



Scientific Research and Reviews (DOI:10.28933/SRR)



Promoção De Práticas Alimentares Saudáveis Através De Uma Educação Alimentar: Um Enfoque Nos Alimentos Funcionais

Lopes, J.P.S¹, André, DW.D.S²; Cordeiro, J.F.S³; Oliveira, K.P⁴; Pedrosa, M.L.F⁵; Couto, J.A⁶

1,2,4,5Estudante do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas – UFRPE; 3Estudante do Curso de Bacharelado em Gastronomia – UFRPE, 6Docente/pesquisador do Departamento de Morfologia e Fisiologia Animal da UFRPE.

ABSTRACT

A urbanização, a industrialização e a globalização exerceram uma grande influência sobre o estilo de vida, a dieta e, conseqüentemente, o estado nutricional dos latino-americanos. Ao mesmo tempo em que ocorreu uma diminuição da subnutrição nas regiões metropolitanas, houve uma alteração no estilo de vida, com a adoção de dietas inadequadas e redução da atividade física. Como resultado, doenças decorrentes tanto da deficiência, quanto do excesso de nutrientes, tornaram-se importantes problemas de saúde pública¹. Este quadro, chamado de “transição nutricional”², sobrecarrega o sistema de saúde com uma demanda crescente de atendimento a doenças crônicas relacionadas à má alimentação. No Brasil, verificou-se, ainda, um aumento no número de óbitos decorrentes de doenças crônico-degenerativas³.

Embora remonte às origens da civilização, a relação entre alimentação e saúde nunca foi tão estreita quanto nos dias de hoje. Uma recomendação de “alimentação ideal” deve conter doses balanceadas de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, vitaminas, minerais e água. Dietas ricas em gordura, principalmente gordura saturada e colesterol, sal e açúcar e pobres em carboidratos complexos, vitaminas e minerais, aliadas a um estilo de vida mais sedentário, são responsáveis pelo aumento das doenças ligadas à dieta, tais como obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensão, osteoporose e câncer¹. Em contrapartida as doenças ligadas à dieta, os alimentos funcionais se caracterizam por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas⁴ 5.

Tendo em visto este cenário atualmente, existe um acentuado interesse mundial para melhorar a qualidade da nutrição e reduzir os gastos com saúde por meio da prevenção de doenças crônicas, da melhoria da qualidade e da expectativa de vida ativa.

*Correspondence to Author:

Lopes, J.P.S

Estudante do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas – UFRPE

How to cite this article:

Lopes, J.P.S¹, André, DW.D.S²; Cordeiro, J.F.S³; Oliveira, K.P⁴; Pedrosa, M.L.F⁵; Couto, J.A⁶

Promoção De Práticas Alimentares Saudáveis Através De Uma Educação Alimentar: Um Enfoque Nos Alimentos Funcionais. Scientific Research and Reviews, 2018, 4:36



eSciPub LLC, Houston, TX USA.

Website: <http://escipub.com/>

As políticas de saúde brasileiras referentes alimentação e nutrição apresentam esta tendência e seguem as recomendações da estratégia global sobre dieta atividade física e saúde, publicada pela Organização Mundial da Saúde⁶. A estratégia recomenda aos países membros a adoção de políticas que estimulem a alimentação saudável e a prática de atividade física, como forma de diminuir a ocorrência das doenças crônicas não transmissíveis causadas pela alimentação não saudável e por estilos de vida sedentários.

A promoção de práticas alimentares saudáveis é uma política que deve ser implementada já que a educação alimentar tem papel fundamental e vai muito além do que imaginamos, ela começa dentro de casa na forma como os pais apresentam o alimento à criança e na forma como eles se portam nas refeições, esta educação é dever dos pais, do estado, da sociedade, e a escola tem um importante papel na mesma⁷. Desta forma, a reeducação das pessoas visando uma melhoria geral do estado nutricional através da promoção de hábitos alimentares adequados é algo

imprescindível, bem como a eliminação das práticas dietéticas inadequadas, e a promoção de um conhecimento sobre os recursos alimentares⁸.

