



## Mídia e alimentação saudável: relato de experiência de uma proposta para sala de aula

Luciane da Costa Brandão<sup>1</sup>, Ana Cristina Atala Alves<sup>2</sup>, Danielle Luciana Aurora Soares<sup>3</sup>, Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho<sup>4</sup>

### Resumo

Este trabalho trata-se de um relato de experiência realizado com alunos do segundo ano do ensino médio de uma escola pública da cidade de Vassouras. O objetivo do trabalho foi promover a reflexão sobre a importância de bons hábitos alimentares, discutir a influência da mídia na alimentação dos jovens e demonstrar que a má alimentação pode provocar sobrepeso, obesidade e até doenças crônicas como diabetes e doenças cardiovasculares. Participaram do projeto 100 alunos de ambos os sexos, com idades entre 16 e 21 anos. Para alcançar os objetivos propostos foi solicitado que os alunos escrevessem uma redação sobre alimentação saudável, e com base nos conhecimentos prévios dos alunos trabalhamos o tema “Mídia e alimentação saudável” nas aulas juntamente com o conteúdo de biologia proposto no currículo mínimo do estado do Rio de Janeiro que é macronutrientes, micronutrientes e metabolismo energético. A experiência permitiu que pudéssemos trabalhar as dúvidas e os assuntos que os adolescentes desconheciam, por exemplo, as informações dos rótulos. Dos resultados obtidos, percebemos que os alunos sabiam o que significa alimentação saudável, mas possuíam muitas dúvidas quanto ao tema. Em referência à mídia, a maioria dos estudantes afirmaram que ela interfere em suas vidas e em suas escolhas. Acreditamos que o tema deveria ser trabalhado também com os familiares, visto que as mães, na maioria das vezes, são as responsáveis pela alimentação dos adolescentes, e que escolhas mal feitas podem acarretar problemas de saúde no futuro.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Mídia. Adolescentes.

### Abstract

This work is an experience report carried out with second year high school students of a public school in the city of Vassouras. The objective of the study was to promote a reflection on the importance of good eating habits, to discuss the influence of the media on the diet of young people and to demonstrate that poor diet can lead to overweight, obesity and even chronic diseases such as diabetes and cardiovascular diseases. 100 students of both sexes, aged between 16 and 21, took part in the project. In order to reach the proposed objectives, students were asked to write an essay on healthy eating, and based on the students' knowledge, we worked on the theme "Media and healthy eating" in the classes along with the biology content proposed in the minimum curriculum of Rio de Janeiro which is Macronutrients, micronutrients and energy metabolism. The experience allowed us to work on the

<sup>1</sup>Especialista em Ciências Biológicas (Universidade Federal de Juiz de Fora), E-mail: [lucostabrandao@yahoo.com.br](mailto:lucostabrandao@yahoo.com.br)

<sup>2</sup>Doutora em Ecologia da Conservação (Universidade Federal de Juiz de Fora), E-mail: [anaatala11@yahoo.com.br](mailto:anaatala11@yahoo.com.br)

<sup>3</sup>Doutora em Ciências Biológicas – Genética e Biotecnologia (Universidade Federal de Juiz de Fora), E-mail: [dlasamaral\\_dani@hotmail.com](mailto:dlasamaral_dani@hotmail.com)

<sup>4</sup>Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (Universidade Federal de Juiz de Fora). *In memoriam*

doubts and issues that the teenagers did not know, such as information on the labels. From the obtained results we realized that the students know what healthy eating means, but they had many doubts about the subject. In reference to the media most students have stated that it interferes in their lives and in their choices. We believe that the issue should also be dealt with by family members, since mothers are often responsible for feeding adolescents, and that poor choices can lead to health problems in the future.

**Keywords:** Healthy eating. Media. Media and teens.

## 1. Introdução

O Brasil nas últimas décadas vem passando por grandes mudanças nos hábitos alimentares de sua população. (FEITOSA Et al., 2010, p. 225 ) Houve queda nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade. Tal quadro pode ser compreendido devido principalmente à crescente produção de alimentos industrializados e comercializados no País. Com a grande oferta de produtos processados, alimentos saudáveis, com destaque para frutas, verduras e legumes, foram deixados de lado pela população brasileira.

