

Hábitos alimentares dos estudantes pré-universitários de Odemira

Rita Inácio e Rupinderjit Kaur

Escola Secundária de Odemira 2019-20

Resumo

O objetivo deste trabalho foi estudar os conhecimentos dos alunos pré-universitários, da Escola Secundária Dr. Manuel Candeias Gonçalves de Odemira, acerca da alimentação saudável e sustentável e ensinar-lhes uma cozinha simples, saudável e sustentável, para que, no futuro, a possam aplicar em suas vidas. O trabalho consistiu em: (1) realização de um inquérito para apurar os conhecimentos dos alunos sobre o tema, (2) criação de um jornal de parede semanal sobre os temas menos dominados pelos alunos, de acordo com os resultados dos inquéritos, (3) planificação de um workshop sobre alimentação saudável e sustentável.

Introdução

Alimentação saudável

Uma alimentação diária saudável, que pode ser traduzida na roda dos alimentos (Figura 1), consiste na combinação de uma dieta equilibrada e variada. Para se manter saudável, o corpo humano necessita de diferentes quantidades dos vários nutrientes existentes em diferentes tipos de alimentos (Delgado & Canha, 2015). O tamanho dos setores da roda dos alimentos traduz a quantidade relativa de alimentos que devemos ingerir diariamente. Para além desta “lei da quantidade”, é necessário assegurar diversidade, ou seja, não basta que os legumes e frutas predominem na alimentação diária, é necessário ir variando os legumes e frutas consumidos, pois cada alimento apresenta uma composição diferente de nutrientes. Assim, variar os alimentos assegura que todos os nutrientes estão presentes.



Figura 1 - Roda dos alimentos

Nutrientes

Os nutrientes são as moléculas constituintes dos alimentos, essenciais para o funcionamento do corpo humano. Dividem-se em dois grupos: orgânicos (prótidos, lípidos, hidratos de carbono e vitaminas) e inorgânicos (água e sais minerais).

Os prótidos são nutrientes abundantes dos alimentos dos setores carne, pescado e ovos, assim como no grupo das leguminosas e laticínios. Os prótidos incluem as proteínas, moléculas de grandes dimensões, que têm função plástica, reguladora e protetora.

Os lípidos são nutrientes abundantes nos alimentos do setor das gorduras (que inclui, por exemplo, a manteiga e o azeite, mas também em alguns alimentos do setor da carne, pescado, ovos e dos laticínios). Os lípidos têm função energética e plástica. Por exemplo, são os principais constituintes das membranas celulares, são essenciais na função cerebral, etc.

Os hidratos de carbono são nutrientes que são abundantes no grupo dos cereais e tubérculos e possuem essencialmente função energética.

As vitaminas são nutrientes reguladores, cuja carência provoca danos graves na saúde humana e estão presentes na roda

dos alimentos em todos os setores, mas em maior abundância no setor da fruta e vegetais.

A água tem função plástica, uma vez que entra na composição de todas as células e fluídos do corpo, mas também função reguladora, por exemplo na manutenção da temperatura do corpo e na eliminação de substâncias tóxicas ou no transporte de substâncias. Para evidenciar o seu papel fundamental, encontra-se no centro da roda dos alimentos.

O organismo humano contém mais de três dezenas de sais minerais que entram na composição dos órgãos como os ossos e dentes (função plástica) ou fazem a regulação de processos e reações vitais, como a transmissão dos impulsos nervosos (função reguladora) e, por isso, fazem parte de todos os setores da roda dos alimentos, embora com menos abundância no setor das gorduras e óleos (Delgado & Canha, 2015).

Leitura do rótulo de um alimento

Sabendo que a quantidade de gordura, açúcares e sal adicionados pela indústria alimentar desequilibram o valor nutricional do produto final, no ato de compra, deve ter-se isso em atenção e preferir aquele que contenha menor quantidade.