De acordo com o quadro apresentado, o objetivo do presente trabalho foi promover uma ação sensibilizadora direcionada à reeducação alimentar atrelada ao consumo de alimentos funcionais, a partir de uma intervenção realizada com estudantes, professores e funcionários do Colégio Dom Augustinho Ikas localizado no município de São Lourenço da Mata, Pernambuco.

METODOLOGIA

A intervenção foi realizada no Laboratório de Alimentos do Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas (CODAI) da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), localizado no município de São Lourenço da Mata, envolvendo um público alvo de 29 participantes, compostos por estudantes, professores e funcionários da própria instituição, ocorrendo em um único encontro com o tempo de duração de 4 horas. A intervenção foi dividida em etapas que foram descritas no quadro abaixo:

Quadro 1 – Etapas das atividades realizadas na intervenção

Etapa	Atividade	Descrição
1°	Apresentação do tema e objetivos	Foi realizada uma apresentação geral sobre a intervenção e sobre as atividades que seriam feitas.
2°	Aplicação do Questionário de verificação anterior à ação (QVA)	Aplicação do QVA para traçar um perfil do conhecimento dos participantes sobre o tema Alimentos funcionais.
3°	Palestra inicial	Foi debatido com os participantes sobre o estilo de alimentação atual (má alimentação) e sobre alimentação saudável, também sendo abordada a temática de alimentos funcionais, discutindo a sua importância para a alimentação saudável e suas fontes. A partir deste tema, outros subtemas foram expostos, sendo: I- Utilização de prebióticos e probióticos no cotidiano; II- Alimentos ricos em ômega-3 e ômega-6; III- utilização e importância da biomassa de banana verde e IV- Alimentos ricos em antioxidantes.
4°	Oficina prática gastronômica	Essa oficina consistiu na preparação de receitas saudáveis contendo alimentos funcionais, para explanação dos temas inicialmente abordados; algumas das preparações realizadas foram: bolo de cenoura integral, iogurte simbiótico, brigadeiro, beijinho e coxinha funcional, maionese de soja, queijo de soja.
5°	Aplicação do Questionário de verificação posterior à ação (QVP)	Aplicação do QVP para avaliar a intervenção.
6°	Fechamento da intervenção	Reiteração dos principais pontos trabalhados na intervenção e agradecimentos.

Também foi preparada previamente uma cartilha contendo informações nutricionais, fontes de alimentos funcionais e 47 receitas de pratos utilizando alimentos funcionais do cotidiano da população com preço acessível. Essa cartilha foi distribuída no final da intervenção para os participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através da análise realizada no QVA foi possível avaliar o conhecimento dos envolvidos na intervenção sobre os alimentos funcionais, onde apenas 10% dos participantes têm conhecimento ou já ouviram falar desses alimentos, de acordo com a primeira pergunta do questionário (QVA). Nitzke (2012)⁹ em seu trabalho evidencia a necessidade da popularização desse termo no Brasil. Sendo papel do Ministério da Saúde (MS) e do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) popularizar o termo alimentos funcionais, visco que esses ministérios são os responsáveis pela sua regulamentação. O autor ainda acrescenta que os alimentos funcionais surgiram como demanda à procura da população de buscar cada vez mais uma melhor qualidade de vida.

