

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**PAULO FERREIRA DE SOUZA**

**A CULTURA DO “FAST FOOD” COMO INTERFERÊNCIA NOS HÁBITOS  
ALIMENTARES DO ESCOLAR**

**CURITIBA  
2013**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**PAULO FERREIRA DE SOUZA**

**A CULTURA DO “FAST FOOD” COMO INTERFERÊNCIA NOS HÁBITOS  
ALIMENTARES DO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Orientador(a): Prof. Dra. Luciana Puchalski Kalinke

**CURITIBA  
2013**

## TERMO DE APROVAÇÃO

PAULO FERREIRA DE SOUZA

### A CULTURA DO “FAST FOOD” COMO INTERFERÊNCIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES DO ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, à seguinte banca examinadora:

---

Prof. Dra. Luciana Puchalski Kalinke

Orientadora – Professora do Departamento de Enfermagem da  
Universidade Federal do Paraná

---

Prof. Me. Janyne Dayane Ribas

Professora Substituta do Departamento de Enfermagem da Universidade  
Federal do Paraná

---

Prof. Me. Priscila Mingorance

Pós Graduada do Programa de Pós-Graduação de Enfermagem da  
Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 17 de dezembro de 2013.

## RESUMO

SOUZA, P.F.. **A cultura do “fast-food” como interferência nos hábitos alimentares do escolar**. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio) – Universidade Federal do Paraná.

A cultura do *fast-food* tem significado pelos tempos a evolução de uma cadeia alimentícia em que a união entre comida e agilidade deu muito certo, porém para a saúde esta não é uma combinação muito satisfatória. Os problemas de saúde são agravados quando há o consumo excessivo desse grupo de alimentos, que embora famosos pelo hambúrguer e pão, também incluem comidas rápidas de diferentes gêneros. A cultura do fast-food interfere na dieta alimentar dos escolares que atraídos pelo apelo da mídia são levados ao consumo cada vez mais expressivo de comidas rápidas. Tal intervenção pretendeu evidenciar tais prejuízos à saúde do indivíduo, neste caso do escolar, fortalecendo pensamentos de hábitos saudáveis, não somente na questão alimentícia, mas em um conjunto que contemple a promoção de qualidade de vida. Durante a intervenção os escolares tiveram acesso a informações midiáticas e técnicas sobre o tema ora aplicado, reagiram com naturalidade e tiveram ampliado o horizonte crítico anteriormente verificado através de pesquisa diagnóstica. Ainda nesse contexto de valoração do alimento saudável procurou incentivar o consumo de uma dieta balanceada e ainda o consumo da merenda escolar, que nos últimos anos teve composições alteradas, eliminando possíveis alimentos com índices significativos de conservantes.

**Palavras-chave:** *Fast-food*. Hábitos saudáveis. Merenda escolar. Cultura alimentar.

## ABSTRACT

SOUZA, P.F.. **The culture of “fast-food” as interference in the eating habits of the scholar.** Monograph (Specialization in Health for Teachers of Elementary, Middle and High School) – Federal University of Paraná.

The fast-food culture has meant for the time a food's evolution of a chain in which the marriage between food and agility work very well, but for health this is not a very satisfying combination. Health problems are compounded when the consumption of this food group are excessive, that although be famous by the burger and bread also include fast foods from different genres. The culture of fast-food interferes on the scholar's diet that attracted by the appeal of the media are drawn to increasingly consumption of fast-foods. This intervention aims to demonstrate such prejudice to health of the person, in this case the scholar, strengthening thoughts of healthy habits, not only in the food issue, but on a set that includes the promotion of quality of life. During this intervention the students have had access to media and technical information on the subject applied, the scholars reacted naturally and have expanded the critical horizon previously verified through diagnostic research. Still in the context of valuation of healthy food sought to promote the consumption of a balanced diet and also the consumption of school meals, which in recent years had altered their compositions, eliminating possible food with significant levels of preservatives.

**Keywords:** *Fast-food*. Healthy habits. School meals. Food culture.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
2.1. OBJETIVO GERAL.....	8
2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO .....	8
<b>3. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>9</b>
3.1. <i>FAST-FOOD</i> : ORIGEM E MERCADO NACIONAL .....	9
3.2. CONSUMO E CULTURA <i>FAST-FOOD</i> .....	10
3.3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA .....	13
3.4. O PROGRAMA DA MERENDA ESCOLAR .....	16
<b>4. METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
4.1. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL E PÚBLICO DA INTERVENÇÃO .....	18
4.2. ESTRATÉGIAS DA INTERVENÇÃO .....	19
<b>5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>21</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>25</b>
<b>APÊNDICE .....</b>	<b>28</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O mundo tem passado por inúmeras transformações, em todos os aspectos hoje observados é detectado que a tecnologia, o modelo econômico e o modelo de vida contemporâneo trouxeram novas condições ao ser humano. Os valores foram mudando, as condições de tempo e localização também, o que antes era possível fazer em um curto espaço de tempo, hoje é humanamente impossível, ora pela agenda cada vez mais corrida, ora pelo crescimento vertiginoso das cidades, principalmente nos grandes centros.

Quando se fala em saúde, focando para o panorama educacional, vem a mente apenas a alimentação produzida e consumida dentro dos estabelecimentos de ensino, mas sobretudo deve-se também pensar que os hábitos alimentares externos também interferem em uma possível rotina alimentar.

Os alimentos hoje consumidos pelas crianças e adolescentes que frequentam as escolas, seguem o padrão ocidental e embora a formação dos hábitos alimentares sejam diferentes, o *fast-food* é presente quase na totalidade delas, seguem alguns preceitos dos países desenvolvidos onde a presença desse segmento alimentício é ainda maior.

