

Comparação entre hábitos alimentares dos moradores do bairro Campo Belo (Campo Grande/MS) e de pessoas adeptas à uma alimentação saudável

Comparison between food habits of residents of bairro Campo Belo (Campo Grande / MS) and people adopted to healthy food

DOI:10.34117/bjdv7n3-853

Recebimento dos originais: 28/02/2021

Aceitação para publicação: 31/03/2021

Lívia de Souza Ferreira

Formação Acadêmica mais alta: Ensino médio completo

Instituição de atuação atual: Graduanda em Administração, Unopar

Endereço completo: Rua Brazzaville - 200 jardim Presidente, Campo Grande - MS

Email: liviasouzaf_@hotmail.com

Anny Evellyn Pereira de Oliveira

Formação acadêmica mais alta: Ensino médio completo

Instituição de atuação atual: Nenhuma

Endereço completo: Rua Dorcelina Folador 436- Tarsila do Amaral, Campo Grande - MS

E-mail: annyoliveirap965@gmail.com

Lais Brandão Nunes

Formação acadêmica mais alta: Graduação Completa

Instituição de atuação atual: IPOG

Endereço completo: Rua Mangabeira, 17, Bairro Cooptrabalho, Campo Grande - MS

E-mail: laisbdnunes@gmail.com

RESUMO

Nos primeiros anos de vida é importante que as crianças já comecem a desenvolver uma boa alimentação pois é necessário para preparar uma base sólida para elas (REVISTA APS 2009). Porém, uma em cada três pessoas no mundo não possui uma alimentação adequada, mais de 2 bilhões de indivíduos no planeta sofrem de deficiências nutricionais e cerca de 150 milhões de crianças com menos de cinco anos de idade têm o crescimento atrofiado devido a dietas pobres. Pensando nisso, representantes de diversos países se reuniram em 2015 e definiram os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Para identificar um problema relacionado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da ONU (Assegurar uma vida saudável, e promover o bem-estar para todos e todas, em todas as idades), sobre má alimentação de uma comunidade e propor uma solução como intervenção, será feita aplicação de questionários com perguntas relacionadas à alimentação, à moradores da comunidade da região norte da Cidade de Campo Grande, com auxílio de um profissional da área de nutrição. Após isso será feita uma proposta de intervenção para os casos de má alimentação. Espera-se, com este trabalho, promover ações concretas que realmente auxiliem em uma mudança de hábitos alimentares.

Palavras-chave: desenvolvimento sustentável; nutrição; mudança de hábitos

ABSTRACT

In the first years of life it is important that children start to develop a good diet because it is necessary to prepare a solid basis for them (REVISTA APS 2009). However, one in three people in the world does not have an adequate diet, more than 2 billion individuals on the planet suffer from nutritional deficiencies and about 150 million children under the age of five are stunted due to poor diets. With this in mind, representatives from several countries met in 2015 and defined the 17 Sustainable Development Goals (SDGs). In order to identify a problem related to the UN Sustainable Development Goal 3 (Ensuring a healthy life, and promoting well-being for all, at all ages), about poor diet in a community and proposing a solution as an intervention, it will be questionnaires were applied with questions related to food, to residents of the community in the northern region of the city of Campo Grande, with the assistance of a professional in the area of nutrition. After that, an intervention proposal will be made for cases of poor diet. It is hoped, with this work, to promote concrete actions that really help in a change in eating habits.

Keywords: sustainable development; nutrition; change of habits

1 INTRODUÇÃO

Para uma boa alimentação são necessárias refeições como café da manhã, almoço e janta, fora os lanchinhos da tarde como frutas ou barrinhas de cereais que são essenciais para manter o corpo mais ativo, é preciso que se consuma alimentos variados como por exemplo arroz e feijão todos os dias, verduras, legumes e frutas eles fazem parte dos alimentos mais importantes, trazem melhoria a saúde e bem-estar além de vários benefícios. A água também faz parte de uma boa alimentação, pois a sua falta causa desidratação, é necessário que se tome 1,5 a 2 litros de água por dia (CASTANHO, 2012).

