

Apresentação do trabalho

Este trabalho foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Investigação em Estudo do Meio da Licenciatura em Educação Básica e visa dar resposta à questão-problema: Quais são as concepções dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB) sobre a Roda dos Alimentos? Nesse sentido, definiu-se como objetivo principal identificar os conhecimentos dos alunos do 1.º CEB sobre a quantidade e o tipo de grupos de alimentos presentes na Roda dos Alimentos.

As investigações realizadas sobre o assunto mostram que as crianças habitualmente não têm hábitos alimentares saudáveis e, em consequência, a taxa de obesidade em Portugal aumenta cada vez mais (Carmo et al., 2006; Macedo, 2011). Quanto às crianças do 1.º CEB, alguns estudos de caso, como os questionários aplicados por Santos (2005) a crianças e respetivos encarregados de educação, evidenciam que em relação ao equilíbrio nutricional das refeições, ambos os grupos de participantes referiram os alimentos recomendados como sendo os mais consumidos nas várias refeições diárias. Porém, foi também indicado o consumo, embora em menor percentagem, de alimentos cuja ingestão as crianças devem evitar, como os bolos ou bebidas açucaradas e a *fast-food*.

No que diz respeito concretamente ao domínio da Roda dos Alimentos portuguesa, um questionário aplicado por Rocha (2008) a adultos sobre a ingestão habitual de alimentos presentes nessa roda, permitiu constatar a diminuta adequação da ingestão de alimentos às recomendações da Roda. Inevitavelmente, esses hábitos serão transmitidos aos respetivos educandos, mesmo que não intencionalmente. Todavia, há evidências que mostram que a intervenção adequada sobre os hábitos alimentares das crianças do 1.º CEB pode modificá-los e, consequentemente, trazer benefícios para a sua saúde enquanto adultos (Sousa, 2009).

Aspetos metodológicos

Neste estudo de caso participaram 69 alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, dos 2.º e 4.º anos de escolaridade, dos quais 34 eram do género masculino e 35 do género feminino. O intervalo de idades dos participantes varia entre os 6 e os 10 anos. O estudo foi realizado em duas escolas do concelho de Santarém e de Lisboa, respeitando-se a confidencialidade e o anonimato dos participantes.

Adotou-se o desenho como instrumento de recolha de dados porque permite ter uma melhor perceção dos conhecimentos das crianças sobre a roda dos alimentos. O desenho é um instrumento de recolha de dados adequado para investigações em que participam crianças, sendo validado por investigadores como Luquet (1974) e Rodrigues (2007). Os desenhos da Roda dos Alimentos foram realizados individualmente pelos alunos em sala de aula. Posteriormente, os investigadores contabilizaram o número e o tipo de grupos de alimentos representados na Roda. Os desenhos foram analisados individualmente por cada investigador e depois comparados em coletivo, para evitar distorções das perspetivas individuais sobre a sua análise. Os resultados foram expressos em gráficos.

Como está em vigor nas escolas o Regulamento do Regime de Fruta Escolar (Portaria n.º 1242/2009) que visa sensibilizar as crianças para combater a má nutrição e, consequentemente, a obesidade infantil através do consumo de fruta, na análise dos dados deu-se especial atenção ao estudo do grupo das frutas.

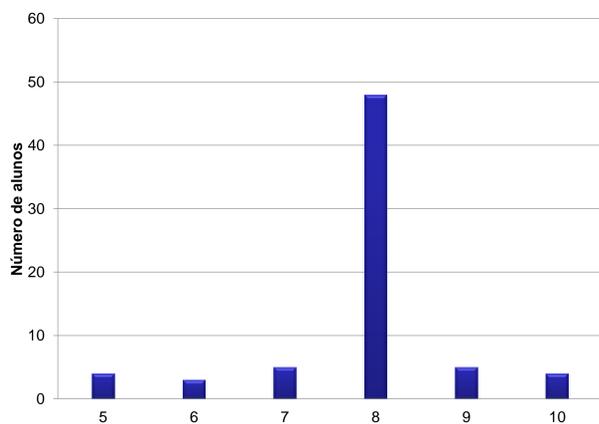


Figura 1. Gráfico do número de grupos representados pelos alunos do 1.º CEB na Roda dos Alimentos.

