

## **AValiação DO CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE PELOTAS, RS.**

**FERNANDES, Mayra Pacheco<sup>1</sup>; PETER, Nathalia Brandão<sup>1</sup>; CUNHA, Gabriela Kurz da<sup>1</sup>; LEAL, Cynthia Munhoz dos Anjos<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Acadêmicas Curso de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel - [pfmayra@hotmail.com](mailto:pfmayra@hotmail.com)

<sup>2</sup>Nutricionista da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel – [cynleal@ibest.com.br](mailto:cynleal@ibest.com.br)

### **1 INTRODUÇÃO**

No Brasil, tem sido detectada a progressão da transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência expressiva do sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes. (WANG et al., 2002)

A obesidade infantil é um fator de risco para o aparecimento de várias doenças, como aumento da pressão arterial (Hipertensão), Diabetes Mellitus (excesso de açúcar no sangue) e dislipidemias (excesso de gordura no sangue). É importante lembrar que muitas dessas doenças que há alguns anos acometiam apenas indivíduos adultos ou idosos já começam a se apresentar em números alarmantes na população infantil (FRANCISHI et al., 2000).

O consumo alimentar inadequado tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e qualidade da dieta. Além disso, os padrões alimentares também mudaram, explicando em parte o contínuo aumento da adiposidade nas crianças, como o baixo consumo de frutas, hortaliças e leite, o aumento no consumo de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, doces) e refrigerantes, bem como a omissão do café da manhã. (TRICHES, 2005)

O período em que se frequenta a escola, que inclui a infância e adolescência, representa um momento de importantes mudanças corporais e de aquisição de hábitos alimentares que podem perdurar na idade adulta, determinando o risco de desenvolvimento de diversas doenças não transmissíveis. (BRASIL, 2006; PEREZ et al., 2001)

Assim, o objetivo do estudo foi avaliar o consumo alimentar de escolares matriculados no 4º ano do ensino fundamental de uma escola municipal do município de Pelotas, RS.

### **2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)**

O estudo foi realizado com 28 escolares de ambos os sexos com idade média de 9 anos matriculados no 4º ano do ensino fundamental de uma escola da rede municipal de Pelotas, RS.

Para análise do consumo alimentar foi utilizado o instrumento ilustrado “*Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA)*”, delineado como um recordatório para obter dados de consumo de alimentos nas refeições do dia anterior dos escolares. As refeições foram ordenadas cronologicamente: café, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Cada refeição é ilustrada com 21 alimentos ou grupos de alimentos: bolacha salgada e pão; achocolatado com leite; leite; iogurte; queijo; arroz; refrigerante; doces; batata frita; pizza e hambúrguer; frutas; feijão;

macarrão; peixe e frutos do mar; carne de gado e frango; suco natural; ovo; hortaliças e verduras.

Os questionários foram aplicados por três acadêmicas de nutrição previamente treinadas. O questionário foi aplicado individualmente na sala de aula onde o entrevistador perguntava: “Ontem, qual foi o dia da semana?”, “Você veio à escola ontem?” “Quais dos alimentos ilustrados nesta refeição, você comeu ontem?”. Os alunos eram solicitados a circular os desenhos referentes aos alimentos consumidos no dia anterior, em cada refeição representada no questionário.

Após a coleta de dados os resultados encontrados foram tabulados e a frequência do consumo alimentar dos escolares foi analisada e demonstrada em porcentagem usando o *Microsoft Office Excel 2007*<sup>®</sup>.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 28 escolares avaliados, 57,1% (n = 16) eram do sexo feminino.

A Tabela 1 mostra a frequência de consumo dos alimentos por refeição segundo o sexo dos escolares do 4º ano do ensino fundamental de uma escola municipal do município de Pelotas, RS, 2001.

Sobre o consumo do grupo alimentar de cereais, pão/bolacha salgada e arroz foram os alimentos mais consumidos com média de 23% e 61% respectivamente, assim como encontrado por Costa et al., (2007) em um estudo feito com escolares de 14 a 19 anos do ensino médio do município de Toledo, PR que do grupo dos pães, cereais, raízes e tubérculos, os alimentos mais consumidos, diariamente, foram o pão e o arroz.

