

## AValiação dos Hábitos Alimentares e Cuidado da Saúde de Escolares de uma Rede Pública de Ensino em Recife-Pernambuco

Dayane de Melo Barros (1); Isla Ariadny Amaral de Souza Gonzaga (1); Liderlanio de Almeida Araújo (1); Tarcísio Pereira Silva Gomes (2); Danielle Feijó de Moura (1).

*D.M. B (1); I.A.A.S. G; L.A. A (1); T.P.S. G (2). D.F. M (1).*

*1- Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, e-mail: dayane.mb@hotmail.com; 2- Centro universitário Maurício de Nassau-UNINASSAU.*

**Resumo-** A alimentação saudável é fundamental para as crianças em todas as etapas de seu desenvolvimento inclusive, no período da idade escolar, promovendo o crescimento e promoção da saúde. Entretanto, bem como outros países subdesenvolvidos o Brasil passou por uma mudança na qualidade e quantidade de alimentos e estilo de vida, os quais atingiram à saúde dos brasileiros de forma prejudicial. Ademais, é importante saber que os hábitos alimentares aprendidos durante a infância influenciam a conduta alimentar na idade adulta. Diante disso, faz-se necessário compreender as preferências alimentares de crianças em idade escolar para a realização de uma interferência efetiva, visando melhorar a qualidade da alimentação infantil. O estudo objetivou avaliar os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas com estudantes da Escola Municipal Casa dos Ferroviários em Recife-Pernambuco. A realização da pesquisa ocorreu mediante autorização do TCLE. A amostra representativa abrangeu 43 crianças com idade média de 10 anos. Para o estudo, foram aplicados na sala de aula, questionários estruturados, elaborados com dez questões fechadas sobre hábitos alimentares. Posteriormente, as respostas foram avaliadas de acordo com uma pontuação previamente estabelecida para cada questão. Após a avaliação dos dados, verificou-se que: 6,98% das crianças apresentaram dieta insuficiente, 86,04% dos escolares possuíam uma boa alimentação, porém, ainda não ideal e 6,98% apresentaram dieta adequada. Portanto, diante da avaliação dos dados verificou-se a necessidade de promover uma reeducação alimentar, introduzindo opções de alimentos diversificados e ricos em nutrientes a fim de, melhorar a saúde infantil e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Alimentação, saudável, escola, crianças, dieta.

### Introdução

Na idade escolar bem como, em outras etapas do desenvolvimento da criança, a alimentação saudável, compreende um dos pontos determinantes para o crescimento, a promoção e a manutenção da saúde, evitando enfermidades relacionadas a uma alimentação inadequada (CRUZ et al., 2001, PORTUGAL, 2013). Dessa forma, a ingestão de alimentos de qualidade nutricional e conservados deve

ser introduzida na dieta das crianças respeitando suas às necessidades nutricionais diárias (BRASIL, 2012). No entanto, o Brasil tal como outros países subdesenvolvidos, passou por mudanças importantes na qualidade e quantidade de alimentos consumidos além de, mudanças relacionadas ao estilo de vida, gerando agravos na saúde dos brasileiros (BATISTA FILHO e RISSIN, 2003; KAC e VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ,

2003). Além disso, é importante saber que os hábitos alimentares aprendidos no decorrer da infância influenciam diretamente na conduta alimentar da idade adulta, fazendo-se necessário a compreensão das preferências alimentares das crianças para a realização de uma interferência efetiva, visando melhorar a qualidade da ingestão dietética infantil (VALLE e EUCLYDES, 2007). O presente estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas com estudantes da Escola Municipal Casa dos Ferroviários em Recife-Pernambuco.

### Metodologia

A realização da pesquisa ocorreu mediante autorização, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para menores de 18 anos, resolução 466/12. A amostra representativa abrangeu 43 crianças com idade média de 10 anos. Foram aplicados no espaço formal de ensino, questionários estruturados, elaborados com questões fechadas. Os escolares receberam a atividade que continha 10 questões para responderem de forma individual sobre consumo alimentar e prática de atividades físicas, estas perguntas abordavam em relação ao dia: a quantidade de ingestão hídrica e de frutas; o fracionamento de refeições; a preferência de alimentos na refeição principal (café da manhã); o hábito de levar lanche para escola; Durante o dia ou semana: a frequência

de consumo de legumes ou verduras e carne vermelha; frequência de prática de atividade física; tipo de gordura mais utilizado nos alimentos consumidos e frequência de ingestão de bebidas artificiais (Quadro 1).

