

CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO BÁSICA

Cláudia Thomé da Rosa Piassetzki
claudiapiassetzki@hotmail.com
UFRGS

Eva Teresinha de Oliveira Boff
evaboff@unijui.edu.br
UNIJUI/UNICRUZ

Guillermo Jiménez-Ridruejo Gil
guillermo.jimenez-ridruejo@uam.es
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Recibido: 8 de diciembre de 2016
Aceptado: 13 de diciembre de 2016

Resumo

Cada sociedade desenvolve os hábitos alimentares de seus indivíduos de acordo com a cultura e condições de sua realidade vivencial. Esta pesquisa buscou identificar e compreender os hábitos alimentares/consumo de frutas e verduras de estudantes de educação básica. Foram analisadas as respostas de 351 estudantes, de três escolas do Brasil e três da Espanha, de um questionário contendo 23 questões. As populações estudadas são similares em idade, distribuição por sexo e escolaridade. Semelhanças foram encontradas mediante a deficiência no consumo de frutas e verduras. Consideramos isto um fator limitante em ambos os países para nutrição adequar.

Palabras clave: hábitos alimentares, consumo de frutas e verduras, estudantes de educação básica, educação alimentar.

Abstract

Each society develops the eating habits of their individuals, according to the culture and conditions of their experiential reality. That research sought to identify and comprehend the eating habits of fruits and vegetables of students in the elementary school. Answers of 351 students were analyzed in three Brazilian schools and three Spanish schools, of a questionnaire with 23 questions. The studied populations are similar about age, gender distribution and scholarship. Similarities were found by the disability in consumption of fruits and vegetables. We consider this a limiting factor for the proper nutrition in both countries.

Keywords: Eating habits, vegetables and fruits consumption, elementary school students. Food education.

1.- Introdução

Cada sociedade constrói um processo de simbolização que dá aos alimentos e a alimentação, significados que os tornam aceitáveis os colocam entre as preferências comuns da população e estabelecem a forma de preparação e a ocasião do consumo (Mejía et al, 2005).

Mesmo que a origem dos hábitos alimentares seja atribuída à disponibilidade física dos alimentos, nenhum grupo humano, nem no passado, nem no presente considera comestível tudo o que há ao seu redor. Teufel (1997) destaca que por meio da cultura cada grupo humano interpreta a sua realidade, mas também precisa-se considerar que a cultura é fortemente influenciada pela disponibilidade e possibilidades de aquisição de diferentes alimentos. A cultura orienta as ações particulares dos indivíduos, de acordo com regras que não estão escritas (Bourdieu, 2002), mas que dão sentido aos costumes de um grupo (Mejía et al, 2005).

A alimentação humana é mais do que uma mera atividade biológica ou uma coleção de nutrientes selecionados por suas condições ecológicas, econômicas ou nutricionais. Os aspectos simbólicos e identificativos enchem de sentido e significado o quanto, como, onde e com quem se come (Lópes, 2003).

De acordo com a concepção de que cada sociedade desenvolve e forma o pensamento e seu modo de vida, especialmente, os hábitos alimentares de seus indivíduos, o objetivo deste estudo foi identificar e compreender os hábitos alimentares (consumo de frutas e verduras) dos grupos de estudantes de educação básica de diferentes nacionalidades, no Brasil e na Espanha. Compreender os distanciamentos e aproximações culturais pode contribuir para produção de novas formas de ensino, que permita maior qualidade de vida. Identificar e analisar os hábitos alimentares, especialmente quanto ao consumo de frutas e verduras, e compreender a diversidade cultural, também consideramos como parte fundamental de responsabilidade da escola, já que temos a perspectiva de contribuir na formação de sujeitos com capacidade de fazer escolhas conscientes e adequadas a uma melhor qualidade de vida.

As frutas são alimentos excepcionalmente saudáveis, fontes de fibras e de várias vitaminas e minerais, além de compostos bioativos que promovem a saúde e previnem doenças (Brasil, 2014).

Sucos naturais de fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos no seu preparo e o poder de saciedade dos sucos é sempre menor do que o da fruta inteira. Por isso, a substituição de frutas por sucos, mesmo sendo naturais, deve ser restrita a uma das refeições do dia, por exemplo, no café da manhã.

Frutas processadas com a adição de açúcar, como frutas cristalizadas e frutas em calda, preservam grande parte dos nutrientes das frutas frescas, mas, por conta do seu elevado teor de açúcar devem ser consumidas sempre em pequenas quantidades, complementando refeições baseadas em alimentos. Sucos de fruta industrializados e adicionados de açúcar

de mesa, de concentrados de uva ou maçã ou de adoçantes, são produtos ultra processados e, como tal, devem ser evitados (BRASIL, 2014, p. 51).

Os legumes e as verduras, assim como as frutas, são alimentos excepcionalmente saudáveis, são excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais, além de vários compostos bioativos que auxiliam na prevenção de doenças (Brasil, 2014).

São alimentos que possuem alta densidade de nutrientes e baixa concentração de calorias, características que os tornam ideais para a prevenção do consumo excessivo de energia e da obesidade e das doenças crônicas associadas a esta condição, como as doenças do coração e o diabetes (BRASIL, 2014, p. 50).

Os legumes em conserva como cenouras, pepinos, cebolas, ervilhas, batatas e outros alimentos, preservam grande parte dos nutrientes do alimento fresco, porém devem ser consumidos apenas ocasionalmente, pois possuem em sua composição uma quantidade elevada de sal (sódio) (Brasil, 2014).

Diversos estudos têm demonstrado que a proteção conferida pelo consumo de frutas ou de hortaliças contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com as intervenções através da suplementação medicamentosa dos nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Estes “estudos indicam que o efeito benéfico sobre a saúde advém do alimento em si, e das combinações de nutrientes que ele possui, mais do que de nutrientes isolados”. No caso dos efeitos positivos sobre a saúde de padrões tradicionais de alimentação, mais do que alimentos individuais o que importa é a combinação de alimentos. Ainda, há evidências de que as dimensões sociais que envolvem o ato de se alimentar, comer sozinho, sentado no sofá e diante da televisão ou compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares ou amigos, são importantes para determinar quais alimentos serão consumidos e, em que quantidades (Brasil, 2014).

A dimensão cultural do ato de comer, refletida no valor simbólico que alimentos, combinações específicas de alimentos e preparações culinárias singulares assumem em cada sociedade, está fortemente relacionada com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas e com a satisfação que elas terão com a alimentação (Brasil, 2014, p.9).