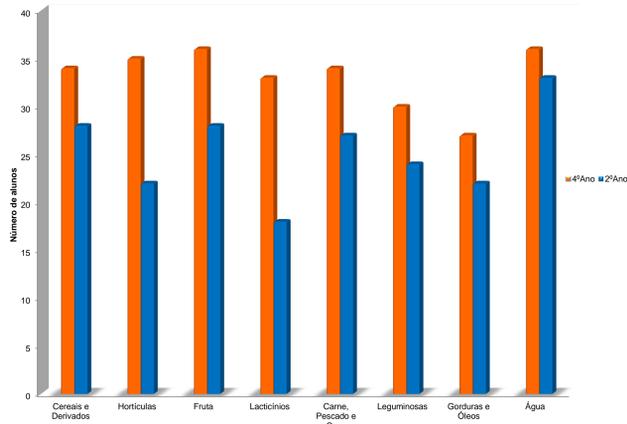


Figura 2. Gráfico do tipo de grupos representados pelos alunos do 1.º CEB na Roda dos Alimentos.

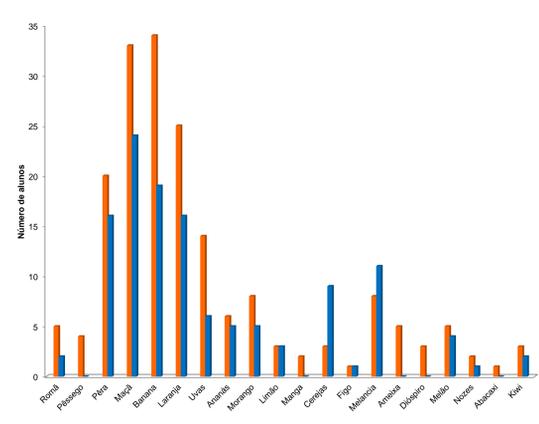


Figura 3. Gráfico do tipo de frutas representado pelos alunos do 1.º CEB na Roda dos Alimentos.



Figura 4. Desenho da Roda dos Alimentos (aluno com 8 anos).



Figura 5. Desenho da Roda dos Alimentos (aluno com 9 anos).

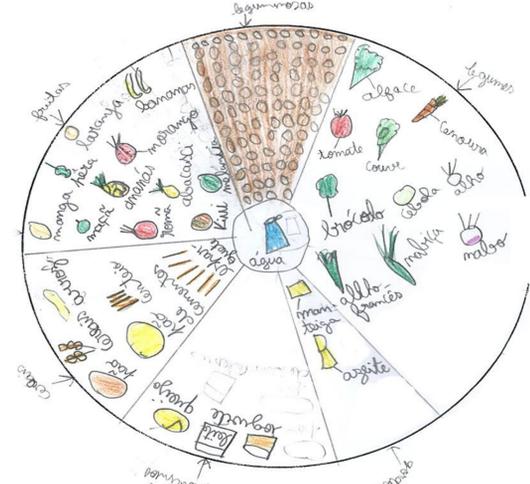


Figura 6. Desenho das frutas na Roda dos Alimentos (aluno com 9 anos).

Interpretação dos resultados

Através da análise do gráfico da figura 1 podemos concluir que tanto os alunos do 2.º como os do 4.º ano desenharam maioritariamente os oito grupos da Roda dos Alimentos (7 grupos + água e sais minerais; figura 4). Podemos também verificar que os restantes alunos desenharam entre cinco a dez porções.

No gráfico da figura 2, que diz respeito ao tipo de grupos da Roda dos Alimentos, os alunos do 2.º ano (28%) e do 4.º ano (36%) desenharam em maioria o correspondente à fruta. A água e os sais minerais também foram significativamente representados, pois 36% dos alunos do 4.º ano e 33% dos alunos do 2.º ano ilustraram esse elemento da Roda (figuras 4, 5 e 6). A porção menos representada pelos alunos do 4.º ano foi a das gorduras e óleos (27%), enquanto os alunos do 2.º ano ilustraram pouco o grupo dos lactínicos (18%).

