

## Vivência Afetiva com Alimentos: Estratégia de Sensibilização em Ação Educativa com Adolescentes Obesos

**Dra Erika Marafon Rodrigues** – Nutricionista, Mestre em Enfermagem, Pesquisadora do Grupo A<sub>3</sub>EN (Apoio, Aprimoramento e Atualização em Educação Nutricional) vinculado ao Departamento de Enfermagem/FCM/UNICAMP - UNICAMP.

**Dra Maria Cristina Faber Hong** – Doutora em Saúde Pública - USP, Docente do Departamento de Enfermagem – FCM – UNICAMP, Coordenadora do Grupo A<sub>3</sub>EN (Apoio, Aprimoramento e Atualização em Educação Nutricional) vinculado ao Departamento de Enfermagem/FCM/UNICAMP.

**palavras-chave:** educação nutricional, vivência afetiva com alimentos, obesidade, adolescência.

### resumo

A educação nutricional requer estratégias que modifiquem a percepção do obeso relacionada aos alimentos. Quando é realizada em grupo favorece: rompimento de comportamentos cristalizados e compartilhamento de experiências. A vivência afetiva com os alimentos é uma ação pedagógica grupal que contribui para resgatar elementos da subjetividade humana. Objetivo: Aproximar os adolescentes dos alimentos, de forma que não carregassem sentimentos ambíguos de desejo, repulsa e culpa. O método consistiu na vendagem dos olhos dos participantes do grupo, seguida do oferecimento de alimentos que foram manipulados, cheirados e degustados, a fim

de redescobri-los em um contexto isento de pré-conceitos. Verificou-se, mediante a dinâmica, que os adolescentes não estão acostumados a explorar as qualidades organolépticas dos alimentos; alguns alimentos comercializados, divulgados pela mídia, não foram reconhecidos por eles, causando-lhes estranheza (exemplo: refrigerante e maionese); conscientizaram-se de que comem sem perceber o alimento na sua totalidade (características físicas, sabor e aroma); expressaram dificuldade na identificação das frutas, apesar de apreciadas e a mastigação foi valorizada. A experiência proporcionou o rompimento de concepções cristalizadas a respeito de alimentos desejados e indesejados.

### introdução

O comportamento alimentar é multidimensional, pois inclui, além dos componentes físicos – os próprios alimentos e os órgãos dos sentidos responsáveis pela capacidade de percepção sensorial, uma ampla gama de disposições psíquicas e culturais que influenciam as práticas alimentares e a própria percepção dos alimentos. O comportamento alimentar abrange "procedimentos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos (o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo da comida) associados a atributos sócio-culturais, ou seja, aos aspectos subjetivos, individuais e coletivos relacionados ao comer

e à comida, quais sejam: alimentos e preparações apropriadas para situações diversas, escolhas alimentares, combinação de alimentos, comida desejada e apreciada, valores atribuídos a alimentos e preparações e aquilo que pensamos que comemos ou que gostaríamos de ter comido (Garcia, 1999).

A obesidade na adolescência é um problema complexo que demanda intervenções de várias áreas de conhecimento, dentro de abordagem multidisciplinar. No que concerne à nutrição, a mera transmissão de informações não é suficiente, pois a informação nutricional alcança a dimensão intelectual, e a alimentação, como explicitado acima, envolve muito mais do que isso. Assim, cabe à educação nutricional, o desafio de criar estratégias educativas que não se restrinjam à transmissão de informações, mas possibilitem a criação de novos sentidos para o ato de comer através da mobilização de aspectos que alcancem as várias dimensões do comportamento alimentar (Boog e Magrini, 1999).

A educação no campo da nutrição deve transcender o conhecimento teórico, relativo a conceitos de bioquímica e fisiologia que explicam como o corpo recebe e aproveita alimentos para serem metabolizados. O significado de educar contextualiza uma dimensão maior. Educar, do latim, significa "alimentar", "nutrir" (Educare, 2004). Nota-se, portanto, a existência de uma aproximação importante e profunda entre educação e nutrição. Para Rousseau, filósofo do século XVIII, (1973), a palavra educação tinha sentido diferente comparado à época contemporânea - educação significava alimento. Os banquetes sinalizavam uma condição de "sociabilidade" entre educadores e educandos.

Abordando a educação nutricional no sentido de iniciação numa sensibilidade, o profissional vai ao encontro dos pressupostos pedagógicos que contemplam valores

subjetivos e afastam elementos reducionistas na prática educativa em saúde, lembrando que essa postura não descaracteriza o processo crítico de aprendizagem, ao contrário, age como facilitador na compreensão dos determinantes das práticas e atitudes em relação ao comer.