Nos primeiros anos de vida é importante que as crianças já comecem a desenvolver uma boa alimentação pois é necessário para preparar uma base sólida para elas (REVISTA APS 2009). Porém, uma em cada três pessoas no mundo não possui uma alimentação adequada, mais de 2 bilhões de indivíduos no planeta sofrem de deficiências nutricionais e cerca de 150 milhões de crianças com menos de cinco anos de idade têm o crescimento atrofiado devido a dietas pobres. Ao mesmo tempo, segundo a ONU (2015) 1,9 bilhão de indivíduos estão acima do peso ideal. Pensando nisso, representantes de diversos países se reuniram em 2015 e definiram os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Seguindo o ODS 3 – Saúde e bem-estar, até 2030 é necessário acabar com a fome e garantir o acesso a alimentos seguros e nutritivos para todas as pessoas, incluindo os pobres, que se encontram em situações vulneráveis.

A má alimentação causa doenças como Má digestão que é o desconforto após a refeição, Anemia doença muito comum que é causada pela falta de ferro, Desnutrição problemas de saúde como resultado de uma dieta com consumo insuficiente ou exagerado

de nutrientes, Obesidade que é o acúmulo excessivo de tecido adiposo num nível que compromete a saúde dos indivíduos, Pressão Alta é causada pelo excesso de sal e gordura, Diabete que ocorre por conta de uma vida sedentária, tendência genética, principalmente o ganho de peso é um dos grandes fatores, uma boa alimentação constitui na melhora do humor, equilíbrio hormonal, aumento de expectativa de vida (MASTEREDITORA 2013). É preciso também que se reduza o consumo de açúcar, sal e do refrigerante que aliás apresenta risco de desenvolver diabete, excesso de peso ou até mesmo doenças crônicas (PAUL PEDIATR 2011).

É necessário ter uma boa alimentação, pois as vitaminas e os minerais são importantes para que o nosso organismo tenha um bom desempenho, seja físico ou mental. Com base em uma boa alimentação trazemos referência a pirâmide alimentar, sendo uma recomendação diária para uma população saudável acima dos 2 anos de idade. É constituída por alimentos energéticos, energéticos extras, construtores e reguladores.

A Escola Estadual Ada Teixeira dos Santos Pereira que se localiza na região norte, em uma zona periférica da cidade, onde a pouca oferta de lazer, como praças, parques, teatros e etc. Situada em Campo Grande (MS) que foi fundada em 26 de agosto de 1899, contém 885.711 de habitantes (IBGE 2018). Portanto os alunos da escola mencionada acima fizeram um questionamento para saber se há uma alimentação regrada na região norte, com boas refeições, principalmente no bairro Nova Lima que contém 35.519 habitantes (IBGE 2010).

2 JUSTIFICATIVA

A Escola Estadual Ada Teixeira dos Santos Pereira realiza anualmente a FICA – Feira de Iniciação Científica Ada, com o intuito de promover a produção e o pensamento científico através da realização de trabalhos acadêmicos pelos alunos, com orientação de professores de todas as áreas. Este trabalho está sendo realizado na disciplina de Química e como uma forma de ampliar o propósito da FICA e também com o intuito de promover nos alunos o interesse pela ciência, pensamento crítico sobre viver em comunidade e a busca por um mundo mais sustentável, baseou-se o projeto nos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU. Além disso, os autores deste projeto residem na região norte e conhecem os costumes e cultura de sua comunidade, mostrando que é possível impactar seu local sem precisar sair do mesmo. O trabalho também será muito benéfico aos próprios autores na questão da saúde, pois o contato com uma nutricionista fará com que ampliem seu conhecimento do que é saudável ou não e esse conhecimento se

manterá vivo, indo além das palavras deste trabalho e podendo continuar impactando ainda mais pessoas.

3 OBJETIVOS

- Objetivo (s) geral (is):

Analisar os hábitos alimentares de moradores do bairro Campo Belo, na cidade de Campo Grande - MS e propor uma mudança de hábitos para os casos de má alimentação, como forma de solucionar um problema relacionado ao ODS 3 da ONU: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

- Objetivos específicos:

- Analisar, com base em estudos científicos e relacionando com as respostas da comunidade, quais são as consequências de uma má alimentação;

- Perguntar a comunidade como é a sua alimentação no dia a dia através de um questionário, para classificar o tipo de alimentação desta comunidade;

- Descrever consequências de hábitos alimentares da comunidade da região norte da Cidade de Campo Grande - MS, cruzando dados de pesquisas bibliográficas, a pesquisa com a comunidade e entrevista com nutricionista;

- Elaborar um material com informações de como fazer uma mudança de hábitos alimentares e divulgá-lo para a comunidade.