Para se adotar um conceito abrangente de alimentação, em suas recomendações, é preciso levar em conta, nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e preparações culinárias, dedicando especial atenção às dimensões sociais e culturais que envolvem o ato de comer (Brasil, 2014).

Libâneo (2014) destaca que a escola tem o papel de contribuir no desenvolvimento de capacidades intelectuais dos alunos mediante conteúdos de ciências, de cultura, de arte, e por isso exige dos professores a articulação entre conhecimentos disciplinares e pedagógicos. Acreditamos também que a escola tem a função de produzir conhecimentos

que possibilitem aos seus alunos fazer escolhas conscientes. É neste sentido que buscamos desenvolver esta pesquisa com estudantes de educação básica, para compreender sua cultura focalizando os hábitos alimentares de 351 estudantes de três escolas do Brasil e três da Espanha. A pesquisa se justifica pela importância em promover debates sobre a influência de hábitos alimentares adequadas, na saúde, na qualidade de vida e na aprendizagem dos saberes escolares.

2.- Metodología

Este estudo é fruto de um intercâmbio realizado entre Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ) e Universidade Autónoma de Madrid (UAM). Na Espanha realizamos uma pesquisa sobre o consumo de frutas e verduras em alguns Institutos de Formação Secundária e no Brasil em escolas de educação básica no Ensino Médio Brasileiro. Descrevemos o padrão alimentar de estudantes de educação básica, referente ao consumo de frutas e verduras e identificamos aproximações e distanciamentos entre culturas, Espanha e Brasil.

A investigação é quantitativa e descritiva e foi realizada a partir de estudos de 3 escolas da Espanha e 3 do Brasil, durante o ano de 2014. Foram analisadas ao total, as respostas de 351 questionários relativos aos hábitos de consumo de frutas e verduras, aplicados a estudantes de ambos os sexos da educação básica (nível secundário e médio). Na Espanha 177 estudantes das escolas “O Nuestra Señara de Almudena”, “El Olivio” e I.E.S. “Miguel Delibes” responderam o questionário e no Brasil 174 estudantes das escolas “Escola Estadual de Ensino Médio São Geraldo”, “Colégio Estadual José Lange” e “Escola Estadual de Ensino Médio Paulo Freire”.

A equipe responsável pela coleta de dados foi composta por dois professores da UAM, na Espanha. No Brasil, por uma nutricionista mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação nas Ciências, da UNIJUÍ e uma acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição, sob orientação de uma professora da mesma instituição.

As informações foram obtidas em ambas as populações, por meio de um questionário padronizado respondido, em sala de aula, na forma de um exercício orientado pelos pesquisadores. O questionário incluía questões que permitiram realizar uma categorização dos indivíduos segundo seus hábitos alimentares e consumo de frutas e verduras. As questões foram adaptadas das utilizadas pelo *Plan de Consumo de Frutas y Verduras em las Escuelas*, do Ministério da Agricultura, Alimentação e Meio Ambiente do Governo da Espanha. Para a aplicação no Brasil, o questionário foi traduzido por nós.

Os estudantes receberam orientação e acompanhamento para o esclarecimento de dúvidas durante o preenchimento do questionário. Não era necessário escrever o nome. Também solicitamos para responder o maior número de perguntas, porém ressalta-se o fato de que os estudantes não eram obrigados a responder alguma questão se não quisessem.

Após a aplicação dos questionários, as respectivas respostas foram digitadas em uma planilha de Excel para tabulação e análises estatísticas no *software* Epiinfo versão

3.3.2., para obter os dados referentes aos hábitos alimentares e consumo de frutas e verduras, acumulados e expressos em porcentagens de estudantes. Realizamos um confronto dos hábitos alimentares e consumo de frutas e verduras dos estudantes das respectivas nacionalidades. Nomeamos para fins de síntese nas tabelas, gráficos e quadros simplesmente, Brasil e Espanha.

Este estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIJUÍ, sendo aprovado com parecer substanciado número 71341/2012 e foram adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012.

3.- Resultados e discussões

Cabe destacar que na pesquisa realizada no Brasil, todos os estudantes referiram ser de nacionalidade brasileira e na Espanha, encontramos estudantes de 21 países diferentes: Espanha, República Dominicana, Peru, Paraguai, Equador, Marrocos, Mongólia, China, Bolívia, Colômbia, Argentina, Filipinas, Bangladesh, Honduras, Romênia, Guiné, Chile, Portugal, Bulgária, Argélia e Nicarágua.

Este aspecto torna o estudo ainda mais rico mediante as diferenças culturais da população estudada, pois ao que se refere aos sujeitos espanhóis, podemos dizer que não são um grupo homogêneo como no caso apresentado pelo Brasil.

No grupo espanhol, nos deparamos com uma heterogeneidade de origens culturais que no momento se fundem no espaço espanhol, demonstrando que cada sociedade forma a cultura e hábitos dos seus indivíduos, mas mais que isso, demonstra-se a capacidade do indivíduo de migrar para outros espaços, outras culturas e assim ser modificado pela sociedade. Estes resultados podem ser fundamentados na concepção de Vigotsky a respeito de que *“o verdadeiro curso do desenvolvimento do pensamento não vai do individual para o socializado, mas do social para o individual”* (Vigotsky, 2008, p. 21).

De acordo com esta concepção, o ser humano não está isolado na sociedade e é a sociedade, o meio em que vivemos que nos constitui como sujeitos. Este pensamento de Vigotsky refere à sociedade como formadora do indivíduo, assim também podemos relacionar a cultura de uma sociedade, como formadora dos hábitos alimentares e do estilo de vida dos seus indivíduos.

As populações estudadas são semelhantes em idade. No Brasil, obteve-se uma média de idade de 16 anos, variando entre 14 e 22 anos. Na Espanha, obteve-se uma média de idade de 14 anos, variando entre 13 e 22 anos. A porcentagem de mulheres respondentes foi maior do que a de homens nos dois países correspondendo a 57,5% no Brasil e 52,5% na Espanha.

Quanto ao consumo de frutas, na questão que perguntava com que frequência os estudantes costumavam comer frutas obtemos os resultados expressos na tabela 1:

Frequência do consumo de frutas	BRASIL		ESPANHA	
	N	%	N	%
Nunca	3	1,7%	8	4,5%
2-3 vezes ao mês	18	10,3%	16	9,0%
1 vez na semana	43	24,7%	20	11,3%
2-3 vezes na semana	67	38,5%	61	34,5%
Todos os días	42	24,1%	69	39,0%
Não respondeu	1	0,6%	3	1,7%

Tabela 1. Representa a frequência com que os estudantes costumam comer frutas

Aqui, novamente, observam-se resultados semelhantes entre os dois países. Onde destaca-se a deficiência no consumo de frutas, sendo que uma minoria dos estudantes 24,1% brasileiros e 39,0% espanhóis consomem frutas todos os dias, enquanto os outros variam de uma, duas a três vezes na semana, duas a três vezes ao mês e até mesmo nunca consumir frutas. Destacamos a importância e inadequação deste fato, mediante a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta o consumo de 3 porções de frutas ao dia (Brasil, 2014).

