

HABITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DAS SÉRIES INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE PELOTAS-RS

MEIRELLES, Priscila Cardoso^{1*}; LAMEIRO, Magna da Glória Silva ²; HELBIG, Elizabete³; LEAL, Cynthia Munhoz dos Anjos⁴.

¹ Programa de Pós Graduação em Educação Física – atividade física, nutrição e saúde, ESEF/UFPeI – meirellesnutri@gmail.com; ² Programa de Pós Graduação em Ciência e Tecnologia Agroindustrial, DCTA/FAEM/UFPeI – magnalameiro@hotmail.com; ³ Prof^a. Dr^a - Faculdade de Nutrição UFPEL - helbignt@gmail.com; ⁴ Programa de Pós Graduação em Educação Física – atividade física, nutrição e saúde, ESEF/UFPeI- cynleal@ibest.com.br

1. INTRODUÇÃO

A promoção de práticas alimentares saudáveis é uma ação transversal que deve estar incorporada a qualquer ação, programa e/ou projeto de saúde. A alimentação saudável tem início com o incentivo do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e está inserida no contexto da adoção de modos de vida saudáveis (BRASIL, 2006). A adequação nutricional dos alimentos complementares, após os 6 meses de idade, é fundamental na prevenção de morbimortalidade na infância, incluindo desnutrição e sobrepeso (WHO, 2000). Nesse contexto, atingir a alimentação ótima para a maioria das crianças pequenas deve ser um componente essencial da estratégia global para assegurar a segurança alimentar de uma população (DAELMAN; MARTINES; SAADEH, 2003 apud MONTE; GIUGLIANI, 2004).

Desde a década de 50 o mundo está passando por uma série de transformações onde a urbanização e a globalização está sendo determinante para as mudanças ocorridas no estilo de vida da população. No Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis vem aumentando e entre as principais causas destas doenças está a alimentação inadequada (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

As crianças possuem pouco conhecimento sobre nutrição e hábitos alimentares, evidenciando que as escolas, os pais e a mídia têm veiculado mensagens insuficientes e ineficazes de hábitos alimentares mais saudáveis (TRICHES; GIUGLIANI, 2005). Em estudo com 3136 adultos saudáveis autores avaliaram o hábito alimentar a partir da proposta dos 10 passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde (BRASIL, 2004). Os autores relatam que 57,5% desta população possuem o hábito de consumir frutas e legumes diariamente e 29,2% apresentavam IMC ideal (18,5-24,9). Além disso, somente 32 pessoas (1,1%) da população estudada seguiam todos os 10 passos (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009). Esses dados podem ser confirmados com outros estudos que mostram o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes, mostrando que os adultos não estão veiculando apropriadamente os hábitos saudáveis de alimentação (SILVA; BALABAN; MOTTA, 2005).

A formação dos hábitos alimentares nos pré-escolares inicia-se com uma bagagem genética que interfere nas preferências alimentares, e que vai sofrendo diversas influências do meio-ambiente: o tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida; a forma como os alimentos complementares são incluídos no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao

longo da infância; hábitos familiares; condições socioeconômicas, entre outros (VITOLO, 2003).

Desde cedo muitas crianças vão para escola para seus pais poderem trabalhar. Ali passam a maior parte do tempo, onde fazem suas refeições longe do ambiente familiar e compartilham informações com colegas e professores. Assim, a escola possui um papel importantíssimo na educação alimentar destes escolares.

Dado o importante papel da escola na saúde alimentar dos seus alunos, este trabalho teve como objetivo de avaliar o consumo de alimentos importantes para o crescimento infantil, bem como alimentos que não deveriam estar presentes na alimentação diária dos escolares.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo realizado é do tipo transversal, sendo selecionados os alunos matriculados (n = 374) nos anos iniciais do ensino fundamental (1° a 4° séries) de uma escola estadual no município de Pelotas/RS, com idades entre 7 e 12 anos, sexo masculino e feminino, no ano de 2007. Dos alunos matriculados, 333 foram entrevistados.

Foi realizado um recordatório alimentar de 24 horas (RA24h) entre os escolares para avaliar a qualidade alimentar do desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar, além do consumo de água e refrigerante nas cinco refeições do dia.

O RA24h foi aplicado no “Dia da alimentação saudável na escola”, projeto promovido anualmente na escola. Os pais assinaram o termo de consentimento para participação dos filhos.

Para a análise dos dados foi utilizado o programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta o número de escolares participantes discriminados por série.

Tabela 1 – Caracterização da amostra estudada – alunos das séries iniciais do ensino fundamental de uma escola estadual no município de Pelotas/RS.