**Quadro 1-** Questionário de hábitos alimentares e práticas de atividades.

<b>Teste de hábitos alimentares</b>		
<b>1) Quantos copos de água você bebe por dia?</b>		
Não bebo muita água ( )	Menos de quatro copos ( )	Mais de cinco copos ( )
<b>2) Quantas vezes por dia você come? (conte também os lanches da manhã e da tarde)</b>		
Uma ou duas vezes por dia ( )	De três a quatro vezes por dia ( )	Mais de cinco vezes por dia ( )
<b>3) Como costuma ser seu café da manhã?</b>		
Café preto e no máximo um biscoitinho ( )	Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto ( )	Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral ( )
<b>4) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?</b>		
Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias ( )	Duas ou menos unidades ( )	Três unidades ou mais ( )
<b>5) O que você leva de lanche para a escola?</b>		
Não levo nenhum tipo de lanche ( )	Chocolates, pães, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante ( )	Frutas, iogurte, sanduíche de pão integral ( )
<b>6) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias</b>		
Não consumo verdura nem legumes ( )	Duas ou menos vezes por semana ( )	Todos os dias ( )
<b>7) Quantas vezes por semana você come carne vermelha?</b>		
Todos os dias ( )	Não consumo carne vermelha ( )	Duas vezes ou mais ( )
<b>8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?</b>		
Todos os dias ( )	Duas vezes ou mais ( )	Não pratico nenhuma atividade física ( )
<b>9) Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?</b>		
Óleos vegetais ( )	Margarina ( )	Manteiga ( )
<b>10) Você costuma tomar bebidas artificiais (sucos de caixinha, refrigerantes e água com sabor)?</b>		
Não tomo essas bebidas ( )	Duas ou mais vezes por semana ( )	Todos os dias ( )

Posteriormente, as respostas foram avaliadas de acordo com uma pontuação previamente

Questão 01	a) 0	b) 1	c) 3
Questão 02	a) 0	b) 1	c) 3
Questão 03	a) 0	b) 1	c) 3
Questão 04	a) 0	b) 1	c) 3
Questão 05	a) 0	b) 1	c) 3
Questão 06	a) 0	b) 2	c) 3
Questão 07	a) 1	b) 0	c) 3
Questão 08	a) 3	b) 2	c) 0
Questão 09	a) 3	b) 1	c) 0
Questão 10	a) 3	b) 1	c) 0

estabelecida para cada questão (quadro 2).

**Quadro 2-** Pontuação do questionário por questão.

Em seguida realizou-se a análise de dados de acordo com os padrões estabelecidos pela pirâmide alimentar brasileira (BRASIL, 2003a e 2003b), onde de 0 a 10 pontos referia-se a uma dieta insuficiente e desregulada; de 11 a 20 pontos a dieta era considerada moderada, porém, não correspondia à forma ideal de consumo alimentar e de 21 a 30 pontos a dieta foi determinada como adequada e satisfatória. Os resultados obtidos foram expressos graficamente.

## Resultados e Discussão

Após a avaliação dos dados, verificou-se que (gráfico 1), 6,98% das crianças apresentaram uma dieta insuficiente sendo necessário haver uma reflexão sobre seus hábitos alimentares, lembrando que uma alimentação desregulada pode levar ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) tais como: obesidade, diabetes, hipertensão arterial sistêmica, problemas cardíacos, e desnutrição, como considerado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2011), devendo ser repensada a dieta alimentar tentando melhorá-la; 86,04% dos escolares possuíam uma boa alimentação, porém ainda não ideal conforme consta na Cartilha de Orientações aos Pais sobre Alimentação Infantil (CURITIBA, 2007), sendo importante analisar mais cuidadosamente os hábitos alimentares, verificando-se o que pode ser modificado; e 6,98% apresentaram uma dieta adequada, demonstrando saber fazer escolhas apropriadas e equilibradas a nível alimentar de acordo com as informações emitidas pelo Ministério da Educação (BRASIL, 2007).

Diante das observações realizadas no estudo e conforme Marin, Berton e Santos (2009), pode-se asseverar a necessidade de promover a educação alimentar a fim de, buscar resultados satisfatórios, no sentido da

reeducação e da capacitação para escolhas alimentares saudáveis.

**Gráfico 1-** Qualidade de consumo de alimentos associada à prática de atividades físicas.



### Conclusões

Em vista disso, pôde-se compreender que a maioria dos escolares possui uma dieta moderada, ou seja, uma boa alimentação sendo esta associada à prática de atividades físicas. Apesar disso, o consumo alimentar ainda não foi considerado o ideal, devido a algumas escolhas inadequadas de alimentos. Dessa forma, se faz necessário promover uma reeducação alimentar, introduzindo opções de alimentos mais nutritivos e diversificados a

fim de, melhorar a saúde infantil e qualidade de vida.

### Referências

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**, v.19, n. 1, p.181-191, 2003.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução 359** de 23/12/2003. Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Diário Oficial da União. Brasília, Distrito Federal, 2003a.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução 360** de 23/12/2003. Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da União. Brasília, Distrito Federal, 2003b.

BRASIL. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos.** Org. Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos... et al. – 2. Edição - Brasília: PNAE: CECANE-SC, 2012.

BRASIL. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação saudável e sustentável.** Universidade de Brasília. Brasília, Distrito Federal, 2007.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022.** Textos Básicos de Saúde. Brasília, Distrito Federal, 2011.

CRUZ, G. F.; SANTOS, R. S.; CARVALHO, C. M. R. G.; MOITA, G. C. Avaliação dietética em creches municipais de Terezina.

**Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n.1, p.21-32, 2001.

CURITIBA, Centro de Epidemiologia da SMS. **Alimentação Infantil: Cartilha de Orientação aos pais**, Curitiba, Paraná, 2007.

KAC, G.; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. **Cad. Saúde Pública**, v.19, n. 1, p. 4-5, 2003.

Marin T, Berton P, Santos LKRE. Educação nutricional e alimentar por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@ciênci**, v.3, n.7, p.72-78, 2009.

PORTUGAL. **Guia para Educadores – Alimentação em idade escolar**, Edição: Direção Geral do consumidor – Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2013.

VALLE, A. M. N V.; EUCLYDES, M. O. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v.10, n.1, p. 56-65, 2007.