O *fast-food* na gênese de seu significado é a comida que pode ser preparada e servida rapidamente, prioriza-se a produção em larga escala, e geralmente tem a presença do hambúrguer, embora possa ser ampliado para uma série de produtos vendidos em franquias espalhadas por todo o mundo. Grandes cadeias de lanchonetes exploram maciçamente esse segmento da cadeia alimentar, e muitas pessoas procuram este serviço justamente pela vida agitada e cheia de compromissos.

Porém estes produtos oferecem não só a oportunidade de ter uma refeição em pouco espaço de tempo, mas sua ingestão constante traz consigo uma série de componentes prejudiciais à saúde. Os alimentos desta cadeia alimentar são ricos em gorduras e açúcares e seus acompanhamentos tem em suas formulações quase os mesmos ingredientes. Os padrões nutricionais desses alimentos não são indicados para o consumo constante. São alimentos ricos em gorduras hidrogenadas, açúcar, sódio, e calorias.

Em contraponto os alimentos oferecidos no mercado comercial podem contribuir com a variedade alimentar desejada para ingestão, recomendável ao consumo e em muitos casos uma forma barata e saudável de se alimentar.

No foco para esse projeto de intervenção pretende-se investigar os hábitos alimentares dos escolares do Colégio Estadual Guatupê – Ensino Fundamental e Médio em São José dos Pinhais, a presença do *fast-food* em seu dia-a-dia, e em contraponto valorizar o consumo de alimentos saudáveis, inclusive atualmente incluídos na alimentação escolar.

Visa também provocar discussões acerca do tema e sobre as consequências do consumo excessivo desse tipo de alimento para a saúde, principalmente das crianças e adolescentes onde o organismo e estruturas fisiológicas ainda estão em formação.



## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GERAL

- Valorizar o consumo de produtos saudáveis e diminuição do consumo do *fast-food* pelo escolar.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mostrar interferências da cultura do fast-food na alimentação cotidiana do escolar;
- Revelar os principais componentes dos ingredientes utilizados nesse tipo de alimentação;
- Reconhecer os benefícios do uso de alimentos saudáveis do ponto de vista nutricional;
- Incentivar o consumo da merenda escolar.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1. *FAST-FOOD*: ORIGEM E MERCADO NACIONAL

O famoso *fast-food* hoje conhecido por todo o mundo, a comida que é preparada rapidamente, é originária dos Estados Unidos, porém há diferentes versões para a origem exata desse estilo de alimentação. O mais certo é que este estilo de comer tenha sido originado no estado de Kansas. Após muito tempo de desconfiança acerca dos produtos utilizados nos lanches rápidos de feiras e festas locais, os fundadores do White Castle, restaurante local de comidas rápidas, proveram uma nova visão sobre os produtos, principalmente no que diz respeito ao hambúrguer, item principal na construção do pensamento de comida *fast-food*.

Após a difusão do conceito, o modelo foi inovado pelos irmãos Mcdonald, Richard e Maurice McDonald que aperfeiçoaram a ideia de fazer comida rapidamente, uma vez que o modelo originário do White Castle ainda não era exatamente um molde com maior otimização de resultados e produção, o que resultava em perda de arrecadação nas vendas.

Os irmãos Mcdonald trouxeram a tona o modelo de produção encontrado nas redes de *fast-food* atuais, onde a produção é segmentada e realizada em série, cada funcionário tem uma função específica da etapa, o que proporciona a produção em maior escala podendo então satisfazer o desejo dos consumidores: comer rapidamente. Nesse contexto Bleil (1998) aponta:

A McDonald's Corporate foi a empresa que impulsionou o sistema de franquias de *fast-food*, e atualmente conta com mais de 13 mil estabelecimentos em todo o mundo, sendo a marca que mais franquias detém no mercado mundial. Sua entrada em todos os países do mundo, inclusive nos de regime socialista, fez com que essa marca, que comercializa hambúrgueres, seja considerada a "face exportável do sonho americano. (GONZALES apud BLEIL, 1998)<sup>1</sup>.

No Brasil o mercado *fast-food* teve início na década de 60, quando o americano Robert Falkenburg fundou a rede Bob's, rede essa que hoje pertence a Brazilian Fast Food Corporation (BFFC), e está presente em todas as federações do país. Depois desse início com a Rede Bob's, outras redes nacionais e internacionais

---

<sup>1</sup> Mario Gonzáles, "Mc Donald's ganha batalha no Equador", Correio Braziliense, 14/09/97, p.28.

iniciaram a exploração desse nicho no mercado. Participam hoje como os maiores grupos no mercado *fast-food* as empresas e *franchising*: Subway, McDonald's, Habib's e Giraffas.

O mercado *fast-food*, embora seja lembrado sempre pelo famoso hambúrguer, também é composto de outras categorias de venda, tais como as cafeterias, restaurantes de sanduíches, pizzas, comida asiática, comidas grelhadas, docerias, sorveterias, bem como outras categorias menos expressivas no mercado. Apesar do ramo de cafeterias, lanches e sanduiches representar cerca de 30% desse mercado<sup>2</sup>, o setor *fast-food* é amplo e bem mais significativo que o imaginado.

Dados da Consultoria Euromonitor Internacional, indicam que o mercado de *fast-food* no Brasil em 2011 ultrapassou a marca de 55 bilhões de reais em faturamento, o que corresponde a uma parcela significativa no mercado do setor de alimentação. Ainda de acordo com a empresa de consultoria, a movimentação financeira desse mercado tende a crescer 56% até 2016.

Como cita Ortigozza (1997), este é um mercado que significa a participação no mundo globalizado, onde mesmo que não seja necessária a presença em determinada localidade, há a necessidade de estar para almejar a participar de novos hábitos insurgentes. Ainda menciona:

O *fast-food*, nas metrópoles, faz parte do "cotidiano", nas cidades menores ele representa a "festa". De um modo ou de outro, ele exerce seu fascínio, pois enquanto uns vêem nessa "forma de comer" uma necessidade, outros, encontram nela prazer, realização, lazer. (ORTIGOZZA, 1997).