A lista de ingredientes deve complementar a leitura do rótulo, visto que descreve por ordem decrescente os ingredientes utilizados na sua preparação, o que permite ao consumidor identificar outras substâncias que não deva ingerir (Faria, Oliveira, Esmeraldo, & São Marcos).

Distúrbios alimentares

Os distúrbios alimentares são alterações do padrão dos comportamentos alimentares de um indivíduo, que lhe causam graves prejuízos para a saúde, sendo consideradas doenças. Os distúrbios alimentares mais comuns são:

- Anorexia nervosa - forte restrição alimentar de modo a perder peso; o

doente tem uma imagem distorcida de si próprio, pois julga-se sempre gordo, negando a si e aos outros a sua magreza. Nos doentes com esta doença, verifica-se uma perda de peso sem razão aparente que pode ter como consequência tensão arterial baixa, desmaios, tonturas, insuficiência renal, supressão do período menstrual, etc.

- Bulimia nervosa - o doente com bulimia nervosa come compulsivamente e, em seguida, vomita. Por vezes compensa de outra forma o excesso alimentar (por exemplo toma laxantes ou pratica exercício físico em excesso). É o distúrbio alimentar mais comum e pode ter como consequências: hipoglicémia, ferimentos com sangramento no esófago, insuficiência cardíaca, problemas intestinais, etc.

- Compulsão alimentar - caracteriza-se por uma vontade constante de comer, mesmo quando os doentes já não têm fome e se sentem enjoados por comer tanto. Escondem a sua voracidade (sentem culpa e vergonha) mas, ao contrário dos bulímicos não procuram livrar-se dos excessos. Esta doença está frequentemente associada a distúrbios psíquicos (depressão, ansiedade) ou à prática de dietas rigorosas e tem como principal consequência a obesidade (Delgado & Canha, 2015).

Desequilíbrios alimentares dos portugueses

Atualmente, as pessoas comem mais, mas gastam menos energia, por terem estilos de vida cada vez mais sedentários. Em Portugal, os problemas de saúde encontram-se associados a uma alimentação pouco variada, ao excesso de calorias e de gorduras nas refeições, à omissão de refeições intermédias (lanche e meio de manhã), ao excessivo consumo de bebidas alcoólicas, ao consumo excessivo de açúcares, ao baixo consumo de leite e derivados, de frutas e legumes, de peixe e

ao excessivo consumo de carne, o que tem como consequências (Clínicas Persona, 2016):

- O retardamento do processo dos alimentos nos intestinos, dificultando a eliminação das fezes (obstipação) e aumentando o risco de aparecimento de hemorroidas, cancro do cólon e diabetes, entre outros problemas de saúde;
- Uma maior retenção de líquidos no organismo, promovendo a hipertensão arterial, o aumento de peso e o aparecimento de celulite, de alguns tipos de cancro e de doenças cardiovasculares;
- A obesidade, que conduz à hipertensão arterial, aterosclerose, insuficiência cardíaca, dificuldades respiratórias, problemas de fertilidade, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro, problemas nos ossos, depressão, etc. (Delgado & Canha, 2015).
- A redução do bem-estar, o aumento dos níveis de stress e de ansiedade, o cansaço, a diminuição da capacidade de trabalhar e da concentração, a longo prazo (Silva, 2014).

O que seria necessário corrigir na alimentação dos portugueses?

Os portugueses, a quanto de confeccionar e ingerir alimentos, nem sempre adotam as melhores maneiras, pois, embora alguns tenham como objetivo ser o mais saudável possível, acabam por fazer o contrário sem terem noção de tal. Com o intuito de melhorar, devem:

- Preferir grelhar ou cozer os alimentos em vez de assá-los ou fritá-los;
- Controlar a ingestão de calorias diárias, de modo a que esta não exceda as 1800 kcal para as mulheres, as 2500 kcal para os homens e as 3000 kcal para as crianças e jovens entre os 2 e 18 anos (AdvanceCare, 2017);
- Consumir mais leguminosas (sopa), hortaliças e fruta;
- Fazer todas as refeições diárias, de modo, a não comer excessivamente em

algumas destas (almoço e jantar), por ter evitado outras (pequeno-almoço, lanches, etc.).

