

# Método Clínico Piagetiano como ferramenta para investigar noções sobre alimentação saudável

## Piaget's Clinical Method as a tool to investigate notions on healthy eating

Ana Luiza Sander Scarparo<sup>1</sup>  
Tania Beatriz Iwaszko Marques<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde. Porto Alegre-RS, Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Departamento de Estudos Básicos. Porto Alegre-RS, Brasil.

Correspondência / *Correspondence*  
Ana Luiza Sander Scarparo  
E-mail: anascarparo@gmail.com.

### Resumo

Este trabalho tem como objetivo apresentar a possibilidade de utilizar o Método Clínico Piagetiano para investigar a compreensão sobre a alimentação saudável, verificando se as noções apresentadas pelos sujeitos se aproximam do conceito preconizado nos documentos oficiais brasileiros. O instrumento proposto consiste em uma entrevista clínica, que tem como suporte material a estrutura de um supermercado e um roteiro semiestruturado com situações e perguntas a ser feitas ao entrevistado. Para auxiliar na análise dos dados coletados na entrevista, estruturaram-se as características dos diferentes níveis relacionados ao conceito de alimentação saudável. Os níveis são elaborados considerando a estrutura de pensamento que o sujeito utilizou no momento de responder aos questionamentos do entrevistador. No primeiro nível, o sujeito utiliza em suas explicações apenas uma variável envolvida no conceito de alimentação saudável ou vale-se, em um momento, de um aspecto e, em nova situação, de outro. No segundo nível, passa a trabalhar com variáveis diferentes, referindo distintos aspectos relacionados à alimentação saudável, mas eles encontram-se isolados, não são concatenados entre si, parecendo ser independentes na interpretação do sujeito. No terceiro nível, o sujeito compreende a relação existente entre as variáveis da alimentação saudável, aplicando em diversas situações e contextos. Assinala-se que levar em consideração que os sujeitos apresentam diferentes níveis de compreensão com relação ao conceito de alimentação saudável poderá contribuir significativamente para o planejamento de futuras ações de educação alimentar e nutricional, tanto

para indivíduos como para coletividades. Acredita-se que o instrumento construído pode vir a ser mais uma ferramenta utilizada no diagnóstico nutricional.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Entrevista. Educação. Diagnóstico. Formação de Conceito.

## Abstract

The purpose of this paper is to present the possibility of employing Piaget's Clinical Method to investigate comprehension of healthy eating by verifying whether the notions presented by individuals are close to the concept advocated in Brazilian official documents. The proposed instrument consists of a clinical interview with material support being the structure of a supermarket and a semi-structured script with situations and questions to be made to the interviewee. To aid analysis of the data collected during the interview, the characteristics of the different levels related to the healthy eating concept were structured. The levels are elaborated by considering the thought structure individuals made use of at the time of answering the questions by the interviewer. At the first level, the individuals make use of a single variable involved in the healthy eating concept for their explanations or do they rely on one aspect in one instance and, within a new situation, another aspect. At the second level, they go on to make use of different variables, referencing different aspects related to healthy eating that are isolated, are not related among themselves, seeming to be independent in the individuals' interpretation. At the third level, individuals understand the existing relation between healthy eating variables, being applied in different situations and contexts. It is pointed out that taking into consideration that individuals present different levels of comprehension in relation to the healthy eating concept may significantly contribute towards the planning of food and nutrition education future actions, both for individuals and for collectivities. It is believed that the instrument that has been constructed may become one more tool employed in nutritional diagnostic.

**Keywords:** Healthy eating. Interview. Education. Diagnostic. Concept Formation.

## Introdução

A alimentação é considerada um dos fatores condicionantes e determinantes da saúde da população, pois, além de favorecer o crescimento e desenvolvimento adequado, possibilita a prevenção de diversas doenças. Além de uma maneira de satisfazer as necessidades biológicas, a alimentação é uma prática social e uma fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural, agregando significações culturais, comportamentais e afetivas.<sup>1-3</sup>

A alimentação consiste no ato de consumir alimentos, compreendendo desde o momento da escolha e aquisição até a preparação e consumo da refeição. Esses alimentos, uma vez que possuem nutrientes diferentes e específicos, ao serem combinados de formas variadas e consumidos em quantidades adequadas, fornecem os nutrientes que o corpo humano necessita para a manutenção da saúde.<sup>3</sup> Entretanto, Castro,<sup>4</sup> ao abordar os desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável, alerta que “as práticas alimentares dos brasileiros estão longe das desejáveis nas diferentes fases do curso da vida e em todos os extratos socioeconômicos”.

No Brasil, nas últimas décadas, constata-se uma grande preocupação com as mudanças no perfil nutricional da população, em que se observa a diminuição dos índices de desnutrição e o expressivo aumento do excesso de peso, que já atinge aproximadamente um terço das crianças e adolescentes e metade dos adultos.<sup>5</sup> Essa mudança está relacionada com o aumento do nível de inatividade física e da disponibilidade média de calorias para consumo, provenientes, principalmente, da substituição do consumo de alimentos *in natura* por alimentos processados (industrializados), que são alimentos com alta densidade energética, ricos em açúcar, gordura, sal e aditivos químicos.<sup>1</sup>

Azevedo<sup>6</sup> sinaliza que a alimentação pode ser tanto um fator de promoção de saúde como um fator de risco, pois tanto os leigos como especialistas da área estão confusos com as orientações nutricionais que estão cada vez mais disseminadas e contraditórias. Para a autora, a dificuldade de um consenso científico sobre o conceito de alimentação saudável é resultado dos constantes estudos, principalmente na área da nutrição, que investigam as práticas alimentares, bem como do contexto histórico e social.

Atualmente, a partir do exposto nos documentos do Ministério da Saúde,<sup>1,3</sup> do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome<sup>2</sup> e do Conselho Nacional de Segurança Alimentar,<sup>7</sup> pode-se considerar que uma alimentação saudável consiste na realização de um direito humano, que envolve a garantia ao acesso, de forma regular, permanente e socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, devendo estar de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e as necessidades alimentares especiais, sendo acessível do ponto de vista físico e financeiro, bem como referenciada pela cultura alimentar local, pelas dimensões de gênero, raça e etnia e pelas práticas produtivas ambientalmente adequadas e sustentáveis, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos, biológicos e livres

de organismos geneticamente modificados. A alimentação adequada e saudável deve, ainda, ter harmonia na quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (sabor).

De acordo com os atuais “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”,<sup>3</sup> deve-se, no momento da escolha dos alimentos que irão compor a alimentação, considerar o tipo de processamento a que os alimentos foram submetidos na sua produção, dando prioridade para a ingestão de alimentos *in natura* e de minimamente processados, assim como limitar, em pequenas quantidades, o consumo de alimentos processados e evitar os ultraprocessados. Com relação ao uso de óleos, gorduras, sal e açúcar, esses produtos alimentícios devem ser utilizados com moderação, em pequenas quantidades, nas preparações culinárias para temperar e cozinhar os alimentos.

O desenvolvimento de habilidades culinárias é outro passo recomendado, assim como a atenção para a maneira como nos alimentamos. Considera-se pertinente comer com regularidade e com atenção, evitando consumir alimentos entre as refeições, dar preferência para ambientes calmos, confortáveis e limpos e, ainda, fazer as refeições na companhia de outras pessoas da família, amigos ou colegas. O planejamento do tempo para a alimentação, os locais onde os alimentos serão adquiridos e a escolha do local onde se alimentar fora de casa são passos importantes para a alimentação saudável, assim como ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.<sup>3</sup>

Sendo assim, ao considerar que a alimentação saudável é fundamental para a promoção da saúde e que há uma grande quantidade de informações disponibilizadas pelos meios de comunicação para a população, julga-se pertinente compreender qual o entendimento dos indivíduos sobre o conceito “alimentação saudável”, verificando as possíveis diferenças de compreensão deste conceito, uma vez que, em função da sua complexidade, exige o exercício de estabelecer relação entre um conjunto de variáveis. Para tanto, em vez de aplicar um teste ou questionário padronizado, no qual seria possível verificar quais são as informações do sujeito sobre “alimentação saudável”, buscou-se na área da educação uma metodologia que permitisse acompanhar o curso do pensamento do sujeito e compreender os caminhos percorridos durante a construção das suas ideias.