A segunda pergunta do QVA pedia aos participantes que considerassem como alimentos funcionais os seguintes mantimentos: Frutas; Legumes e verduras; Iogurte e leite fermentado; Cereais integrais; Soja e derivados; e Peixes; e que depois marcassem quais desses mantimentos eles consumiam (Gráfico 1). Em relação à presença desses alimentos funcionais no cotidiano alimentar dos avaliados, notou-se que as frutas são as mais consumidas pelos mesmos, tendo um percentual de 82,8%, seguido do: Iogurte e leite fermentado com 65,5%; Legumes e verduras com 65,5%; e Cereais integrais com 62,1%. Estando presentes em uma quantidade baixa a Soja e derivados com 13,8% e os Peixes com 10,3%. Apesar da soja e do peixe serem os alimentos menos consumidos, apresentando uma porcentagem bem baixa comparada aos demais alimentos apresentados, é possível afirmar que

os participantes consomem uma quantidade razoável de alimentos funcionais que fazem parte de uma boa alimentação. O resultado revela hábitos de alimentação saudáveis se comparado a alimentação da maior parte da população atual. Segundo Campos (2004)¹⁰, o estilo de vida marcado pela escassez do tempo vem caracterizando a alimentação atualmente. A busca por praticidade e rapidez faz com que a procura de alimentos industrializados e *fast foods* só aumentem.

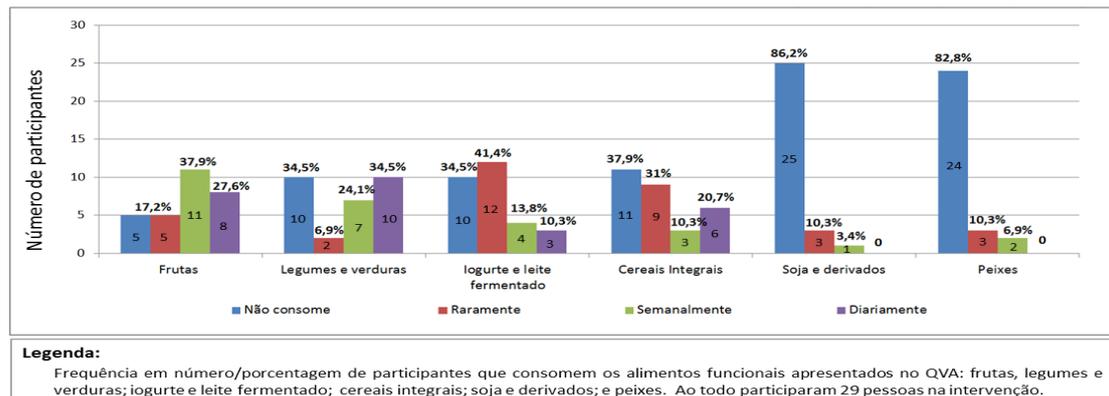
Já na terceira pergunta, quando solicitado aos integrantes à frequência em que eles consomem esses alimentos (Gráfico 2), temos que dos 82,8% participantes que consomem frutas, 65,5% a consomem semanalmente ou diariamente. Dos 65,5% que consomem legumes e verduras, 58,6% consomem de forma semanalmente ou diariamente. Em contrapartida segundo Levy-Costa (2005)¹¹ estima-se que o consumo de frutas e hortaliças no Brasil corresponda a menos da metade das recomendações nutricionais, sendo ainda mais deficiente entre as famílias de baixa renda. Monteiro (2003)¹² em seu estudo realizado em outro país em desenvolvimento destacou que os principais limitantes do consumo de frutas e hortaliças são os: preços elevados (diante dos demais alimentos e em comparação com a renda das famílias); sistemas ineficientes de produção, distribuição e comercialização; e desconhecimento da população sobre a importância desses alimentos para a saúde, sobretudo com relação às hortaliças. Para Anjo (2004)¹³, países onde se a o costume de consumir frutas e verduras apresentam uma redução do risco de doenças coronarianas e de câncer, comprovada por dados epidemiológicos.