A formação dos hábitos alimentares é bastante complexa, incluindo determinantes internos e externos ao sujeito. A facilidade de comprar alimentos na sociedade urbana é determinada pela estrutura socioeconômica, envolvendo principalmente a política econômica, social, agrária e agrícola. Assim sendo, as práticas alimentares, estabelecidas pela condição de classe social, criam determinantes culturais e psicossociais. (GARCIA, 2003, p. 483) Apesar dos contrastes entre países pobres e ricos, existe uma tendência observada através de estudos sobre o consumo alimentar. O padrão alimentar, antes típico de países desenvolvidos, hoje é uma preocupação também em países em desenvolvimento, influenciadas pela indústria alimentícia, pelos avanços tecnológicos e pela globalização da economia. (GARCIA, 2003, p. 483).

Uma vida saudável é baseada em hábitos saudáveis, construída ao longo dos anos. E a família tem papel decisivo sobre os hábitos dos adolescentes, uma vez que é a responsável pela compra e preparo da alimentação. A partir do momento em que a mulher começou a trabalhar fora, a alimentação da família foi se modificando. Segundo Garcia (1997, p. 524), a independência e a colocação da mulher no mercado de trabalho afetaram a estrutura da alimentação e provocaram uma alteração de valores e hábitos que possivelmente trouxe conseqüências no padrão alimentar das famílias.

Sonati (2009, p. 35) considera que: *“A criança passa parte de sua vida na escola e a outra parte no ambiente familiar, os quais devem somar forças para desenvolver na criança hábitos saudáveis de vida.”*

A escola é o local em que as crianças e jovens permanecem a maior parte do tempo, e exerce papel fundamental no desenvolvimento físico, psicológico e emocional dos adolescentes. Diante da epidemia de obesidade, a escola não tem dado a devida importância ao fato. É necessário criar estratégias de caráter educativo de combate a obesidade, como por exemplo, a implantação de projetos que incentivem alunos e

familiares a consumirem alimentos saudáveis na rotina familiar. A conscientização das crianças e dos adolescentes se faz necessária, por isso é importante à participação conjunta dos profissionais da escola, da família e da saúde (SANTOS et al. 2011, p. 2).

A alimentação saudável é realmente um tema bastante interessante para ser trabalhado em sala de aula, visto que os adolescentes estão em processo de formação corporal e muitos querem reproduzir os padrões estéticos e sociais ou estão em busca de melhor qualidade de vida. Percebendo esse interesse e aproveitando o conteúdo ministrado nas aulas de biologia do segundo ano do ensino médio, o presente trabalho intitulado Mídia e Alimentação Saudável, utilizou três vídeos com o objetivo de promover o diálogo crítico e reflexivo.

Nesse contexto, o objetivo desse projeto, foi promover a reflexão sobre a importância de bons hábitos alimentares, discutir a influência da mídia na alimentação dos jovens e indicar que a má alimentação pode provocar doenças, como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

## 2. Metodologia

O estudo foi desenvolvido em uma escola pública, localizada na zona urbana da cidade de Vassouras. A escola possui 730 alunos, sendo 345 no ensino fundamental II e 418 no ensino médio. O projeto foi desenvolvido com três turmas do 2º ano do ensino médio, totalizando 104 alunos, não foi excluído nenhum grupo. O período de aplicação do projeto ocorreu de 05 de fevereiro a 30 de abril de 2018.

Para compreender o nível de conhecimento dos alunos e para planejarmos ações de educação alimentar e nutricional, foi solicitada uma redação de 20 linhas, na qual os alunos deveriam escrever o que eles entendiam por alimentação saudável, quais alimentos são consumidos diariamente e o motivo do seu consumo.

Com base nas informações extraídas das redações, foi realizada a segunda fase do projeto. Trabalhamos o conteúdo de biologia do bimestre e temas relevantes para a compreensão da importância de uma alimentação saudável.

