

HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES NO IFMS/CG: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO POR MEIO DO LANCHE SOCIAL

Sônia Lara de Souza C. Viana¹, Maria Eduarda M. de Paula², Robson G. Félix³

1. Estudante de Curso de Nível Médio Integrado em Informática - IFMS Campus Campo Grande; *sonia.scviana@gmail.com
2. Estudante de Curso de Nível Médio Integrado em Eletrotécnica - IFMS Campus Campo Grande
3. Professor orientador do Projeto - IFMS Campus Campo Grande

Palavras Chave: Merenda Escolar, Hábitos Alimentares, consciência coletiva.

Introdução

Hábitos alimentares é o termo usado para definir os “Tipos de escolha e consumo de alimentos por um indivíduo, ou grupo, em resposta a influências fisiológicas, psicológicas, culturais e sociais” (LEONARDO, 2009). Notadamente os adolescentes priorizam alimentos prontos e/ou de fácil acesso, visando mais a praticidade do que seu valor nutricional (VIEIRA, 2002). Este trabalho buscou identificar os padrões e hábitos alimentares dos alunos dos cursos técnicos integrados de nível médio do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – Campus Campo Grande (IFMS/CG), e promover uma alternativa socialmente sustentável para a falta de oferta da merenda escolar nessa unidade de ensino, associando o diagnóstico e a busca de melhoria na qualidade nutricional do público alvo. Para a coleta de dados foi desenvolvido um questionário estruturado, composto por 12 questões, que foi aplicado em 10% dos estudantes matriculados nos cursos técnicos integrados do IFMS/CG, com média de faixa etária de 15 anos. A partir desse diagnóstico foi realizada a proposta do Lanche Social, a fim de oferecer alternativas de alimentação natural e de baixo custo no intervalo de aula. O custeio do Lanche Social se deu por meio de contribuição espontânea do público atendido, com sugestão de valor equivalente ao custo aproximado de compra, estimado em R\$0,30 por porção. Foram escolhidas frutas que apresentassem custo acessível e que não necessitassem de manipulação ou de preparo, como banana e maçã. Como a compra dos alimentos depende do valor arrecadado no dia anterior, promove-se a conscientização da importância do envolvimento coletivo na resolução de problemas sociais, entre eles a melhoria dos hábitos alimentares e a promoção da alimentação saudável.

Resultados e Discussão

A despeito da expectativa de má alimentação generalizada dessa população, 40% disseram não ter consumido na última semana salgado frito, hambúrguer, outras massas, batata frita, pizza, carne suína, linguiça, biscoito, tablete de chocolate, bolacha ou bombom. Esse dado demonstra que parcela significativa dos alunos tem se preocupado com a qualidade da própria alimentação.

Por outro lado, 52% quase não tomam suco natural e aproximadamente 65% consomem bebidas industrializadas, refrigerantes e açúcares de 3 a 7 vezes na semana, o que indica a necessidade e importância da oferta de alternativas saudáveis a esses alimentos calóricos e de baixo teor nutricional. Dos entrevistados, 46% afirmaram não tomar café da manhã, e 77% não realizam lanche no meio da manhã.

Quando questionados sobre sua percepção em relação à composição corporal de si mesmos e dos próprios pais,

62,2% consideraram seus pais gordos e 11,1% se consideram gordos. Nas perguntas relacionadas à oferta de frutas na escola, 48% dizem ter interesse em consumir frutas diariamente. O público indicou que durante o turno de aula 41% teriam à disposição para custear o próprio lanche de R\$2,00 à R\$3,00, e no contra turno, quando permanecem na escola, apenas 39% teriam entre R\$2,00 e R\$3,50 para gastar com seu lanche. Ao pedirmos sugestões para o projeto 57,7% não as apresentaram, e dos que opinaram, 13,3% sugeriram a oferta de frutas.



Gráficos 1 (rotina de café da manhã) e 2 (percepção corporal)

Fonte: Próprios autores

Conclusões

A pesquisa demonstrou a necessidade e importância da oferta de lanche na escola, visto que 46% responderam não tomar café da manhã em casa. Sobre os hábitos alimentares, verificou-se que em muitos casos a má alimentação dos jovens se deve à indisponibilidade de acesso a opções saudáveis nas residências, seja pelo alto custo ou pela maior facilidade em estocar e consumir produtos industrializados. A educação para a consciência social do público também foi avaliada como positiva, na medida em que mesmo sem cobrança ou fiscalização, o montante de contribuições voluntárias arrecadado tem suprido a demanda para as aquisições dos dias seguintes, desde que sejam realizados anúncios regulares sobre a destinação dos recursos e sua importância na manutenção do projeto, que provê melhores condições de saúde e qualidade de vida à toda comunidade atendida.

Agradecimentos

Ao IFMS, aos alunos e servidores do Campus Campo Grande, pelo envolvimento e reconhecimento dado ao projeto. Aos fornecedores de frutas do CEASA e da Broto Frutos, pela parceria na oferta de produtos a baixo custo.

Referências

- LEONARDO, Maria. Antropologia da alimentação. *Revista Antropos*, vol. 3, Ano 2, dez. 2009.
- VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro. *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista Nutrição*, v.15, ano 3, Campinas, set. 2002.