

AVALIAÇÃO DE CONCEITOS NUTRICIONAIS EM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

GEORG, Raphaela de Castro; MAIA, Polyana Vieira.

Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Goiás

rcgeorg@gmail.com

Palavras chave: glúten, gorduras trans, alimentos, conceitos nutricionais

INTRODUÇÃO

O significado de alimento não está ligado exclusivamente ao seu valor nutricional, mas também ao seu significado social e cultural. No Brasil, a maioria dos consumidores de alimentos não tem o hábito de ler os rótulos dos produtos que consomem. Os poucos que leem, têm dificuldade em compreender as informações nutricionais (ROCHA, 2008). Essa incompreensão e desinteresse desencadeiam em hábitos alimentares inadequados e problemas de saúde relacionados à má alimentação (LIMA et al., 2004).

A indústria de alimentos vende seus produtos chamando a atenção do consumidor pela ausência de gorduras trans e glúten, ou pela presença de ômega-3. Mas o que são? O que esses componentes provocam no organismo? O glúten é um complexo protéico de consistência pastosa e colante, obtido a partir de grãos moídos (trigo, centeio, cevada, aveia), transformados em farinha e cozidos (GONSALVES, 2002). Ele é responsável pela elasticidade e consistência das massas à base de farinha, pois possibilita sua fermentação. Devido a sua natureza pastosa e colante, o glúten adere às paredes intestinais, tornando mais lenta a absorção dos nutrientes, vitaminas, sais minerais e água dos alimentos.

A gordura trans é um tipo de gordura formada por um processo de hidrogenação que pode ser natural ou artificial. Acredita-se que as gorduras trans são prejudiciais ao organismo, pois estão associadas com quantidades elevadas de LDL (colesterol ruim) e redução do HDL (colesterol bom). Pode ser encontrada em salgadinhos de pacote, biscoitos, bolachas, sorvetes, na maioria das margarinas e nos lanches fast-food (RAMALHO, R. A. & SAUNDERS, 2000).

O ômega 3 é um tipo de gordura, conhecido como ácido linolênico, da família dos ácidos graxos poliinsaturados. É um ácido graxo necessário para o crescimento, para as membranas celulares e para a produção de eicosanóides, mensageiros químicos que auxiliam na regulação da coagulação sanguínea, pressão do sangue e imunidade (FAGUNDES, 2002). Os mamíferos não sintetizam esse tipo de ácido, por isso precisam obtê-los na dieta alimentar (SIZER & WHITNEY, 2003). Uma alimentação saudável ajuda não só no controle do peso, mas também na prevenção de doenças, além de diminuir os riscos de ocorrências depressivas. Dessa forma, é importante que o consumidor conheça os benefícios e os malefícios de cada alimento, pois assim, pode-se ter uma alimentação adequada e conseqüentemente uma vida saudável.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL: Investigar se os alunos de ensino fundamental analisam as informações nutricionais dos rótulos dos alimentos que consomem.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- * Avaliar o nível de conhecimento dos alunos sobre determinados termos encontrados nos rótulos de alimentos, como gordura trans, ômega-3 e glúten.
- * Analisar a preocupação dos alunos de ensino fundamental com as práticas alimentares saudáveis.
- * Desenvolver material didático na forma de panfletos ilustrados, com a finalidade de facilitar e disseminar o conhecimento dos termos trabalhados.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado em duas etapas. A primeira tratou-se de um questionário que foi aplicado aos alunos de ensino fundamental em uma escola na cidade de Anápolis - Goiás. Participaram da pesquisa os alunos do 9º ano do Ensino Fundamental de 2010, da Escola de Ensino Fundamental Crescer, da rede particular de ensino.

Para o desenvolvimento desta pesquisa foram investigadas questões relacionadas ao comportamento e conhecimento de termos nutricionais contidos em embalagens de alimentos consumidos pelos alunos. À saber: 1) Hábito de verificar informações

contidas nos rótulos nutricionais dos alimentos. 2) Principais motivos apontados pelos alunos como justificativa para a análise das informações contidas nos rótulos dos alimentos. 3) Compreensão acerca dos conceitos de gorduras trans, ômega-3 e glúten. 4) Fonte através da qual adquiriu os conceitos de gorduras trans, ômega-3 e glúten. 5) Conhecimento sobre os alimentos ricos em gorduras trans e ômega-3. 6) Entendimento dos efeitos que tais componentes provocam no organismo. Na segunda etapa, foi desenvolvido um material didático em forma de panfletos ilustrados, esclarecendo dúvidas sobre o conceito de gordura trans, ômega-3 e glúten, seus efeitos no organismo e curiosidades sobre esses componentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da necessidade de desmistificar termos como gordura trans, ômega-3 e glúten, presentes em rótulos das embalagens, este trabalho preocupou-se em avaliar o conhecimento dos adolescentes do ensino fundamental sobre o tema e, informá-los de forma didática, os conceitos e os efeitos de tais componentes.

A partir de questionários, que foram aplicados aos alunos do 9º ano do ensino fundamental foi possível avaliar a preocupação dos mesmos quanto às práticas alimentares saudáveis. Através destes questionários verificamos se os alunos possuem o hábito de analisar os rótulos das embalagens dos alimentos que consomem e se compreendem o que os termos glúten, ômega-3 e gorduras trans significam. Responderam ao questionário 30 alunos com idade entre 14 e 15 anos.