A cada encontro foram ministradas aulas expositivas e dialogadas de aproximadamente 20 minutos e posteriormente os alunos assistiram a três vídeos de no máximo 20 minutos. Os vídeos a serem apresentados foram:

- (I) “A mamata dos refrigerantes no Brasil” ( <https://www.youtube.com/watch?v=ITDLkb7a0zY>);
- (II) “Mais pegadinhas nos rótulos” ( <https://www.youtube.com/watch?v=u555vvePEMs>);
- (III) “Guia alimentar para a população brasileira”  
( [https://www.youtube.com/watch?v=9yb7n\\_K9mzQ](https://www.youtube.com/watch?v=9yb7n_K9mzQ)).

O primeiro vídeo apresentado foi “A mamata dos refrigerantes no Brasil”, em que a autora discute a importância do aumento de impostos sobre as bebidas açucaradas a fim de diminuir o seu consumo.

No segundo vídeo, “Mais pegadinhas nos rótulos”, a apresentadora mostra as formas que a indústria brasileira utiliza para enganar o consumidor, devido a desatualização da legislação brasileira. Desde 2014 a ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária mantém um grupo de estudos para discutir mudanças nos rótulos das embalagens de alimentos que possam auxiliar o consumidor a fazer escolhas mais saudáveis. Entretanto até hoje ainda não se sabe quando o novo padrão irá entrar em vigor.

O terceiro vídeo, “Guia alimentar para a população brasileira”, trás os dez passos para uma alimentação saudável. Discute também a mudança de hábitos da população brasileira que deixou de comer o famoso arroz com feijão para comer alimentos industrializados, contribuindo assim para o aumento de pessoas obesas.

O Guia alimentar para a população brasileira, foi lançado em 2014 pelo Ministério da saúde tendo como objetivos atualizar o guia antigo e criar novas recomendações para se alcançar uma alimentação saudável, balanceada e saborosa. O **objetivo** principal do guia é **promover a saúde** das famílias e da sociedade brasileira, por meio de um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação. Atualmente as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são um dos maiores problemas de saúde pública.

Após os vídeos, foi solicitado aos alunos que formassem um círculo a fim de debaterem alguns pontos importantes presentes nos vídeos. Os pontos discutidos foram: 1 - Caso os refrigerantes aumentem de preço, você continuaria a consumir ou substituiria por sucos naturais? 2 – Ao comprar um alimento industrializado no mercado, você costuma ler os rótulos ou apenas escolhe pela marca, sabor ou embalagem? Possui dificuldades em entender os rótulos dos alimentos? 3 - Dos dez passos presentes no guia, quantos estão presentes no dia-a-dia da sua família? 4 – Você concorda ou discorda que a TV influencia os hábitos alimentares dos jovens? 5 – Você faria qualquer coisa para ter um corpo perfeito?

Para finalizar foi apresentada uma lista com vários alimentos e solicitado que os alunos montassem um cardápio para o café da manhã, almoço e jantar.

O objetivo da confecção do cardápio foi perceber se os alunos conseguiram entender o que significa alimentação saudável e se seriam capazes de fazer escolhas saudáveis no seu dia-a-dia.

### 3. Resultados e Discussão

Ao ler as redações percebemos que os alunos sabem o que significa ter uma alimentação saudável, mas tiveram dificuldades em classificar os alimentos quanto ao grupo de macronutrientes.

Os alunos sabiam, por exemplo, que o pão integral é melhor do que o pão tradicional, mas não souberam explicar o porquê de um ser melhor do que o outro. As dúvidas foram abordadas e trabalhadas dentro do currículo de biologia do 2º ano do ensino médio, quando aprenderam o que são macronutrientes, sua classificação e qual sua importância para o organismo.

Quanto ao tipo de alimentos que mais consomem disseram pães, biscoitos, leite, refrigerante, arroz, feijão, batata, carne, frango e ovo. Responderam que consomem mais esses alimentos devido à facilidade, uma vez que na escola e em casa são servidos esses alimentos. Muitos alunos afirmaram que não possuem o hábito de tomar café da manhã e não costumam comer verduras, frutas e legumes.

Quanto ao debate, os alunos concordaram que uma medida para frear o consumo de refrigerantes seria o aumento do preço, e muitos deixaram claro que não conseguem almoçar e nem jantar sem refrigerante e que seria muito difícil substituir o refrigerante por suco.

Ao serem questionados quanto à leitura dos rótulos, a maioria disse que não possui o hábito de ler os rótulos ou não entendem as informações, e acaba escolhendo os alimentos apenas por preferências pessoais.