4 METODOLOGIAS

Para questionar a comunidade sobre seus hábitos alimentares, utilizou-se para começo da pesquisa, um questionário (anexo I) com os alunos do Ensino Médio da Escola Ada Teixeira dos Santos Pereira, residentes do bairro Campo Belo, que também será aplicado a outros residentes da região. Para determinar a quantidade de pessoas respondentes ao questionário, foi feito cálculo de amostragem no site Survey Monkey. Considerando o tamanho da população de 688 pessoas, um nível de confiança de 95% e 5% de margem de erro, chegou-se ao total de 247 pessoas, número que representa a opinião do todo. A pesquisa foi feita por enquanto com 200 alunos do Ensino Médio e ainda será aplicada com os demais moradores.

Tomou-se conhecimento da existência de um grupo de pessoas que participaram de um desafio de vinte um dias para mudança de hábitos alimentares, promovido pela nutricionista Priscila Bueno. Um estudo mostra que a quantidade de dias para se formar um novo hábito 66 (Lally, 2010). Porém, foi muito difundido que para que um novo hábito

seja introduzido na vida de uma pessoa, a mesma precisa realizá-lo durante vinte e um dias, e pelo senso comum, pessoas fixam-se a essa quantidade de dias e acredita-se mudanças realmente aconteçam após esse período. Dessa forma, sob orientação da nutricionista, foram lançados desafios semanais envolvendo redução do consumo de açúcar, aumento da ingestão de água, redução do consumo de industrializados, reconhecimento da fome fisiológica, além do incentivo da prática de exercícios físicos. Através do recurso Google Formulários, um questionário (anexo II) foi criado e enviado aos participantes a fim de coletar resultados qualitativos e quantitativos sobre o desafio.

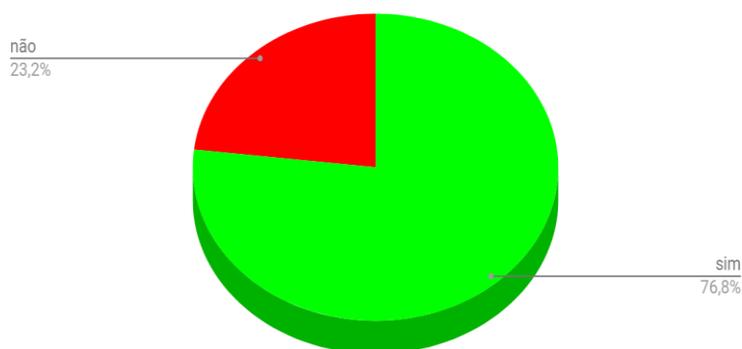
Tendo como base os resultados citados acima, será proposta à comunidade escolar e do bairro ao seu entorno, uma mudança de hábitos com uma proposta semelhante a um desafio a ser feito em um período. Com um auxílio de uma nutricionista, será preparado um material acessível à comunidade, informando maneiras saudáveis de se alimentar e como podem cumprir o desafio sem a necessidade de um acompanhamento nutricional.

5 RESULTADOS ESPERADOS E/OU OBTIDOS

As respostas do primeiro questionário (Anexo I) foram transferidas para a ferramenta Planilhas Google, e dessa forma foram obtidos os gráficos:

Gráfico 1 - Pergunta 1

Você acredita que se alimenta de maneira a ingerir todos os macronutrientes necessários para uma alimentação saudável?

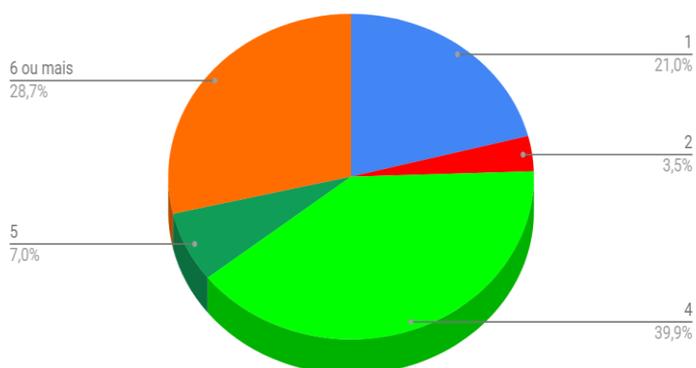


Percebe-se que cerca de 76,8% dos adolescentes tem uma alimentação correta, contendo todos os macronutrientes necessários. 23,2% dos alunos responderam que se alimentam de forma inadequada. Nota-se que grande parte dos alunos, se alimentam

corretamente, mas que ainda assim, há um número considerável de alunos com alimentações incorretas.

