

AValiação DO CONSUMO DE REFRIGERANTES EM ESCOLARES DO 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DE PELOTAS, RS

FLORES, Thaynã Ramos¹; LIMONS, Bruna Mendonça¹; ALVES, Célia Renata¹; CIOCHETTO, Carla Ribeiro²; VIEIRA, Maria de Fátima Alves³

¹Universidade Federal de Pelotas/ Faculdade de Nutrição;

²Universidade Federal de Pelotas/ Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos;

³Universidade Federal de Pelotas/ Faculdade de Nutrição.

Email: thaynaramosflores@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

A alimentação, qualitativa e quantitativamente, adequada provê ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom funcionamento além de um bom estado de saúde. O baixo consumo alimentar pode causar desnutrição e ainda acarretar problemas de deficiência alimentar por falta de micronutrientes. Por outro lado, o excesso alimentar associa-se ao aumento de peso podendo ocasionar a obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). (MONTEIRO; MONDINI, 1995).

No Brasil, observa-se a ocorrência de uma transição nutricional, caracterizada pela mudança de hábitos alimentares e de comportamentos. Tal modificação ocorre pelo aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, tanto em adultos como em crianças e adolescentes (BATISTA; RISSIN, 2003; LOPES; PRADO; COLOMBO, 2010). Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF's) de 2002-03 evidenciaram que o consumo de refrigerantes vem crescendo no Brasil, uma vez que constatou-se um aumento de 400% quando comparados a década de 70. Além disso, percebe-se que esse aumento da disponibilidade de refrigerante na dieta aumenta conforme a renda, ou seja, em indivíduos pertencentes a classes com maiores rendimentos a disponibilidade é de cinco vezes maior do que nas classes com menores rendas (IBGE, 2004). Ainda dados da POF de 2008-09 evidenciam o mesmo panorama com relação ao consumo conforme a renda e sugerem que a alimentação fora do domicílio aumenta a frequência do consumo de refrigerante.

O público infantil é o principal alvo de propagandas vinculadas a alimentos calóricos. Esses anúncios são caracterizados por imagens coloridas, desenhos, músicas animadas e artistas simpáticos com o intuito de despertar o interesse da criança para determinados produtos. Sendo assim, torna-se fundamental que pais e responsáveis estejam atentos a esses tipos de propagandas que podem influenciar na alimentação das crianças (BRASIL, 2006).

Além da convivência familiar, as crianças e adolescentes frequentam outros locais que influenciam na alimentação. Entre esses, destaca-se a escola, onde as crianças e adolescentes permanecem por considerável período de tempo. Portanto, o ambiente escolar poderia ser um importante local para promoção da alimentação saudável através do conhecimento sobre os benefícios e prejuízos que os alimentos podem acarretar à saúde. Esse processo em escolas é conhecido como educação nutricional e deve envolver professores, profissionais da área de nutrição, pais, alunos e merendeiras (manipuladores de alimentos) a fim de que haja um resultado positivo em relação aos hábitos alimentares incentivando as crianças a adotarem práticas saudáveis (BRASIL, 2006).

Sendo o refrigerante uma bebida nociva à saúde quando consumida em excesso, este estudo consiste em avaliar o consumo dessa bebida entre escolares do primeiro ano do ensino fundamental de uma amostra de escolas públicas do município de Pelotas, Rio Grande do Sul.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, com os escolares do 1º ano do ensino fundamental de escolas públicas da cidade de Pelotas, RS. O município possui 79 escolas públicas, dessas 39 são municipais e foram consideradas elegíveis para o estudo.

A escolha das escolas que participariam do estudo foi realizada através de um sorteio aleatório, logo após foram sorteadas as turmas que entrariam no estudo. A amostra final foi composta de 6 escolas, totalizando 138 crianças elegíveis que freqüentam o 1º ano do ensino fundamental.

Foram excluídas as escolas que apresentaram turmas multiseriadas, devido ao baixo número de escolares nessas turmas. Ainda, excluíram-se escolas que já participam de projetos da Faculdade de Nutrição.

A coleta dos dados foi realizada no período de março a junho de 2011, sendo o questionário aplicado aos pais ou responsável pela alimentação da criança. Os dados foram coletados por uma equipe composta de 5 acadêmicas do curso de nutrição, as quais foram previamente treinadas pelos pesquisadores do projeto para coletar informações sobre o consumo alimentar dos escolares por meio de aplicação de questionário com a mãe, ou responsável.

O instrumento utilizado para avaliar o consumo de alimentos e hábitos dos escolares foi o Inquérito Recordatório de 24 horas que visa identificar todos os alimentos, além de preparações e porções que são consumidos em refeições durante o dia anterior a entrevista. A partir desse instrumento foi possível avaliar o consumo de refrigerantes, não light ou diet, ingeridos pelos escolares do 1º ano do ensino fundamental de escolas públicas do município.