A frequência do consumo de suco de frutas está apresentada na tabela 2 e demonstra novamente que a maioria dos estudantes de ambas as nacionalidades não possuem o hábito de consumir suco de frutas todos os dias.

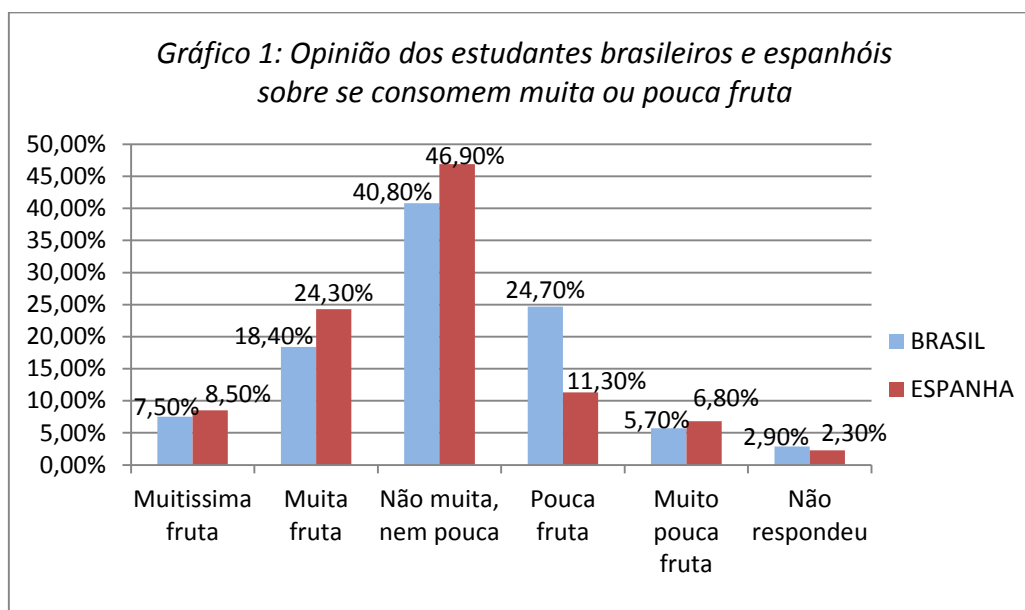
Frequência do consumo de frutas	BRASIL		ESPANHA	
	N	%	N	%
Nunca	11	6,3%	6	3,4%
2-3 vezes ao mês	36	20,7%	22	12,4%
1 vez na semana	29	16,7%	12	6,8%
2-3 vezes na semana	57	32,8%	57	32,2%
Todos os días	40	23,0%	77	43,5%
Não respondeu	1	0,6%	3	1,7%

Tabela 2. Representa a frequência com que os estudantes costumam beber suco de frutas

Ao analisarmos as tabelas 1 e 2 podemos afirmar que tanto os estudantes espanhóis quanto brasileiros não cumprem os princípios de consumo de frutas e verduras necessárias para se contemplar uma alimentação saudável, quando comparados com as recomendações propostas pelo Guia Alimentar para a população Brasileira (2008, 2014, 2015). Esses documentos orientam o consumo diário, em todas as refeições.

No gráfico 1, podemos observar a opinião dos estudantes brasileiros e espanhóis sobre se consomem muita ou pouca fruta. De acordo com as respostas, podemos observar

que a maioria dos estudantes espanhóis acreditam comer nem muita nem pouca fruta (46,9%) a muita (24,3%) e muitíssima fruta (8,5%), sendo que apenas uma minoria dos espanhóis acreditam comer pouca ou muito pouca fruta. As respostas dos brasileiros assemelham-se as dos espanhóis, porém observa-se uma porcentagem maior de brasileiros do que espanhóis que acredita consumir pouca fruta.



Ainda podemos analisar as respostas de opinião dos estudantes de ambos os países sobre se consomem muita ou pouca fruta, comparando-as com a Tabela 1, que representa a frequência com que os estudantes costumam realmente comer frutas.

Esta análise nos permite afirmar que os estudantes acreditam consumir mais frutas do que realmente consomem, considerando que um consumo adequado do grupo das frutas seja de no mínimo três porções de frutas ao dia, nas sobremesas e lanches diários (Brasil, 2008, 2014, 2015). O Guia Alimentar menciona ainda que o Brasil possui uma enorme variedade de frutas e uma grande diversidade regional. Elas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), podem fazer parte das refeições principais ou como lanches, nos intervalos entre essas refeições. Nas refeições principais podem ser usadas em saladas ou como sobremesas.

A tabela 3 apresenta os dados referentes a frequência de consumo de saladas, verduras cruas ou raladas, como beterraba, cenoura, entre outras. Esta também demonstra inadequações significativas, já que a maioria dos estudantes não possui o hábito de consumir verduras todos os dias, o que contradiz a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta o consumo de 3 porções de verduras ao dia (Brasil, 2014).

Frequência do consumo de salada, verduras cruas ou raladas	BRASIL		ESPANHA	
	N	%	N	%
Nunca	21	12,1%	13	7,3%
2-3 vezes ao mês	22	12,6%	18	10,2%
1 vez na semana	25	14,4%	26	14,7%
2-3 vezes na semana	57	32,8%	79	44,6%
Todos os días	44	25,3%	34	19,2%
Não respondeu	5	2,9%	7	4,0%

Tabela 3. Representa a frequência com que os estudantes costumam comer salada, verduras cruas ou raladas (beterraba, cenoura, etc.).