Nas últimas décadas as redes de comida rápida tinham preferência por instalarem-se em grandes centros, porém com o aumento poder aquisitivo e a mudança dos padrões de vida dos brasileiros, provocaram uma certa migração para cidades com até 100 mil habitantes, tendência essa apresentada nos últimos anos, promovendo a exploração de centros urbanos menos populosos, na tentativa de aumentar a parcela da população cativada pelo *fast-food*.

### 3.2. CONSUMO E CULTURA *FAST-FOOD*

---

<sup>2</sup> Estudos de Consumo na rede de franquias brasileiras realizada pela Associação Brasileira de Franchising (ABF).

Em toda a história, desde as famílias mais tradicionais às menos habituadas a rituais, o momento de refeição se tornou um espaço para a reunião familiar com direito a discussões sobre estilo de vida, o cotidiano, atos políticos e sociais, porém o *fast-food* entra no cenário contemporâneo, e já há algum tempo, como um novo modo de visualizar a relação tempo-espaço atual.

Atualmente o indivíduo não se importa com o que se come, com o que se come e como come. Qualquer alimento a ser ingerido é suficiente para remediar outras necessidades não satisfeitas na sociedade contemporânea. O momento que antes tinha como participante a companhia familiar, hoje essa companhia é substituída por aparelhos eletrônicos ou livros. (BLEIL, 1998).

É necessário nesse cenário indicar todas as mudanças ocorridas diante dos anos até os dias atuais. Situações como a necessidade de agilidade e o problema dos centros urbanos com a mobilidade hoje são grande auxiliares no que se trata do consumo de comidas rápidas, pois o tempo que antes era gasto no preparo de comida e no ato das refeições, hoje é despendido com movimentação entre casa, trabalho, ambiente acadêmico, e novos compromissos que aparecem.

Quando se fala em um novo estilo de vida, principalmente nos grandes centros, tem-se a intenção de dizer que o ser humano está de certa forma obrigado a controlar o cotidiano, seus atos e desejos devem convergir para o mercado produtivista da sociedade atual. (ORTIGOZZA, 1997).

Quando determinado indivíduo já não tem a possibilidade de se deslocar no curto espaço de tempo do trabalho para casa e posteriormente para um terceiro espaço, busca a oferta de comida, com serviço eficiente, em curto espaço de tempo e ainda contando com o fator preponderante que é o baixo custo se comparado às refeições mais completas. Fato é que estas refeições mais baratas não oferecem nutrientes em taxas aceitáveis, ou seja, não é considerada uma alimentação saudável, pois apresenta altos valores energéticos e calóricos, porém pouca vitamina, o que torna não recomendado o uso diário. (GREFE et al *apud* ORTIGOZZA, 1997)<sup>3</sup>.

A cultura *fast-food* pode ser observada com mais ênfase a partir da década de 50, quando o mercado se abriu para um novo estilo de comer. Tal cultura teve

---

<sup>3</sup> GREFE, C. et al. El Imperio de La Hamburguesa: La cultura del comer con las manos. Barcelona: GEDISA, 1988.

amplitude acentuada devido ao modelo político e capitalista aplicado na sociedade, onde a influência e interferência do visual e do publicitário foi algo significativo, tal apelo interfere até hoje no consumo, não somente na cadeia alimentícia, mas em todos os setores comerciais, atingindo desde a classe alta de consumo até às classes mais baixas da escala econômica. Tal qual cita Bleil (1998):

Estes produtos, inventados pela indústria, são novos ao paladar e aos hábitos. Assim, para facilitar sua aquisição, normalmente a indústria vai se valer de alguns estratégias. De um lado a embalagem vai ser extremamente colorida para chamar a atenção do consumidor. De outro lado os produtos passam a ser fabricados incorporando enormes quantidades de açúcar, sal e gordura. Além disso, os aditivos químicos tornaram-se cada vez mais comuns. (BLEIL, 1998).

Tal cultura como já citado anteriormente vem sendo ampliada nos grandes centros urbanos e hoje também nas cidades com porte menor, em consonância com a globalização, traz a necessidade de “cotidiano” e “festa” para todos os habitantes das cidades.

Levando em consideração a troca da comida tradicional preparada em casa ou em restaurantes com maior variedade de pratos, como o arroz, feijão, a farinha, carnes e saladas variadas, pelo “*comer formatado*”<sup>4</sup>, percebe-se a inclusão de hábitos de países desenvolvidos, a mudança das tendências e padrões alimentares com prejuízo para uma dieta alimentar balanceada e saudável. (BLEIL, 1998).

Ainda tomando como referência as mudanças de hábitos impostos pelo novo modelo social, onde o tempo é escasso e a necessidade de realizar variadas atividades em curto espaço de tempo, vale lembrar o que BLEIL (1998) destaca:

Percebe-se que a eleição dos alimentos satisfaz às necessidades do corpo, mas também, em grande medida, às necessidades da sociedade. A cultura estabelece o que é comestível, ou seja, a cultura ensina e leva a gostar de todo tipo de comida, dos mais variados sabores desde a pimenta ao tamarindo.

Os gostos são construídos de acordo com o que a cultura estabelece como aceitável. (BLEIL, 1998)

Tomando o foco da intervenção a ser discutido neste trabalho, o padrão adolescente e juvenil que antes era poderia ser considerado como somente um espaço de tempo repleto de sensações e descobertas, ponte para a idade e cultura

---

<sup>4</sup> Comer Formatado é uma expressão utilizada e criada por ORTIGOZZA em seu artigo “Fast-food e a mundialização do gosto” referindo-se à comida pronta e padronizada das redes fast-food.

adulta, hoje é tido como referência de consumo e vivência social. Tal padrão atual é contemplado por toda a difusão da mídia e da própria sociedade que aos pouco vem reconhecendo como o adolescente e jovem como fonte de mercado e difusão de ideias.