Quanto aos dez passos presentes no guia os alunos foram unânimes em afirmarem que eles e seus familiares não seguem mais do que três passos expostos no guia, principalmente porque é a mãe quem faz as escolhas alimentares da família.

Grande parte dos alunos concorda que a TV influencia os hábitos alimentares através das propagandas, uma vez que despertam o desejo de consumir o alimento. Foi comentado também que muitos passam horas em frente à TV jogando vídeo game e consumindo biscoitos e refrigerantes e que o único exercício físico é feito nas aulas de educação física na escola. Alguns rapazes alegaram se preocupar com a alimentação por estarem frequentando academia para ganhar massa muscular.

Afirmaram que gostariam de ter um corpo perfeito e que às vezes se preocupam com isso, mas não fariam qualquer coisa para ter um corpo perfeito porque não conseguem ficar sem consumir doces, biscoitos, refrigerantes e pães.

Para finalizar o projeto, os alunos montaram um cardápio de café da manhã, almoço e jantar, a fim de avaliarmos se conseguiram assimilar o conteúdo ora trabalhado.

Constatamos que conseguiram fazer as escolhas corretas, entretanto afirmaram que não conseguiriam colocar o cardápio em prática. Alguns alunos comentaram que só pensam em ter uma alimentação saudável quando alguém comenta ou lê algo a respeito, mas logo depois esquecem a informação.

#### 4. Considerações Finais

Após a implementação do projeto, pode-se observar que os educandos sabem o que significa ter uma alimentação saudável e conhecem as consequências de uma má alimentação, porém, não aplicam o conhecimento em seu dia-a-dia, devido principalmente ao acomodamento, visto que a mãe ou outra pessoa são os responsáveis pela alimentação familiar. Quando são eles os responsáveis por fazer as escolhas, a maioria prefere os alimentos mais práticos e não os mais saudáveis. Geralmente não refletem sobre suas escolhas, fazendo-as somente quando são questionados ou quando estão discutindo o assunto.

Os jovens percebem que a mídia influencia suas vidas, quando vende um produto industrializado, passando a ideia de saudável, ou quando veicula uma propaganda de um alimento, despertando o desejo de experimentar. As moças, muito mais do que os rapazes, afirmaram que possuem uma preocupação com o corpo, devido a um padrão de beleza imposto pela mídia. Os rapazes se preocupam com o corpo bem menos que as moças, alegando que não querem abdicar de seus hábitos alimentares, muitas vezes errôneos, para serem magros.

Percebemos que há um longo caminho a ser percorrido na busca do ensino que esteja em plena harmonia com os anseios da sociedade contemporânea. Entretanto, para alcançarmos melhoras significativas no panorama alimentar brasileiro é necessário parcerias entre o governo, órgãos de saúde, sociedade civil e educação, realizando campanhas de educação alimentar, incentivando o preparo caseiro dos alimentos, criação da agricultura familiar entre outras ações, a fim de conscientizar a população dos benefícios de uma vida saudável. Só assim podemos começar a mudar as estatísticas de saúde da sociedade brasileira.

#### 5. Referências

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL.** São Paulo: Unisepe, v. 35, 2016. Disponível em: <[http://unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/saude\\_foco/artigos/ano2016/035\\_influencia\\_midia\\_alimentacao\\_infantil.pdf](http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2016/035_influencia_midia_alimentacao_infantil.pdf)>. Acesso em: 22 jul. de 2018.

BAR-OR, O.; ROWLAND, T. **Pediatric exercise medicine:** from physiologic principles to health care application. United States: Human Kinetics, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** – 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)> Acesso em: 09 mai. de 2018

CUPPARI, L. (coord). **Guia de Nutrição: Nutrição Clínica no Adulto**. Barueri, SP: Manole, 2002.

DIETZ, W. H.; GORTMAKER, S. L. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. **Pediatrics**, 75: 807-12, 1985.

FARTHING, M. C. Padrões alimentares atuais de adolescentes nos Estados Unidos. **Nutrition Today**, Baltimore, v.26, n.2, p.35-39, 1991.

