



PERCEPÇÃO DE CRIANÇAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A INFLUÊNCIA DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOBRE O CONSUMO DE ALIMENTOS

Luana Bernardi (PPGIDC/UNICENTRO), Lorena Cristina Menon, Leandro Coelho Lemos, Patrícia Chiconatto, Vania Schmitt, Cristiana Magni, Rafael Siqueira de Guimarães, Daiana Novello (Orientadora), e-mail: nutridai@gmail.com.

Universidade Estadual do Centro-Oeste/Programa de Pós Graduação Interdisciplinar em Desenvolvimento Comunitário/Irati, PR.

Ciências da Saúde; Nutrição.

Palavras-chave: nutrição, intervenção, televisão.

Resumo:

Objetivou-se investigar a compreensão de crianças sobre alimentação saudável e a influência que os meios de comunicação exercem sobre a alimentação. A pesquisa qualitativa ocorreu em uma escola da cidade de Guamiranga, PR com alunos do ensino fundamental. Foram realizadas as seguintes perguntas aos escolares referentes à alimentação: “O que é uma alimentação saudável?”, “O que não podemos comer muito?” e “O que podemos comer bastante?”. Já as relacionadas aos meios de comunicação foram: “Aonde vocês aprenderam isso?” e “O que mais aparece na televisão (TV)?”. Dentre os alimentos considerados mais saudáveis pelos estudantes os mais citados foram legumes, vegetais e frutas; já entre os alimentos considerados não saudáveis aqueles ricos em açúcar, sal e gordura foram citados. Quanto aos alimentos mais veiculados pelo meio televisivo, aqueles pobres em nutrientes foram reconhecidos. Por fim, os alunos demonstraram ter conhecimento adequado quanto aos alimentos saudáveis e não saudáveis, além de saber reconhecer aqueles que mais aparecem entre as propagandas de televisão.

Introdução

Estudos indicam a inadequação das práticas alimentares adotadas na infância (SPINELLI et al., 2013). Neste contexto, programas de intervenção com foco no público infantil vêm sendo criados em todo o mundo, visando aumentar o consumo de alimentos saudáveis (EZENDAM et al., 2012), prevenir doenças crônicas (STORY et al., 2003), aumentar a prática de atividade física (GORTMAKER et al., 2012) e incentivar a um menor tempo de tela (STORY et al., 2003).

Programas baseados em escolas que visam ampliar o conhecimento de crianças sobre alimentação (LAKSHMAN et al., 2010) e reduzir o tempo

de tela (STORY et al., 2003) têm obtido bons resultados ao abordar uma prática interdisciplinar. Neste sentido, a falta de conhecimentos sobre uma alimentação saudável pode impedir que hábitos alimentares adequados sejam desenvolvidos e promovidos entre escolares (BERG et al., 2002). A influência dos meios de comunicação, principalmente a televisão, é um dos fatores relevantes ao agravamento de um consumo alimentar incorreto (HALFORD et al., 2004). Isso pode ser justificado pela elevada quantidade de propagandas relacionadas a alimentos calóricos e pobres em nutrientes, que se destinam ao público infantil (FOGAÇA et al., 2014), além de técnicas de marketing de persuasão para promover alimentos para crianças (BOYLAND et al., 2012). Diante disso, este trabalho teve como objetivo investigar o conhecimento sobre alimentação saudável e a percepção que crianças em idade escolar possuem sobre a influência dos meios de comunicação na alimentação.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma pesquisa exploratória e qualitativa. A investigação ocorreu durante o primeiro semestre de 2014 em uma escola municipal da cidade de Guamiranga, PR. Os alunos estudavam no ensino fundamental dos 4º e 5º anos, de ambos os gêneros, com faixa etária entre 6 e 10 anos.