Dos 65,5% dos avaliados que consomem Iogurte e leite fermentado, apenas 24,1 o consomem de forma semanalmente ou diariamente. Nos cereais integrais, dos 62,1% que afirmaram que o consomem apenas 31% se alimentam dele semanalmente ou diariamente. É preciso incentivar o consumo desses

alimentos dado que são considerados funcionais e devem ser consumidos diariamente, pois o iogurte é uma importante fonte de probióticos que afetam de forma benéfica o desenvolvimento da flora microbiana no intestino e são utilizados para prevenir as

infecções entéricas e gastrointestinais¹⁴. Além disso, os cereais integrais são oligossacarídeos não digeríveis, porém fermentáveis cuja função é mudar a atividade e a composição da microbiota intestinal com a perspectiva de

Gráfico 1 – Frequência do consumo de alimentos funcionais pelos participantes



promover a saúde do hospedeiro¹⁵. Dos 13,8% que consomem soja e seus derivados, 3,4% o consomem de forma semanalmente. Por fim, dos 10,3% dos participantes que se alimentam de peixe, apenas 6,9% o consomem de forma semanalmente. Apesar da soja e dos peixes terem sido os grupos alimentares menos consumidos pelos envolvidos na intervenção. Esses dois alimentos possuem propriedades funcionais incríveis. Os esquimós, por exemplo, que possuem uma alimentação baseada em peixes e produtos do mar ricos em ácidos graxos poli-insaturados das famílias ômega 3 e 6, têm baixo índice de problemas cardíacos, assim como os franceses e orientais que devido ao consumo de soja, que contém fitoestrogênios, apresentam baixa incidência de câncer de mama.

A quarta pergunta do QVA, pedia que os participantes justificassem a importância do consumo de alimentos funcionais na dieta. De todos os participantes envolvidos na intervenção, 17,2% não souberam responder; 62,1% responderam que era para obter nutrientes e energia; 17,2% afirmaram que era

para prevenir doenças; e 3,5% justificaram como fonte de nutrientes/energia e para prevenir doenças. Cândido e Campos (2005)¹⁶ afirmam que os alimentos funcionais são todos os alimentos ou bebidas que, consumidos na alimentação cotidiana, podem trazer benefícios fisiológicos específicos, graças à presença de ingredientes fisiologicamente saudáveis.

Roberfroid (2002)¹⁷ completa dizendo que um alimento pode ser considerado funcional se for demonstrado que o mesmo pode afetar benéficamente uma ou mais funções alvo no corpo, além de possuir os adequados efeitos nutricionais, de maneira que seja tanto relevante para o bem-estar e a saúde quanto para a redução do risco de uma doença. A partir desses dois autores, é possível afirmar que os participantes mesmo não sabendo responder o que é um alimento funcional, eles têm consciência sobre o papel desses alimentos em sua dieta cotidiana.

No QVP, ao perguntar se a partir da intervenção eles passaram a conhecer a importância da ingestão do alimento funcional, como já esperado, todos conseguiram responder. A

grande maioria, 69% responderam que os alimentos funcionais são importantes para prevenir doenças, 24,1% escreveram que são fontes de nutrientes/energia e servem para prevenir doenças, e apenas 6,9% responderam que são fontes de nutrientes e energia. O aumento das respostas que afirmam que a importância dos alimentos funcionais é a prevenção de doenças ou prevenção de doenças mais fonte de nutrientes/energia, como a diminuição das respostas que afirmam serem fontes de nutrientes e energia, revela o ganho de informações novas consideradas pelos participantes mais relevantes.

Por fim, quando perguntado, no QVA, se os participantes consideravam as propriedades funcionais dos alimentos antes de consumi-los, apenas 24% dos indivíduos levavam em conta os atributos funcionais dos alimentos para a sua alimentação. Uma porcentagem considerada preocupante, visto que uma boa alimentação não se resume apenas nas calorias ingeridas, mas também as funções desempenhadas pelo alimento no nosso organismo. Moraes (2006)¹⁸ afirma que os benefícios dos alimentos funcionais são ocasionados por diversos efeitos metabólicos e fisiológicos que fazem com que o indivíduo possua um melhor desempenho.

No QVP, ao perguntar se a partir da intervenção, eles passaram a considerar as propriedades

funcionais dos alimentos antes de inseri-los em sua alimentação, 93% responderam que sim. Este resultado positivo, apesar de já esperado, reforça o sucesso na sensibilização das pessoas guiada pela intervenção.

