

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: FAST-FOOD NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA DO ADOLESCENTE E JOVEM¹

TREVIZAN, Sedi²

RESUMO

O artigo apresenta os hábitos Alimentares dos Alunos Adolescentes do Ensino Médio e a sua Relação com o Problema de ingestão frequente de alimentos do tipo “fast-food”, facilidade de acesso aos alimentos industrializados e a praticidade das comidas têm modificado os hábitos alimentares saudáveis. Trabalhar este assunto em sala de aula, muitas vezes é uma tarefa difícil para o docente, pois o excesso de gordura e de peso corporal gera problemas na auto – estima, além de distúrbios na saúde. Nessa fase de mudanças que é a adolescência, o discente precisa aprender quais são as consequências que uma alimentação em excesso poderá causar em sua saúde e em seu corpo. O objetivo deste estudo foi trabalhar o tema ao longo das aulas de Química com turmas de 2ª e 3ª séries do Ensino Médio – os estudantes fizeram um levantamento, em uma planilha, de todos os alimentos que consumiram ao longo de sete dias, dando ênfase na ação preventiva. Esta estratégia envolveu a sensibilização através da exposição do problema de uma forma menos agressiva. Os alunos envolvidos puderam, com base nos conteúdos abordados, reavaliar sua alimentação tendo como parâmetros o modelo de alimentação tida como saudável, além de poderem conhecer a composição química dos alimentos ingeridos, bem como a sua função no organismo. Os resultados obtidos mostraram a viabilidade de abordar o assunto propondo a conscientização e o envolvimento dos mesmos na elaboração do projeto (estudo).

Palavras-chave – Alimentos, Sobrepeso, Doenças e Saúde.

RESUMEN

El artículo presenta los hábitos alimentarios de los adolescentes estudiantes de secundaria y su relación con el problema de la ingesta de alimentos frecuente de la "comida rápida", el fácil acceso a los alimentos procesados y comidas de conveniencia han modificado los hábitos alimentarios saludables. Trabajar este tema en el aula, a menudo es una tarea difícil para el profesor, ya que el exceso de grasa y el peso corporal crea problemas en la auto - estima, y trastornos de la salud. En esta fase de cambio que es la adolescencia, los estudiantes necesitan aprender cuáles son las consecuencias de una potencia en exceso puede tener en su salud y su cuerpo. El objetivo de este estudio fue a trabajar el tema a lo largo de la clase de química con las series 2 y 3 clases de la escuela secundaria - los estudiantes

¹ Artigo publicado no PNEM-SC. Pacto Nacional pelo Fortalecimento do Ensino Médio.

² Graduado e Licenciado em Educação Física - FACEPAL (FACULDADES REUNIDAS DE ADMINISTRAÇÃO, CIÊNCIAS CONTÁBEIS E CIÊNCIAS ECONÔMICAS DE PALMAS - FACPAL) Especialização em: Educação Física - Área de Concentração: Técnicas em Voleibol – UNOPAR – FACULDADES INTEGRADAS NORTE DO PARANÁ – LONDRINA - PR. E-mail: seditrevizan@yahoo.com.br Trabalho orientado pelo professor SEDI TREVIZAN.

hicieron una encuesta en una hoja de cálculo de todos los alimentos que se consumen más de siete días, con énfasis en la acción preventiva. Esta estrategia involucró la conciencia mediante la exposición del problema de una manera menos agresiva. Los estudiantes fueron capaces involucrados, basado en el contenido abordado reevaluar su fuente de alimentación que tiene como parámetros el modelo considerado como sano, y se puede conocer la composición química de la dieta, así como su función en el cuerpo. Los resultados demostraron la factibilidad de abordar el problema mediante la propuesta de la sensibilización y la participación de la misma en la preparación del proyecto (estudio).

Palabras clave - Alimentación, sobrepeso, las enfermedades y la salud.

1- INTRODUÇÃO

Na vida escolar, existem muitos momentos em que o educador deve intervir, e não seguir um modelo imposto deve buscar desafiar-se e sair do comodismo que esta Condicionado, o papel do profissional da educação é resgatar a cidadania e construir uma sociedade mais humana, partindo do pressuposto que o ser humano não foi feito para viver isolado, estamos aqui para compartilhar nossos conhecimentos. A educação reflete nas práticas, das diversas instituições e lugares como a escola, família, amigos, vizinhança, empresa, rua, trânsito, fila de banco, desse modo, ela é aprendizado, modificando o comportamento e aquisição de valores éticos e morais. No processo educacional, o valor ético do esforço do educador e do educando é variável e mensurável em função de seu alcance social, para o educador não cabe a improvisação, por que a aprendizagem é um processo, que dificilmente pode alcançar êxito na construção significativa se não tiver planejamento, Antonio Zabala considera, a complexidade dos processos educativos faz com que dificilmente se possa prever com antecedência o que acontecerá na aula (1998, pg.93).