Portanto, este trabalho tem como objetivo apresentar a possibilidade de utilizar o Método Clínico Piagetiano para investigar a compreensão do sujeito sobre a alimentação saudável, verificando se as noções apresentadas se aproximam do conceito preconizado nos documentos oficiais brasileiros.

## Método Clínico Piagetiano

Piaget, desde seus primeiros estudos, utilizou, de forma sistemática, para coleta de dados, o “método clínico”, que teve sua inspiração no trabalho da psicologia clínica, na qual se estuda

minuciosamente o caso de um sujeito específico, e foi introduzido pelo autor para o estudo do desenvolvimento normal.<sup>8</sup> Piaget desenvolveu esse procedimento para estudar o pensamento das crianças, em contraponto aos métodos rígidos de investigação existentes na época.<sup>9</sup> De acordo com Delval, embora o método clínico tenha sido mais aplicado no estudo da gênese dos conhecimentos, ele “pode ser empregado para estudar o pensamento e a conduta de qualquer tipo de sujeito, pois ajuda a desvendar como funciona sua mente mediante suas explicações e sua ação”. Piaget realizou pesquisas com crianças e adolescentes sobre diversas temáticas, em diferentes áreas, como: física, matemática, natureza, linguagem e moral. Na análise dos dados, em vez de contabilizar o quantitativo de respostas consideradas corretas, Piaget focou em avaliar as justificativas apresentadas pelas crianças.<sup>9</sup>

Piaget, utilizando o Método Clínico, investigou uma gama de noções, entre elas, a noção de causalidade,<sup>10</sup> por meio de diferentes experimentos e situações, a noção da regra de diferentes tipos de jogos infantis,<sup>11</sup> a noção de respeito, mentira, sanção e justiça,<sup>11</sup> por meio de situações e dilemas morais. Outros estudos<sup>12-18</sup> utilizaram o Método Clínico Piagetiano para investigar as noções, tanto de crianças e adolescentes, como de adultos, sobre diferentes conceitos.

Araujo & Gomes<sup>12</sup> investigaram a compreensão de adolescentes sobre a noção de mobilidade social. Duro & Becker<sup>13</sup> utilizaram experimentos para identificar as hipóteses sobre análise combinatória, apresentadas por alunos do ensino médio, matriculados em turmas regulares, na educação de jovens e adultos, com idade entre 14 e 47 anos. Nardi e Carvalho<sup>14</sup> analisaram a evolução das noções de estudantes, de 6 a 17 anos de idade, sobre espaço, força e forma gravitacional da Terra, usando a entrevista clínica, com auxílio de quatro experimentos selecionados considerando aspectos do campo magnético, elétrico e gravitacional. Ricardo e Rossetti<sup>15</sup> investigaram o processo de construção do conceito de amizade, entrevistando estudantes, de 7 a 11 anos, e observaram que há uma alteração do conceito ao longo do processo de desenvolvimento, partindo de uma ideia mais simplista e egocêntrica e chegando até um ideal de empatia e companheirismo.

Na área da matemática, Bertolucci<sup>16</sup> investigou as noções de infinito matemático em adolescentes e adultos. Na área da física, Ludovico<sup>17</sup> buscou identificar a noção de conservação de energia em alunos do ensino médio. Batistella et al.<sup>18</sup> identificaram as noções de vida de crianças brasileiras em 2004 e compararam os resultados com os obtidos por Piaget em 1926. A partir dos resultados, as autoras concluíram que, mesmo em contextos socioculturais e em épocas diferentes, a noção de vida obedece a uma sequência fixa no desenvolvimento intelectual da criança, assim como constatado por Piaget em suas pesquisas.

Ao procurar compreender o pensamento do sujeito, por trás da resposta dada frente a um problema ou situação, tem-se a proposta de analisar as explicações fornecidas, buscando verificar a existência de coerência ou contradição nas respostas. A proposição de situações ou problemas a ser resolvidos consiste em uma importante estratégia, uma vez que permite revelar

a estrutura de pensamento do entrevistado, assim como analisar as ações e decisões perante os questionamentos e desafios.<sup>9</sup>

Sendo assim, o método clínico pode ser definido como um procedimento de coleta e análise de dados, que tem como propósito estudar como o sujeito pensa, percebe, sente e age diante de uma determinada atividade, tarefa, situação e/ou questionamento ao longo de uma entrevista. Para tanto, utiliza-se uma entrevista semiestruturada, que é composta de um roteiro de perguntas básicas, e, também, de situações em que o sujeito deve, por exemplo, cumprir uma tarefa ou explicar um fenômeno.<sup>8</sup>

Uma boa entrevista clínica é aquela na qual se consegue que o sujeito se expresse livremente e nos comunique os aspectos básicos de seu pensamento que estão relacionados com o tema de nosso estudo, isso é, que nos fale do que nos interessa, mas sem que diga o que esperamos. Quando se interroga os sujeitos, eles proporcionam diferentes tipos de respostas, que diferem no grau de vinculação com suas representações sobre o problema que tratamos (p. 135).<sup>8</sup>

Cabe referir que uma das características do método clínico é sua flexibilidade, pois, durante o decorrer da entrevista, o entrevistador, além das perguntas do roteiro, que são realizadas para todos os participantes, realiza intervenções sistemáticas em função do que o sujeito vai fazendo ou dizendo e, também, dos interesses que orientam a investigação. Portanto, o método consiste em uma conversa livre, aberta, com o sujeito, conduzindo as perguntas de modo a tentar compreender o que o entrevistado diz, em vez de restringir-se a perguntas fixas e padronizadas.<sup>9,19</sup> Sendo assim, novas perguntas são incluídas, com a finalidade de esclarecer o que está sendo referido pelo entrevistado, ou seja, para elucidar as respostas anteriores e descobrir o que não está evidente na sua conduta, seja em ações ou em palavras. Essas questões complementares devem ser formuladas, no momento da entrevista, de acordo com as respostas fornecidas pelo sujeito, constituindo uma oportunidade para o entrevistado justificar ou complementar suas respostas, além de permitir ao entrevistador uma melhor compreensão do pensamento do sujeito. Para tanto, o entrevistador precisa estar atento às respostas do sujeito e certificar-se de que está claro o que foi questionado.<sup>8,9</sup>

Durante a entrevista, para esclarecer o que o sujeito está dizendo, aconselha-se utilizar duas estratégias: uma delas é transformar a resposta fornecida pelo entrevistado em uma pergunta, procedimento que possibilita ao respondente ampliar ou reformular sua explicação sobre a questão; e a outra é fazer uma contra-argumentação, que consiste em apresentar uma ideia ou explicação contrária ao que o sujeito respondeu e perguntar sua opinião sobre ela. Nesse momento, é importante verificar como o sujeito age diante do conflito e se a nova resposta está de acordo com as justificativas apresentadas anteriormente. De acordo com Delval,<sup>8</sup> a contra-argumentação é uma estratégia útil quando não se consegue esclarecer as ideias do sujeito ou não se está seguro de sua firmeza ou, ainda, de que as respostas não tenham sido sugeridas por nossas perguntas.