No gráfico da figura 3, que quantifica os tipos de frutas ilustrados no grupo respectivo da Roda, podemos constatar que os alunos desenharam 20 tipos de frutas diferentes. Ilustraram em maior número a pêra, a maçã, a banana e a laranja (figura 6). Em menor quantidade, os alunos da turma do 4.º ano desenharam as seguintes frutas: abacaxi, figo, manga e nozes; por seu lado, os da turma do 2.º ano ilustraram com pouca frequência as frutas figo, romã, kiwi, limão, não tendo desenhado uma única vez o pêssego, a manga, a ameixa, o diospiro e o abacaxi. Portanto, estes dados permitem concluir que, globalmente, ambos os grupos de alunos conhecem uma grande variedade de frutas, o que pode indicar o seu consumo, em linha com os objetivos da Portaria n.º 1242/2009.

Constatou-se, ainda, que possuem algumas dificuldades na designação correta dos grupos da Roda, utilizando termos alternativos para nomear alguns, como «legumes» em vez de «hortícolas» (figuras 5 e 6) e «feijões» em vez de «leguminosas» (figura 5). Em outras situações, embora representassem os grupos, não os designaram (figura 4). Por outro lado, também evidenciam dificuldades na representação da proporção relativa desses grupos.

Conclusões

A Roda dos Alimentos tem como objetivo mostrar aos alunos uma das formas possíveis de representar os diferentes grupos de alimentos e a proporção em que devem ser incluídos na alimentação humana. A nível do ensino a sua utilidade é demonstrar, de uma forma simples, que uma alimentação saudável é i) completa, porque deve incluir todos os alimentos; ii) equilibrada, porque os alimentos devem ser ingeridos na proporção correta; e iii) variada, porque se deve mudar os alimentos consumidos dentro de cada porção da roda.

Em suma, através deste estudo aferiu-se que, em geral, os alunos do 1.º CEB do grupo estudado representaram o número e o tipo de grupos corretos da Roda dos Alimentos: Gorduras e óleos; Lactínicos; Carne, pescado e ovos; Leguminosas; Cereais e derivados, tubérculos; Hortícolas e Fruta, assim como a água e os sais minerais, o que revela bons indícios sobre a sua adequada formação nutricional. Todavia, o facto de terem representado com alguma dificuldade a proporção correta dos grupos da Roda, leva-nos a sugerir que esse assunto deve ser melhor aprofundado em sala de aula porque uma boa alimentação também reside no consumo equilibrado dos diferentes alimentos.

Referências bibliográficas

- Carmo, I. et al. (2006). National Prevalence of Obesity. Prevalence of obesity in Portugal. *Obesity Reviews*, 7, 233-237.
- Luquet, G. H. (1974). *O desenho infantil* (2.ª ed.). Porto: Livraria Civilização.
- Macedo, S. I. (2011). *Os hábitos alimentares das crianças do 1.º CEB: o caso dos lanches escolares*. Mestrado em Ciências da Educação - Educação Social e Intervenção Comunitária, Universidade de Aveiro, Aveiro. Retirado de: <http://ria.ua.pt/handle/10773/4000>
- Portaria n.º 1242/2009. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 197, de 12 de Outubro de 2009.
- Rocha, C. A. (2008). *Avaliação da ingestão alimentar de uma população e comparação com as recomendações da Roda dos Alimentos Portuguesa: Trabalho de investigação*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto. Retirado de: <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/54709>
- Rodrigues, M. H. (2007). Análise do desenho infantil segundo as ideias de Luquet. *Revista da Unifebe (Online)*, 1-17. Retirado de: <http://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2010/artigo012.pdf>
- Santos, L. A. (2005). *Hábitos alimentares de criança do 1.º Ciclo do Ensino Básico - um estudo de caso*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho, Braga. Retirado de: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3150>
- Sousa, M. J. (2009). *Promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar: estudo de uma intervenção*. Dissertação de Mestrado, Psicologia (Psicologia Clínica e da Saúde - Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença), Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Retirado de: <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/2191>