Tal fenômeno é registrado por Bleil (1998), que destaca a mudança de hábitos e pensamentos nos indivíduos que compõem esse grupo:

Os jovens, a partir de suas escolhas, desejavam mostrar que estavam fundamentalmente rejeitando as convenções ditadas pela sociedade, construídas historicamente e pautados pela tradição e pelos costumes. As refeições feitas em conjunto, com horário determinado e um cardápio planejado, foram se tornando ocasiões cada vez mais excepcionais. (BLEIL, 1998).

Os jovens e adolescentes com sua autonomia ampliada nos últimos tempos vem ditando a alteração de hábitos alimentares deles mesmos, deixando de atender a padrões anteriormente estabelecidos pelos adultos, e estes por sua vez também tem seus hábitos alimentares alterados por acompanharem os menores, uma vez que hoje a sociedade adulta tenta compensar a falta de tempo junto a estes com possíveis cessões de desejos culturais, capitalistas e alimentares dos jovens e adolescentes.

### 3.3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

A comida, embora seja considerada assim todo tipo de alimento, nem sempre é saudável à saúde, todavia deve-se atentar para o fato de que há uma diferença enorme entre alimentar-se e nutrir-se. Quando você somente abastece seu corpo com alimento não se importando com o que e em que quantidade está sendo ingerida, você está apenas comendo, como consequência irá saciar a fome, porém poderá não satisfazer as necessidades do seu corpo quanto a nutrientes.

Todavia ao nutrir-se o indivíduo está realizando um tratamento junto ao seu corpo, ingerindo os nutrientes necessários para o desenvolvimento e funcionamento satisfatório de seu organismo. Faz-se necessário nesse momento o equilíbrio na alimentação, ou seja, adotar uma dieta balanceada, com educação alimentar.

No âmbito nutricional é muito comum ligar o natural ao nutritivo e bom para a saúde, nesse contexto Lifschitz (1997) analisa os diferentes pontos de vista acerca

do que seria compreendido como produto natural para os profissionais de saúde e para a indústria. Para os profissionais menciona:

... o natural se insere no discurso do saber legitimado sobre a “boa alimentação”, isto é, sobre a adequação entre propriedades físico-químicas dos alimentos e normas que obedecem a um padrão fisiológico e anatômico. Procedendo à análise funcional dos alimentos, e tendo em vista a saúde como “meta técnica”, o natural é, desta perspectiva, um conjunto de nutrientes elementares, funcionais para alcançar tais metas. (LIFSCHITZ, 1997)

Já para o setor industrial o autor indica que o significado se torna controverso.

Para a indústria os produtos naturais respondem à fórmula “sem aditivos químicos”, mas esta definição envolve uma certa ambiguidade, já que a produção em massa do “natural” pode envolver processos químicos. Daí que, por exemplo, no caso da indústria de aromas existam diversas categorias de “produtos naturais”. (LIFSCHITZ, 1997)

Dessa forma nem sempre o que é notado como natural nas embalagens pode ser considerado da óptica nutricional como puro fisiologicamente, pode ser uma produção química que se assemelha ao que seria considerado *in natura*, ou seja, algo que não contém aditivos e ou maquiagem alguma de gosto e cor.

O *fast-food* e seus acompanhamentos embora tragam aromatizantes, conservantes ditos naturais, provocam diversos problemas à saúde do indivíduo que ingere este tipo de alimento com frequência, pois este alimento é rico em gorduras, principalmente as saturadas, açúcar e sal. Tal ingestão demasiada pode causar problemas de pressão, diabetes, obesidade entre outras doenças que estão sendo imputadas ao consumo excessivo desta categoria alimentícia.

Uma alimentação saudável não pode se pautar somente em quantidade ou qualidade de alimentos, ela deve ser balanceada, tal alimentação deve ter variedade de alimentos, ser ingerida na quantidade correta a que cada corpo necessita e ainda composta por alimentos que tenha qualidade, ou seja, necessita de uma harmonia entre os três itens citados.

Pautando-se nessa alimentação equilibrada o organismo é fortalecido e a imunidade do indivíduo a doenças é aumentada, bem como há uma ajuda significativa no tratamento de doenças, mas é claro que não se pode garantir a total imunidade, pois nosso organismo é suscetível a esses acometimentos.

De acordo com o Guia de Alimentação Saudável da Universidade de Brasília para que um indivíduo tenha uma alimentação saudável, dentre outros hábitos, é necessário:

Variar não apenas o tipo de frutas e verduras, mas também as cores; Evitar alimentos gordurosos, frituras, excesso de doces e sal; Evitar bebida alcoólica; Beber bastante água. A água é essencial na nossa vida. O ideal é beber no mínimo 2 litros de água por dia, equivalente a 8 copos cheios. (GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL)

Nenhum alimento isoladamente é suficiente para nutrir o organismo por completo, cada categoria é responsável por uma parcela de nutrição, todos estes nutrientes são absorvidos pelo organismo, e que por sua vez podem ser necessários em grandes quantidades, cada qual para uma função que reestabelecerá a harmonia do organismo.

O Ministério da Saúde, por meio do Departamento de Atenção Básica (DAB), formulou um Guia de Alimentação Saudável, nele elenca os dez passos para uma alimentação saudável, nesses itens relaciona a necessidade de comer com qualidade e variedade, sempre em quantidades indicadas para o indivíduo em específico, recomenda ainda moderação e diminuição na ingestão de sal, porções de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina, entre outros hábitos tidos como benéficos para a saúde humana.

