



A UTILIZAÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR COMO FORMA DE AVALIAR A DIETA DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DA REDE PÚBLICA, SÃO LEOPOLDO, RS – BRASIL

Jennifer Tainara Amaral de Mello*,
Michele Machado Gonçalves*,
Priscila Kirsten*,
Vanessa de Oliveira da Rocha*,
Letícia Ayres Guterres

Eixo temático: Práticas pedagógicas de Iniciação à Docência nos Anos Finais e Ensino Médio

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que funciona como um instrumento para trabalhar a saúde da população, constituindo-se em um guia para uma alimentação saudável. A pirâmide possui quatro níveis com oito grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação relativa no total de calorias de uma dieta saudável. O crescimento geométrico de alternativas alimentares que caracterizam a sociedade pós-moderna traz em si grandes vantagens nutricionais ao facilitar o transporte, armazenamento e preparo de refeições para crianças e adolescentes. São grandes as possibilidades de enriquecimento com micronutrientes, pró e pré-bióticos, assim como as oportunidades de formulação de alimentos que levem mais conforto, prazer e melhores níveis de saúde. Tal crescimento, no entanto, traz consigo algumas influências negativas que vêm piorando o padrão de consumo de crianças e adolescentes. Segundo Cavadini (1995), o padrão de comportamento de hábitos alimentares na fase adulta será moldado a partir de uma boa dieta associada a atividades físicas na adolescência. Segundo Philippi (1999), decorrente estudo feito referente à importância de uma alimentação saudável na adolescência mostra que há uma necessidade energética podendo acarretar no déficit de energia causando prejuízos ao crescimento e desenvolvimento. Com o objetivo de realizar um levantamento dos hábitos alimentares de adolescentes entre 15 e 17 anos, alunos de escola pública do município de São Leopoldo, RS, foi desenvolvida a presente pesquisa. Durante o mês de julho de 2017, as alunas bolsistas do Programa Institucional de Iniciação a Docência junto à supervisora do programa na Escola Técnica Estadual Frederico Guilherme Schmidt aplicaram atividades sobre a Pirâmide Alimentar para quatro turmas de alunos de primeiro ano do ensino médio, abordando uma dieta saudável

e mostrando a necessidade de uma alimentação mais equilibrada em seus nutrientes. As atividades foram elaboradas através de consultas a artigos acadêmicos, como por exemplo Pontes (2009) e Dalla Costa (2007) e atividades propostas em livros didáticos utilizados no Ensino Médio. Entre os meses de julho e agosto de 2017 foi realizada a segunda etapa da pesquisa, quando foram distribuídos 97 questionários com perguntas sobre a alimentação dos adolescentes das turmas nas quais o assunto foi previamente abordado. A coleta dos dados ocorreu de maneira individual, utilizando um questionário sobre a alimentação e dados dos alimentos sólidos e líquidos consumidos por eles em três dias da semana, sendo dois dias úteis e um dia do final de semana. Foi solicitado aos alunos que anotassem a quantidade de porções ingeridas de alimentos sólidos e, também, a ingestão de líquidos, elaborando a seguir uma tabela com a soma dos totais. Logo após a contabilização do consumo durante os três dias solicitados foi realizada uma pesquisa no site <http://tabnut.dis.epm.br/>, o qual apresenta uma tabela nutricional onde há indicação dos alimentos e como podem ser consumidos, como por exemplo, cru, cozido ou assado, com ou sem glúten. A partir das consultas realizadas foi possível avaliar a quantidade de Kcal adquiridos no consumo de cada alimento e também os totais de proteínas, carboidratos, lipídios, ferro e cálcio. Retornaram 59 questionários respondidos, sendo 45 de indivíduos do sexo masculino e 14 de indivíduos do sexo feminino. As tabelas de alimentação feminina e masculina foram utilizadas para a comparação entre a quantidade de Kcal consumida diariamente pelos estudantes e a quantidade adequada de consumo diário para cada idade, tendo também um demonstrativo de Kcal consumidas por outras faixas etárias, possibilitando analisar e relacionar a idade com o consumo. Dos 59 alunos com os quais foi realizada a pesquisa, 02 meninas e 02 meninos apresentaram alimentação dentro do padrão indicado para sua faixa etária, 07 meninas e 38 meninos apresentaram consumo inferior de Kcal diária indicada e 05 meninas e 05 meninos apresentaram consumo de Kcal superior ao indicado. Contudo, ao analisar o tipo de alimentação dos estudantes, foi constatado que o dia escolhido do final de semana foi o qual os alunos apresentaram uma alimentação mais desregrada ou em excesso, com grande consumo de carboidratos, lipídios e açúcares. Observando juntamente com os dados de Leal (2010), os alimentos consumidos com maior frequência pelos estudantes foram: grãos (arroz e feijão), frios (queijo e presunto), pães e massas, carnes (branca e vermelha), influenciando em sua grande maioria negativamente a alimentação dos alunos. Frutas e verduras foram consumidas com regularidade ou em alguns casos estiveram ausentes. Considerando lipídios e açúcares o consumo foi regular ou excedido por todos os alunos, sendo óleos

consumidos em quantidade regular junto ao preparo de alimentos. A ingestão de líquidos demonstrou-se regular, mas em alguns casos em pouca quantidade. Durante o estudo realizado surgiram diversas dúvidas sobre qual seria o correto ou não na ingestão de carnes, açúcares ou carboidratos, as mesmas dúvidas mostraram-se presentes em todas as turmas, pois cada aluno tem uma realidade diferente para a alimentação, seguindo padrões influenciados por mídias ou a regularidade alimentar imposta em sua residência familiar. Por intermédio da pesquisa realizada, constatou-se que a alimentação dos adolescentes apresenta falhas em razão do grande consumo de frituras, fast food, sobremesas, entre outros alimentos inadequados que foram consumidos em grande quantidade. Observou-se que a alimentação feminina teve um rendimento mais satisfatório em relação à masculina, devido ao consumo em maior quantidade de grãos, alimentos ricos em proteínas e de maneira eficaz uma ingestão de líquidos equilibrada e consciente de acordo com a idade, mantendo uma alimentação mais saudável, colaborando para o melhor estado físico e mental. Dados como estes permitem observar características de consumo alimentar de adolescentes, e que abordagens que levem em conta os alimentos, são mais facilmente transformadas em práticas de saúde. Este estudo, assim como realizado por Moura (2014), serve como base de avaliação para a conscientização dos estudantes sobre alimentação e, também, sobre a influência que esta exerce no rumo da saúde para o futuro, proporcionando também a oportunidade de fornecer conhecimento adequado sobre alimentação para os próprios adolescentes, suas famílias e amigos.

Palavras-chave: pirâmide alimentar, alunos, ensino médio, dieta saudável, alimentação.

Referências

Cavadini C, Siega- Riz AM, Popkin BM. **US adolescent food intake trends** from 1965 to 1966. Arch Dis Child. 200; 83: 18-24.

Dalla Costa, M.C. et al. **Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná.** Rev. Nutr., Campinas, 20(5):461-471, set./out., 2007.

Leal,G.V.S. et al. **Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes.** Rev Bras Epidemiol, São Paulo, Brasil. 13(3): 457-67; 2010.

Moura, Anna Paula Soares. **Alimentação Saudável no Ensino de Ciências.** 2014. 47 p. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

Phillipi, S.T. et al. **Pirâmide Alimentar adaptada: Guia para escolha dos alimentos.** Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 65-80, jan./abr., 1999.

Pontes, T.E. et al. **Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos.** Rev Paul Pediat; SP. 27(1):99-105, 2009.