Trata-se de uma aplicação que nunca pode ser o resultado da improvisação, já que a própria dinâmica da aula e a complexidade dos processos grupais de ensino/ aprendizagem obrigam a dispor previamente de um leque amplo de atividades que ajudam a resolver os diferentes problemas que a prática educativa coloca. ZABALA ,1998, pg.93)

Por exemplo, se o ato educativo executado é só para auferir domínio, status e poder, em geral, tem seu valor restrito. Num outro exemplo, se a educação é realizada com afeto e cognição, visando o bem comum, adquire umas expressões sociais libertadora, pertinentes, relevante e transformadora.

Ao observarmos os hábitos, gostos e costumes alimentares dos nossos alunos, percebemos que muitos não ingerem frutas, vegetais, verduras, deixando de

lado o consumo de alimentos ricos em fibras, vitaminas e proteínas. Em vez destes, refrigerantes – com excesso de sódio, corantes e outros aditivos.

Com o passar do tempo, os hábitos alimentares passaram por muitos ciclos, que caminharam junto com as mudanças de toda sociedade: a população urbana cresceu através do êxodo rural, a mulher ingressou no mercado de trabalho formal, aumentou o uso de eletrodomésticos. Com isso, intensificou-se a produção industrial de alimentos e o desenvolvimento das mídias de massa, que, por meio do marketing, passaram a exercer grande influência sobre a alimentação diária da população mundial.

Segundo Mattana (2013), a mídia e as tecnologias que adotam manifestações de interesses capitalistas determinaram, de acordo com Gomes (2001), “uma era de consumo”. O autor cita o consumo como centralizador do costume de vida dito pós-moderno, fazendo com que as empresas edifiquem a cultura do consumo, construindo as identidades dos indivíduos.

Para estas reflexões baseamo-nos, na discussão de Mattana (2013), onde destaca Barbosa (2004), que diz que o consumo tem se tornado uma posição que vai além da satisfação de necessidades básicas, pois está presente em toda sociedade como um fator imprescindível para sua representação social; com isso, a sociedade contemporânea evoluiu para uma forma de consumo desnecessária, indo além das necessidades básicas de qualquer sociedade, ocasionando, pois, uma cultura de consumo.

Diante disso, observamos as inúmeras influências, de origem social, cultural, histórica, ideológica, midiática, que os hábitos alimentares vêm sofrendo com o passar dos anos em nossa sociedade; e preocupantemente alguns hábitos estão se tornando um padrão mundial, como é o caso dos *fast-foods* americanos.

Sem dúvida alguma nossos hábitos alimentares são fruto do que, aprendemos, saber fazer escolhas alimentares boas ou ruins é um saber coletivo – e é na família que esse processo se inicia, pois os pais são os primeiros educadores nutricionais. Todavia, destacamos também a importância da escola no papel de educar ao instruir o jovem aluno a uma alimentação de qualidade, que supra todas as necessidades vitais do ser humano.

Inegavelmente percebemos uma brusca alteração nos hábitos alimentares da população mundial e local; ao observarmos de perto os hábitos de nossos jovens alunos, percebemos a busca cada vez maior por alimentos industrializados, ricos em

açúcar e gorduras, os fast-foods. Nosso país sofre uma importante influência alimentar da cultura norte-americana, que, com ajuda da mídia e excelentes campanhas de marketing, torna-se popular entre os jovens.

Na mídia, esses fast-foods – óleos, gorduras, açúcar e doces são amplamente anunciados; na maioria dos casos, os telespectadores, criança e adolescentes não tem maturidade suficiente para controlar suas decisões de compra e acabam dando preferência ao consumo de guloseimas, pobres em substâncias nutritivas, o que acarreta inúmeras doenças como a obesidade, diabetes, colesterol e outras.

Neste processo, o estilo jovem de ser passou a ser a marca em nível mundial, não mais como uma etapa para a vida adulta, mas como estilo de vida. O blue jeans, o rock, o hambúrguer e a Coca-Cola são expressões simbólicas dessa nova cultura. Os adolescentes ganharam maior autonomia nesse fim de século, e isso tem sido cada vez mais explorado pela indústria, que vislumbra aí um mercado promissor.