Gráfico 2 - Pergunta 3

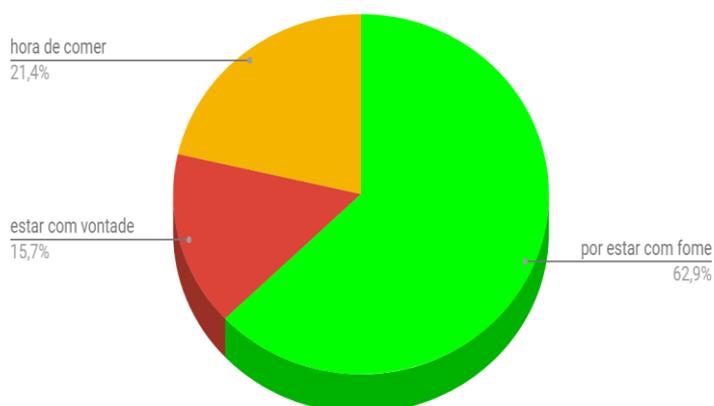
Quantas refeições você faz por dia?



O gráfico mostra que 21,0% dos alunos, responderam que se alimentam apenas 1 vez durante o dia todo. 3,5% dos alunos, disseram que se alimentam 2 vezes ao dia. 39,9% relataram se alimentar 4 vezes ao dia. 7% relataram se alimentar 5 vezes ao dia. E 28,7% afirmou fazer 6 refeições ao dia.

Gráfico 3 - 4ª pergunta

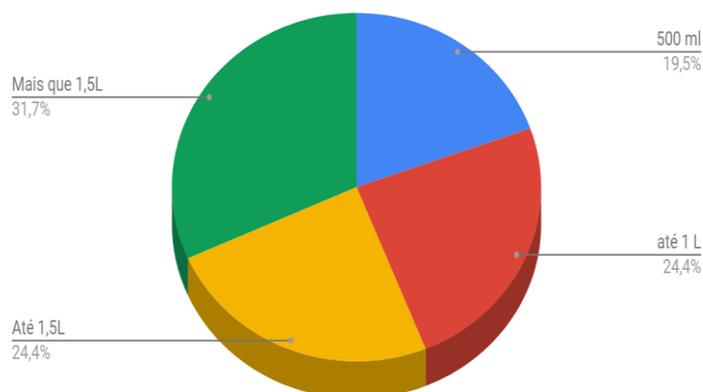
Em todas as refeições do seu dia, você se alimenta



De acordo com o gráfico, cerca de 62,9% dos alunos, se alimentam por estar com fome, 21,4% se alimentam porque deu a hora e 15,7% se alimenta por que deu vontade.

Gráfico 4- 6° pergunta

Quanto de água você consome por dia?



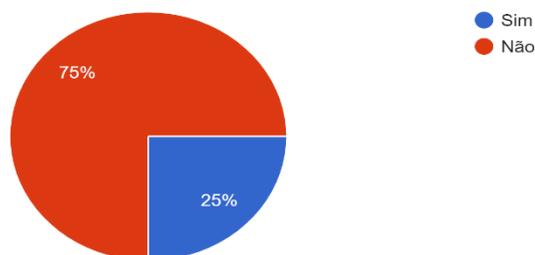
Nota-se que 19,5% está ingerindo água de forma inadequada, deixando de suprir as necessidades corpo. Ainda, 24,4% dos alunos ingerem apenas 1 litro de água, o mesmo número se repete aos alunos que ingerem 1,5 litros por dia e 31,7% dos alunos, ingerem a água de forma correta e recomendada até mesmo por médicos.

As respostas do segundo questionário (Anexo II) foram obtidas por meio do Google Formulários. Os gráficos foram gerados automaticamente. Até o momento, 4 pessoas de um total de 16 responderam, mas espera-se chegar a um valor de 90% de respostas.