(Genésio, 2018)

Alimentação sustentável

A alimentação sustentável consiste em produzir alimentos que não causem impactes ambientais (Figura 2), considerar os aspetos ambientais, sociais e éticos que envolvem o processo, de forma a que os membros pertencentes a uma dada comunidade e sua economia possam satisfazer as suas necessidades alimentares presentes sem prejudicar as necessidades futuras.

Para o conseguir podem adotar-se estratégias, como:

- Valorizar alimentos não processados e frescos, ou seja, de produção local e de acordo com a sazonalidade, para evitar a pegada de carbono e gasto de matéria e energia relacionados com o processamento dos alimentos, embalagem e transporte;
- Aumentar o consumo de produtos de origem vegetal, pois quando os vegetais são usados para produzir carne, 90% da matéria e energia que eles contêm vão perder-se no processo; assim, uma alimentação vegetariana assegura mais bens alimentares para distribuir pela população mundial e ainda combate as alterações climáticas;
- Minimizar o desperdício alimentar, evitando deitar comida fora, aproveitando os restos para confeccionar novos pratos, para dar aos animais, para fazer composto, etc.;
- Minimizar o consumo de produtos embalados, comprando, por exemplo, no comércio local, alimentos avulso ou a granel, levando para as compras as nossas embalagens reutilizáveis ou ainda exigindo junto dos comerciantes a disponibilização de mais alimentos não embalados;

(Real & Carvalho, 2017)

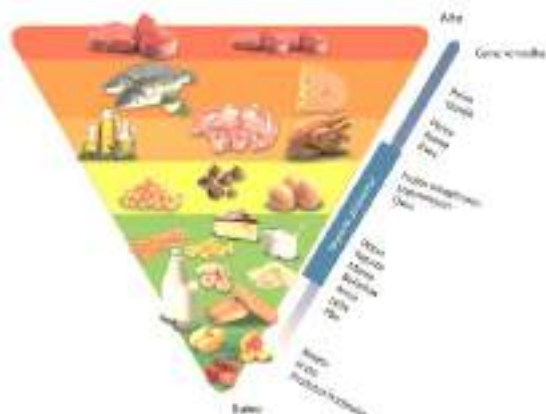


Figura 2 - Pirâmide ambiental

Exemplo de uma dieta saudável e sustentável – dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo mar Mediterrâneo, ou que por ele são influenciados, e faz parte da lista do património imaterial da humanidade. É considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, não apenas por causa da alimentação em si, mas também pelo estilo de vida associado. As principais características da dieta mediterrânica são: fazer refeições em família ou com amigos (convívio à mesa); consumo de produtos locais e da época e baixo consumo em alimentos processados (sustentabilidade ambiental); simplicidade dos pratos: à base de sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas, com produtos hortícolas e leguminosas e pequenas quantidades de carne; uso de ervas aromáticas, cebola e alho como condimentos; consumo elevado de alimentos vegetais: cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e secas, frutos secos e oleaginosos; a principal gordura é o azeite; a bebida principal é água ou vinho, moderadamente, no caso dos adultos; consumo baixo e moderado de laticínios, de preferência iogurte e queijo; consumo frequente de peixe e baixo consumo de carnes vermelhas; prática de atividade física diária (Delgado & Canha, 2015).

Objetivo

1. Avaliar os conhecimentos dos alunos pré-universitários da escola de Odemira quanto aos seus hábitos alimentares e quanto aos seus conhecimentos sobre a alimentação saudável e sustentável.
2. Realizar uma campanha de informação através de um jornal de parede e avaliar a sua eficácia.
3. Organizar um workshop de cozinha saudável e sustentável na escola secundária.

