

HÁBITOS ALIMENTARES DOS EDUCANDOS DE ESCOLA PÚBLICA DE ENSINO FUNDAMENTAL NO SEMIÁRIDO POTIGUAR

Jônatas Porciano de Souza¹; Mateus Praxedes de Freitas²; Eduardo Alves de Souza¹; Emanuel de Oliveira Lima¹; Giorgio Mendes Ribeiro³

¹Graduandos em Agronomia, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, e-mail: jonatas_porciano@hotmail.com e eduardo-braz97@hotmail.com; ²Graduando em Gestão Ambiental, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, e-mail: mateuspraxedes18@gmail.com; ³Doutor em Fitotecnia, Assistente em Administração, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, e-mail: giorgio@ufersa.edu.br

Resumo: O presente trabalho objetivou-se identificar os hábitos alimentares de estudantes de escola pública de nível fundamental em Mossoró, no Semiárido Potiguar. A realização do estudo sucedeu-se no segundo semestre de 2013, entrevistando-se pais de educandos (n = 63) com auxílio de um questionário semiestruturado contendo dez variáveis com questões de múltipla escolha para identificar consumo de diversos itens alimentares. Verificou-se que a maioria dos escolares possui o hábito diário de ingerir água pelo menos cinco ou mais vezes, sendo observado que o consumo de frutas consiste em até duas unidades por dia e que uma parcela significativa não consome hortaliças frequentemente. A composição do café da manhã é predominantemente composta de café, leite, pão, queijo, margarina e presunto. As refeições diárias (entre três a quatro), majoritariamente, são preparadas com óleos e gorduras de origem vegetal e contendo carne vermelha pelo menos duas ou mais vezes por semana. A prevalência dos educandos não leva lanche para a escola, pratica atividades físicas regularmente durante a semana e tem o hábito de ingerir refrigerantes até três vezes por semana. Os resultados observados sugerem que o ambiente escolar deve fornecer espaços para o desenvolvimento de atividades voltadas à educação alimentar, a exemplo de uma horta, possibilitando aos educandos práticas coletivas de preparo do solo, plantio e colheita de alimentos e contribuindo na composição de comportamentos alimentares saudáveis. Ademais, a formatação do modelo das cantinas escolares no que diz respeito à ampliação da oferta de produtos naturais (e.g. sucos, frutas) pode contribuir na mudança de práticas alimentares que promovem à saúde das crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Educação alimentar, Consumo de alimentos, Comportamentos alimentares.

INTRODUÇÃO

É na infância que os hábitos alimentares são formados a partir do primeiro contato da criança com os alimentos, tendo seu estabelecimento na adolescência pela ausência de intervenções orientadoras da família e da escola e pela falta de uma cultura desportiva, além de outros fatores que podem proporcionar obesidade, uma vez que essa doença pode ser definida como democrática, não estando relacionada à classe social, e sim aos fatores culturais (PINHEIRO et al., 2016).

Nas escolas, o consumo de doces e outros alimentos pouco saudáveis nas cantinas escolares contribui diretamente para o aumento da obesidade infantil e doenças relacionadas. Considerando esse cenário, uma solução seria a criação de espaços para debates sobre alimentação saudável e a inclusão de produtos que promovam à saúde (e.g. frutas, hortaliças), sobretudo na merenda escolar (PRADO et al., 2016).

Abordagens sobre a qualidade alimentar das crianças no ambiente escolar é um ponto de partida da Educação Alimentar (EA), sendo necessário a criatividade de métodos que podem ser utilizados para incentivar as crianças e os adolescentes. Brincadeiras, jogos e orientações educacionais estimulam esses sujeitos para a mudança dos hábitos alimentares, todavia, essas ações em EA deverão estar integradas à grade disciplinar para que possa obter um resultado significativo (PRADO et al., 2016).

Em razão das crianças apresentarem-se mais receptivas ao processo de aprendizagem, a EA se faz necessária tanto em casa quanto na escola. O conhecimento construído no ambiente familiar somado às informações apresentadas e discutidas no âmbito da escola proporcionarão resultados mais satisfatórios (BORGES et al., 2015). Arelada à EA, a educação física pode promover benefícios para as crianças, uma vez que a prática regular de exercícios físicos garante bom funcionamento do organismo e também auxilia na queima de energia acumulada de alimentos ricos em calorias (LIMA, 2013).