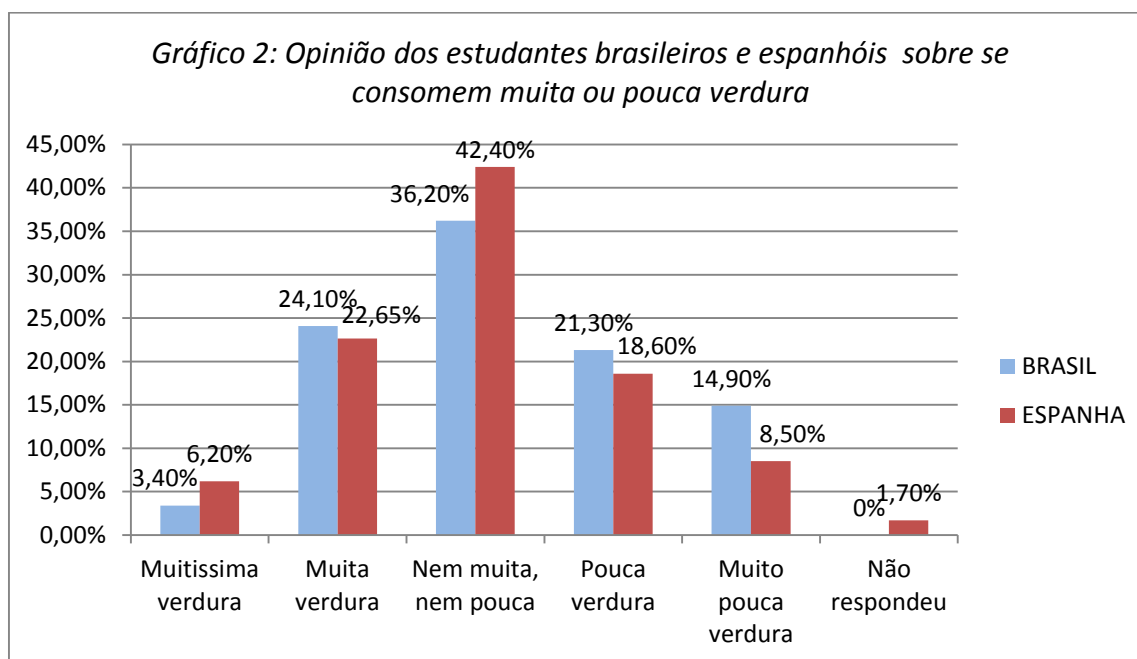
Quanto ao consumo de verduras cozidas, encontramos uma minoria dos estudantes que as consomem todos os dias (tabela 4).

Frequência do consumo de verduras cozidas	BRASIL		ESPANHA	
	N	%	N	%
Nunca	56	32,2%	25	14,1%
2-3 vezes ao mês	26	14,9%	30	16,9%
1 vez na semana	49	28,2%	42	23,7%
2-3 vezes na semana	29	16,7%	65	36,7%
Todos os días	9	5,2%	11	6,2%
Não respondeu	5	2,9%	4	2,3%

Tabela 4. Representa a frequência com que os estudantes costumam comer verduras cozidas

Ao analisarmos as tabelas 3 e 4, afirmamos que, como estes alimentos devem ser consumidos diariamente, os percentuais de consumo encontrados das populações estudadas, indicam que a maioria dos estudantes, tanto espanhóis, quanto brasileiros, não cumprem o princípio de variedade para este grupo de alimentos (Brasil, 2008). Consideramos este como sendo um fator limitante em ambos os países para nutrição adequada.

No gráfico 2, podemos observar a opinião dos estudantes brasileiros e espanhóis sobre se consomem muita ou pouca verdura.



De acordo com as respostas podemos observar que a maioria dos estudantes espanhóis e brasileiros acreditam comer nem muita nem pouca verdura, a muita verdura. As respostas dos brasileiros novamente se assemelham as dos espanhóis.

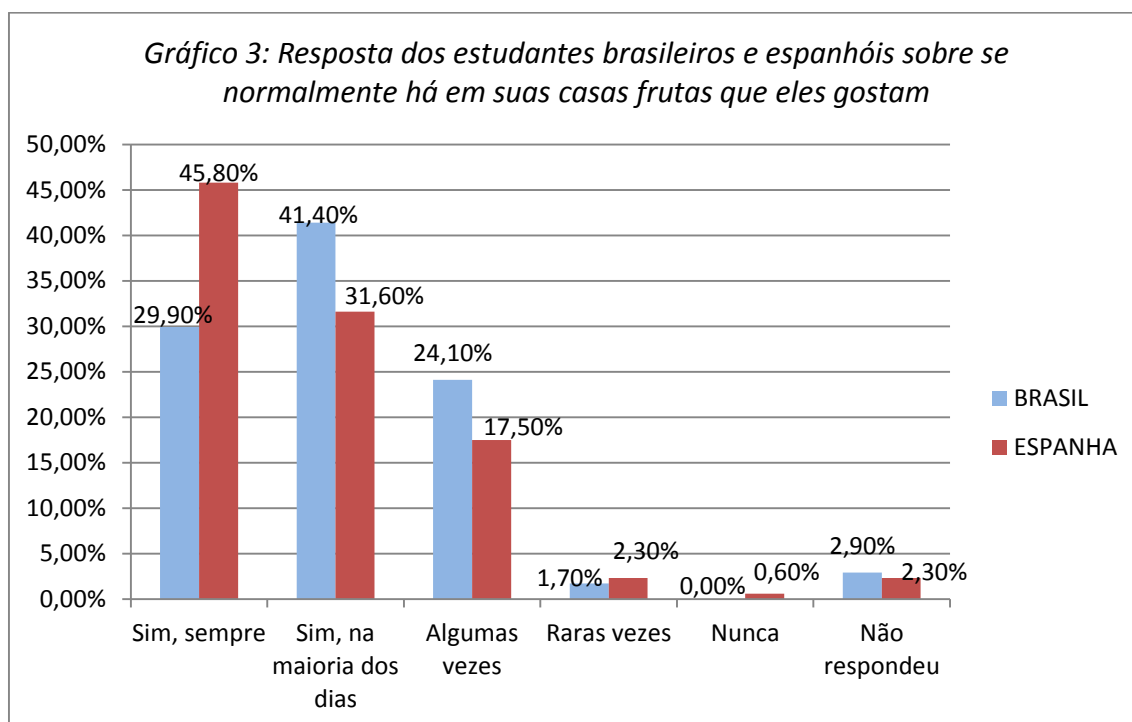
O quadro 1 mostra as frutas, que os estudantes referiram gostar muito, gostar pouco, não gostar nada, não ter experimentado e os que não responderam a questão.