Séries iniciais	N	%
1° série	24	7
2° série	112	34
3° série	103	31
4° série	94	28
Total	333	100

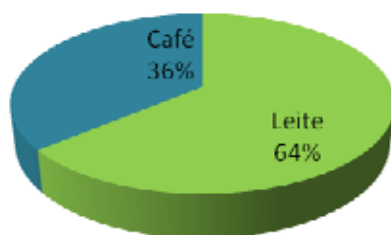


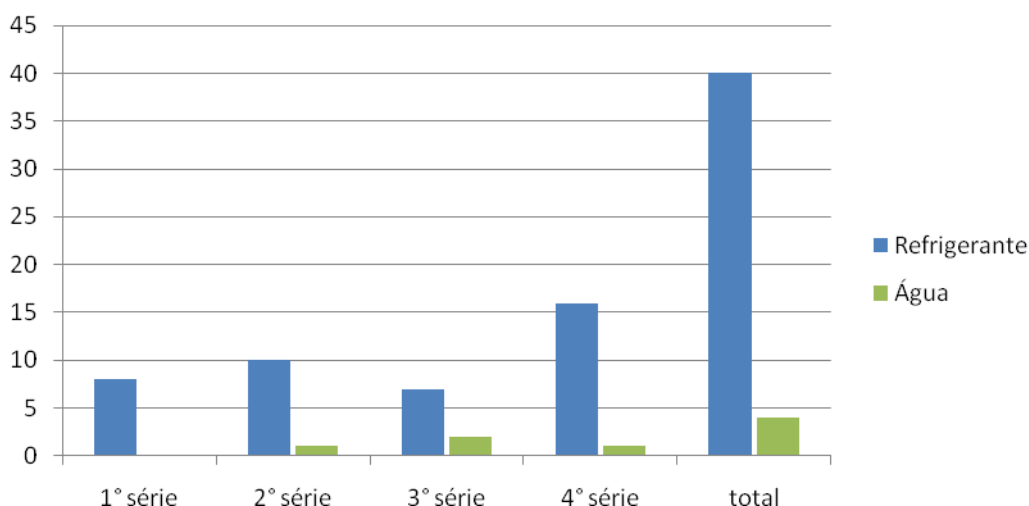
Figura 1 – Consumo de leite e café no desjejum

A figura 1 mostra o consumo de leite puro e com achocolatado e café no desjejum, mostrando que mais da metade dos escolares têm preferência pelo leite, alimento rico em cálcio e importante no crescimento e fortalecimento de ossos e dentes na faixa etária estudada.

Outro dado importante observado foi à preferência pelo consumo de refrigerante como bebida diária (figura 2). Os refrigerantes são bebidas ricas em sódio e açúcar que, em excesso, levam ao aumento de peso e a doenças derivadas desse excesso de peso, como diabetes e hipertensão arterial, cada vez mais freqüentes em escolares na faixa etária estudada.

A qualidade nos lanches intermediários às refeições principais foi mostrada por quatro alimentos, sendo pão, fruta, frituras e doces. Os resultados nos mostraram que 23% dos escolares preferem o pão às frituras (6%) e doces (3%), mostrando que a qualidade do lanche dos escolares estudados é boa, apesar do consumo de fruta ter sido baixo (9%). As frutas são essenciais na alimentação diária de crianças e adolescentes, pois fornecem micronutrientes específicos ao desenvolvimento e prevenção de doenças, como anemias e, ainda, fornecem as fibras essenciais para um bom funcionamento e equilíbrio da flora intestinal.

Figura 2 – Preferência de bebida durante o dia (%)



Em relação às principais refeições, encontrou-se um maior consumo de arroz no almoço e jantar, 74% e 45%, respectivamente, do que feijão (60% e 35%), carne (46% e 25%) e legumes (7% e 5%). Isso pode ser devido ao arroz ser um dos alimentos da cesta básica com menor valor no mercado, sendo assim o mais consumido. Em contrapartida, os legumes são os menos consumidos, pois representam maior custo principalmente quando fora de safra e, também, devido à falta de hábito de consumo por parte dos pais, não passando esse hábito alimentar para os filhos. Os legumes, juntamente com as frutas, são importantes na alimentação diária de escolares e adultos, pois possuem, entre outras, a função regulatória do organismo.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se, então, que os escolares estudados apresentam baixo consumo de água, legumes e frutas. Sugere-se que novas ações ocorram de maneira a promover

educação nutricional na escola e, assim, modificar e conscientizar sobre os maus hábitos alimentares, estimulando pela busca da alimentação saudável.

5 . REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DAELMANS, B.; MARTINES, J.; SAADEH, R. Conclusions of the Global Consultation on Complementary Feeding. **Food and Nutrition Bulletin**. V.24, p.126-9, 2003 apud MONTE,C.M.G.; GIUGLIANE, E.R.J. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. **Jornal de Pediatria**. V.80, supl.5, p.131-41, 2004.

Ministério da Saúde. 10 passos para a alimentação saudável. http://drt2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/10passos_adultos.pdf (acessado em 19/agosto/2010).

Ministério da Saúde. Guia Alimentar Para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-geral da política de alimentação e nutrição. Brasília, 2006.

SILVA, G.A.P.; BALABAN, G.; MOTTA, M.E.F.A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. V.5, n.1, p. 53-59, 2005.

TRICHES, R.M.; GIUGLIANI, E.R.J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimento sobre nutrição entre escolares. **Revista de Saúde Pública**. V.39, n.4, p. 541-7, 2005.

VINHOLHES, D.B.; ASSUNÇÃO, M.C.F.; NEUTZLING, M.G. 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. **Cadernos de Saúde Pública**. V.25, n.4, p.791-99, 2009.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestação a adolescência**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Editores, 2003.

World Health Organization. ACC/SCN. Nutrition throughout life. 4th Report on The World Nutrition Situation. ACC/SCN/World Health Organization. Geneva, 2000.