Os trabalhos executados foram separados em três etapas. Na primeira os alunos foram interrogados referentes às temáticas propostas para instigar a participação. Perguntas referentes à alimentação saudável foram colocadas, tais como “O que é uma alimentação saudável?”, “O que não podemos comer muito?” e “O que podemos comer bastante?”. Outros questionamentos foram lançados buscando relacionar a primeira temática à influência dos meios de comunicação sobre a alimentação, como “Aonde vocês aprenderam isso?” e “O que mais aparece na televisão (TV)?”. Além disso, foi proposta uma atividade em grupo, aonde cada um desenvolveu um material informativo que pudesse ser compartilhado com o restante da comunidade escolar, a respeito do que eles compreenderam e/ou o que sabiam sobre os assuntos que foram abordados. A segunda etapa consistiu no desenvolvimento dos materiais durante as aulas de educação física. A última etapa compreendeu a apresentação dos materiais elaborados. As turmas foram reunidas no laboratório de informática da escola, sendo que cada grupo dirigia-se até a frente dos demais para mostrar e explicar o material elaborado. Além disso, foi realizada uma palestra sobre o tema abordado para as crianças participantes.

Todas as falas foram obtidas por meio de um gravador portátil, sendo que os alunos foram aconselhados a levantar a mão quando quisessem opinar sobre a pergunta que estava sendo debatida.

Resultados e Discussão

A principal característica encontrada nas respostas referentes à alimentação saudável foi a complementação que um aluno fazia referente à resposta do outro, e uma adequada compreensão sobre o que é uma alimentação saudável:

“...Frutinhas...”; “...Verduras e vegetais...”; “Não come muito doce...”; “...Comer ovo que é bom pro osso...Uma vez que eles vieram falar aqui na escola sobre a alimentação, no segundo ano, mas eu lembrei hoje...”.

Com o intuito de complementar as ideias citadas acima, os escolares foram capazes de diferenciar os alimentos que não podem ser consumidos em excesso, daqueles que podem ser ingeridos em maiores quantidades, como pode ser percebido nas falas abaixo”:

“...Batatinha frita...”; “...Muito doce...”; “...Muito chocolate...”; “Muita gordura...”; “...Muita coisa salgada...” **(o que não podemos comer muito)**.
“...Feijão e arroz...”; “...Carne...”; “...Verdura e salada...”; “...Verdura e fruta...”; “...Tomar leite...”; “...Legumes e vegetais...” **(o que podemos comer bastante)**.

Verifica-se que os alunos conseguem diferenciar os alimentos em categorias saudáveis e não saudáveis, e que uma boa alimentação deve ser composta de alimentos saudáveis, sinalizando o aspecto da variedade. Como forma de instigar a relação entre os alimentos citados com os meios de comunicação, os alunos foram indagados sobre aonde eles aprenderam sobre os temas, obtendo-se apenas uma resposta relacionada ao uso destes meios:

“...Sei disso por que minha mãe falou...”; “...**Eu vejo na internet...**...”; “...Eu aprendi sozinho...”; “...Por que minha vó sempre falou que tem que começar bastante proteínas e vitaminas...”; “...Eu aprendi na escola...”.

Ao se fazer uma pergunta mais direta, questionando-os sobre o que mais aparece na TV sobre alimentação, os alunos souberam reconhecer que este meio incentiva mais ao consumo de alimentos com baixo valor nutritivo:

“...Coca cola com salgadinho...”; “...Eu não gosto de assistir essas coisas...” (referindo-se a primeira resposta); “...As vezes passa arroz, feijão e essas coisas, mas passa bem mais coca-cola e salgadinho...”.

Partindo do pressuposto que nem sempre o que a criança relata como saudável é notado em suas práticas rotineiras de alimentação (BERTIN et al., 2010), reforça-se a ideia de trabalhar com a criança programas que incentivem a adoção de um estilo de vida saudável no ambiente escolar. A escola apresenta adequada estrutura organizacional, social e de comunicação para um ambiente de melhoria da saúde (LLOYD et al., 2011). Corroborando com esta concepção, notou-se com base em duas respostas a influência e importância que a criança estabelece sobre o que ela aprende no ambiente escolar:

“...Comer ovo que é bom pro osso...Uma vez que eles vieram falar aqui na escola sobre a alimentação, no segundo ano, mas eu lembrei hoje...” “...Eu aprendi na escola...”.