Frutas	Gostam muito		Gostam um pouco		Não gostam nada		Não experimentaram		Não responderam	
	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Maçã	62,1	59,9	32,2	32,2	3,4	5,6	-	-	2,3	2,3
Banana	60,9	59,9	32,8	29,9	4,0	6,8	-	-	2,3	3,4
Pera	27,6	44,1	46,6	41,8	18,4	11,9	4,0	-	3,4	2,3
Laranja	79,3	62,7	17,2	26,6	1,1	7,9	-	-	2,3	2,8
Bergamota	81,0	70,1	12,6	22,6	3,4	4,5	-	-	2,9	2,8
Ameixa	37,9	36,7	33,9	36,2	20,7	12,4	3,4	10,7	4,0	4,0
Nectarina	17,8	33,3	23,6	22,6	18,4	11,9	35,6	27,1	4,6	5,1
Pêssego	62,6	60,5	22,4	27,7	9,8	8,5	1,1	-	4,0	3,4
Melão	42,0	68,9	28,2	16,9	24,7	11,3	0,6	-	4,6	2,8
Melancia	71,3	70,6	19,5	16,4	4,0	10,2	-	0,6	5,2	2,3
Morango	81,6	80,8	10,3	10,7	4,0	3,4	0,6	1,7	3,4	3,4
Uva	72,4	68,9	18,4	19,8	4,0	7,3	0,6	0,6	4,6	3,4
Cereja	23,6	63,3	30,5	18,1	36,8	10,2	5,2	4,0	4,0	4,5
Kiwi	29,9	38,4	26,4	35,0	27,0	13,6	12,1	6,8	4,6	6,2
Abacaxi	66,7	51,4	20,1	32,2	8,0	10,7	1,1	2,3	4,0	3,4
Outros	17,8	27,1	12,6	8,5	4,0	2,3	9,8	5,1	55,7	57,1

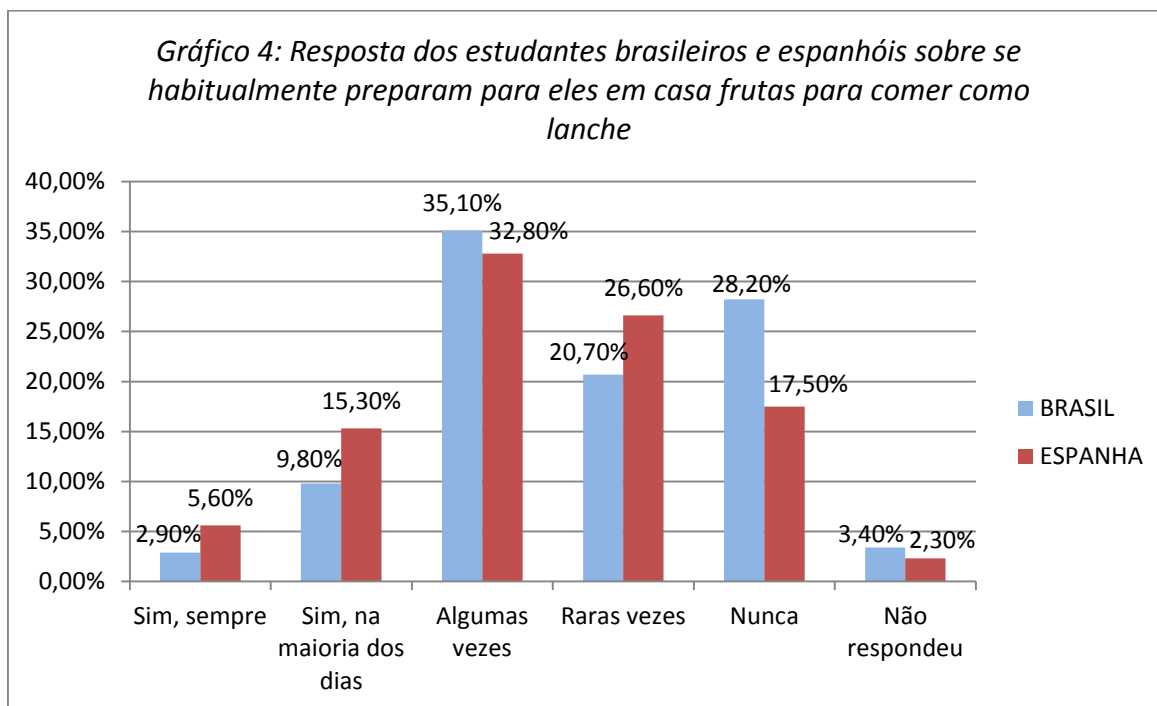
Quadro 1: Expressa as frutas que os estudantes gostam e não gostam de comer

Podemos observar que as maiores semelhanças entre as respostas dos brasileiros e dos espanhóis, quanto a gostar muito, ocorreram em relação a maçã, a banana, a ameixa, o pêssago, a melancia, o morango e a uva. Em ambos os países, o morango foi a fruta preferida. Já a menos experimentada em ambos os países, foi a nectarina. Este consumo e características de gostos dos estudantes podem ser devido a inúmeros fatores, entre eles, a acessibilidade motora ou financeira, produção local, cultura, entre outros. Ressaltamos ainda, que a oferta e características das espécies de frutas variam muito de uma região para outra e obviamente de um continente para outro.

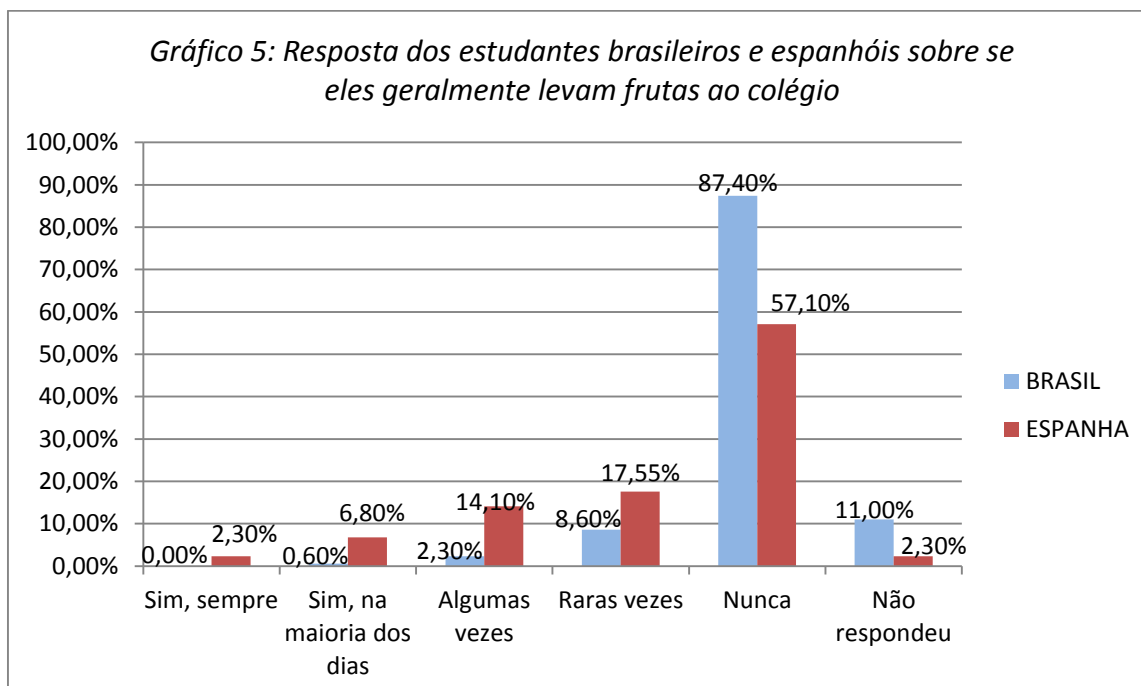
Na questão que perguntava aos estudantes se normalmente há nas suas casas as frutas que eles gostam, as respostas variaram. Um maior número de estudantes espanhóis (45,8%) do que brasileiros (29,9%) responderam que sim, sempre. Já as respostas das alternativas sim, na maioria das vezes e algumas vezes, foram mais marcadas por estudantes brasileiros do que espanhóis (gráfico 3).