Delval,<sup>8</sup> no livro *Introdução à prática do Método Clínico*, alerta que o método apresenta algumas desvantagens, entre elas, “requerer uma grande experiência por parte do experimentador”, uma vez que a sua utilização não é uma tarefa fácil. O autor refere ainda que nenhuma entrevista clínica é perfeita e, possivelmente, ao analisar a entrevista, irá constatar que, em alguns momentos, teria sido pertinente realizar outro questionamento ou ter formulado a pergunta de outra maneira. Para dominar o método clínico, é importante o entrevistador conhecer a teoria piagetiana, assim como é desejável que tenha como características: saber observar, ter paciência para deixar a criança falar sem interromper e, ainda, ser curioso para procurar entender o pensamento do entrevistado.<sup>9</sup> Nesse sentido, acredita-se pertinente referir que para a aplicação do instrumento que investiga as noções sobre alimentação saudável, considera-se necessário que o entrevistador, além do conhecimento sobre o conteúdo alimentação saudável, tenha domínio e experiência com o método clínico, especialmente com a técnica da entrevista.

Com relação à análise do material obtido, é necessário ter domínio sobre o tema analisado e lembrar que não se trata de um teste de conhecimento de termos técnicos, mas uma avaliação do que o sujeito pensa sobre a temática. Um termo pode não ser correto do ponto de vista científico, mas revelar um pensamento próximo do conceito estudado. Por outro lado, algumas vezes o uso de termos técnicos corretos pode ser empregado de forma equivocada, com as explicações e justificativas distantes do conceito estudado. A análise das respostas em conjunto permite verificar as coerências e as incoerências presentes entre as respostas. Durante o processo de análise, num primeiro momento, é excluído o que parece irrelevante, ou seja, as expressões repetitivas, as frases truncadas e as repetições de palavras, bem como as falas que escapam do assunto. Ao cabo de sucessivas leituras, são mantidos aqueles dados que se destacam e são relevantes para mostrar as noções a respeito do tema. As múltiplas leituras do material permitem realizar a análise do conteúdo, identificando as respostas similares entre si do ponto de vista do raciocínio empregado. Algumas vezes, respostas podem ser similares em termos de conteúdo, mas revelar raciocínios diferentes. Por outro lado, respostas diferentes em conteúdo podem revelar raciocínios similares. A análise minuciosa das respostas permite identificar os diferentes tipos de raciocínio empregado, o que nos indica o nível de compreensão do sujeito acerca do conceito estudado.<sup>9,19</sup>

### Instrumento para verificar a noção de alimentação saudável

O instrumento consiste em uma entrevista clínica, baseada no Método Clínico Piagetiano, que tem como suporte material a estrutura de um supermercado e um roteiro semiestruturado com situações e perguntas a ser feitas ao entrevistado. Inicialmente, esse instrumento foi elaborado e utilizado para analisar a noção de alimentação saudável de crianças e adolescentes.<sup>20</sup> Cabe referir que, a fim de verificar se o instrumento era capaz de contemplar as noções mais próximas do

conceito de alimentação saudável, foi realizado um estudo-piloto com nutricionistas e acadêmicos de nutrição.<sup>20</sup> Portanto, o instrumento tem a capacidade de identificar as noções sobre alimentação saudável, também apresentadas por adultos, sendo possível ser usado para qualquer faixa etária e nível social, uma vez que não se trata de uma prova de conhecimentos, mas uma avaliação da noção do sujeito sobre o conceito. Como recomendação geral do método, deve-se, sempre estar seguro de que se está aplicando uma linguagem conhecida pelo sujeito, apropriada à sua idade e ao seu nível de formação.

Durante a realização da entrevista, o entrevistador deve buscar identificar qual o nível de compreensão do entrevistado a respeito do conceito estudado, sendo, por isso, importante o entrevistador conhecer os níveis propostos no item “análise dos resultados obtidos na entrevista”, que foram elaborados a partir da análise dos resultados da aplicação do instrumento.<sup>20</sup> Além disso, sugere-se que sejam feitos vários questionamentos e contra-argumentações para conferir se a resposta fornecida pelo entrevistado não foi dada ao acaso ou fruto de uma informação decorada.

Cabe destacar que, durante a entrevista, é imprescindível o entrevistador ter claro que não se deseja fazer uma “prova” sobre o conteúdo alimentação saudável, ou seja, verificar se os sujeitos sabem responder corretamente às perguntas sobre alimentação nem analisar nutricionalmente a alimentação do entrevistado. Por isso, não serão analisadas as informações do sujeito sobre alimentação saudável, ou se ele se alimenta de forma adequada/saudável ou, ainda, se consegue aplicar a noção de alimentação saudável em sua alimentação cotidiana.

Para a aplicação do instrumento, recomenda-se que a entrevista seja realizada individualmente, em um lugar calmo, sem interferência de estímulos externos. Para registro das informações, sugere-se gravar a entrevista eletronicamente, com auxílio de um aparelho digital, e registrar, com uma máquina fotográfica, os alimentos comprados pelo sujeito, bem como as situações que serão propostas ao longo da conversa.

Como material de apoio para a entrevista e situações, sugere-se utilizar um material lúdico e concreto, composto pela estrutura de um supermercado, com prateleiras, gôndolas e refrigeradores, um carrinho ou cesta de supermercado e diversas réplicas de alimentos (Figura 1). O material é utilizado durante toda a entrevista, como suporte para as perguntas apresentadas, independente da faixa etária do entrevistado. Esse material tem como finalidade contribuir, no início da entrevista, para descontração do entrevistado (que muitas vezes tem a expectativa de uma prova, na qual tem que responder corretamente às perguntas) e análise do motivo da escolha dos alimentos. Ao longo da entrevista, os alimentos do supermercado são utilizados para concretizar as questões formuladas pelo entrevistador.



**Figura 1.** Estrutura do material de apoio (supermercado).

A opção pelo supermercado surgiu da necessidade de um material de apoio que possibilitasse uma primeira aproximação com o entrevistado e que fornecesse elementos para o restante da entrevista. Ele permite a compra de uma variedade de alimentos, o que não seria possível em uma fruteira, restaurante ou padaria. Os alimentos devem ser selecionados de modo a contemplar todos os grupos alimentares, assim como a classificação dos alimentos apresentada no *Guia Alimentar Brasileiro*<sup>3</sup>: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Cabe informar que, através dessa situação, da compra de alimentos, não se deve ter o interesse de investigar o hábito alimentar ou a qualidade nutricional da alimentação dos entrevistados. Além disso, para verificar se os alimentos que o entrevistado deseja comprar estão disponíveis no supermercado, aconselha-se questionar após a escolha se: “Havia algum alimento que você gostaria de comprar e que não havia no supermercado?”.

Com a finalidade de facilitar a explicação do desenvolvimento da entrevista, optou-se por dividi-la em três momentos. Considera-se imprescindível lembrar que, embora se tenha um roteiro básico de perguntas (Quadro 1), o método clínico tem a característica de ser flexível, sendo possível, portanto, que o entrevistador faça outras perguntas, a partir das respostas fornecidas, tendo como foco o objetivo de verificar a compreensão do sujeito sobre o assunto.

**Quadro 1.** Roteiro de perguntas para investigar a noção de alimentação saudável.**1º momento: compras no supermercado**

Situação: Usando o carrinho ou a cesta, gostaria que você fizesse compras no supermercado. Você pode pegar o que quiser.

- Tem algum alimento que você gostaria de comprar que não havia nesse supermercado?
- Por que você escolheu esses alimentos?
- Teria algum outro motivo para escolher? Se sim, qual? Por quê?