Gráficos 5 e 6 - Pergunta 4

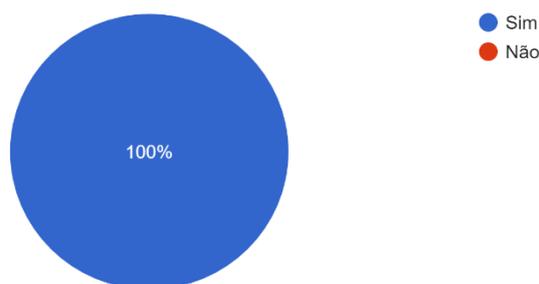
Antes de cumprir os desafios, você acreditava se alimentar de forma a ingerir todos os macro e micronutrientes necessários?

4 respostas



Após cumprir o desafio, você acredita que se alimenta de forma a ingerir todos os macro e micronutrientes necessários?

4 respostas

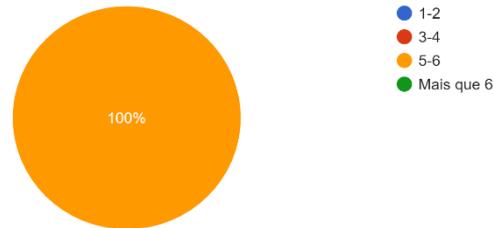


Antes de cumprir o desafio, cerca de 75% dos participantes afirmaram não ter uma alimentação adequada e apenas 25% afirmou que tinha uma alimentação saudável. E após o desafio 100% afirmou que havia desenvolvido um hábito alimentar adequado, ou seja, o desafio já mostra benefícios

Gráficos 7 e 8 - Pergunta 5

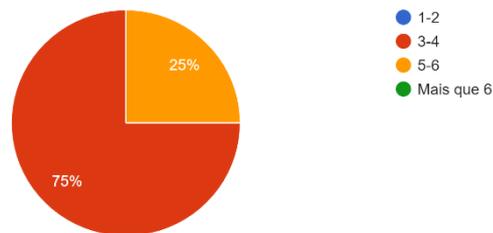
Antes de cumprir o desafio, quantas refeições você fazia por dia?

4 respostas



Após cumprir o desafio, quantas refeições você faz por dia?

4 respostas



Antes do desafio 100% fazia de 5 a 6 refeições diárias, após o desafio 75% faz de 3 a 4 refeições diárias e 25% de 5 a 6.

Gráficos 9 e 10 - Pergunta 6

Antes de cumprir o desafio, você se alimentava:

4 respostas



Após cumprir o desafio, você se alimenta:

4 respostas

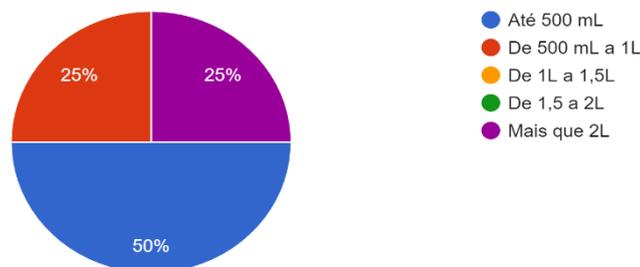


100% antes se alimentava por estar com vontade, na maioria das vezes, percebemos que antes do desafio eles estavam fazendo de forma incorreta e após o desafio foi perceptível a diferença e a melhoria no hábito alimentar assim se alimentando por realmente estar com fome, na maioria das vezes sendo um percentual de 100%.

Gráficos 15 e 16 - Pergunta 7

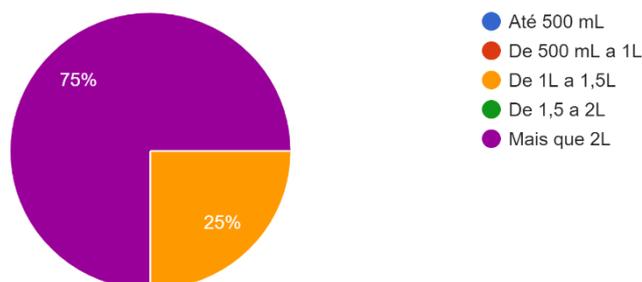
Antes de cumprir o desafio, quanto de água você tomava por dia?

4 respostas



Após cumprir o desafio, quanto de água você toma por dia?