No gráfico 4, podemos observar as respostas dos estudantes brasileiros e espanhóis sobre se habitualmente preparam para eles em casa frutas para comer como lanche. Podemos observar através da heterogeneidade das respostas, a diversidade existente entre a população de estudo, seja ela por diferença cultural, financeira ou de oferta de alimentos.



No gráfico 5, podemos observar que a maioria dos estudantes, tanto brasileiros (87,4%) quanto espanhóis (57,10%), não tem como costume levar frutas ao colégio, porém, entre os que levam os espanhóis estão em maioria em comparação com os brasileiros.



Estes dados são indicativos relevantes da necessidade de modificação de hábitos alimentares em ambos os países.

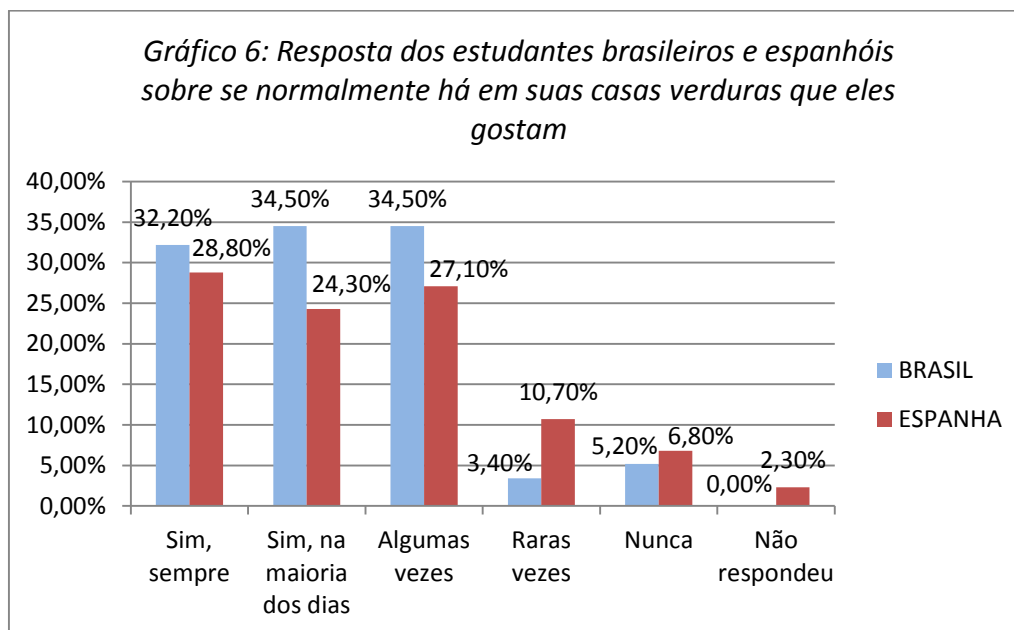
O quadro 2 expressa as verduras, que os estudantes referiram gostar muito, pouco, não gostar nada, não ter experimentado e os que não responderam a questão.

Verduras	Gosta muito		Gostam pouco		Não gostam nada		Não experimentaram		Não responderam	
	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha	Brasil	Espanha
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Tomate	58,0	62,1	24,7	16,4	16,7	17,5	0,6	1,1	-	2,8
Alface	67,8	69,5	23,6	20,3	6,9	7,3	1,7	-	-	2,8
Acelga	1,7	16,4	10,3	21,5	26,4	46,9	58,6	11,9	2,9	3,4
Couve folha	27,0	8,5	29,9	23,7	31,0	46,9	9,8	18,1	2,3	2,8
Espinafre	19,5	27,7	22,4	22,6	39,1	38,4	16,1	7,9	2,9	3,4
Alho	21,3	14,1	30,5	23,2	41,4	47,5	5,2	11,9	1,7	3,4
Vagem	25,9	35,0	20,7	33,9	39,1	26,6	10,9	1,1	3,4	3,4
Cebola	32,8	36,7	28,2	33,3	35,1	25,4	3,4	1,7	0,6	2,8
Cenoura	46,6	53,1	33,9	28,8	17,8	14,7	1,1	0,6	0,6	2,8
Brócolis	36,8	18,6	21,8	23,2	33,9	42,4	5,7	12,4	1,7	3,4
Couve-flor	42,5	20,3	21,8	26,0	29,9	42,4	2,9	8,5	2,9	2,8
Ervilhas	42,0	42,9	31,0	26,0	24,7	27,1	1,7	1,7	0,6	2,3

