

E AÍ, VAMOS COMER BEM?

Danielle Cardoso Dornelles¹

Carolina Vergara Rodrigues²

Resumo:

Esse projeto propõe-se a realizar um estudo sobre os hábitos alimentares e a preocupação sobre seu corpo e sua saúde dos adolescentes residentes da fronteira Brasil/Uruguai, constituída, respectivamente, pelas cidades de Santana do Livramento e Rivera. O projeto possui reuniões semanais visando o planejamento e a organização das atividades e essas reuniões são compostas pelos dois professores orientadores, os três alunos bolsistas e pelos oito alunos voluntários. Realizou-se uma pesquisa quantitativa, através da aplicação de questionários semi-fechados para analisar os hábitos alimentares dos alunos matriculados na modalidade integrada do IFSul campus Santana do Livramento. A divulgação dos resultados foi feita através de infográficos que foram colocados pelo campus. Com isso, busca-se identificar os hábitos alimentares do público-alvo para que sejam previstas ações e atividades de conscientização e sensibilização sobre os malefícios de uma dieta alimentar rica em açúcares, sódio, gordura, entre outros. Essas atividades serão propostas através de oficinas e dinâmicas sobre comidas saudáveis com a intenção de que os adolescentes incorporem hábitos alimentares saudáveis ao seu cotidiano. Os resultados dos questionários apontam-nos que a grande parte dos jovens consomem um alto índice de ingestão de alimentos ricos em sódio, açúcares e gordura e também que, em grande parte, não praticam atividades físicas, não ingerem a quantidade de água diária recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), não consomem frutas diariamente, entre outros dados levantados que condizem com o perfil atual dos jovens.

Palavras-chave: alimentação, jovens, saúde

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

E AÍ, VAMOS COMER BEM?

¹ Outro. danielle.cardosod@gmail.com. Autor principal

² Docente. carolinarodrigues@ifsul.com.br. Orientador



E AÍ, VAMOS COMER BEM?

1. INTRODUÇÃO

Esse projeto propõe-se a realizar um estudo e práticas sobre os hábitos alimentares e a preocupação sobre o corpo e a saúde dos adolescentes residentes da fronteira Brasil/Uruguai, constituída, respectivamente, pelas cidades de Santana do Livramento e Rivera. A realização dessas práticas teve início junto ao Fórum de Cozinha Fronteiriça, que visou valorizar os sabores e saberes dos produtos do Pampa, pois observou-se que a culinária tradicional da fronteira não possui uma valorização como deveria e também que os adolescentes não têm hábitos alimentares favoráveis às suas saúdes, o que, a longo prazo, pode vir a ser prejudicial aos mesmos.

Ao evidenciarmos a dimensão simbólica da comida e das práticas alimentares, reafirmamos que a comida não apenas tem uma capacidade nutritiva e fisiológica para o homem, pois o ato alimentar está imerso em uma dimensão simbólica, na qual afloram representações coletivas, imaginário e significados (FISCHLER, 1995; MACIEL, 2001).

Baseando-se nesses aspectos, o projeto tem como objetivo promover a reflexão das bases culturais dos saberes culinários fronteiriços, através da realização de seminários e palestras; realizar pesquisa quantitativa sobre padrões de consumo alimentar entre adolescentes da comunidade local; e, motivar e incentivar novos hábitos de consumo entre adolescentes, visando uma alimentação saudável e com base na cozinha local.

2. METODOLOGIA

O projeto possui reuniões semanais visando o planejamento e a organização das atividades e essas reuniões são compostas pelos dois professores orientadores, os três alunos bolsistas e pelos oito alunos voluntários. Essas atividades têm como objetivo refletir os padrões de consumo habituais como a ingerência de altos níveis de açúcares, gorduras e sal. Promovendo ações para a busca de novas formas de consumo que valorizem uma alimentação mais equilibrada, sadia e de acordo com a culinária tradicional da região. Dentre as atividades destacam-se: Palestra formativa sobre a temática, com a presença de nutricionista, antropóloga e agricultor familiar; oficinas e aulas de preparação de lanches e comidas saudáveis com base na culinária tradicional local; e, intervalos estendidos para abordar, junto aos alunos do campus, temas pré-determinados em reuniões.

Para tanto, realizou-se um levantamento quantitativo com os alunos do campus Santana do Livramento com uma amostra de 159 alunos, dos 270 matriculados regularmente na modalidade integrada, através da aplicação de questionários fechados.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Busca-se identificar e mapear os hábitos alimentares do público jovem, prevendo a possibilidade de ações e atividades de sensibilização sobre os malefícios de uma dieta alimentar baseada em produtos industrializados e processados. Através de oficinas e dinâmicas sobre comidas saudáveis pretende-se

motivar a incorporação de novos hábitos alimentares balanceados e nutritivos ao cotidiano dos jovens.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível identificar na dieta alimentar de muitos jovens um elevado índice de ingestão de alimentos ricos em gordura, açúcares e sódio. Os resultados dos questionários aplicados mostram que a maioria dos jovens não praticam atividades físicas, não ingerem a quantidade diária recomendada de água, não consomem frutas diariamente e apenas 3,33% dos entrevistados dizem restringir de sua alimentação comidas com excesso de gorduras e açúcares, o que condiz com o perfil atual dos jovens.

5. REFERÊNCIAS

Monografias, Dissertações e Teses

FISCHLER, Claude. El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 1995.

MACIEL, Maria Eunice. Cultura e alimentação ou o que tem a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, v. 7, n. 16, p. 145-156, 2001.