O consumo de arroz e feijão foi alto em ambos os sexos. A média de consumo do arroz nas refeições almoço e jantar foi 59,4% nas meninas e 62,5% nos meninos e a média de consumo de feijão nessas refeições foi de 53,1% (meninas) e 62,5% (meninos). A refeição que combina grãos de cereais e leguminosas obtém fontes completas de proteínas de alto valor biológico e de custo mais acessível e de importância nutricional para todas as faixas etárias. (BRASIL, 2005)

Com relação ao consumo de refrigerantes chama a atenção a alta prevalência encontrada do consumo nas refeições almoço e jantar em ambos os sexos (52,8%). Em um estudo com estudantes matriculados na 4ª série de escolas municipais e estaduais do Município de Niterói, no Rio de Janeiro, foi encontrado uma prevalência de 90,8% de consumo de refrigerantes não dietéticos. (NOGUEIRA et al., 2009)

O Lanche da tarde foi a refeição que mostrou maior consumo de frutas entre as meninas 12,5% e entre os meninos 16,6% e vegetais e hortaliças foram consumidos no almoço e no jantar por 34,4% das meninas e 20,8% dos meninos. Observa-se a frequência de frutas e/ ou vegetais e hortaliças em todas as refeições sendo encontrada no sexo feminino a maior prevalência do consumo e embora não tenha sido mensurada a quantidade consumida, o resultado parece mostrar um consumo satisfatório. Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças. (BRASIL, 2005)

Tabela 1. Frequência de consumo dos alimentos, por refeição, segundo o sexo dos escolares do 4º ano do ensino fundamental de uma escola municipal do município de Pelotas, RS, 2001.

REFEIÇÃO/ALIMENTOS	SEXO	
	MENINAS (%)	MENINOS (%)
<b><u>Café da manhã</u></b>		
Pão/Bolacha Salgada	62,5	50,0
Bebida Achocolatada	31,3	58,3
Queijo	31,3	25,0
Suco natural	6,3	8,3
Frutas	-	16,6
Ovo	6,3	-
<b><u>Lanche da manhã</u></b>		
Pão/Bolacha salgada	6,3	-
logurte	6,3	-
Bebida Achocolatada	6,3	-
Frutas	12,5	8,3
Doces	6,3	16,3
<b><u>Almoço</u></b>		
Arroz	62,5	50,0
Feijão	56,3	50,0
Macarrão	25,0	25,0
Hortaliças/Vegetais	43,7	16,6
Carne/Frango	68,7	58,3
Peixes/Frutos do mar	-	8,3
Ovo	12,5	16,6
Refrigerante	56,3	25,0
Suco natural	12,5	35,3
Frutas	12,5	8,3
Pão/Bolacha Salgada	6,3	-
Queijo	6,3	-
Batata frita	6,3	-
<b><u>Lanche da tarde</u></b>		
Pão/Bolacha Salgada	56,3	41,6
Queijo	18,7	8,3
Bebida Achocolatada	12,5	-
logurte	-	8,3
Refrigerante	18,7	8,3
Suco natural	12,5	8,3
Doces	31,3	8,3
Frutas	12,5	16,6
Hambúrguer	12,5	8,3
Batata frita	-	8,3
Pizza	6,3	-
<b><u>Janta</u></b>		
Arroz	56,3	75,0
Feijão	50,0	75,0
Macarrão	25,0	16,6
Hortaliças/Vegetais	25,0	25,0
Carne/Frango	56,3	58,3
Peixes/Frutos do mar	-	8,3
Ovo	12,5	41,6

Refrigerante	31,3	33,3
Suco natural	18,7	8,3
Frutas	12,5	-
Pão/Bolacha Salgada	6,3	-
Queijo	6,3	-

#### 4 CONCLUSÃO

Diante dos resultados da pesquisa nota-se uma diversidade entre os sexos no consumo de vários alimentos necessários para manutenção da saúde, como as frutas, vegetais e legumes. Sugere-se que o consumo elevado de refrigerantes nas principais refeições, possa estar associado ao consumo familiar de refrigerantes e estar influenciando diretamente o hábito do escolar.

Estudos que investiguem o consumo alimentar entre escolares são importantes, pois podem servir de subsídios para os programas de promoção de alimentação saudável, principalmente no ambiente escolar.

#### 5 REFERÊNCIAS

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: Promovendo a Alimentação Saudável** [Diretriz 3. Frutas, legumes e verduras]. Brasília: Ministério da Saúde; 2005.

COSTA, M.C.D., et al. **Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná**. Rev. Nutr., Campinas, 20(5):461-471, set./out., 2007.

FRANCISCHI, R.P.P et al. **Obesidade: Atualização sobre sua Etiologia, Morbidade e Tratamento**. Revista de Nutrição. Campinas, 13(1): 17-28, jan/abr.,2000.

NOGUEIRA, et al. **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** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(12):2715-2724. 2009

PEREZ-RODRIGO C, ARANCETA J. **School based nutrition education: lessons learned and new perspectives**. Public Health Nutr 4(1A):131-9, 2001.

TRICHES, R.M.; GIUGLIANI, E. R. J. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares**. Rev Saúde Pública 2005;39(4):541-7

Wang Y, Monteiro CA, Popkin BM. **Trend of obesity and underweight in older children e adolescents in the USA, Brazil, China and Russia**. Am J Clin Nutr 2002;75:971-7.