Todavia para que o indivíduo tenha qualidade de vida, não basta somente pautar-se em uma alimentação saudável, é necessário que esteja sempre atento a outras atividades e hábitos para a concretização desse estado de vida.

A prática de atividade física é uma delas, desde a atividade física moderada à prática de esportes para competição em alto nível. Este hábito deve fazer parte da rotina diária de todas as pessoas. Porém como em todo procedimento que pode também nos trazer danos, se faz necessária a avaliação clínica para que não haja agravamento de doenças ou lesões pré existentes, tampouco o surgimento de novas. O Guia de Alimentação Saudável da Universidade de Brasília propõe os seguintes benefícios da prática de atividade física:

Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente, o coração; Contribui para o bom funcionamento do intestino; Diminui a ansiedade e o estresse; Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite, permitindo um equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia; Aliada ao consumo reduzido dos alimentos, aumenta a perda de



gordura e melhora a sua distribuição corporal; Quanto mais ativo você se torna, mais calorias vai queimar. (GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL)

Nessa perspectiva observa-se que o termo qualidade de vida não se refere à categorias de importâncias isoladas, mas de um conjunto de hábito e atividades que combinadas podem trazer bem estar e satisfação por viver uma vida com menos momentos de doença e mais períodos de realização pessoal e social.

#### 3.4. O PROGRAMA DA MERENDA ESCOLAR

Quando se fala em merenda escolar, logo vem a mente aquela merenda preparada pela própria professora, nas escolas rurais, com salas multisseriadas, porém pensando melhor avista-se a merenda já preparada pelas “tias da cozinha”, que em muitas vezes era rala, sem sabor e nada atrativa. Diante disso vale registrar o percurso do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar foi implantado em 1955 com força de Decreto Federal, passando por diversas transformações e adaptações e chegando em 1976 à denominação que hoje é atribuída a ele. Com a promulgação da Constituinte de 1988 ficou assegurado o direito à alimentação escolar a todos os alunos de ensino fundamental.

Em 1994 foi realizada a descentralização do programa, mediante a celebração de convênios com prefeituras municipais e ainda participação das secretarias de educação de todas as unidades federativas brasileiras. Nesse momento os municípios e estados recebiam a autonomia de gerir os recursos destinados à alimentação escolar, porém sob a fiscalização dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE) presentes em todos os municípios e do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

No âmbito estadual o programa atende diariamente a mais de 1.300.000<sup>5</sup> alunos das instituições de ensino ligadas a Rede Pública Estadual de Ensino do Paraná. Nesses estabelecimentos há a oferta de alimentação escolar diária, uma alimentação que prioriza a qualidade e diversidade, contribuindo para o desenvolvimento nutricional dos indivíduos ali atendidos.

---

<sup>5</sup> Dados informados no Portal Educacional do Paraná. Consulta em 24/10/2013.

Desde 2009<sup>6</sup> os estados e municípios devem aplicar 30% dos recursos oriundos do Governo Federal na compra de gêneros alimentícios provenientes da agricultura familiar, uma ação que visa diversificar ainda mais a merenda escolar, oferecendo frutas, legumes, verduras e outros itens produzidos preferencialmente no município por Associações e Cooperativas locais.

O Paraná é um dos primeiros estados a proporcionar o atendimento a este dispositivo legal, possui um sistema de contratação, controle, aplicação e distribuição dos produtos da agricultura familiar. Nas escolas a melhora na qualidade da alimentação é visível, pois o cardápio nunca foi tão diversificado, ainda a extinção dos enlatados foi outro ponto positivo, pois os alimentos continham altos índices de conservantes, hoje todas as carnes são distribuídas resfriadas e ou congeladas.

---

<sup>6</sup> Data da promulgação da Lei nº 11947, de 16 de junho de 2009, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica.

## 4. METODOLOGIA

### 4.1. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL E PÚBLICO DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção foi realizado no Colégio Estadual Guatupê, em turmas do Programa Mais Educação, com alunos de diferentes faixas etárias, bem como diferentes seriações do Ensino Fundamental – Anos Finais.

O Colégio Estadual Guatupê, em funcionamento desde o ano de 1988, surgiu da necessidade de atender a comunidade, uma vez que é a primeira e única instituição de ensino da rede pública estadual na região do Guatupê a ofertar o Ensino Fundamental – Anos Finais e Ensino Médio, foi criado após muitas reivindicações dos moradores locais para o atendimento de seus filhos.

O Colégio Estadual Guatupê oferta o Ensino Fundamental – Anos Finais, Ensino Médio, Atendimento Educação Especial através de Sala de Recursos Multifuncional – Tipo I, Salas de Apoio à Aprendizagem, além de programas de ampliação da jornada escolar como Programa Mais Educação, Programa Mais Cultura e Programa Segundo Tempo, que ofertam atividades de acompanhamento pedagógico, meio ambiente, esporte e lazer, direitos humanos, cultura e arte, cultura digital, prevenção e promoção da saúde, educomunicação, educação científica e culturais em contra turno ao curso regular do aluno inserido nos programas.

O Colégio em compasso com o bairro e comunidade a que atende tem crescido, porém com a implantação de todos os atendimentos e programas instituídos pelo governo federal e ou estadual está em situação difícil, no limite ao que se refere o número de alunos, consequência disso são salas superlotadas, o que compromete o nível e qualidade de ensino ofertado.

As famílias dos escolares são compostas, em grande parte, por pessoas de baixo poder aquisitivo, a maioria dos responsáveis possuem o Ensino Médio incompleto, poucos possuem o Ensino Superior, ainda dentre estes são registrados casos em que os responsáveis são analfabetos. A renda média é de R\$ 1.500,00, atuam em profissões como: diaristas, auxiliares de produção, policiais, professores, pequenos comerciantes, trabalhadores das indústrias locais, das montadoras ou empresas que dão suporte às montadoras de carros.