**2º momento: escolha de lanches**

Situação: montagem de dois lanches, sendo um considerado saudável e outro não saudável.

- Qual dos dois lanches você escolheria? Por quê?
- Você sempre escolheria esse?
- Teria algum outro motivo para escolher esse? Qual? Por quê?
- Poderíamos comer esse lanche em todas as refeições do dia? Por quê? O que aconteceria?
- Outra pessoa que eu entrevistei, da mesma idade que você, escolheu o outro lanche. Você tem ideia do motivo?
- Essa pessoa me falou que como gostava muito de comer esses alimentos, ela comia esse mesmo lanche todos os dias da semana. O que tu achas disso?

**3º momento: Situações verbais****3.1) Por que a gente se alimenta?**

Situação: Como você explicaria para um amigo ou colega da sua idade “por que a gente se alimenta”?

- O tipo de alimento que comemos interfere (na resposta anterior)?
- As pessoas devem comer coisas diferentes ou sempre as mesmas coisas? Por quê? Você pode explicar?
- Teria algum motivo para as pessoas comerem coisas diferentes / as mesmas coisas?
- O que você diria que devemos comer para o seu amigo ou colega ou como deve ser a nossa alimentação?

### 3.2) Comer alimento(s) saudável(is) = ter uma alimentação saudável?

- Posso comer alimentos saudáveis e não ter uma alimentação saudável? Por quê? Você pode dar um exemplo?
- O que é um alimento saudável? E o que é um alimento não saudável?
- Um alimento pode ser mais saudável do que outro, ou os alimentos são saudáveis ou não são? Exemplo.
- Uma alimentação saudável é composta somente por alimentos saudáveis? Por quê?

### 3.3) Alimentação saudável

Situação: Se você tivesse que explicar para um colega/amigo o que significa uma alimentação saudável, o que você diria?

- E o que significa alimentação saudável? Por quê?
- Quando podemos dizer que uma pessoa tem uma alimentação saudável?
- O que ela deve comer (ou fazer) para ter uma alimentação saudável?

### 3.4) Variáveis da alimentação saudável (se pertinente)

- Muitas pessoas dizem que uma alimentação saudável é cara, o que você acha disso? [ou] Uma pessoa pobre pode ter uma alimentação saudável? Por quê?
- Todas as pessoas devem comer as mesmas coisas? [ou] Pessoas diferentes devem comer os mesmos alimentos? Por quê? Há casos em que as pessoas não devem comer os mesmos alimentos? Quais?
- O local onde as pessoas compram os alimentos influencia na alimentação? Como? ... Existe diferença em comprar alimentos na feira ou no supermercado? ... Outra pessoa que eu entrevistei, da mesma idade que você, disse que não faz diferença. [ou] Outra pessoa que eu entrevistei, da mesma idade que você, disse que sim, que influencia. O que você acha da resposta dela?
- O local onde as pessoas consomem os alimentos pode influenciar na alimentação?

No momento inicial, utilizando o material lúdico, solicita-se que o entrevistado faça compras no supermercado. No caso de uma criança, para maior descontração, sugere-se convidá-la para uma brincadeira de fazer compras no supermercado. Sendo assim, o entrevistado deverá escolher réplicas de alimentos que estão dispostas nas prateleiras (semelhantes às existentes em um supermercado) e colocá-las no carrinho ou na cestinha de supermercado (escolha de sua preferência). Depois de realizada a atividade, além de perguntar se o participante gostaria de ter comprado algum alimento que não havia no supermercado, solicita-se que justifique a escolha dos alimentos que “comprou” e se haveria outro motivo. Através dessa atividade inicial, espera-se verificar quais seriam os alimentos selecionados pelo entrevistado e a justificativa que forneceria para tal escolha.

O segundo momento consiste em propor uma situação na qual o entrevistador irá montar dois lanches, sendo um deles considerado nutricionalmente saudável e o outro, não saudável. Sugere-se usar, preferencialmente, os alimentos comprados pelo sujeito no supermercado. Caso o sujeito não tenha escolhido alimentos que possibilitem a montagem dos lanches, outros alimentos podem ser retirados do supermercado. Após a montagem, as duas alternativas são apresentadas ao sujeito, que deve optar entre uma delas e justificar o motivo. Esta situação não se destina apenas a verificar se o sujeito reconhece que um lanche é mais saudável que outro, mas, principalmente, qual a sua explicação ou o seu entendimento sobre a diferença entre os dois. A partir disso, procura-se compreender o que o entrevistado considera uma alimentação saudável e as justificativas apresentadas para explicar esse conceito. Nesse momento, recomenda-se a inclusão de um “caso”, relacionado à seleção dos lanches, no qual outra pessoa (fictícia) que foi entrevistada anteriormente (neste momento é pertinente que a pessoa inventada pelo entrevistador tenha a mesma idade do entrevistado) escolhe o lanche que não foi selecionado pelo entrevistado e refere consumi-lo, unicamente, ao longo de um dia, em todas as refeições. Diante disto, questiona-se o que ele acha da alimentação dessa pessoa. Espera-se, com essa situação, que o sujeito mencione aspectos relacionados à variedade dos alimentos e à quantidade a ser consumida.

Recomenda-se que, se durante o primeiro e o segundo momentos, o entrevistado não mencionar em suas respostas o conceito “alimentação saudável”, o entrevistador evite sugerir essa alternativa de resposta, deixando para questionar sobre o conceito e seu significado somente no terceiro momento. Por isso, como o foco da entrevista é verificar o que o sujeito entende por alimentação saudável, deve-se ter cuidado com a formulação das perguntas, assim como com a maneira de questionar, para não sugerir ao sujeito a resposta que se esperava obter.

O terceiro momento consiste em situações verbais, nas quais o entrevistado deve verbalizar como explicaria para um amigo(a) ou colega, da mesma idade que ele por que nos alimentamos, como deveria ser a nossa alimentação e o que significa uma alimentação saudável. A(s) pergunta(s) deve(m) ser formulada(s) em função das respostas anteriores fornecidas pelo sujeito, ao longo da entrevista. Esse momento tem como proposta constatar o que o entrevistado considera uma

alimentação saudável e, ainda, verificar se consegue sistematizar e/ou relacionar os diferentes aspectos que estão envolvidos nesse conceito.

Na primeira situação, pode aparecer como justificativa para a escolha dos alimentos a questão da alimentação saudável. Nesse caso, o entrevistador pode optar por questionar de início o que o sujeito entende como uma alimentação saudável. É interessante, também, pedir para o entrevistado justificar por que esse é um critério de escolha dos alimentos, assim como se existiriam outros. Pode-se aproveitar para verificar o que considera um alimento saudável e se tem preocupação com o local da compra ou tipo de produção do alimento, como, por exemplo, alimentos da agricultura familiar ou orgânicos.

Cabe mencionar que nos questionamentos realizados, ao longo da entrevista, é importante analisar outras variáveis relacionadas à alimentação saudável, para além do valor nutricional. É relevante procurar identificar nas respostas e justificativas se o sujeito se dá conta que a alimentação saudável contempla outros aspectos como: produção dos alimentos (agricultura familiar, uso de agrotóxicos, alimentos industrializados); hábitos alimentares culturais, sociais e regionais; disponibilidade e acesso financeiro aos alimentos, necessidades referentes às características individuais ou de grupos populacionais (diferentes faixa etária); influência do estilo de vida, da prática de atividade física.

## Análise dos resultados obtidos na entrevista

Após a realização da entrevista, sugere-se transcrever a gravação em um arquivo de texto, incluindo os registros fotográficos das situações propostas, a fim de analisar as respostas do sujeito e constatar qual a noção presente em suas falas. É importante realizar uma conferência, depois de finalizada a digitação, a fim de verificar possíveis equívocos na transcrição.

