

**PERFIL ALIMENTAR DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA DE ENSINO
FUNDAMENTAL DA CIDADE DE PELOTAS/RS**
**MEIRELES, Gabriela dos Santos¹; FERNANDES, Mayra Pacheco;¹ LEAL,
Cynthia Munhoz dos Anjos.²**

¹Acadêmicas do Curso de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel

²Nutricionista da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel

gaby_esef@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, observa-se a ocorrência da transição nutricional, caracterizada pelo aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, tanto em adultos como em crianças e adolescentes (BATISTA; RISSIN, 2003; LOPES; PRADO; COLOMBO, 2010). A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2008-2009) revelou um salto no número de crianças de 5 a 9 anos com excesso de peso ao longo de 34 anos, passando de 10,9% em 1974-75 para 34,8% em 2008-09. Observou-se padrão semelhante nas meninas, que de 8,6% na década de 70 foram para 32% em 2008-09 (IBGE, 2010).

O consumo alimentar inadequado é considerado um dos fatores responsáveis pelo aumento da prevalência de obesidade, devido ao aumento do consumo de alimentos calóricos e pela grande variedade de alimentos comercializados, ricos em açúcares e gorduras, acessíveis principalmente aos escolares (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

Avaliar o consumo alimentar de crianças é de fundamental importância, pois as etapas do ciclo vital caracterizam-se por diversas alterações de crescimento e composição corporal, além de que os hábitos alimentares durante a infância podem influenciar as preferências e práticas ao longo do ciclo vital (UNICEF, 1998; PÉREZ-RODRIGO; ARANCETA, 2001).

Tendo em vista as danosas consequências à população, devido às modificações alimentares que ocorreram com o tempo, essa pesquisa visa avaliar o consumo alimentar de escolares de séries iniciais, do 1º ao 4º ano, de uma escola municipal 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 e 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 do curso de nutrição previamente treinadas.

O questionário foi aplicado para cada escolar de forma individual e em sala de aula onde o entrevistador seguia as indicações do instrumento, perguntando: "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*[®].

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O total de alunos matriculados no turno da manhã era de 77 alunos distribuídos em 24, 18, 18 e 17 alunos, no 1º, 2º, 3º e 4º ano, respectivamente. Ocorreram 20 perdas, totalizando um número de 57 alunos, distribuídos em 19, 13, 11 e 14 alunos, respectivamente do 1º ao 4º ano.

A Tabela 1 mostra a frequência de consumo dos alimentos entre escolares do 1º ao 4º ano do ensino fundamental de uma escola municipal do município de Pelotas/RS.

Os cereais como bolacha salgada/pão e arroz foram os alimentos mais consumidos diariamente, com média de 32% e 52% respectivamente, assim como demonstrado por Assunção (2007) em um estudo de revisão sobre a fortificação de farinhas. A média de consumo de arroz nas refeições almoço e jantar, para todas as séries, foi de 52% e a média de consumo de feijão nessas refeições foi de 45%, com exceção dos alunos do 3ºano que não informaram consumir essa leguminosa em nenhuma das refeições. 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, 2006).

Tabela 1. Frequência de consumo dos alimentos entre escolares do 1º ao 4º ano do ensino fundamental de uma escola municipal do município de Pelotas, RS, 2011.

| REFEIÇÃO/ ALIMENTOS | 1º ANO (n=19) % | 2º ANO (n=13) % | 3º ANO (n=11) % | 4º ANO (n=14) % | TOTAL (n=57) % |
|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Café da manhã | | | | | |
| Bolacha Salgada e pão | 37,0 | 38 | 55 | 29 | 38 |
| Achocolatado com leite | - | 8 | 18 | 29 | 14 |
| Leite | 11 | 23 | 27 | - | 15 |
| logurte | 5 | 15 | 18 | 21 | 15 |
| Queijo | 5 | 8 | - | - | 3 |
| Doces | - | - | 9 | 7 | 4 |
| Frutas | 5 | 38 | 9 | 36 | 22 |
| Lanche da manhã | | | | | |
| Bolacha salgada e pão | 5 | 23 | 9 | 7 | 11 |
| Achocolatado com leite | - | 8 | - | 7 | 4 |
| logurte | - | 15 | - | 14 | 7 |
| Refrigerante | - | - | 18 | - | 4 |
| Doces | 5 | 8 | - | 7 | 5 |
| Frutas | - | 8 | 36 | 14 | 14 |
| Ovo | 5 | 15 | - | - | 5 |