FEIJÓ R. B., SUKSTER E. B., FRIEDRICH L., FIALHO L., DZIEKANIAK K. S., CHRISTINI D. W, et al. Estudos de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. **Pediatria** 1997; 19(4): 257-62

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**., Araraquara, SP, v. 21, p.225-230, abr./jun. 2010. Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/download/1185/a8v21n2.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

GARCIA, R. W. D. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.13, n.3, p. 455-467, jul./set. 1997

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**. [online]. v. 16, n. 4, p.483-492, dez. 2003. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000400011&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000400011&script=sci_abstract&tlng=pt)> Acesso em: 06 mai. 2018.

GORTMAKER. L.; MUST. A.; SOBOL. A.; PETERSON. K.; COLDITZ. G.; DIETZ. W.; Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. **Arch pediatr adolesc med**. 1996;

150(4), 356-362.

JONES, S.C .; REID, A. Revistas infantis: recursos de leitura ou ferramentas de marketing de alimentos? **Nutrição em Saúde Pública**, v.13, n.3, p.393-399, 2009.

MALIK, V. S. et al Bebidas açucaradas e risco de síndrome metabólica e diabetes tipo 2: uma meta-análise. **Diabetes Care**. 2010 nov. 33 (11): 2477-83.

MONTEIRO, C. The big issue is ultra-processing. The price and value of meals. **World Nutrition**, Nov. 2010; 1, 6: 237-269.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LEVY, R. B.; MOURABAC, J-C.; JAIME, P.; MARTINS, A. P. B.; CANELLA, D.; LOUZADA, M. L.; PARRA, D. NOVA. A estrela brilha. **World Nutrition**, v. 7, n 1-3, p. 28-40, 2016. Disponível em: <<https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>> Acesso em: 06 mai. 2018.

OMS, Organização Mundial de Saúde - **Global Status Report On Noncommunicable Diseases** 2014. Disponível em: <[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854\\_eng.pdf;jsessionid=0167D937C8E0AA6535A505766853DDAF?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid=0167D937C8E0AA6535A505766853DDAF?sequence=1)> Acesso em: 30 mar. 2018.

OMS, Organização Mundial de Saúde- Obesidade: prevenção e controle e epidemia global. **Relatório da Consultoria da OMS**. São Paulo: Roca; 2004.

OMS, Organização Mundial de Saúde. Saúde dos jovens - um desafio para a sociedade. **Relatório de um Grupo de Estudo da OMS sobre Jovens e Saúde para Todos**. Relatório Técnico Série 731. Genebra: OMS, 1986.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Diretriz**: Ingestão de açúcares por adultos e crianças. Genebra, 2015. 13 f. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao de açúcares por adultos e crianças\\_portugues.pdf](https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20a%C3%A7%C3%BAres%20por%20adultos%20e%20crian%C3%A7as_portugues.pdf)>. Acesso em: 06 mai. 2018.

PRESIDENCIA DA REPÚBLICA. Consea. **FAO e OPAS Lançam Panorama da Segurança Alimentar e**

**Nutricional.** Disponível em <<http://www4.planalto.gov.br/consea/comunicacao/noticias/2017/fao-e-opas-lancam-panorama-da-seguranca-alimentar-e-nutricional>> Acesso em: 15 jun. de 2017.

SANTOS, N. da S.; COSTA, F. de J. C.; CHAVES, A. C. L. **Análise do potencial efetivo de ensino aprendizagem de pirâmides alimentares utilizadas no Brasil do ponto de vista dos adolescentes.** In: VIII Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências, 2011. Disponível em: <[www.nutes.ufrj.br/abrapec/viiienpec/resumos/R0216-1.pdf](http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/viiienpec/resumos/R0216-1.pdf)>. Acesso em: mar. 2018.

SANTOS, S. L. **Influência da propaganda nos hábitos alimentares: análise de conteúdo de comerciais de alimentos da televisão.** 2007. 163 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Departamento de Engenharia de Produção, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2007.

SANTOS, L. A. S.; Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v.18, n.5, Campinas sept./oct. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732005000500011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500011)> Acesso em: 10 mai. 2018.

SONATI, J. G; A alimentação e a Saúde do Escolar. **Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo /SP.** Campinas: Ipes Editorial, 2009. p. 31- 37.