Metodologia

Campanha de informação em jornal de parede

De modo a avaliar os conhecimentos dos alunos e a sua aprendizagem sobre a alimentação saudável e sustentável:

1. Realizou-se um inquérito com 16 perguntas sobre a alimentação saudável e sustentável a 50 alunos de 3 turmas (inquérito 1);
2. Durante 5 semanas, criou-se e expôs-se um jornal de parede com factos sobre a alimentação saudável e sustentável;
3. Voltou-se a realizar o mesmo inquérito aos mesmos 50 alunos das mesmas 3 turmas (Inquérito 2);
4. Trataram-se os resultados dos inquéritos 1 e 2 para avaliar o impacto do jornal de parede nos conhecimentos dos alunos.

Tratamento de Dados

De modo a facilitar o tratamento dos inquéritos, cotaram-se as questões de modo a que cada inquérito tivesse uma cotação máxima de 100 pontos - anexo 1

Criou-se um ficheiro Excel com tabelas de pontuações dos inquéritos de cada aluno. Construíram-se gráficos com as médias das classificações e a percentagem de respostas correta e incorretamente respondidas.

Workshop de cozinha saudável e sustentável

Fez-se um esquema geral do que se pretendia com o workshop.

Fez-se uma pesquisa de pessoas possíveis para realizar um workshop de cozinha saudável, sustentável e simples.

Contactou-se a escritora e cozinheira Márcia Patrício, que aceitou o desafio de fazer o workshop.

Fizeram-se contactos com a Márcia Patrício para organização do evento: logística, número de pratos, duração do evento, datas, orçamento.

Prepararam-se *flyers* para distribuir pelos alunos participantes, para que estes pudessem guardar e repetir em suas casas as receitas feitas no workshop.

Resultados e Discussão

Campanha de informação em jornal de parede

Realizou-se o inquérito 1 a 50 alunos de 3 turmas - anexo 1.

Os resultados totais do inquérito 1 encontram-se no ficheiro Excel - anexo 2. A média global dos resultados dos inquéritos foi de 68,7. A média da turma 10^ªA foi de 69,9; a da turma 11^ªA foi de 74,4 e a da turma 12^ºD+E foi de 61,9. Apesar de não existir grande diferença entre as médias das turmas, foi a turma 3, que corresponde a uma turma de 12^º ano, que deveria ser dotada de mais conhecimentos acerca do assunto, que obteve classificações mais baixas. Os resultados mostram algumas lacunas graves nos conhecimentos sobre alimentação saudável e sustentável.

As perguntas mais acertadas pelos alunos foram as perguntas acerca da sazonalidade dos alimentos e acerca dos nutrientes contidos nos alimentos, assuntos que os alunos parecem dominar. As perguntas mais erradas pelos alunos foram acerca da

quantidade de cada tipo de alimento que deve ocupar as suas refeições e da leitura de rótulos de alimentos, o que mostra que estes são os assuntos menos conhecidos dos alunos e que deveriam ser mais abordados nas escolas.

O jornal de parede foi iniciado a 14 de fevereiro e foi mudado todas as sextas feiras até ao dia 13 de março de 2020 e os temas abordados foram:

- Roda dos alimentos;
- Nutrientes;
- Como ler rótulos dos alimentos;
- Origem e processamento dos alimentos;
- Quantidade e variedade de alimentos que deve existir na refeição;
- Sazonalidade dos alimentos;
- Dieta mediterrânica.



Figura 3 - Fotografia da aluna a mudar o jornal de parede

O inquérito 2 não foi aplicado devido à suspensão das atividades letivas a 13 de março de 2020 pela pandemia do COVID-19.