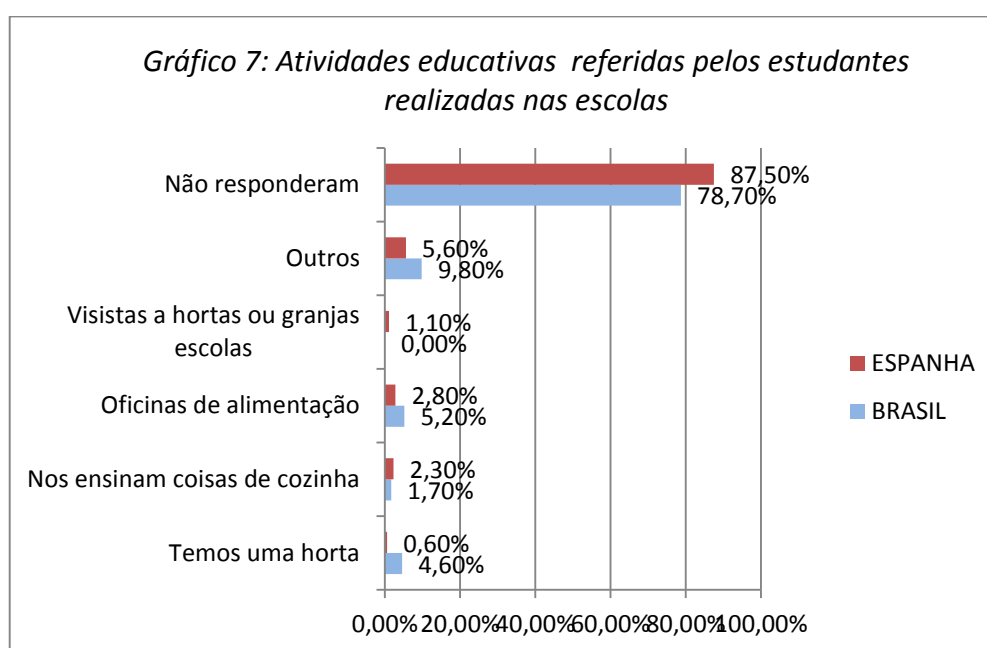
Quadro 2: As verduras que os estudantes gostam ou não de comer

Podemos observar que as maiores semelhanças entre as respostas dos brasileiros e dos espanhóis, quando a gostar muito, se deram em relação a alface e as ervilhas, sendo em ambos os países a alface, a verdura preferida. As semelhanças nas respostas de ambos os países quanto a não gostar nada se deram para o tomate e o espinafre. A verdura menos gostosa em ambos os países, foi o alho. No Brasil a verdura menos experimentada foi a acelga e na Espanha a couve em folha. Este consumo e características de gostos dos estudantes podem ser devido a inúmeros fatores, entre eles a acessibilidade motora ou financeira, produção local, cultura, entre outros. Ressaltamos ainda que, do mesmo modo que as frutas, a oferta e características da espécie de verduras variam muito de uma região para outra e obviamente de um continente para outro.

Na questão que perguntava aos estudantes se normalmente há nas suas casas verduras que eles gostam, as respostas variaram sendo que uma maior número de estudantes brasileiros e espanhóis responderam que sim, sempre, na maioria dos dias e algumas vezes, estando os brasileiros em maior número em ambas as respostas (gráfico 6).

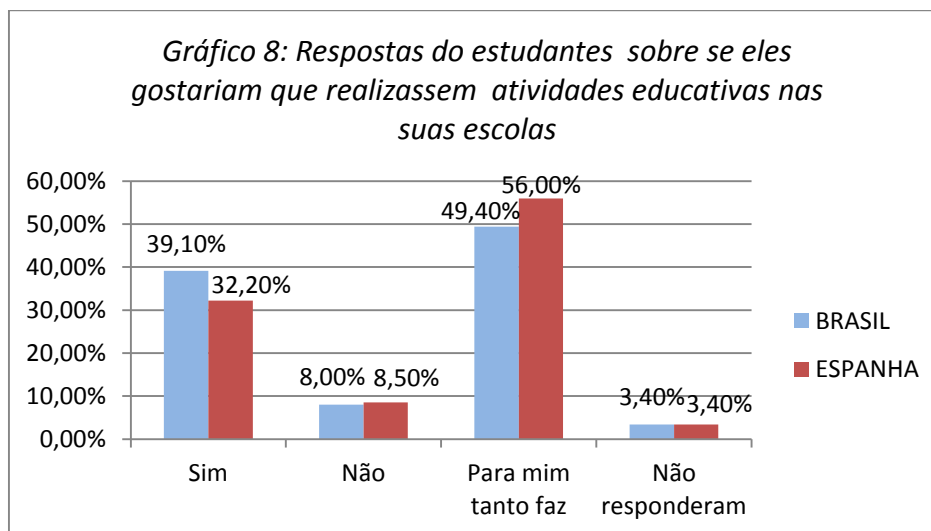


Questionamos os estudantes sobre se realizam nas suas escolas alguma atividade educativa relacionada com as frutas e as verduras (gráfico 7).



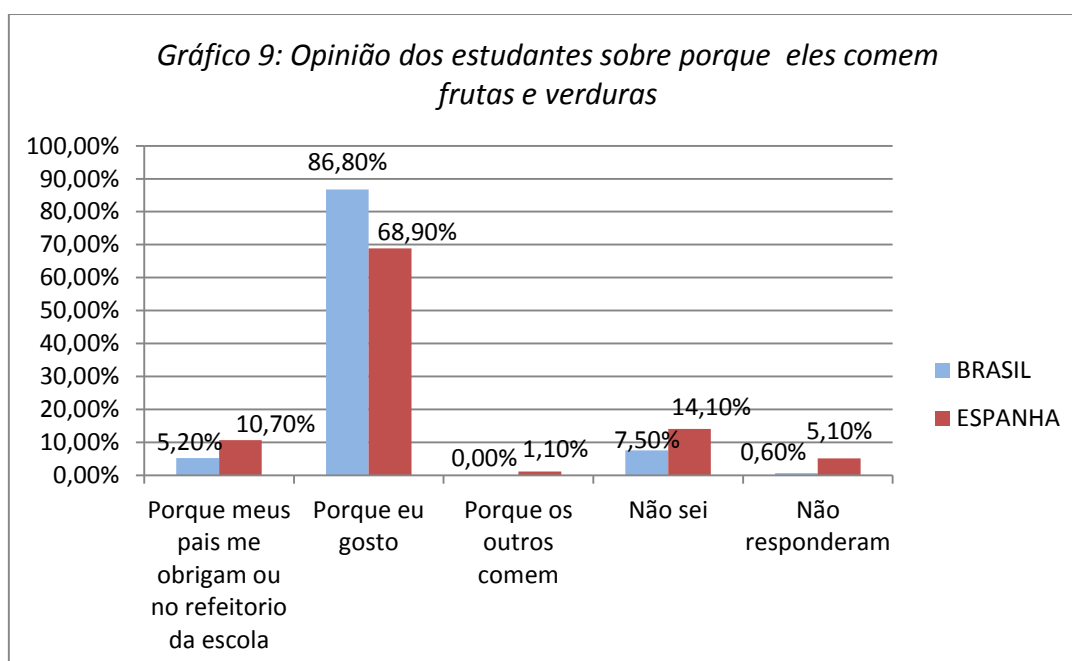
A maioria dos estudantes tanto brasileiros (83,90%), quanto espanhóis (89,30%), responderam que não realizam nas suas escolas atividades educativas relacionadas com as frutas e as verduras. Para os estudantes que responderam que sim questionou-se o que fazem na sua escola, tendo como alternativas: temos uma horta; nos ensinam coisas de cozinha; oficinas de alimentação; visitas a hortas ou granjas escolas; outros (especificar). Os estudantes que responderam outros, não especificaram quais.