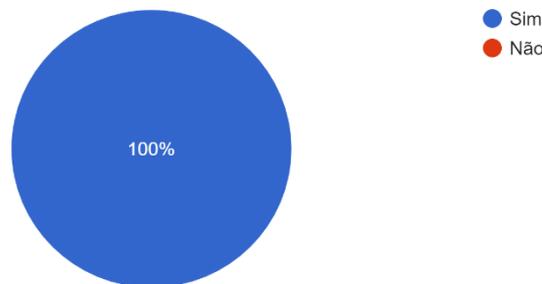
4 respostas



Percebe-se que 50%, antes do desafio ingeria água de forma inadequada, deixando de suprir as necessidades do próprio corpo. Ainda de forma errada 25% dos participantes do desafio ingeriam apenas 500 mL a 1 litro de água e outros 25% ingeriam a água de forma adequada, ou seja, mais que 2L ao dia. Após o desafio foi notável a mudança, 75% dos componentes do incitamento passou a fazer ingestão correta de água ou seja mais de 2L ao dia.

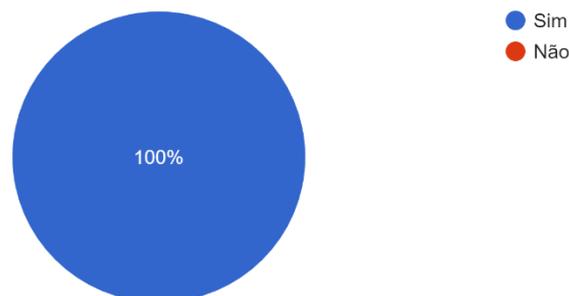
Cumprir esse desafio promoveu em você uma mudança de hábitos significativa?

4 respostas



Você acredita que passará a levar uma vida mais saudável após o término do desafio?

4 respostas



Após o término do desafio 100% dos participantes afirmaram que passarão a ter uma vida mais saudável.

6 CONCLUSÕES

Através destas pesquisas, foi possível perceber um padrão de alimentação entre alunos e as pessoas participantes do desafio. Antes do desafio, as pessoas não se

alimentavam por estar com fome e percebeu-se que muitos alunos também comem por estar com vontade ou porque é a hora. A ingestão de água também é baixa, assim como o consumo dos nutrientes necessários.

Após o desafio foi possível alcançar bons resultados, onde os participantes aprenderam a se alimentar de forma saudável, alcançando uma melhor expectativa de vida e assim adquirindo conhecimento de uma nova perspectiva de refeições. Portanto, acredita-se que com a confecção do material de auxílio a uma mudança de hábitos alimentares, acredita-se que este trabalho contribuirá efetivamente para o alcance do ODS 3 da ONU na comunidade.

Após o desenvolvimento e crescimento da indústria alimentícia, a oferta de alimentos industrializados é cada vez maior e mais acessível. Como consequência, os alimentos considerados saudáveis como frutas e verduras acabam sendo deixados de lado, pois são substituídos por alimentos não tão saudáveis. Após o término deste trabalho, espera-se concluir que é possível ajudar a população que não tem tanto conhecimento sobre nutrição a uma mudança de hábitos e a se interessar mais pelo tema alimentação saudável.

Os próximos passos para o trabalho são: o término da primeira pesquisa com a comunidade do bairro Campo Belo e a confecção do material para auxílio de mudança de hábitos.

REFERÊNCIAS

CASTANHO, Gabriela et al. Consumo de frutas, verduras e legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta. 2012. Disponível em https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232013000500010&script=sci_arttext&lng=pt#ModalArticles

IBGE. Disponível em <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=campo%20grande%20ms&searchphrase=all&Itemid=6830>. Acesso em 07/04/2018

LALLY, PHILLIPPA. How are habits formed: Modelling habit formation in the real worldy. *European Journal of Social Psychology*. 2010.

Soares, Leticia. A TRANSIÇÃO DA DESNUTRIÇÃO PARA A OBESIDADE Disponível em https://www.mastereditora.com.br/periodico/20131130_150631.pdf Acesso em 26/05/2019.

OBJETIVO 2. Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável. 2015. Disponível em <https://nacoesunidas.org/pos2015/ods2/> Acesso em 07/04/2018

ONU. Má nutrição afeta um terço da população mundial e custa US\$ 3,5 trilhões por ano, diz FAO. 2016. Disponível em <https://nacoesunidas.org/ma-nutricao-afeta-um-terco-da-populacao-mundial-e-custa-us-35-trilhoes-por-ano-diz-fao/> . Acesso em 07/04/2018

SICHERI, Rosely et al . Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo , v. 44, n. 3, p. 227-232, Junho 2000 . Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007&lng=en&nrm=iso>. acesso em 07/04/2019

TORAL, Natascha. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. 2009. Disponível em https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2009001100009&script=sci_arttext&lng=pt