A análise da composição nutricional da dieta foi feita através do programa ADSnutri, um software para análise de dietas desenvolvidos pela ADSweb-FAU. Os alimentos que não constaram no programa foram incluídos utilizando a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras (PINHEIRO et al.) e através das informações obtidas nos rótulos dos alimentos. Foi realizada dupla digitação dos dados no programa EPI INFO 6.0 com checagem automática de consistência e amplitude (Dean, A.G.; et al, 1994).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Os responsáveis pelos escolares assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando com a participação dos menores no mesmo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas seis escolas sorteadas, foram considerados elegíveis para a participação no estudo 138 escolares. Desses, 114 foram entrevistados, representando 17,4 % de perdas.

Do total de crianças entrevistadas 55,3% eram do sexo feminino.

No tocante ao consumo de refrigerantes observou-se uma freqüência de 45,6% no dia anterior a aplicação do Inquérito Recordatório de 24 horas.

Ao verificar essa ingestão em quantidades, verificou-se que a média ingerida foi de 391,3 ml. Essa média é elevada para a faixa etária estudada uma vez que está relativamente acima de uma lata a qual, corresponde a 350 mililitros.

Conforme o Guia alimentar para a população brasileira (2006), o consumo de bebidas açucaradas deve ser reduzido e substituído por outros líquidos que contenham valor nutritivo e que não comprometam a saúde do indivíduo, como acontece com o consumo de refrigerantes. Essa recomendação deve ser considerada uma vez que o açúcar simples quando ingerido diretamente ou adicionado a alimentos industrializados, proporciona um excesso de energia ao organismo podendo acarretar efeitos prejudiciais à saúde.

Um dos líquidos que pode estar sendo substituído pelo alto consumo de refrigerantes é o leite. Segundo um estudo realizado no Rio de Janeiro, quanto maior a faixa etária dos escolares maior a frequência no consumo de refrigerantes e menor no de leite (NOGUEIRA; SICHIERI, 2009). Outro estudo reforça os resultados encontrados no presente trabalho, visto que verificou que o consumo de bebidas açucaradas (refrigerantes e outros) é consideravelmente alto entre crianças e adolescentes na vida escolar (CARMO; TORAL; SILVA; SLATER, 2006). Segundo FISBERG (2004), o consumo de alimentos e bebidas com alta densidade energética, como os refrigerantes, está fortemente relacionado com a obesidade tanto na infância e adolescência como na vida adulta. Além disso, o consumo de refrigerantes na infância pode propiciar a ingestão dessa bebida na vida adulta uma vez que grande parcela do aprendizado inicia-se na infância solidificando-se na adolescência e vida adulta (FERNANDES *et. al.*, 2009).

4 CONCLUSÃO

O elevado consumo de refrigerantes em escolares chama a atenção para a ocorrência de maus hábitos alimentares, os quais poderão prosseguir e refletir na vida adulta desses indivíduos.

Por isso, salienta-se a importância da inserção do profissional de Nutrição nas escolas a fim de promover ações de educação nutricional de forma a diminuir a considerável frequência na ingestão de alimentos e bebidas prejudiciais à saúde. Já que, intervenções de saúde desde a infância podem auxiliar na obtenção de mudanças positivas dos hábitos alimentares na adolescência e assim prosseguindo na vida adulta, além da diminuição no consumo de alimentos nocivos.

5 REFERÊNCIAS

BATISTA, Malaquias Filho, RISSIN, Anete. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19(Supl 1):S181-S91, 2003.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica nº 12. Obesidade**. Brasília, DF, 2006.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF, 2006.

CARMO Maria Bueno, TORAL, Natacha, SILVA, Marina Vieira, SLATER, Bethzabeth. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, vol. 9 nº1 10.1590, Março 2006.

DEAN AG, DEAN JA, COULOMBIER D, BRENDLER KA, SMITH DC, BURTON AG, et al. Epi info, Version 6: A word processing database, and statistics program for epidemiology on microcomputers. **Centers for Disease Control and Prevention**, Atlanta, Georgia, USA; 1994.

FISBERG M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu; 2004.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: Primeiros resultados Brasil e grandes regiões**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2004.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2011.

LOPES, Patrícia Carriel Silvério; PRADO, Sônia Regina Leite Almeida; COLOMBO, Patrícia. Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, vol.63 no.1, Janeiro/Fevereiro, 2010.

MONDINI Lenise, MONTEIRO Carlos A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 28(6): 433-39, Dezembro 1994.

NOGUEIRA, Fernanda Albuquerque Melo; SICHIERI, Rosely. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(12):2715-2724, Dezembro, 2009.

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira; LACERDA, Elisa Maria de Aquino; BENZECRY, Esther Haim; GOMES, Marisa Conceição da S.; COSTA, Verônica Medeiros. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2005.