| Almoço | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|----|
| Arroz | 84 | 23 | 27 | 86 | 55 |
| Refrigerante | 11 | 38 | 64 | 43 | 39 |
| Batata frita | 16 | 31 | - | 7 | 13 |
| Frutas | 5 | 31 | - | - | 9 |
| Feijão | 58 | 8 | - | 71 | 34 |
| Macarrão | 21 | 8 | - | - | 7 |
| Carne/Frango | 63 | 31 | 64 | 57 | 54 |
| Suco natural | 11 | 23 | 18 | 7 | 15 |
| Ovo | 5 | 54 | 36 | 14 | 27 |
| Hortaliças/Vegetais | 21 | 15 | 9 | 29 | 18 |
| Lanche da tarde | | | | | |
| Bolacha salgada e pão | 37 | 46 | 64 | 36 | 46 |
| Achocolatado com leite | 5 | 15 | - | 14 | 8 |
| Leite | 16 | - | 18 | 14 | 12 |
| Iogurte | 16 | 15 | 27 | 7 | 16 |
| Refrigerante | 5 | 38 | 18 | 21 | 20 |
| Doces | 5 | - | 9 | 29 | 11 |
| Frutas | 32 | 46 | 9 | 7 | 23 |
| Suco natural | - | - | - | 14 | 3 |
| Janta | | | | | |
| Arroz | 58 | 46 | 27 | 64 | 49 |
| Refrigerante | 16 | 31 | 45 | 29 | 30 |
| Pizza e hambúrguer | - | 15 | 55 | 14 | 21 |
| Frutas | 5 | 23 | 9 | - | 9 |
| Feijão | 47 | 31 | - | 57 | 34 |
| Carne/Frango | 32 | 31 | 36 | 43 | 35 |
| Suco natural | 5 | 15 | 18 | 7 | 11 |
| Ovo | 5 | 23 | - | 7 | 9 |
| Hortaliças/Vegetais | 16 | 23 | 9 | 14 | 15 |

Com relação ao consumo de leite e derivados, leite com achocolatado, leite, iogurte e queijo, a média de consumo foi de 8,2%, 13,1%, 12,3% e 3,5%, respectivamente. Observa-se uma baixa prevalência de consumo desse tipo de alimento, fato preocupante, visto que leite e derivados são fontes de proteínas, vitaminas e a principal fonte de cálcio da alimentação, nutriente necessário para o crescimento e desenvolvimento dos ossos e dentes e, por essas funções devem fazer parte de uma alimentação equilibrada contribuindo com a saúde e crescimento saudável (BRASIL, 2006).

Observa-se uma alta prevalência do consumo de refrigerante, encontrada nas refeições almoço e jantar, correspondendo a 35%, sendo a maior frequência encontrada no almoço (39%). 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.

Já a prevalência do consumo de frutas, hortaliças e verduras foram baixas, 20% e 17% respectivamente. A presença diária de frutas, verduras e legumes na alimentação protege contra deficiências de vitaminas e minerais, aumenta a resistência às infecções, contribui para um crescimento e desenvolvimento adequados e a manutenção da saúde, além de auxiliar na prevenção e controle da obesidade, visto que alimentos de baixo valor calórico, que fornecem saciedade auxiliam a reduzir o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcar (EMBRAPA, 2009)

4 CONCLUSÃO

Algumas práticas alimentares dos escolares mostraram-se inadequadas, como o elevado consumo de refrigerantes, baixa ingestão de frutas e hortaliças e insuficiência do consumo de leite e derivados.

Tais evidências reforçam a importância da implementação de estratégias de educação nutricional, com ênfase na orientação de escolhas adequadas de alimentos. Essas medidas objetivam promover mudanças de comportamento que assegurem a formação de hábitos alimentares saudáveis, como meio de promoção da saúde e prevenção de doenças na vida adulta.

5 REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO MCF, SANTOS IS. Efeito da fortificação de alimentos com ferro sobre anemia em crianças: um estudo de revisão. **Cad. Saúde Pública**, RJ, 2007.
- BATISTA, MF, RISSIN, A. 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. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- Embrapa Agroindústria de Alimentos. Instituto de Nutrição da UERJ. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras**. Rio de Janeiro, Abril de 2009.
- FISBERG M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu; 2004.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil**. Rio de Janeiro. 2010
- LOPES, P.C.S.; PRADO, S.R.L; COLOMBO, P. 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.
- PÉREZ-RODRIGO, C; ARANCETA J. School based nutrition education: lessons learned and new perspectives. **Public Health Nutr**, v.4, n.1A, p.131-9, 2001
- TRICHES, RM; GIUGLIANI, ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Saúde Pública**. v.39, n.4, p.541-7, 2005.
- United Nations Children's Fund. The state of the world's children. New York: **UNICEF**, 1998.