As escolas, pelo papel que exercem na formação cidadã dos educandos, necessita de espaços para apresentação de questões relacionadas à EA e hábitos de seus estudantes, contando, nesse processo, com a participação dos pais e toda comunidade escolar. Nesse sentido, algumas estratégias estão sendo desenvolvidas com o objetivo de facilitar a inclusão desses temas no cotidiano escolar, a exemplo de horta didáticas que possibilitam práticas interdisciplinares e vivências práticas de conteúdos teóricos, além de sensibilizar os escolares sobre o cuidado com a natureza, com as pessoas e com a comida (COELHO; BÓGUS, 2016).

Considerando a necessidade de compreender as práticas alimentares na infância e de ampliar o debate sobre a importância de uma alimentação adequada para crianças e adolescentes, o presente trabalho objetivou-se identificar os hábitos alimentares de estudantes de escola de nível fundamental em Mossoró, região Oeste do Rio Grande do Norte, Semiárido Potiguar.

METODOLOGIA

A presente pesquisa é caracterizada como descritiva e exploratória, utilizando-se de procedimentos para coleta de dados (GIL, 2002). A realização do estudo sucedeu-se no segundo semestre de 2013, objetivando-se identificar os hábitos alimentares de estudantes matriculados em escola pública de ensino fundamental de Mossoró, no Rio Grande do Norte.

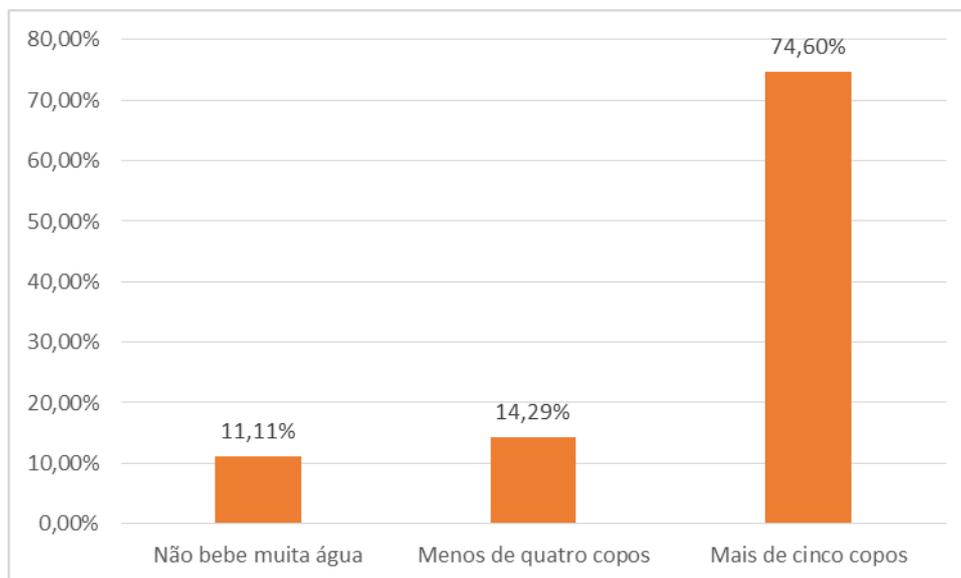
As coletas de dados foram realizadas com os pais de educandos ($n = 63$), utilizando-se um questionário semiestruturado contendo dez variáveis com questões de múltipla escolha para

identificar consumo diário de água, número de refeições diárias, composição do café da manhã, consumo de frutas, se o educando leva lanche para a escola, consumo de hortaliças, consumo de carne vermelha, frequência de atividades físicas, tipo de gordura e/ou óleo consumido e consumo de refrigerante. Os estudantes participantes da pesquisa foram selecionados de duas turmas de terceiro ano do ensino fundamental I. Os dados obtidos foram analisados quantitativamente com auxílio do software Microsoft Excel 15.0 (Office 2013), para elaboração de gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se que a prevalência (74,60%) dos educandos apresentaram o hábito de consumir mais de cinco copos de água (Figura 1), denotando uma preocupação e um entedimento por parte dos pais sobre a necessidade de seus filhos ingerirem pelo menos dois litros de água por dia, a depender da idade e do peso das crianças, com a finalidade de proporcionar melhor desenvolvimento dos educandos (SCHERVENSQUY et al., 2016).