Sendo assim, faz-se necessário conhecer melhor os processos envolvidos na industrialização dos alimentos e os mecanismos de manipulação da propaganda, pois assim seremos capazes de ter atitudes mais críticas em relação ao aproveitamento e consumo de alimentos, evitando sermos manipulados pelos interesses comerciais.

Diante disto, levamos à sala de aula tal problemática; trabalhamos o tema ao longo das aulas de química com turmas de 2ª e 3ª séries do Ensino Médio. Os estudantes fizeram um levantamento, em uma planilha, de todos os alimentos que consumiram ao longo de sete dias. Após as anotações, cada um realizou o cálculo do percentual dos macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídios) ingeridos, bem como a quantidade de água e o ganho energético fornecido pelos alimentos ao longo desse período.

Os respectivos resultados foram associados à pirâmide alimentar, à quantidade de água necessária para o funcionamento normal do organismo e à taxa metabólica basal de cada um. Assim, foi possível realizarmos uma análise da quantidade e qualidade da alimentação de cada estudante.

Destacamos que as análises dos dados alimentares dos estudantes foram regulares. Contudo, salientamos o sucesso do trabalho para com os estudantes, que se sentiram muito entusiasmados e empolgados na sua realização, pois tomaram conhecimento das substâncias dos alimentos que consumiram, bem como quais as

necessidades nutricionais de seu organismo. Muitos deles reeducaram seus hábitos alimentares, consumindo menos produtos industrializados, diminuindo o sódio, o consumo de doces, refrigerantes e frituras; acima de tudo, perceberam a importância de uma alimentação equilibrada para o bom funcionamento de seu organismo e uma melhor saúde.

Sabemos que é por meio da educação alimentar que se informa, instrui e constrói novos e melhores hábitos. Muitas pessoas fazem as suas refeições regularmente, mas têm problemas de saúde devido à carência de vitaminas e nutrientes fundamentais para o bom funcionamento de seu organismo. Devido a isto, surgem muitos distúrbios, como a obesidade e a anorexia.

A obesidade resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida é muito superior à quantidade de energia gasta pelo organismo. De acordo com Monteiro (2012), é uma doença multifatorial, sendo que os fatores que determinam esse desequilíbrio são complexos e podem ter origem genética, metabólica, ambiental e comportamental. A obesidade acarreta o risco de desenvolvimento de outras doenças crônicas, como, por exemplo, a hipertensão arterial. Esse problema, além de afetar todo o sistema de saúde do adolescente, vai ainda danificar um dos pontos mais fortes e mais importantes para a criação de um ser adulto com força para agüentar a vida: a autoestima. Um jovem que sofre desse tipo de problema tende a apresentar uma autoestima realmente baixa, com grandes dificuldades em fazer amizades ou manter a socialização em um nível que seja saudável, fazendo com que a vida adulta seja muito mais complicada de gerir, com solidão, e falta de contatos a trazer-lhe inúmeros problemas.

Segundo Monteiro (2012), a vida dos jovens é caracterizada por excessos, em todos os sentidos, inclusive na comida. Os jovens passam largas horas fora de casa, muitas vezes com várias refeições feitas na rua, por isso o recurso a comidas “rápidas”, doces, bolachas e refrigerantes que acumularão gordura em excesso em algumas zonas organismo. Essa gordura poderia ser, eliminadas através da prática exercícios físico rotineiro, no entanto a presença dos computadores com o uso da internet, de jogos faz com que o sedentarismo dos jovens seja uma realidade comum.

Onde o individuo sedentário torna-se refém de uma mídia que estimula agressivamente determinados padrões de beleza, onde o corpo esguio e esbelto deve ser cultuado, trabalho e mantido, nem que isto exija do individuo sacrifícios

desumanos, os quais, o indivíduo crê, que serão o, caminho para o sucesso e a felicidade.

Vale lembrar, que o sistema atual no qual está pautada a sociedade vem de encontro ao estímulo destes problemas, o sistema capitalista, quer que a sociedade consuma, cada vez mais, todo e qualquer produto, tanto alimentos, quanto produtos de beleza, suplementos alimentares, remédios milagrosos, cirurgias plásticas “vendendo” a falsa idéia de êxito.

Segundo Mattana (2013), o corpo belo é um padrão estabelecido socialmente, pautado em comportamentos distintos, classificados como apropriados ou idéias. As mensagens conduzidas pela mídia entram no dia a dia das pessoas, determinando os padrões de aparência física ideal. Dalgarrondo (2008) compreende que mídia coloca a imagem como uma questão crucial para que se seja aceito na sociedade, principalmente em países ocidentais; ser atraente, sexy e bem-sucedido diz respeito à magreza aparente da pessoa.