Ao questionar sobre o hábito de verificar as informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos que consomem 35% dos entrevistados responderam que se preocupam em analisar tais informações e 25% responderam não ter o hábito de ler os rótulos dos alimentos, conforme mostra a figura 1. Os 40% restantes responderam que o hábito não é comum, mas às vezes têm a curiosidade de verificar as informações dos rótulos. Dentre as justificativas para análise de tais informações está a preocupação com a quantidade de calorias e validade do produto, dietas nutricionais supervisionadas e problemas com o peso.

Em relação ao significado do termo glúten presente nos rótulos de determinados alimentos, nenhum aluno soube responder o que seria o glúten ou qual era este tipo de alimento. Todos se enganaram ao dizer que se tratava de um

carboidrato. A confusão provavelmente ocorre pelo fato dessa proteína vegetal estar presente em alimentos ricos em carboidratos.

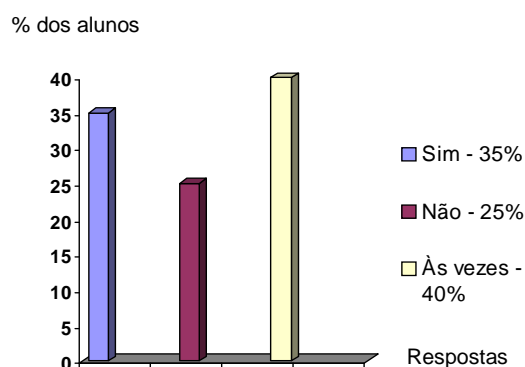


Figura 1: Hábito de verificação das informações nutricionais dos rótulos de alimentos.

Estes dados mostram a necessidade urgente de que seja inserida em sala de aula a discussão da importância nutricional destes compostos presentes em alimentos, indicando os benefícios e/ou malefícios para o nosso organismo. Ao serem questionados sobre a importância da informação da presença do glúten nos alimentos 70% dos alunos citou a intolerância ao glúten, doença pouco conhecida entre a população, mas que era significativamente conhecida pelos alunos que participaram da pesquisa. Os outros 30% não souberam responder (figura 2).

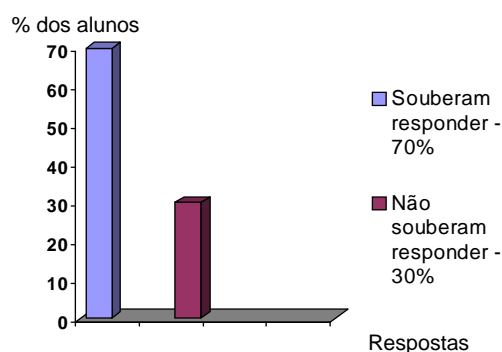


Figura 2: Importância da informação sobre a presença do glúten em determinados alimentos.

Sobre as gorduras trans, 74% dos alunos sabem apenas que são gorduras prejudiciais ao organismo por ser um fator de risco para infartos e derrames e contribuir para a obesidade. Os 26% restantes não souberam responder. Os alimentos ricos em gorduras trans citados foram: batata-frita, margarina, salgadinhos de pacotes, fast-foods e bolachas recheadas.

Em relação à definição do ômega-3, 63% dos alunos não souberam responder. Apenas 37% citaram que é uma substância encontrada nos peixes que combate o envelhecimento e o colesterol. Nada foi citado a respeito do ômega-3 ser um tipo de gordura.

CONCLUSÕES

Os dados deste estudo reforçam a dificuldade de compreensão dos alunos em relação a determinados termos que são encontrados nos rótulos de diversos alimentos. Além disso, a maioria dos alunos entrevistados não soube associar os termos às biomoléculas que os compõem. Os dados também indicam que parte da população habituou-se a comer certos alimentos pela facilidade de acesso ao produto, sem se preocupar com os níveis acentuados de gorduras ou conservantes.

A fim de esclarecer as dúvidas e corrigir os erros cometidos pelos alunos que responderam ao questionário, desenvolvemos um panfleto didático com informações informais sobre os termos glúten, gorduras trans e ômega-3, associando-os às biomoléculas que os compõe e suas implicações na saúde. Os panfletos foram impressos pela escola e distribuídos para os alunos que participaram da pesquisa. Além disso, os professores de Ciências da escola adotaram a distribuição do panfleto durante a exposição do conteúdo sobre biomoléculas, como forma de disseminar o conhecimento sobre o assunto e ajudar a decifrar o que dizem os rótulos dos alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FAGUNDES, L. A. Ômega-3 & Ômega-6. 1ª ed. Porto Alegre – RS. Ed. Age. 2002. 75p.

GONSALVES, P. E. Livro dos alimentos. 2ª ed. São Paulo. MG Editores. 2002. 261p.

LIMA, A., GUERRA, N.B., LIRA, B.F. Evolução da legislação brasileira sobre rotulagem de alimentos e bebidas embaladas, e sua função educativa para promoção da saúde. Revista Higiene Alimentar. V.17, n.110, p12-17, 2003.

RAMALHO, R. A. & SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. Revista de Nutrição, Campinas, 13(1):11-16, jan/abr., 2000.

ROCHA, F. A. Percepção dos consumidores de alimentos acerca dos conceitos de alimentos light e diet e das informações contidas nos rótulos. 2008. 17f. Trabalho de Conclusão do Curso de Higiene e Inspeção de Produtos de Origem Animal – Universidade Castelo Branco. Belo Horizonte, 2008.

SIZER, F. & WHITNEY, E. Nutrição: conceitos e controvérsias. 8ª ed. São Paulo. Ed. Manole. 2003. 545p.