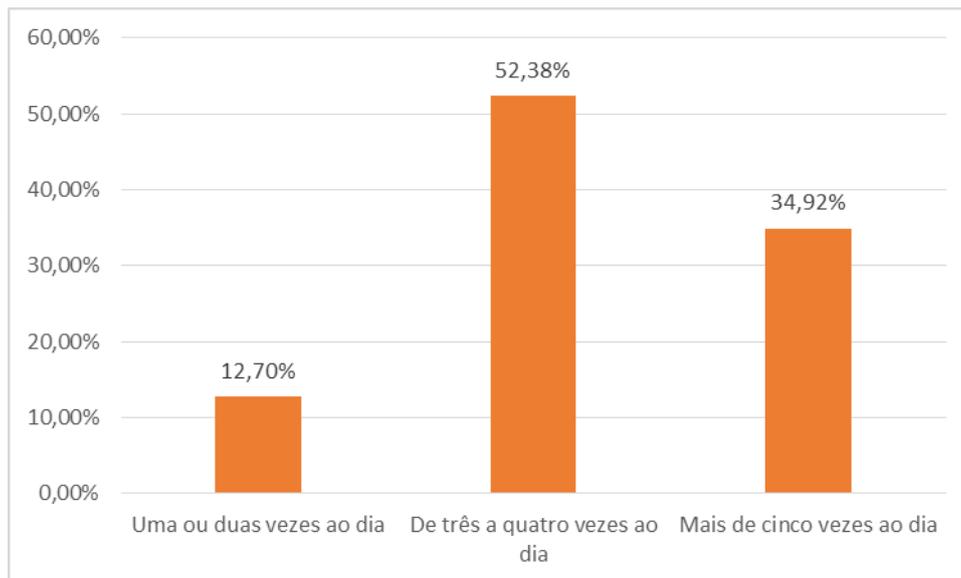
Figura 1 – Consumo diário de água pelos educandos.



Aproximadamente 52,38% dos pais declararam que seus filhos alimentam-se de três a quatro vezes por dia, enquanto que uma segunda parcela (34,92%) afirmou que os escolares realizam mais de cinco refeições diárias (Figura 2). Autores demonstraram que o percentual de gordura corporal associou-se ao número de refeições inferior a três vezes por dia e ao consumo de alimentos de risco em frequência maior que três vezes ao dia, destacando-se ainda que a família e a escola exercem importante influência na formação dos hábitos de vida saudáveis (D'ÁVILA et al., 2016).

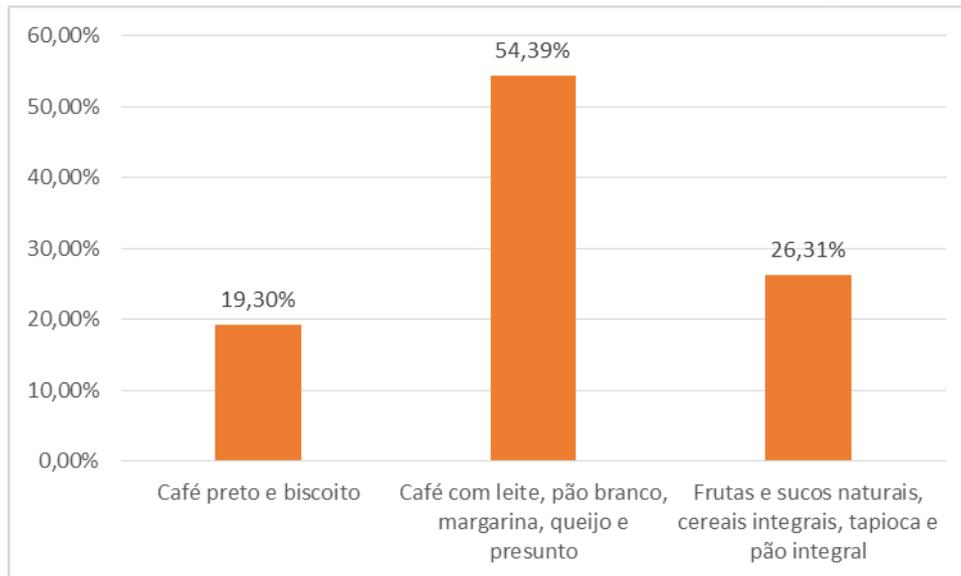
À vista disso, Pretto et al. (2014) alertaram para a necessidade de avaliação do cardápio das escolas, uma vez que a alimentação ofertada apresenta, predominantemente, um alto teor de lipídeos e baixa quantidade de fibras, frutas e hortaliças, muito embora existam recomendações nesse sentido pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através da Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009 (BRASIL, 2009).

Figura 2 – Número de refeições diárias consumidas pelos educandos.