Os atuais padrões de beleza estão trazendo drásticas conseqüências à sociedade, e é hoje considerado um problema de saúde pública, onde “novas” doenças como anorexia e bulimia, crescem assustadoramente, juntamente com a obesidade. As mensagens impostas pela mídia, através dos meios de comunicação, de que para ser feliz é preciso ser belo, e que para ser belo, deve-se seguir um determinado padrão estético, e para tal devemos fazer todo e qualquer esforço.

Assim destaca Mattana (2013), segundo Moreno (2008), essa busca pela estética perfeita tem graves implicações, pois todo esse desejo de se tornar belo vem aliado a angústia, baixa autoestima, podendo até originar um quadro de bulimia e anorexia. Segundo Pinto e Guimarães (2006), a anorexia é uma doença que atinge 20% dos adolescentes em todo o mundo, normalmente a idade em que procede a existir o problema é por volta dos 17 anos, e a maior incidência é em meninas.

Pretendemos, como educadores, alterar esse panorama; para isso, percebemos como fundamental que os pais e professores acompanhem de perto a educação alimentar desses jovens, instruindo-os sobre o marketing negativo da mídia em torno dos alimentos por meio da educação nutricional, para assim combatermos os maus hábitos alimentares e promovermos a saúde.

CONCLUSÕES

A sabedoria popular que diz: “você é o que come”, evidencia-se de forma contundente na terceira idade. Estabelecer bons hábitos alimentares na infância, e mantê-los no decorrer dos anos tem um grande impacto na saúde e bem-estar, reduzindo o risco de doenças crônicas. Os setores responsáveis pela articulação entre as políticas de educação, saúde, e sociedade civil, entendem a escola como um ambiente coletivo capaz de promover ações de saúde para toda a comunidade escolar.

A alimentação escolar, preparada com produtos saudáveis e variada com tipos e quantidades adequadas, às distintas fases do curso da vida, compondo refeições nutritivas, coloridas e saborosas, auxilia a formação de bons hábitos alimentares, e conseqüentemente, promove a melhoria das condições de saúde da população. Uma alimentação escolar de qualidade contribui para a recuperação de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da segurança alimentar e nutricional das crianças e jovens do Brasil, contribuindo com a educação pública e com o crescimento das gerações que construirão o futuro do País.

Além disso, a alimentação escolar pode exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração dos alunos nas atividades escolares.

Por isso as ações de educação alimentar e nutricional direcionados à crianças e jovens podem ser potencializadas quando diferentes atitudes e percepções perante a nutrição e a saúde, nas distintas fases da vida, forem consideradas na sua elaboração.

A proposta deste Manual é servir de orientação para os nutricionistas, diretores, professores e demais profissionais envolvidos com o programa de alimentação escolar no processo de educação nutricional, contendo informações sobre a promoção da alimentação saudável nas escolas.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. **Sociedade de consumo**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2.

Ed. Porto Alegre. Artmed Editora, 2008.

GOMES, P. B. M. B. **Mídia, Imaginário de consumo e educação.** Revista Educação e Sociedade, Campinas, v. 22, n. 74, p. 191-207, 2001.

MATTANA, Alisandra da Silva. **Consumo, mídia e beleza: a mídia como mediadora de padrões de comportamentos femininos e masculinos.** Jun. 2013. Disponível em: [HTTP://psicologado.com/abordagens/comportamental/conumo-midia-e-beleza-a-mi-dia-como-mediadora-de-padrones-de-comportamentos-femininos-e-masculinos](http://psicologado.com/abordagens/comportamental/conumo-midia-e-beleza-a-mi-dia-como-mediadora-de-padrones-de-comportamentos-femininos-e-masculinos). Acesso em: 20 de agosto de 2015.

MONTEIRO, Taina. **Obesidade na adolescência.** Agosto 2012. Disponível em: http://tainamonteiro2012.blogspot.com.br/2012_08_01_archive.html. Acesso em: 20 de maio de 2015.

MORENO, R. **A beleza impossível-mulher, mídia e consumo.** São Paulo: Ágora, 2008.

PINTO, M. M.: GUIMARÃES, R. **Anorexia: fome e beleza corporal.** Revista Eclética, 2006.

SILVA, A. B. B. **Mentes insaciáveis: anorexia, bulimia e compulsão alimentar. 2.** Ed. São Paulo: Editora Ediouro, 2005.