Questionamos também aos estudantes se nas suas escolas não realizam atividades relacionadas com as frutas e as verduras, se eles gostariam que realizassem essas atividades (gráfico 8).



A maioria dos estudantes, tanto espanhóis quanto brasileiros referiram não dar importância para atividades educativas referentes ao consumo de frutas e verduras, sendo que apenas 32,20% dos espanhóis e 39,10% dos brasileiros gostariam que realizassem atividades educativas nas suas escolas.

Quanto a opinião dos estudantes sobre porque eles comem frutas (gráfico 9), a maioria dos estudantes tanto espanhóis (68,90%) quanto brasileiros (86,80%) responderam consumir frutas e verduras porque gostam.



Porém alguns responderam que consomem frutas e verduras por serem obrigados pelos pais ou no refeitório do colegio; outros não sabem porque consomem e dois espanhóis responderam consumir porque os outros consomem. Ainda alguns não responderam.

4.- Conclusão

As escolhas alimentares da população estudada se deram em relação aos alimentos oferecidos na escola, a cultura alimentar de suas famílias e suas relações cotidianas.

Ao refletimos mediante o confronto realizado a respeito das diferenças e semelhanças do padrão alimentar de estudantes de educação básica da Espanha e do Brasil, verificamos que o consumo de frutas e verduras e alguns hábitos alimentares dos estudantes se aproximam. Porém, observamos um maior, mas ainda não adequado, consumo de frutas e sucos pelos estudantes espanhóis (39,0%) do que pelos brasileiros (24,1%). Como estes alimentos devem ser consumidos diariamente, estes percentuais das populações estudadas, indicam que a maioria dos estudantes, tanto espanhóis, quanto brasileiros, não cumprem o princípio de variedade dos alimentos para o grupo das frutas, consumindo menos frutas e sucos do que deveriam.

Também quanto ao consumo de verduras cruas, observamos que a maioria dos estudantes brasileiros e espanhóis não possui o hábito de consumir todos os dias. Estes alimentos são consumidos diariamente, somente por 25,3 % da população brasileira e 19,2 % da população espanhola o que indica que os estudantes não cumprem o princípio de variedade para este grupo de alimentos.

A importância do consumo diário de frutas e verduras precisa ser considerada, visto que são as principais fontes de vitaminas e minerais, nutrientes que não são armazenados no organismo humano. Por isso, consideramos este como sendo um fator limitante em ambos os países para nutrição adequada, mostrando que em ambos há necessidades de medidas educativas para adequação.

Os resultados mostram que há necessidade de maior ênfase na educação alimentar e nutricional, visto que existe baixo consumo de frutas e verduras as quais são constituídas por nutrientes essenciais para manter a saúde e prevenir possíveis doenças relacionadas aos hábitos alimentares.

Salientamos a importância deste estudo, pois o diagnóstico precoce de alguns hábitos impróprios pode evitar uma série de complicações, se ocorrerem mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida, bem como possibilitar a construção de saberes escolares.

Ainda que o mundo globalizado dilua as fronteiras possibilitando sistemas homogêneos de valorizar a alimentação, encontramos neste estudo diferenças e semelhanças, atribuídas provavelmente a fatores econômicos e culturais refletidos no padrão alimentar dos estudantes em questão. Os resultados analisados das populações de ambos os países nos demonstram fatores limitantes para a nutrição adequada,

necessitando de intervenções por meio de estratégias de Educação Alimentar e Nutricional.

Acreditamos que conhecer a cultura, os hábitos e a realidade dos sujeitos é processo integrante da Educação Alimentar e Nutricional de uma comunidade, pois é através do conhecimento dos hábitos que é possível analisar as adequações e inadequações e a partir daí estabelecer as metas para uma possível reeducação e até mesmo mudanças necessárias para a promoção da saúde.

Defendemos a partir dos dados indicados ao longo da pesquisa, a importância do desenvolvimento de estratégias promotoras de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Pois, estudar e discutir estas questões com os estudantes de educação básica/secundária pode contribuir para a construção de aprendizagens inerentes ao currículo escolar, numa abordagem integral do sujeito. A integração de temas vinculados à saúde pode ser o contexto para tratar os conteúdos disciplinares de modo a produzir sentidos e novos significados úteis para a vida dos estudantes.

Considerando estes argumentos, encerramos uma etapa da pesquisa, mas ressaltamos a necessidade da continuação deste estudo e ampliação para nível das famílias e comunidade escolar, considerando um aspecto citado pelos estudantes de que costumam consumir os alimentos que seus pais levam para casa. Observamos a necessidade de considerar a raiz histórico-cultural da formação dos hábitos alimentares e estilos de vida dos sujeitos, para compreender quais são os desafios e as possibilidades para as ações de Educação Alimentar e Nutricional articuladas aos processos de ensino e aprendizagem na escola.

BIBLIOGRAFIA

- BOURDIEU P. (2002): *La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. 1ª edición. México: Taurus.
- BRASIL. (2008): Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- BRASIL. (2014): Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde. (Versão para consulta pública).
- BRASIL. (2014): Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde.

- LIBÂNEO, JOSÉ CARLOS. (2014): La integración entre el conocimiento disciplinar y el conocimiento pedagógico en la formación de profesores y la contribución de la teoría de la enseñanza de vasilidavídov. *Revista de Didácticas Específicas*, nº 10, PP. 5-37. Universidad Católica de Goiania.
- LÓPEZ MOLINA J. Cultura y Alimentación. (2003): *Cuadernos de Nutrición*; 26(2):6-68.
- MEJÍAL, M^a DEL CARMEN DÍAZ; RIBA, MONTSERRAT; GÁLVEZ, ANA M. RODRÍGUEZ; MORA, M^a TERESA. (2005): Patrón alimentario de estudiantes universitarios: Comparación entre culturas. *RevEspNutrComunitaria*; 11(1):8-11.
- TEUFEL, N. (1997): Development of culturalalycompetentfoodfrequencyquestionnaires. *Am J ClinNutr*; 65 (suppl.):1173S-8S.
- VYGOTSKY, LEV SEMENOVICH (2008): 1896-1934, Pensamento e Linguagem / L. S. Vygotski ; tradução Jefferson Luiz Camargo ; revisão técnica José Cipolla Neto. – 4a ed. – São Paulo : Martins Fontes. – (Psicologia e pedagogia).