Os grupos familiares são mosaicos, concentram pequenos núcleos familiares, não apenas com pais, mas com outros parentes que se responsabilizam

pelos filhos, netos, sobrinhos, boa parte mora próximo ou no mesmo terreno. É comum na escola sujeitos com o mesmo sobrenome e algum grau de parentesco.

O bairro possui áreas de invasão e alguns locais de risco, por ser área de mananciais e por haver povoamento nas beiras de rio, situação que a prefeitura vem tentando modificar, com apoio social e com um programa de habitação em andamento.

Um dos grandes problemas da comunidade é a falta de segurança pública. É uma região com alto índice de homicídios, sendo muitos insolúveis aos olhos da polícia, mas que os moradores sabem quem são os assassinos, mas se abstém de denunciar, por medo, já que o efetivo da polícia não garante a segurança necessária. Com todo esse apelo social, em 2013 foi realizada no bairro a implantação da segunda Unidade Paraná Seguro (UPS) da Região Metropolitana de Curitiba, a primeira em São José dos Pinhais, o programa da Secretaria de Estado da Segurança visa trazer o conceito de polícia cidadã, estabelecendo uma relação de confiança entre cidadão e a força policial.

Desde o ano de 2009, o bairro integra o programa federal do Pronasci (Programa Federal de Segurança com Cidadania) que integra uma série de ações para diminuir a violência. A escola tem sido parceira, viabilizando espaço para as reuniões e divulgação com a comunidade. Esse programa instalou conselhos locais de segurança, para suporte e medidas de apoio com cursos de preparação para o mercado de trabalho, reuniões de conscientização com a comunidade.

Também há um CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), unidade descentralizada da promoção social que conta com assistentes sociais, programas de reforço escolar, cursos de preparação para o mercado de trabalho e que controla os programas de redistribuição de renda do Governo Federal e outros de responsabilidade do município. Entre os cursos oferecidos para a comunidade pelo CRAS, está o curso de informática, auxiliar administrativo, corte e costura, lavanderia industrial e outros.

#### 4.2. ESTRATÉGIAS DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada com diferentes métodos e metodologias, foi iniciada com uma avaliação diagnóstica do escolar através de pesquisa sobre os

hábitos alimentares, esta pesquisa levantou possíveis subsídios para o início da intervenção e para o êxito do objetivo geral.

Ainda no início da intervenção houve uma reunião com os responsáveis dos alunos envolvidos, nesse momento os pais souberam do que se tratava a referida intervenção, tiveram conhecimento ainda de como o projeto seria desenvolvido, após a aceitação da participação, foi finalizada. Quase ao final do período de intervenção houve outra reunião de pais com a abordagem do tema sobre reaproveitamento de alimentos, viabilizando a ideia de economia no orçamento familiar e diversificação dos hábitos alimentares e a adoção de hábitos saudáveis.

Não foi possível a realização de oficina prática com profissional parceiro da instituição SESI, responsável e desenvolvedora do programa Cozinha Brasil, pois os horários de disponibilidade entre técnicos SESI e pais eram divergentes, foi proposto o período noturno ou final de semana pelos pais, momentos em que os técnicos não estavam disponíveis para atendimento.

Contemplou ainda oficinas e debates com o escolar através pesquisas e construção de conhecimento com o auxílio de mapas conceituais sobre o tema *fast-food* e alimentação saudável. Este passo foi tratado como uma oficina, pois o escolar construiu o conhecimento juntamente com o professor, que nesse momento foi um intermediador do processo. E como finalização houve o debate/bate-papo final sobre as possíveis mudanças ocorridas no hábito/comportamento alimentar do escolar e possivelmente do familiar.

## 5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao se tratar o tema fast-food fora necessária a apresentação do termo e seus significados aos envolvidos no processo, pais e escolares tiveram seu contato mais específico com o tema, que apesar de conhecido, era ainda insuficiente para um trabalho com maior amplitude e significação.

Tanto os responsáveis quanto os escolares tiveram bastantes dúvidas quanto à abordagem do tema, todavia fora necessário frisar bem que o intuito do trabalho ora desenvolvido não era erradicar obrigatoriamente a ingestão do grupo de comidas rápidas, mas sim a diminuição significativa da frequência com que era consumido tal grupo alimentício.

Ao se pesquisar os hábitos alimentares, investigando frequência e locais das refeições, ingestão de alimentos na forma de fritura, ingestão de verduras e/ou legumes, quantidade de cereais consumida, açúcares e doces, bem como o próprio sanduíche com hambúrguer e *hot dogs*, verificou-se a ausência de algumas ações consideradas de grande importância para a manutenção de uma dieta balanceada e nutritiva.

Grande maioria dos escolares que responderam ao questionário não toma café da manhã todos os dias, 59,6% realizam a refeição no máximo duas vezes na semana, ainda em conversa informal responderam não se importarem com tal refeição. Aproximadamente 34,6% não ingerem mais que duas porções de frutas durante a semana, e ainda citam não ter o hábito na família.

Quanto ao consumo de lanches com hambúrguer ou considerando lanches rápidos que substituem refeições, 15,4% responderam comer esse grupo de alimentos três vezes na semana, outros 23,1% responderam que ingerem duas vezes por semana lanches rápidos, ainda 30,8% admitiram comer uma vez por semana sanduíches com hambúrguer. Importante nesse momento registrar a ausência de respostas negativas quanto à ingestão desse item, há o consumo mesmo que seja mensal.