Com base no trabalho desenvolvido por Whapeha e Harris (1983) sobre combinação de abordagens tradicionais e não tradicionais no aconselhamento dietético, foi desenvolvida uma ação pedagógica com o propósito de possibilitar a adolescentes obesos uma interação com os alimentos diferente daquela a que estão habituados, geralmente carregada de sentimentos ambíguos de desejo, repulsa e culpa, que marcam a relação do obeso com a sua alimentação. A técnica proposta por Whapeha e Harris baseia-se no *biofeedback* e consiste em proporcionar experiências, no caso com alimentos, que permitam aos sujeitos tomar consciência dos sinais de resposta de seu próprio corpo aos estímulos apresentados, levando ao re-descobrimento desse objeto (o alimento) sob outros prismas.

## método

A experiência foi desenvolvida com um grupo de cinco adolescentes obesos, todos com índice de massa corporal acima do percentil 95. A realização da experiência em grupo propicia as trocas, a expressão de sentimentos, o compartilhamento das sensações, das descobertas e o autoconhecimento.

A estratégia consistiu na venda dos olhos dos participantes do grupo, seguida do oferecimento de alguns alimentos que foram manipulados, cheirados, degustados, a fim de possibilitar o re-descobrimento desses alimentos em um contexto isento de pré-conceitos, no qual os adolescentes pudessem reavaliar suas qualidades organolépticas. Os adolescentes sentiram e identificaram os alimentos oferecidos sequencialmente, através do olfato, tato e paladar. Os alimentos

oferecidos foram: refrigerante, suco de goiaba, maionese, tomate, alface, biscoito salgado, banana, laranja e maçã.

As impressões dos adolescentes sobre suas percepções foram registradas por um observador na medida em que eram verbalizadas.

## resultados

Os adolescentes demonstraram interesse e grande expectativa na participação na dinâmica. Os resultados foram agregados em uma tabela para melhor compreensão sobre o mecanismo de percepção que os jovens apresentaram na degustação dos alimentos.

Durante a dinâmica os adolescentes apresentaram um comportamento permissivo para o ato de comer, sem constrangimentos e sensação de coibição. A dinâmica pode resgatar ou fazer surgir o prazer de sentir o alimento, dimensionando assim, o significado do comer em um campo possivelmente ainda não explorado:

*"É estranho conhecer pelo cheiro e pelo tato, mas é legal"*

A técnica de sensibilização com os adolescentes utilizando os alimentos pode, também, despertar uma consciência crítica acerca do comportamento por eles mantido, qual seja, o consumo alimentar sem a exploração das propriedades organolépticas, devido à mastigação rápida:

*"Nessa parte a gente erra, não sente, não saboreia, não cheira"*

*"Quando a gente sabe o que é, come devagar, mas se sabe qual é o alimento, come direto"*

Quando o próprio nutricionista oferece um alimento, por eles julgado "proibido", e esse alimento é degustado, destituído de

**Tabela 1** - Número de adolescentes segundo as vias de identificação sensorial dos alimentos.

Alimento	Olfato	Tato	Paladar	Sem identificação
Refrigerante*	3		2	0
Suco de goiaba	4		1	0
Maionese	2		1	2
Tomate	2	3		0
Alface		5		0
Biscoito salgado	1		3	1 (olfato)**
Banana***	3	2		0
Laranja***	3	2		0
Maçã		2	2	1 (olfato)**

\* Dificuldade na identificação, os adolescentes manifestaram insatisfação pelo odor.

\*\* O adolescente errou o nome do alimento quando o identifica pelo olfato

\*\*\* Os adolescentes demonstraram satisfação quando cheiraram e identificaram as frutas.

suas conotações subjetivas (pois o adolescente está com os olhos vendados e não sabe previamente o que vai comer), a percepção sobre o alimentos se altera.

É importante que o adolescente perceba que o ato de comer não pode estar cercado por normas ou regras rígidas, procedimentos que o conduzam a práticas pouco ou nada condizentes com sua realidade. A experiência contribuiu também para que os adolescentes pudessem levar para suas famílias uma percepção de relação lúdica com a alimentação.

*"Essa brincadeira é uma delícia, vou pedir pra minha mãe fazer comigo"*

## discussão

A vivência afetiva com alimentos permite integrar representação e sensações orgânicas de textura, odor, visão, sons e sabores, despertando os adolescentes para uma mobilização efetiva no comportamento alimentar. Essa vivência não se resume apenas à degustação, uma vez que os aspectos afetivos são resgatados e integrados a ela, por isso se constitui em técnica adequada à problematização (Freire, 2000), pois os indivíduos alcançam, mediante ela, a compreensão de obstáculos para um



comportamento alimentar mais livre e espontâneo.

Além da problematização, essa experiência proporcionou aos adolescentes a ludicidade que a alimentação também contextualiza. Lembra Winnicott (1975) que a criatividade emerge da brincadeira, e completa Bacha (1999) que ser criativo é ser capaz de utilizar os "objetos" que a cultura oferece. Mais do que propor brincadeiras, a vivência afetiva é uma estratégia educativa que agrega ludicidade, problematização, percepção dos sentidos, cujos elementos combinados contribuem para ampliar as condições para um enfrentamento espontâneo e consciente dos problemas alimentares.