De acordo com Delval,<sup>8</sup> ao analisar os resultados obtidos de entrevistas que utilizam o Método Clínico, a maior dificuldade consiste em se deparar com uma quantidade enorme de informações, que não apresentam uma estrutura precisa. Em função de o método ser aberto e flexível, as respostas dos sujeitos são muito variadas, necessitando de uma organização que possibilite dar sentido e explicação aos resultados.

Ao longo da entrevista são realizados diversos questionamentos que instigam o entrevistado a mencionar o que pensa sobre a alimentação saudável. Essas respostas podem ser tidas como as mais relevantes do que as fornecidas no final da entrevista, quando o entrevistador questiona diretamente o que o sujeito entende por alimentação saudável, servindo muitas vezes como contra-argumento para as respostas do entrevistado. Além disso, na maioria dos casos, considera-se que a análise apenas de trechos isolados pode fornecer interpretações equivocadas sobre a compreensão do pensamento do sujeito a respeito da alimentação saudável. Sendo assim, aconselha-se que as

respostas não sejam analisadas isoladamente, uma a uma, mas em partes que apresentam uma ideia completa sobre um tópico investigado.

Piaget<sup>19</sup> afirma que na entrevista podem ser encontrados diferentes tipos de respostas, entre elas: as espontâneas, crenças fornecidas espontaneamente e de forma imediata, possivelmente o sujeito já refletiu sobre a questão proposta pelo entrevistador, sendo capaz de expressar sua verdadeira opinião sobre o assunto; as desencadeadas, que consistem em explicações elaboradas pelo entrevistado, ao longo da entrevista, pois muitas vezes o sujeito pode ainda não ter pensado sobre o assunto e a entrevista o faz refletir sobre o que está sendo questionado. Nesse caso, o sujeito tem a possibilidade de produzir ou constatar algo que, sem as interrogações do entrevistador, dificilmente faria sozinho; a sugerida, na qual o entrevistado fornece sua resposta a partir de uma pergunta sugestiva ou com a intenção de agradar o entrevistador, entretanto não é sustentada quando se realiza uma contra-argumentação, ou seja, o sujeito não consegue justificá-la ou defendê-la; a fabulação, que consiste na invenção de uma história pelo sujeito, que pode chegar a acreditar no que diz ou, então, está criando para evitar uma pergunta que não sabe ou não tem interesse de responder; e as não importistas, quando o sujeito dá uma resposta qualquer, ao acaso, muitas vezes com o objetivo de não ficar sem responder a pergunta ou para finalizar a entrevista, pois já está cansado, aborrecido e quer se livrar da tarefa.

Os dois primeiros tipos de resposta são considerados os mais significativos para o pesquisador que procura compreender o pensamento do sujeito, uma vez que expressam as convicções do entrevistado sobre o assunto que está sendo questionado. Um obstáculo para essas respostas é o fato de, muitas vezes, os sujeitos ainda não terem pensado sobre o assunto da pesquisa.<sup>8</sup> Portanto, o foco de análise deve ser as respostas espontâneas e desencadeadas fornecidas pelos sujeitos ao longo da entrevista. De acordo com Queiroz e Lima,<sup>9</sup> durante a entrevista, como se pretende identificar o que o entrevistado pensa sobre o assunto, o importante não é obter respostas certas, padronizadas, sobre o tema investigado, mas sim respostas espontâneas, que o sujeito possa e queira justificar.

O conhecimento da teoria piagetiana pode auxiliar na análise dos dados, verificando em que nível as respostas de cada entrevistado se encontram. Cabe referir que, inicialmente, o sujeito pode começar fornecendo informações do nível um e ao longo da entrevista, a partir das situações propostas e contra-argumentações, tomar consciência e passar a responder com características do nível dois ou três.

Para auxiliar na análise dos dados coletados na entrevista, estruturou-se o quadro 2, que apresenta as características dos diferentes níveis relacionados ao entendimento da alimentação saudável, a partir dos resultados de pesquisa com crianças, adolescentes, acadêmicos de nutrição e nutricionistas.<sup>20</sup>mnPara exemplificar as respostas condizentes com cada nível, foram selecionadas algumas respostas da aplicação já realizada do instrumento.

**Quadro 2.** Níveis de compreensão da alimentação saudável

Nível	Características	Exemplos de respostas*
<p>Nível I: alimentação saudável definida por uma variável</p>	<p>A principal característica das respostas encontradas neste nível é a utilização isolada de uma variável envolvida no conceito de alimentação saudável, ou seja, o sujeito utiliza em suas explicações apenas um aspecto envolvido no conceito ou, então, vale-se em um momento de um aspecto e, em nova situação, de outro.</p> <p>O aspecto ou variável frequentemente mencionado pelos entrevistados é a variedade dos alimentos a ser ingeridos, indicando a qualidade nutricional dos alimentos, ou a quantidade a ser consumida. Esse dado pode estar relacionado ao fato de a maioria das recomendações nutricionais, informadas pelos profissionais de saúde ou vinculadas pela mídia estarem relacionadas à variedade dos alimentos que devem ser consumidos.</p> <p>A alimentação saudável parece estar apoiada no consumo de alimentos considerados saudáveis.</p>	<p>Exemplo 1 – <i>Por que tu compraste esses alimentos? É porque eu gosto de comer eles. Tem uns que são saudáveis e tem outros que não. Mas eu gosto</i> [sorri]. <i>Saudáveis, o que são alimentos saudáveis? Tipo, verduras, frutas, hum, comida e leite. Porque leite é saudável. E iogurte também. E tu sabes me dizer por que eles são saudáveis? Porque eles têm, como é que é o nome, proteína eu acho. Que são boas.</i></p> <p>Exemplo 2 – <i>E tu sabes me dizer por que ela me disse que laranja e maçã eram alimentos saudáveis? Porque é uma fruta e fruta sempre é um alimento saudável. E pizza e refrigerante não são porque tem coisas que não são saudáveis, que eu não sei o que que é, mas sei que não são saudáveis. E por que eu posso comer a vontade laranja e maçã e não posso pizza e refrigerante? Porque laranja e maçã são mais saudáveis e vão te deixar mais saudável. E teria algum outro alimento que eu poderia incluir com a laranja e a maçã? Pêssego, mamão, pera, um monte de frutas. Então, se a gente tivesse que dizer para essa criança que eu entrevistei o que seria uma alimentação saudável, o que tu dirias? Que ela tem que comer muita fruta que nem eu. E muita salada.</i> [...] <i>E se ela te perguntasse por que ela deveria ter essa alimentação. Porque é muito saudável, deixa a gente bem e é maravilhoso.</i></p>

