesso facilitado a alimentos de baixo valor nutricional e a qualidade da alimentação servida dentro do ambiente escolar foram citados como empecilhos para a adoção de uma alimentação saudável.

Os alunos de ambas as Escolas relataram que as mesmas não difundem de maneira alguma, como essencial a boa prática alimentar, e isso pode ser observado na hora do intervalo, pois o lanche vendido em ambas instituições são salgados e refrigerantes. No estudo de Gellar et. al.(2007) ,o ambiente escolar também foi descrito como o local de maior exposição a alimentos pouco saudáveis. E cabe com o reconhecimento dessa situação a necessidade de serem estabelecidas condições propícias



em âmbito nacional para a adoção de práticas alimentares nas escolas públicas de ensino, visando à saúde do alunado.

6. CONCLUSÕES

Este artigo procurou avaliar a qualidade alimentar dos alunos da escola Liceu Piauiense e IFPI do município de Teresina, Piauí. Mediante resultados encontrados, pode-se concluir que boa parte dos alunos não estão preocupados com seu corpo e nem com sua saúde, visto que não se alimentam de forma adequada e nem gostam de praticar exercícios físicos regularmente.

A pesquisa mostrou que a participação da escola nesse processo da educação alimentar, deixa muito a desejar, já que os alunos do liceu piauiense relataram não haver nutricionista na escola, ou se há eles desconhecem. E outro fator mais preocupante é em relação a falta de merenda saudável nas escolas, onde os alunos para se alimentarem saem do seu local de estudo e se alimentam de forma inadequada, nos vendedores de salgados nas calçadas, como no caso do Instituto Federal do Piauí.

Observa-se também que a maioria dos alunos entrevistados conhece a importância de uma boa alimentação e de atividades físicas regulares. Também sabem dos males causados pela ausência das mesmas e ainda assim não cultivam práticas saudáveis com seu próprio corpo.

Embora possam apresentar limitações por tratar-se de uma pequena amostragem escolar, evidências acumuladas mediante desenvolvimento do presente estudo sugerem que os adolescentes não estão sendo estimulados de maneira adequada quanto à prática de atividade física e a uma alimentação saudável que venha a repercutir favoravelmente na saúde do mesmo.

REFERÊNCIAS

- BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. **Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo.** In: SEMINÁRIOS DE ADMINISTRAÇÃO, 7., 2004, São Paulo. Anais..., São Paulo, FEA/USP, 2004
- FEIJÓ, R.B., SUKSTER, E.B., FRIEDRICH, L., FIALHO, L., DZIEKANIAK, K.S., CHRISTINI, P.W., MACHADO, L.R., GOMES, K.V., CARDOSO, I.H. **Estudo de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre.** *Pediatria (São Paulo)*, v.19, n.4, p.257-262, 1997.
- GELLAR LA, Schrader K, Nansel TR. **Healthy eating practices: perceptions, facilitators, and barriers among youth with diabetes.** *Diabetes Educ* 2007; 33:671-9.
- MINAYO, M.C.S. **Ciência, técnica e arte o desafio da pesquisa social.** In: MINAYO, M.C.S (org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 11. Ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1999. P.9-29.
- OLIVEIRA MN, Brasil ALD, Taddei JAAC. **Avaliação das condições higiênico-sanitárias das cozinhas de creches públicas e filantrópicas.** *Ciência Saúde Coletiva.* 2008; 13(3):1051-60.
- TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida and SLATER, Betzabeth. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos.** *Cad. Saúde Pública*[online]. 2009, vol.25, n.11, pp. 2386-2394. ISSN 0102-311X.
- TORRES, Sandra e GUERRA, Marina Prista. **A construção de um instrumento de avaliação das emoções para a anorexia nervosa.** *Psic., Saúde & Doenças*, jul. 2003, vol.4, no.1, p.97-110. ISSN 1645-0086.
- VIANA, Victor. **Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar.** *Aná. Psicológica*, nov. 2002, vol.20, no.4, p.611-624. ISSN 0870-8231.



MORO, M. M. **Dicas para escrever artigos científicos.** Disponível em:
<<http://www.cs.ucr.edu/~mirella/Dicas.html>> Acesso em: 12 fev 2007.