Os alimentos são nutrientes, são imagens, são "portadores de sentido" (Fischler, 1995), os quais exercem funções e criam efeitos simbólicos e reais, individuais

e sociais. Para alguns adolescentes, a degustação das frutas foi considerada agradável, fato que se contrapõe às respostas às prescrições dietéticas determinadas, quando o adolescente sente-se "coagido" a consumir certos alimentos. É importante perceber, portanto, as inúmeras dimensões de uma preferência ou recusa alimentar. Normalmente frutas, legumes e verduras pertencem a um grupo de alimentos privilegiados pelos profissionais de saúde, e realmente o são, no entanto, a forma de prescrição visando à promoção à saúde pode incorrer em orientações normativas que conflitam com o modo como os jovens percebem e atuam na sociedade e com a própria educação quando se pretende que ela seja libertadora e não constrangedora ou opressora.

Outros alimentos, normalmente considerados próprios do universo



adolescente, não foram apreciados na degustação e causaram confusão e até rejeição na análise sensorial, o que sugere que o consumo alimentar do adolescente atende, primeiramente, ao apelo do grupo social, em detrimento das eventuais preferências dos jovens, caso eles se dispusessem a apreciar as qualidades organolépticas dos alimentos.

Esse fato pode ser explicado pela distinção entre a percepção e a sensação conforme apresentadas e discutidas por Chauí (2000). Segundo a autora a sensação é "uma reação corporal imediata a um estímulo ou excitação externa, sem que seja possível distinguir, no ato da sensação, o estímulo exterior e o sentimento interior". Normalmente as sensações são tidas como percepções porque estas são sínteses de sensações causadas por estímulos exteriores que recebem uma resposta que parte do cérebro que por sua vez organiza, interpreta e confere sentido à experiência vivida. Ainda para a autora, na perspectiva fenomenológica "não há diferença entre sensação e percepção porque nunca temos sensações parciais, pontuais ou elementares, isto é, sensações separadas de cada qualidade, que depois o espírito juntaria e organizaria como percepção de um único objeto". Ao eliminar o conhecimento prévio do alimento, o adolescente valeu-se apenas da sensação e assim, a sua percepção sobre o alimento foi modificada.

Os adolescentes fruíram de um ambiente descontraído e satisfatório por intermédio da vivência com os alimentos, e se educar é alimentar, o prazer em comer protagoniza o ambiente pedagógico.

O modelo tradicional de educação pode, inevitavelmente, desconsiderar a alimentação enquanto sistema complexo de significação, portanto modelos não tradicionais podem associar-se ao anterior na complementaridade de métodos e intervenções. Lembra Garcia (1999) que é através das práticas que se observa o convívio com os aspectos simbólicos.

### conclusão

A vivência afetiva com os alimentos proporcionou o rompimento de concepções cristalizadas a respeito de alimentos desejados e indesejados.

Os adolescentes não estão acostumados a explorar as qualidades organolépticas dos alimentos. Alguns alimentos de uso habitual (refrigerante e maionese) causaram estranheza sensorial, enquanto alimentos pouco aceitos no cotidiano (frutas) foram apreciados sem ressalvas.

A técnica ofereceu oportunidade para conduzir os adolescentes na autodescoberta em relação às representações que influenciam a percepção dos alimentos.

A mastigação prolongada foi mencionada e percebida como importante no comportamento alimentar.

### referências bibliográficas

- Garcia RWD. A comida, a dieta, o gosto: mudanças na cultura alimentar urbana. São Paulo, 1999 (*Tese – Doutorado – Universidade de São Paulo*).
- Boog MCF; Magrini VFPL. Relato de experiência: reeducação alimentar por meio de abordagem interdisciplinar envolvendo as áreas de nutrição e saúde mental. *Rev Soc Card Estado de São Paulo* 1999; 9: 1-7.
- Educare. Dicionário de latim. Disponível em: [www.logosdictionary.com](http://www.logosdictionary.com). Acesso em 8 ago. 2004.
- Rousseau J. Emílio ou da educação. São Paulo: Difusão Européia do livro, 1973.
- Whapeha A; Harris J. Combining traditional and nontraditional approaches to nutritional counseling. *Am J Assoc* 1983; 93: 797-800.
- Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 16ª. Edição. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2000.
- Winnicott DW. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.
- Bacha, MSCN. Psicologia e educação: Banquete, fast-food e merenda escolar. *Psicologia USP* 1999; 10 (1): 311-34.
- Fischler C. *El (h) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1985.
- Garcia RWD. Representações sociais da comida no meio urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. *Rev Cadernos de Debate* 1994; 2: 12-40.
- Chauí, M. *Convite à filosofia*. São Paulo: Editora Atica, 2000.