Workshop de cozinha saudável e sustentável

O esquema geral delineado para o workshop foi o seguinte:

- 1^º. As alunas apresentam o projeto e a pessoa convidada para realizar o workshop, podendo para isso, mostrar um vídeo, um blog, uma notícia, etc. (15 minutos);
- 2^º. A pessoa convidada apresenta-se, falando um pouco da sua profissão, relacionado com a alimentação saudável e sustentável (15 minutos);

3º. A pessoa convidada ensina de forma prática a confeccionar refeições simples, saudáveis, saborosas e sustentáveis. Os alunos ajudam na confeção (duas horas e meia);

4º. Faz-se a prova de todos os pratos pelo convidado, organização e participantes (30 minutos);

5º. Faz-se a avaliação da sessão e distribui-se um documento síntese pelos participantes (*flyers*).

A pessoa contactada para realizar o workshop foi a escritora e cozinheira Márcia Patrício. De acordo com o perfil que consta no site da editora, a Márcia Patrício é mestre em Engenharia Zootécnica e apaixonada por uma alimentação natural e sustentável. É autora do blogue *Temperos da Argas* onde há dez anos partilha a sua caminhada por uma alimentação cada vez mais saudável, desde o tempo de jovem universitária à atualidade (Wook, s.d.). É autora de um livro de receitas saudáveis, intitulado *Temperos da Argas*.

Até à data da suspensão das atividades letivas foram determinados os seguintes aspetos logísticos:

- O workshop seria realizado dia 22 de abril na cantina da escola secundária Dr. Manuel Candeias Gonçalves de Odemira;
- Os utensílios e eletrodomésticos utilizados seriam os que a escola possui;
- No workshop participariam 15 alunos;
- Seriam feitas 2 receitas de pequeno-almoço (crepes com molho de chocolate, iogurte com granola); 4 receitas de almoço (frango com legumes, tomatada de legumes, frango com pesto, quiche de legumes) e 2 receitas de sobremesa (tarde de mirtilos a frigideira, bolo de chocolate e amendoim de caneca);
- As receitas seriam feitas para 2 a 4 pessoas;
- A convidada viria um dia à escola, antes do workshop, para conhecer o espaço e os utensílios que tem à sua disposição.

Referências

- AdvanceCare. (2017). *Afinal, quantas calorias por dia devemos consumir?* Obtido de AdvanceCare À sua saúde: <https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/afinal-quantas-calorias-por-dia-devemos-consumir>
- Clínicas Persona. (16 de março de 2016). *10 erros alimentares portugueses... E suas consequências a curto prazo*. Obtido em 10 de janeiro de 2020, de Clínicas Persona: <https://clnicaspersona.com/10-erros-alimentares-dos-portugueses-suas-consequencias-curto-prazo/>
- Delgado, Z., & Canha, P. (2015). *À Descoberta do Corpo Humano* (Vol. 1). Lisboa: Texto Editores, Lda.
- Faria, C., Oliveira, R., Esmeraldo, T., & São Marcos, T. (s.d.). *Comer com saber na vida adulta*. Funchal, Região Autónoma da Madeira: Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais. Obtido de <http://www.iasaude.pt/index.php/comunicacao-em-saude/1530-comer-com-saber-na-vida-adulta>
- Genésio, F. (21 de outubro de 2018). Os erros que os portugueses cometem na cozinha e na alimentação. *Correio da Manhã*, 1. Obtido de <https://www.cmjornal.pt/sociedade/detalhe/portugueses-cometem-erros-na-cozinha-e-na-alimentacao>
- Real, H., & Carvalho, T. (agosto de 2017). *Alimentar o futuro - uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar*. Obtido de Associação Portuguesa de Nutrição: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE_APN.pdf
- Silva, S. (20 de Abril de 2014). Alimentação desequilibrada tem um impacto negativo no rendimento escolar dos estudantes. *Público*.
- Wook. (s.d.). *Márcia Patrício*. Obtido de Wook: <https://www.wook.pt/autor/marcia-patricio/4667355>