CONCLUSÃO

A partir da ação interventiva foi possível perceber que os participantes, mesmo não sabendo definir/explicar o que são alimentos funcionais, já os consumia em seu cotidiano, o que no ponto de vista nutricional é importante. A oficina prática se mostrou muito útil em difundir os benefícios dos alimentos funcionais, atrelado à facilidade de aquisição de vários destes alimentos, de modo que a intervenção representou como uma ferramenta sensibilizadora no que se refere aos fatores relacionados às escolhas dos alimentos conciliados a medida de promoção à saúde e a qualidade de vida. Ainda foi possível constatar que as ações educativas desenvolvidas propiciaram a construção de saberes importantes sobre alimentação e nutrição, motivações, reflexões e troca de saberes entre os participantes. Ademais, atividades futuras podem ser desenvolvidas levando em consideração as sugestões dos participantes, favorecendo a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho PGB, Machado CMM, Moretti CL, Fonseca MEN. Hortaliças como alimentos funcionais. *Hortic. Bras.* 2006; 24: 397-404.
2. Lajolo FM. Functional foods: Latin American perspectives. *British Journal of Nutrition.* 2002; 88: 145-50.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Anuário estatístico de saúde do Brasil. 2001 [acesso em 2017 set 20]. Disponível em <http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/anuario2001/index.cfm>.
4. Neumann P. Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos você já ouviu falar? *Rev Higiene Alimentar.* 2002; 14 : 19-23.
5. Taipina MS, Fontes MAS, Cohen VH. Alimentos funcionais – nutracêuticos. *Rev Higiene Alimentar.* 2002; 16(100): 28-9.
6. WHO, UNICEF. Why are 4 million newborn babies dying each year?. *Lancet.* 2004; 364: 399-401.
7. Loureiro I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Educação alimentar.* 2004 Jul-Dez; 22(2): 43-55.
8. Stürmer JS. Reeducação alimentar na família: da gestação à adolescência. 1.ed. Petrópolis: Vozes; 2004.
9. Nitzke JA. Alimentos Funcionais – Uma Análise Histórica e Conceitual. In: Dörr AC, Rossato MV, Zulian A. *Agronegócio: panorama, perspectivas e influência do mercado de alimentos certificados.* 1.ed. Curitiba: Appris; 2012. P. 11-23.
10. Campos KR. Movimento slow food: uma crítica ao estilo de vida fast food. [Monografia]. Brasília (DF): Universidade de Brasília; 2004.
11. Levy-Costa RB, Sichieri R, Pontes NS, Monteiro CA. Disponibilidade domiciliar de alimentos no

- Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). Rev. Saúde Pública. 2005; 39(4): 530-40.
12. Monteiro CA. Setting up a fruit and vegetable promotion initiative in a developing country. In: WHO. Fruit and vegetable promotion initiative – report of the meeting. Geneva; 2003. P. 10.
 13. Anjo DLC. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. *Jornal Vascular Brasileiro*. 2004; 3(2): 145-54.
 14. Reig ALC, Anesto JB. Prebióticos y probióticos, una Relación Beneficiosa. *Revista Cubana Aliment Nutr*. 2002; 16(1): 63-8.
 15. Blaut, M. Relationship of prebiotics and food to intestinal microflora. *European Journal of Nutrition*. 2002; 41(1): 1-16.
 16. Candido LMB, Campos, AM. Alimentos funcionais, uma revisão. *Boletim da SBCTA*. 2005; 29(2): 193-203.
 17. Roberfroid, M. Functional food concept and its application to prebiotics. *Digestive and Liver Disease*. 2002; 34(2): 105-10.
 18. Moraes F, Colla L. Alimentos Funcionais E Nutracêuticos: Definições, Legislação e Benefícios à Saúde. *Rev Eletrônica de Farmácia*. 2006; 3(2): 109-22.