Tal condição dos escolares vem a convergir com o intuito das empresas do setor, que investem maciçamente em propagando e marketing na área, como destaca Moura (2010) em sua produção:

O investimento do mercado publicitário de alimentos evidencia a extensão do poder deste setor. Em 2001, o orçamento publicitário mundial das indústrias de alimentos foi estimado em aproximadamente 40 bilhões de dólares. No Brasil, em 2005, foram investidos cerca de 1 bilhão de reais. Para cada dólar despendido pela Organização Mundial da Saúde - OMS tentando promover a nutrição saudável, 500 dólares são gastos pela indústria de alimentos na promoção de alimentos processados. (MOURA, 2010).

Aos escolares nos primeiros encontros foi propiciada a apresentação do grupo fast-food, bem como a exibição de alguns vídeos que discursavam sobre o consumo de comidas rápidas e sua contribuição para o agravamento de doenças. Os alunos puderam pesquisar na internet, com o auxílio de tecnologias da informação disponíveis no estabelecimento de ensino, e ali foram incentivados a encontrar possíveis benefícios à saúde com a ingestão desses alimentos.

Tal espanto foi entre os alunos que não encontraram benefícios para a saúde humana, apenas índices que indicavam uma deterioração da mesma. E nesse momento que os escolares foram chamados a construir o conhecimento, contando com a mediação do professor, buscaram desde artigos relacionados ao surgimento do *fast-food*, como sua expansão, consumo, benefícios aos empresários das redes de franquias do ramo e a pior constatação que é o dano causado à saúde humana.

Ao final do debate foi possível organizar e sistematizar as novas concepções, já transformadas pela informação adquirida, da visão desse grupo alimentício junto ao coletivo de escolares. Nesse momento foi introduzido um documentário intitulado de “Super Size Me – A Dieta do Palhaço”, que narrava a experiência realizada por um indivíduo que inicialmente tinha uma condição de saúde excelente, não obeso, dieta regular saudável, padrões de saúde ótimos para um humano de sua faixa etária e características físicas. A proposta era condicionar a dieta de ingestão de produtos McDonalds e somente estes, por onde fosse, em todas as refeições.

Ao final do período proposto o indivíduo em experiência havia ganhado peso, apareceram alterações no funcionamento de seu fígado, sintomas de vício ao fast-food, problemas com colesterol entre outros aspectos desfavoráveis à manutenção da saúde. Durante a exibição do documentário as reações foram diversas, houve quem desacreditasse tal ato, referindo ao processo danoso da saúde do indivíduo, houve quem não visse como uma rotina normal a ser constatada

no cotidiano, porém a constatação final foi que todas as alterações nocivas à saúde foram amplificadas pelo consumo excessivo de sanduíches e seus acompanhamentos.

Tendo em vista todo o conhecimento já apresentado até o momento, mostrando lados desfavoráveis do *fast-food*, foi o momento de resgatar hábitos saudáveis, para condicionamento de rotinas que trazem benefícios ao organismo humano, nessa ocasião muitos dos alunos lembraram o combate ao sedentarismo, e apresentaram formas de fazê-lo. Ainda foi apresentada pelo professor a necessidade de uma variação na alimentação, a inserção de mais frutas e verduras, que embora não fosse um hábito, poderia ser recriado e inserido gradativamente.

A merenda escolar foi um tópico abordado, já que faz parte do objetivo da intervenção o incentivo à adesão dessa prática de alimentação, os escolares foram convidados a visitarem a cozinha do estabelecimento de ensino e conversarem com as cozinheiras do turno sobre as mudanças no padrão alimentar da merenda escolar apresentado nos últimos anos. As cozinheiras evidenciaram a extinção de enlatados e o envio de produtos da agricultura familiar, citando as frutas que começaram a ser servidas há menos de três anos.

Os responsáveis dos escolares, embora não tenha sido possível a presença de um técnico do Programa Cozinha Brasil, desenvolvido pelo SESI, foram contemplados com uma reunião sobre a reutilização de alimentos, o que antes era descartado como resto foi aproveitado em algumas sugestões de receitas. Uma forma de otimizar o gasto da renda, que em muitas famílias é baixa, trazendo maior diversificação na alimentação e economia.

Ainda nessa ocasião a nutricionista presente alertou-os da adoção de hábitos saudáveis e foi resgatado pelo professor um pouco do que fora apresentado pelos filhos dos presentes na reunião. A avaliação da aceitação dos responsáveis foi positiva, embora tenham reafirmado que a rotina apresentada pelas famílias desfavorece a adoção de tais hábitos, mas que essa oportunidade pode ter dado o pontapé inicial na mudança tanto falada durante as reuniões.

Os alunos ao final dos encontros foram indagados quanto à mudança de concepção sobre o grupo de *fast-food* e a resposta foi positiva, afirmaram o compromisso de diminuir o consumo de tais alimentos a fim de estabelecer padrões saudáveis de alimentação. Citaram ainda que essa diminuição no consumo já começara a ocorrer em grande parte dos escolares envolvidos.



## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que as discussões sobre o tema sejam ampliadas, a intenção da diminuição significativa do consumo de produtos do ramo *fast-food* será sempre confrontada com o apelo da cadeia de alimentação que mais cresceu nas últimas décadas

Todavia os esforços empenhados em levar este conhecimento à luz dos escolares são válidos, pois para cada indivíduo que se conscientiza dos benefícios de uma alimentação balanceada, menos serão as preocupações com gastos desnecessários na área da saúde, gastos estes com tratamentos que poderiam ter sido evitados se adotados comportamentos saudáveis durante a trajetória de vida.

É tido como claro que para os escolares ainda existe uma divisão bem indefinida entre o que é bom e ruim de comer, portanto é imprescindível que o coletivo de educadores aproveite os momentos de interação para o apoio da consciência de hábitos saudáveis, a conscientização acerca de como é melhor este tipo de conduta para a saúde e posteridade dos escolares, a adoção de um consumo alimentar rico em nutrientes, aliado à prática de atividade física dentre outras atividades benéficas.