Nível	Características	Exemplos de respostas*
<p>Nível I: alimentação saudável definida por uma variável (continuação)</p>	<p>Podem ser identificadas algumas respostas que não fazem sentido ou que estão equivocadas. Essas podem estar sinalizando a falta de interesse pelo tema ou o fato de o sujeito nunca ter pensado sobre o assunto pesquisado ou, ainda, a não capacidade cognitiva para relacionar e compreender o que significa uma alimentação saudável e as variáveis que a envolvem.</p> <p>Neste nível, constata-se que os entrevistados não sustentam sua argumentação ou apresentam argumentação frágil ou, ainda, mudam de argumento frente a uma contra-argumentação do entrevistador.</p>	<p>Exemplo 3 – <i>E por que tu disseste que alguns [alimentos] são saudáveis? Bah, isso eu não sei porque é saudável. E como tu sabes dizer se o alimento é saudável ou não? Porque a minha mãe me ensinou o que é saudável ou não. [...] E se tu tivesses que falar para um amigo teu, quando ele fosse escolher os alimentos, como ele iria saber quais são saudáveis. Como tu irias explicar para ele? Eu ia dizer que fruta é muito saudável, porque faz bem e alimenta. Tem coisas que alimenta e coisas que não alimenta.</i></p> <p>Exemplo 4 – <i>Se tu tivesses que voltar para a sala de aula e explicar para uma colega o que é uma alimentação saudável, o que tu dirias para ela? Comer corretamente os alimentos, não viver só a base de refrigerante, bolachinha recheada, cachorro quente, essas coisas. Seria também comer fruta, verdura. E é isso.</i></p> <p>Exemplo 5 – <i>Se tu tivesses que explicar para um amigo teu o que ele deveria comer, o que tu dirias? Comer coisas saudáveis. Coisas saudáveis? Mas ele vai te perguntar o que seriam coisas saudáveis. Maçã, iogurte, laranja, uva, mamão, cenoura, alface, tomate.</i></p>

Nível	Características	Exemplos de respostas*
<p>Nível II: Alimentação saudável considerada uma lista de variáveis não relacionadas</p>	<p>Neste nível, o sujeito passa a trabalhar com variáveis diferentes, referindo distintos aspectos relacionados à alimentação saudável, mas eles encontram-se isolados, não são relacionados pelos sujeitos, parecem desconectados. O sujeito ainda não consegue visualizar as variáveis como sendo parte de uma totalidade.</p> <p>O sujeito pode fazer uma lista correta de informações sobre alimentação saudável, porém não consegue relacioná-las, ou seja, elas parecem ser consideradas como independentes.</p> <p>Observa-se que o entrevistado já teve contato com as informações sobre o assunto, mas ainda não estabeleceu relações entre elas, não sinaliza a possibilidade dessa relação, ou, ainda, não compreendeu o motivo de existirem.</p>	<p>Exemplo 1 – <i>Eu diria para ela comer três vezes ao dia, preferir coisas mais naturais, porque coisa industrializada eu não gosto, essas coisas de Mc Donald's assim, tem um gosto de máquina. Que a pessoa pegasse a dose correta, não pegasse em excesso, nem muito pouco. Que a pessoa, se alimentasse de duas em duas horas, com uma fruta ou algo assim. Tomar bastante água que hidrata. Preferir coisas naturais, suco do que refrigerante. Ou até fazer refrigerante caseiro. Ela iria te perguntar por que ela deveria fazer isso. Como tu explicarias para ela? Como é que eu explicaria para ela... deve ser porque eu vi na televisão. Mas não haveria algum motivo para ela fazer dessa forma? Porque daí assim ela ia ter uma boa alimentação e ter uma boa saúde.</i></p> <p>Exemplo 2 – <i>E como ele vai fazer para saber se um alimento é saudável ou não? Não sei, depende. Quando tu compras um alimento geralmente aparece no rótulo o quanto de gordura, essas coisas assim, e daí dá para ter uma base o que vem mais e o que vem menos. E se for um alimento que não tem rótulo, como ele vai saber? Pergunte para as pessoas do supermercado. Para a mãe dele. E teria alguma maneira dele saber sem perguntar? Eu não sei, mas, dependendo das coisas que tem no alimento, dá para ele ter uma base. Tu poderias me dar um exemplo aqui no supermercado do que seria um alimento saudável? Sim, fruta.</i></p>

Nível	Características	Exemplos de respostas*
<p>Nível II: Alimentação saudável considerada uma lista de variáveis não relacionadas (continuação)</p>		<p>Exemplo 3 – <i>Então, se a gente tivesse que explicar para esse menino o que ele deveria comer, o que a gente poderia dizer para ele. <b>Que ele poderia comer pizza e refrigerante, mas não sempre. Tendo que equilibrar a alimentação dele entre só final de semana ou só sábado, escolher um dia para comer pizza e refrigerante. E no decorrer da semana ele comer outras coisas saudáveis. Ele iria te perguntar por que ele deveria fazer isso. Se ele quisesse não ser obeso e, não sei se ele vai fazer um esporte, pode prejudicar, muita gordura no sangue, essas coisas assim. E o que seriam os alimentos mais saudáveis que ele deveria comer? Seria frutas, legumes, manéirar no sal, em gordura, em essas coisas assim sabe.</b></i></p>
<p>Nível III: Compreensão das variáveis da alimentação saudável e suas relações</p>	<p>O terceiro nível da noção de alimentação saudável apresenta como característica principal a capacidade do sujeito em coordenar as informações sobre alimentação saudável em uma totalidade, constituindo/formando uma regra geral. As informações não se encontram mais isoladas ou somadas e, a partir desse momento, a lógica da alimentação saudável é compreendida pelo sujeito.</p>	<p>Exemplo 1 – <i>Uma alimentação saudável? Saber equilibrar. Não como esse menino que come só hambúrguer e toma refrigerante todos os dias, em todas as refeições. Tem que saber equilibrar. Pode se alimentar disso também, mas digamos uma vez na semana, duas no máximo. E também saber se alimentar com isso [mostra os outros alimentos] e complementar com frutas e verduras. [...] Todos (os alimentos) no caso pode-se comer, só que sem exagero.</i></p>

Nível	Características	Exemplos de respostas*
<p>Nível III: Compreensão das variáveis da alimentação saudável e suas relações (continuação)</p>	<p>O sujeito compreende a relação existente entre as variáveis da alimentação saudável, aplicando em diferentes situações e contextos.</p> <p>O sujeito deste nível consegue coordenar as informações recebidas sobre a alimentação e adaptá-las a uma necessidade. Por exemplo, no contexto da alimentação saudável, o indivíduo saberá que mesmo um alimento não sendo considerado saudável, ele pode ser consumido, desde que não seja o único alimento da dieta e que esteja nas quantidades adequadas, não sendo ingerido em excesso.</p>	<p>Exemplo 2 – <i>Por que tu achas esses alimentos mais saudáveis? <b>Porque eles são naturais, eles são menos industrializados.</b> E o que é um alimento saudável? <b>É um alimento que eu como e que não prejudica o meu organismo.</b></i></p> <p>Exemplo 3 – <i>Tu podes explicar o que é [uma alimentação saudável]? <b>Acho que uma alimentação que atinja o aporte de nutrientes necessários para a pessoa, e antes disso que sejam alimentos do gosto da pessoa.</b> O que são essas necessidades da pessoa, tu podes me explicar? <b>São necessidades de nutrientes para sobrevivência.</b></i></p> <p>Exemplo 4 – <i>Tu sabes me dizer se existe um alimento mais saudável do que outro ou não, todos são saudáveis? <b>Depende. Eu acho que há uma interação entre eles.</b> Tu podes me dar um exemplo? <b>Feijão e arroz.</b> Tem algum que é mais saudável que o outro? <b>Não. Juntos eles são complementares.</b> E existe algum alimento que não seja saudável? <b>Que não seja saudável? Acho que depende das quantidades que tu vais ingerir.</b> Tu podes me explicar melhor isso? <b>Por exemplo, um doce, um chocolate, se tu comeres um pedacinho pode ser saudável, agora se tu exagerar pode te fazer mal, aumentar a glicose.</b> Então, existem alimentos que são saudáveis e não são saudáveis ao mesmo tempo? <b>Quando em excesso, acho que a maioria em excesso não é saudável.</b></i></p>

Nível	Características	Exemplos de respostas*
Nível III: Compreensão das variáveis da alimentação saudável e suas relações (continuação)		Exemplo 5 – <i>E o que seria então uma alimentação adequada? <b>Uma alimentação saudável, pra mim, é uma alimentação equilibrada, que contenha tudo que a gente precisa, contenha quantidade de calorias que a gente precisa, nutrientes, que ela seja variada, que eu não consuma só um tipo de produto, um tipo de grupo, que a gente consuma os vários grupos que a gente conhece. Que ela seja bem colorida, para que tenha uma quantidade e variação importante de nutrientes.</b></i>

\* Optou-se por selecionar trechos da aplicação do questionário, nos quais a fala do entrevistador está selecionada em itálico e a do entrevistado em itálico e negrito. Cabe referir que, para facilitar a leitura, os erros de português foram corrigidos, desde que não alterassem o significado das respostas fornecidas pelos entrevistados.