As ações educativas não devem se voltar somente para a alimentação, mas envolver vários outros aspectos que ampliem a visão da criança sobre o que está relacionado com a saúde. Assim, equipes interdisciplinares trabalhando em conjunto devem estimular um conjunto de fatores, como a atividade física (GORTMAKER et al., 2012), à diminuição do tempo de tela (STORY et al., 2003) dentre outros (STORY et al., 2003).

Conclusões

Foram verificadas boas noções sobre alimentação saudável e um adequado conhecimento da relação entre meios de comunicação sob a influência na alimentação. Isso demonstra que a alimentação, nesta faixa etária, não está relacionada somente ao prazer, mas que já há a capacidade de discernir entre o consumo de alimentos adequados ou não. Também, foi observado que as crianças conseguem demonstrar a elevada influência da televisão referente à alimentação.

Referências

- Berg, M.C.; Jonsson, I.; Conner, M.T.; Lissner, L. Relation between breakfast food choices and knowledge of dietary fat and fiber among Swedish schoolchildren. *J. Adolesc. Health*. 2002, 31, 199.
- Bertin, R.L.; Malkowski, J.; Zutter, L.C.I.; Ulbrich, A.Z. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev. Paul. Pediatr.* 2010, 28, 308.
- Boyland, E.J.; Harrold, J.A.; Kirkham, T.C.; Halford, J.C. Persuasive techniques used in television advertisements to market foods to UK children. *Appetite*. 2012, 58, 658.
- Ezendam, N.P.; Brug, J.; Oenema, A. Avaliação da intervenção FATaintPHAT baseado na Web sob medida por computador para promover o equilíbrio energético entre os adolescentes: resultados de um estudo randomizado agrupamento de escolas. *Arch. Pediatr. Adolesc.* 2012, 166, 248.
- Fogaça, L.M.P.; Oliveira, D.S.; Oliveira, T. Análise das propagandas de alimentos e a influência na obesidade infantil. *Inter. Soc.* 2014, 3, 2236.
- Gortmaker, S.L.; Lee, R.M.; Mozaffarian, R.S.; Sobol, A.M.; Nelson, T.F.; Roth, B.A.; Wiecha, J.L. Effect of an after-school intervention on increases in children's physical activity. *Med. Sci. Sports. Exerc.* 2012, 44, 450.
- Halford, J.C.; Gillespie, J.; Brown, V.; Pontin, E.E.; Dovey, T.M. Effect of television advertisements for foods on food consumption in children. *Appetite*. 2004, 42, 221.
- Lakshman, R.R.; Sharp, S.J.; Ong, K.K.; Forouhi, N.G. A novel school-based intervention to improve nutrition knowledge in children: cluster randomised controlled trial. *BMC. Public. Health*. 2010, 10, 123.
- Lloyd, J.J.; Logan, S.; Greaves, C.J.; Wyatt, K.M. Evidence, theory and context-using intervention mapping to develop a school-based intervention to prevent obesity in children. *ISBNPA*. 2011, 8, 73.
- Spinelli, M.G.N.; Morimoto, J.M.; De Freitas, A.P.G.; De Barros, C.M.; Dias, D.H.S.; Pioltine, M.B.; Gonçalves, P.P.O.; Navarro, R.B. Estado nutricional e consumo alimentar de pré-escolares e escolares de escola privada. *Rev. Ciên. Saúde*. 2013, 6, 94.
- Story, M.; Sherwood, N.E.; Himes, J.H.; Davis, M.; Jacobs, D.R.; Cartwright, Y. An after-school obesity prevention program for African-American girls: the Minnesota GEMS pilot study. *Ethn. Dis.* 2003, 13, S54.