A escola tem por função a construção, disseminação, transmissão de conhecimento, formando e transformando cidadãos, que refletem criticamente sobre as ações a que estão sujeitos no contexto social e político, parte daí mais uma alavanca para que haja o exercício consciente da ação, e como Paulo Freire (2006) cita “a conscientização é um compromisso histórico. É também consciência histórica: é inserção crítica na história, implica que os homens assumam o papel de sujeitos que fazem e refazem o mundo.”.

## REFERÊNCIAS

ABF. Sítio da Associação Brasileira de Franchising. Disponível em <<http://www.franchisingbrasil.com/>>. Acesso em: 18/10/2013.

BEZERRA, I.N.; SICHIERI, R.. Alimentação fora do domicílio no Brasil. Revista Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2010.

BLEIL, S.I.. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. Cadernos de Debate. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. UNICAMP. São Paulo, 1998. pp. 1-25.

BRASIL. Lei n. 11947, de 16 de junho de 2009. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, n. 113, p. 02, Seção 1, pt. 1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar: Como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BFFC. Website Brazilian Fast Food Corporation. Disponível em <<http://www.bffc.com.br/por/>>. Acesso em: 18/10/2013.

BVS – Biblioteca Virtual da Saúde. Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde. Área de Gestão do Conhecimento e Comunicação (KMC). Disponível em <<http://www.bireme.br/>>. Acesso em: 21/10/2013.

CARTER, I.. Alimentação Saudável, Um guia PILARES. Traduzido por Miriam Machado e Jean Perry. 1ª Ed. Londres: Tearfund, 2003.

CECANE - Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar. Alimentação Saudável. Universidade de Brasília. Disponível em <<http://cecaneunb.wordpress.com/2010/11/07/alimentacao-saudavel/>>. Acesso em: 28/10/2013.

FREIRE, P.. Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. Traduzido por Kátia de Mello e Silva. São Paulo: Cortez & Moraes, 1979.

FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Histórico. Disponível em <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-historico>>. Acesso em: 24/10/2013.

FREITAS, M.C.S. et al. Escola: lugar de estudar e de comer. Revista Ciência e Saúde Coletiva [online]. 2013, vol.18, n.4, pp. 979-985.

LIFSCHITZ, J.. Alimentação e Cultura: Em Torno ao Natural. Revista Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 1997. pp. 69-83.

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A.. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Caderno Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2004.

MINTZ, S.I.. Comida e Antropologia: Uma breve revisão. Revista Brasileira de Ciências Sociais [online]. Vol. 16. Nº 47. São Paulo, 2001.

MOURA, N.C.. Influência da Mídia no Comportamento Alimentar de Crianças e Adolescentes. Segurança Alimentar e Nutricional. Ed. 17. Campinas, 2010. pp. 113-122.

ORTIGOZA, S.A.G.. O fast-food e a mundialização do gosto. Cadernos de Debate. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. UNICAMP. São Paulo, 1997. pp. 21-45.

PARANÁ. Programas e Projetos – Alimentação Escolar. Secretaria de Estado da Educação do Paraná. Disponível em <<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=196>>. Acesso em: 24/10/2013.

PPP. Projeto Político Pedagógico. Colégio Estadual Guatupê – Ensino Fundamental e Médio. São José dos Pinhais-Pr. 2013.

RECINE, E.; RADAELLI, P.. Alimentação Saudável. NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Universidade de Brasília. Brasília, DF.

SESI. Cozinha Brasil. Disponível em <<http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/>>. Acesso em: 18/08/2013.

SUPER SIZE ME – A Dieta do Palhaço. Direção de Morgan Spurlock. Estados Unidos: Produtora Independente, 2004. DVD (100 min), color.

VINHOLES, D.B.; ASSUNCAO, M.C.F.; NEUTZLING, M.B.. Freqüência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Caderno Saúde Pública [online]. 2009, vol.25, n.4, pp. 791-799.

WHITE CASTLE Company. Website. Disponível em <<http://www.whitecastle.com/>>. Acesso em 07/10/2013.

## APÊNDICE

### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – INTERVENÇÃO

#### REUNIÕES COM PAIS/RESPONSÁVEIS

Data: 31/07/2013

Pauta: Apresentação do Projeto. Aceite e colaboração.

Data: 08/10/2013

Pauta: Aproveitamento de Alimentos. Adoção de Hábitos Saudáveis – resgate do estudo realizado com os alunos.

#### ENCONTROS COM OS ALUNOS

Data: 01/08/2013 (2 horas)

Programa: Pesquisa/Questionário sobre hábitos alimentares. Apresentação do Projeto.

Data: 20/08/2013 (2 horas)

Programa: Delimitação do tema *fast-food*. Apresentação imagens e vídeos sobre o consumo do *fast-food*. Bate-papo.

Data: 10/09/2013 (2 horas)

Programa: Pesquisa no laboratório de informática sobre os componentes do famoso *fast-food*, também de seus acompanhamentos e os possíveis benefícios para a saúde. Pesquisa para o próximo encontro: Doenças e ocorrências que pode surgir ou serem agravadas com o consumo excessivo desse alimento.

Data: 26/09/2013 (2 horas)

Programa: Dinâmica do conhecimento – os alunos constroem através de mapas conceituais os caminhos do *fast-food* até chegar no pós consumo. Enfoque nos problemas de saúde.

Data: 08/10/2013 (2 horas)

Programa: Resgate de hábitos saudáveis e combate ao sedentarismo (tema recorrente). Valorização da merenda escolar.

Data: 05/11/2013

Programa: Roda de conversa sobre possíveis mudanças ocorridas e a serem adotadas. Hora da verdade.