Os níveis são elaborados considerando a estrutura de pensamento que o sujeito utilizou no momento de responder aos questionamentos do entrevistador, procurando analisar a aproximação da noção apresentada com o conceito investigado. Sendo assim, em cada um dos níveis, embora na maioria das vezes as respostas dos entrevistados possam apresentar conteúdos diferentes, o importante é identificar se a estrutura de pensamento é semelhante.<sup>8,20</sup> Acredita-se que essas concepções apresentam uma hierarquia e a passagem de um nível mais simples para o seguinte é construída de forma gradual e contínua, estando diretamente relacionada aos fatores do desenvolvimento cognitivo propostos por Piaget.<sup>21</sup>

Delval,<sup>8</sup> em suas pesquisas sobre a compreensão de crianças sobre o mundo social, verificou que “[...] os estágios do conhecimento social existem e que são atrasados em relação ao conhecimento do mundo físico”. O autor refere que possivelmente esse dado está relacionado ao fato de que “o mundo social é mais complexo que o mundo físico” e mesmo considerando uma tarefa difícil explicar/justificar essa constatação, argumenta que “os problemas que costumam surgir para o estudo do mundo físico são facilmente materializáveis mediante o manejo de dispositivos como pêndulos, varetas, sombras etc., enquanto que os fenômenos sociais não podem ser tocados nem manejados da mesma maneira”. Possivelmente, o entendimento do mundo social supõe um grau maior de abstração.

As noções sobre alimentação saudável foram classificadas em três níveis: I – Alimentação saudável definida por uma variável; II – Alimentação saudável considerada uma lista de variáveis

não relacionadas; III – Compreensão das variáveis da alimentação saudável e suas relações. Em um primeiro momento (I), o sujeito utiliza em suas explicações apenas uma variável envolvida no conceito de alimentação saudável ou vale-se, em um momento, de um aspecto e, em nova situação, de outro. Em um segundo nível (II), passa a trabalhar com variáveis diferentes, referindo distintos aspectos ligados à alimentação saudável, mas eles encontram-se isolados, não são relacionados pelos sujeitos, parecem ser independentes. O sujeito ainda não consegue visualizar as variáveis como sendo parte de uma totalidade. Constata-se uma evolução gradativa até o nível III, quando o sujeito compreende a relação existente entre as variáveis da alimentação saudável, aplicando em diferentes situações e contextos.<sup>20</sup>

Por exemplo, um entrevistado refere que a alimentação saudável é composta por uma lista de alimentos, enquanto o outro refere que a alimentação saudável consiste em comer coisas saudáveis. Em ambos os casos, as respostas fornecidas seriam classificadas no nível I, pois os sujeitos estão considerando somente uma variável da alimentação saudável, focando no aspecto nutricional dos alimentos.

Cabe comentar que as características dos níveis estão diretamente relacionadas com as estruturas de pensamento presentes nos estádios do desenvolvimento cognitivo, propostos por Piaget.<sup>21-23</sup> Portanto, crianças entre 6 e 8 anos, possivelmente, apresentarão respostas classificadas no nível I, enquanto crianças de 7 ou 8 a 11 ou 12 anos fornecerão respostas do nível II. Para que o sujeito chegue ao nível III da noção de alimentação saudável, necessariamente ele precisa ter pensamento formal,<sup>21-24</sup> pois a compreensão da alimentação saudável é complexa, uma vez que envolve a relação entre diferentes variáveis. Portanto, adolescentes, em média, a partir de 12 anos, adultos e idosos poderão fornecer respostas do nível III.

Entretanto, é importante reforçar que esse pensamento formal não é suficiente, não garante que o sujeito compreenda o assunto, assim como informações sobre alimentação saudável, também, não são suficientes para que ele entenda o conceito de uma alimentação saudável.

De acordo com Piaget,<sup>21</sup> “em princípio, todos os indivíduos normais são capazes de chegar ao nível das estruturas formais na condição de que o meio social e a experiência adquirida proporcionem ao sujeito alimento cognitivo e estimulação intelectual necessários para cada construção”. Além disso, segundo o autor, um indivíduo com as estruturas cognitivas do estágio operatório formal tem a possibilidade de atingir o pensamento formal em diferentes áreas, de acordo com suas aptidões e suas especializações profissionais. Por exemplo, um mecânico que embora não tenha tido condições de frequentar a escola provavelmente saiba argumentar de forma hipotética em sua especialidade. Entretanto, embora o indivíduo tenha capacidade de pensar formalmente, diante de algumas situações específicas como, por exemplo, em um campo particular, como o processo de digestão ou a composição dos alimentos, poderá apresentar um raciocínio pré-operatório ou operatório concreto.

Para Piaget,<sup>25</sup> “os conhecimentos derivam da ação”. Ou seja, para conhecer um objeto, tanto do meio físico como social, é necessário que o sujeito aja sobre ele, assimilando as qualidades deste objeto ou os mecanismos da ação realizada e transformando as suas estruturas cognitivas perante as resistências de assimilação ou as perturbações que ocorrem neste processo, na tentativa de refazer o equilíbrio perdido e, conseqüentemente, criar uma novidade para o sujeito.<sup>25,26</sup>

Cabe ressaltar que ter êxito na ação ou responder corretamente a uma pergunta não significa a compreensão, por parte do sujeito, sobre o que fez ou o significado de sua resposta. Pode-se considerar que ocorreu tomada de consciência quando o sujeito consegue explicar o que fez, ou seja, compreende sua ação e os elementos envolvidos. Segundo Piaget,<sup>10</sup> a tomada de consciência, diferente do que acredita o senso comum, não é simplesmente “uma espécie de esclarecimento que não modifica nem acrescenta nada”, é considerada um processo no qual o sujeito se apropria das próprias ações. Inicialmente, dos resultados da ação, posteriormente dos mecanismos utilizados, até atingir seus mecanismos íntimos.

As razões funcionais da tomada de consciência, ou seja, o motivo pelo qual ela é desencadeada, estariam relacionadas ao fato de as regulações automáticas (a forma como a ação era realizada até o momento) não serem mais suficientes para solucionar um desafio ou problema. Frente a isso, o sujeito sente necessidade, interesse, desejo ou vontade de compreender o que ocorreu e procura novas estratégias para resolver a situação. É importante mencionar que não é preciso que ocorra um fracasso para que o sujeito tome consciência de sua ação, pois se observa tomada de consciência “mesmo quando o objetivo inicial da ação é atingido sem nenhum fracasso”<sup>10</sup>. Um exemplo pode ser observado quando o entrevistador, após o sujeito realizar determinada atividade corretamente, solicita que explique por que agiu dessa maneira e não de outra. Ou ainda, no momento em que é realizada, pelo entrevistador, uma contra-argumentação que contradiz o que o sujeito falou anteriormente. Muitas vezes, antes da pergunta do entrevistador, o sujeito ainda não tinha se questionado sobre o assunto, ou seja, não tinha consciência sobre a maneira como resolveu a atividade. A partir desse questionamento, ele passa a compreender ou amplia sua explicação.

Então, como se tornam conscientes os elementos da ação que permaneciam inconscientes? Como se desencadeia o processo de tomada de consciência? Quando o sujeito se defronta com uma questão, situação ou desafio e não consegue resolver ou explicar sua ação, há necessidade de retomar a ação e procurar novas soluções ou explicações para o que fez. Para isso, serão necessários novos elementos não considerados anteriormente, que auxiliarão na construção de novas estratégias de ação ou explicação para solucionar o desafio proposto.<sup>10</sup>

De acordo com o construtivismo, acredita-se que o sujeito tem que (re)descobrir, e não apenas ter contato ou repetir, o conhecimento que já foi elaborado pela humanidade. Ele deverá descobrir para si esses conhecimentos e isso implica um processo ativo de aprendizagem. Para tanto, o educador precisa, além de compreender o conhecimento específico da área sobre a qual é

responsável, desenvolver a capacidade de criar relações entre os diferentes conhecimentos e elaborar ou propor ações apropriadas aos seus educandos que favoreçam os processos de aprendizagem e de desenvolvimento cognitivo.<sup>26</sup>

Cabe mencionar que, quando forem entrevistadas crianças com mais de 6 ou 7 anos, em função da faixa etária e estrutura de pensamento, possivelmente não serão encontradas respostas com ausência de qualquer noção sobre alimentação saudável, assim como uma noção associada puramente ao prazer que a alimentação proporciona. Acredita-se que esse nível seria verificado em crianças dos anos iniciais da infância, com idade inferior a 6 anos, para as quais a alimentação seria ligada somente ao prazer proporcionado pelos alimentos. Para tanto, seria preciso utilizar uma metodologia que permitisse trabalhar com essa faixa etária e, ainda, analisasse as práticas da alimentação.

## Considerações finais

Considerar que os sujeitos apresentam diferentes níveis de compreensão com relação ao conceito de alimentação saudável poderá contribuir significativamente para o planejamento de futuras ações de educação alimentar e nutricional, tanto para indivíduos como para coletividades. Sugere-se que a elaboração e a implementação de Programa de educação alimentar e nutricional tenham como premissa a necessidade de ações contínuas e permanentes, bem como o propósito de favorecer a construção da noção de alimentação saudável e promover a constituição da autonomia alimentar, com a finalidade de melhorar a qualidade da alimentação, principalmente do público infantojuvenil.

Acredita-se que o instrumento de pesquisa construído (supermercado e protocolo de entrevista) e a metodologia utilizada na coleta de dados podem vir a ser mais uma ferramenta utilizada no diagnóstico nutricional, com o propósito de verificar o nível de compreensão sobre alimentação saudável, fornecendo subsídios para o aconselhamento nutricional. Entretanto, considera-se pertinente retomar que a utilização dessa metodologia requer experiência do entrevistador com o método clínico. Ou seja, além do conhecimento sobre o conteúdo alimentação saudável, é imprescindível que se tenha domínio sobre a técnica de entrevista.

A partir da constatação da noção apresentada pelo sujeito em suas respostas, espera-se que as estratégias sejam elaboradas a fim de auxiliar o sujeito a ampliar a sua compreensão sobre alimentação saudável e, possivelmente, melhorar sua alimentação. Propõe-se que a partir deste trabalho as informações fornecidas sobre alimentação saudável, em ações de educação alimentar e nutricional, estejam de acordo com as características do desenvolvimento cognitivo dos sujeitos, assim como proporcionem espaços para reflexão sobre tais dados e estabelecimento das relações entre as variáveis envolvidas no conceito.

Este instrumento não tem como finalidade analisar as práticas alimentares dos sujeitos entrevistados, devendo para tanto ser utilizada outra ferramenta que tenha sido elaborada com esse objetivo. Cabe lembrar que a prática da alimentação pode não ser condizente com a noção apresentada pelo indivíduo. Por isso, considera-se relevante que trabalhos futuros verifiquem se o nível de compreensão sobre alimentação saudável exerce influência sobre os hábitos alimentares de crianças e adolescentes, uma vez que estudos mostram a relação entre os conhecimentos de nutrição e as práticas alimentares.

## Colaboradores

ALS Scarparo participou da concepção e desenho do estudo, da análise e interpretação dos dados e da redação do artigo. TBI Marques participou da concepção e desenho do estudo, interpretação dos dados e revisão da versão final do artigo.

Conflito de Interesses: Os autores declaram não haver conflito de interesses.

## Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. 83 p.
2. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília-DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012. 67 p.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 152 p.
4. Castro IRR. Desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. *Cad Saúde Pública* 2015; 31(1):7-9.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010. 130 p.
6. Azevedo E. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. *Rev Nutr.* 2008; 21(6):717-723.
7. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Grupo de trabalho: alimentação adequada e saudável. Relatório Final. mar. 2007. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/plenarias/documentos/2007>
8. Delval J. Introdução à prática do método clínico: descobrindo o pensamento da criança. Porto Alegre: Artmed; 2002. 267 p.

9. Queiroz KJM, Lima VAA. Método clínico piagetiano nos estudos sobre psicologia moral: o uso de dilemas. *Schème Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genética* 2010; 3(5):110-131. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/RevistasEletronicas/Scheme/Vol3Num05Art05.pdf>
10. Piaget J. A tomada de consciência. São Paulo: EDUSP; 1977. 211 p.
11. Piaget J. O juízo moral na criança. São Paulo: Summus; 1994. 302 p.
12. Araujo AS, Gomes LR. A noção de mobilidade social em adolescentes. *Educar em Revista* 2010; 38:193-204.
13. Duro ML, Becker F. Análise combinatória: do método aleatório à combinatória sistemática. *Educ Real*. 2015; 40(3):859-882.
14. Nardi R, Carvalho AMP. Um estudo sobre a evolução das noções de estudantes sobre espaço, forma e força gravitacional do planeta Terra. *Investigações em Ensino de Ciências* 1996; 1(2):132-144.
15. Ricardo LS, Rossetti CB. O conceito de amizade na infância: uma investigação utilizando o método clínico. *Constr Psicopedag*. 2011; 19(19):82-94.
16. Bertolucci CC. Noções de infinito matemático em adolescentes e adultos [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação; 2009.
17. Luduvico LP. Noção de conservação de energia e ensino de física no ensino médio: um estudo de epistemologia genética [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação; 2014.
18. Batistella AFF, Silva EP, Gomes LR. A noção de vida em crianças brasileiras em 2004 em comparação com as de Genebra em 1926. *Ciênc Cogn*. 2005; 4:61-72.
19. Piaget J. A representação do mundo na criança. Rio de Janeiro: Record; 1926. 318 p.
20. Scarparo ALS. Noções de crianças e adolescentes sobre alimentação saudável: um estudo em epistemologia genética [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação; 2012.
21. Piaget J. Development and learning. In: Lavattelly CS; Stendler F. *Reading in child behavior and development*. New York: Hartcourt Janovich; 1972.
22. Piaget J. Seis estudos de psicologia. Rio de Janeiro: Forense; 1967. 136p.
23. Piaget J. Problemas de psicologia genética. São Paulo: Forense; 1973. 157 p.
24. Marques TBI. Inteligência infantil. *Revista do Professor* 2003; 19(74):47-48.
25. Piaget J. Psicologia e pedagogia. Rio de Janeiro: Forense; 1970. 184 p.
26. Becker F. Educação e construção do conhecimento. Porto Alegre: Artmed; 2012. 199 p.

Recebido: 23/04/2017

Revisado: 12/07/2017

Aceito: 26/09/2017