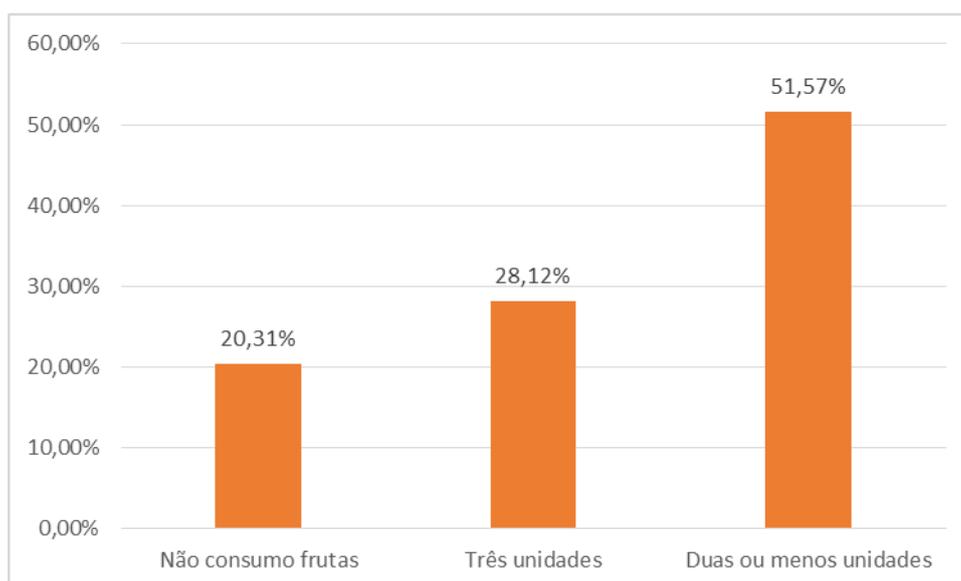
A maioria (54,39%) dos pais afirmaram que seus filhos consomem café da manhã composto por café, leite, pão branco, margarina, queijo e presunto, em sua totalidade ou contendo pelo menos três dos itens apresentados. Um percentual menor (26,31%) declarou que o café da manhã constituiu-se de frutas e sucos naturais, cereais e pão integral (Figura 3). Observações semelhantes foram registradas por Almeida e Navarro (2017), verificando que um grupo de escolares entre 9 e 10 anos de idade apresentaram frequência de consumo de leite, queijo, biscoito, pão e achocolatado acima de 50%, enquanto que o consumo de frutas e sucos naturais apresentou percentual menor (< 20%).

Figura 3 – Composição do café da manhã dos educandos.



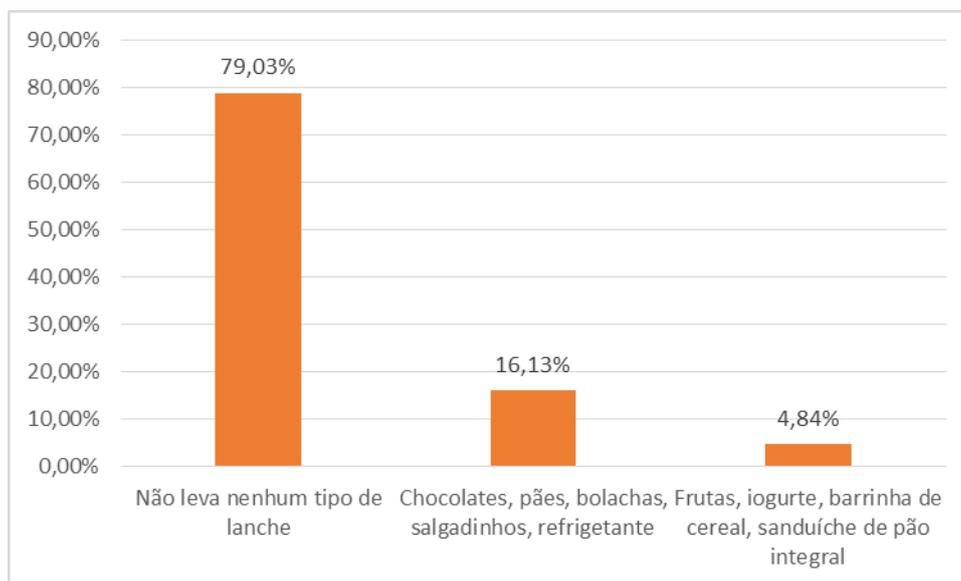
Os pais de 51,57% dos educandos declararam que o consumo de frutas pelos filhos corresponde a duas ou menos unidades por dia, enquanto que 28,12% dos entrevistados afirmaram que esse consumo é de três unidade diárias e o percentual de 20,31% declarou que seus filhos não ingerem nenhuma fruta (Figura 4). Verificou-se que a maioria dos educandos apresentaram consumo insuficiente de frutas por dia, substituídas possivelmente por alimentos de alta densidade calórica (e.g. alimentos processados) que geram um elevado consumo passivo de energia e baixa ingestão de micronutrientes, opondo-se às recomendações da Organização Mundial da Saúde (BARRETO et al., 2005).

Figura 4 – Consumo diário de frutas pelos educandos.



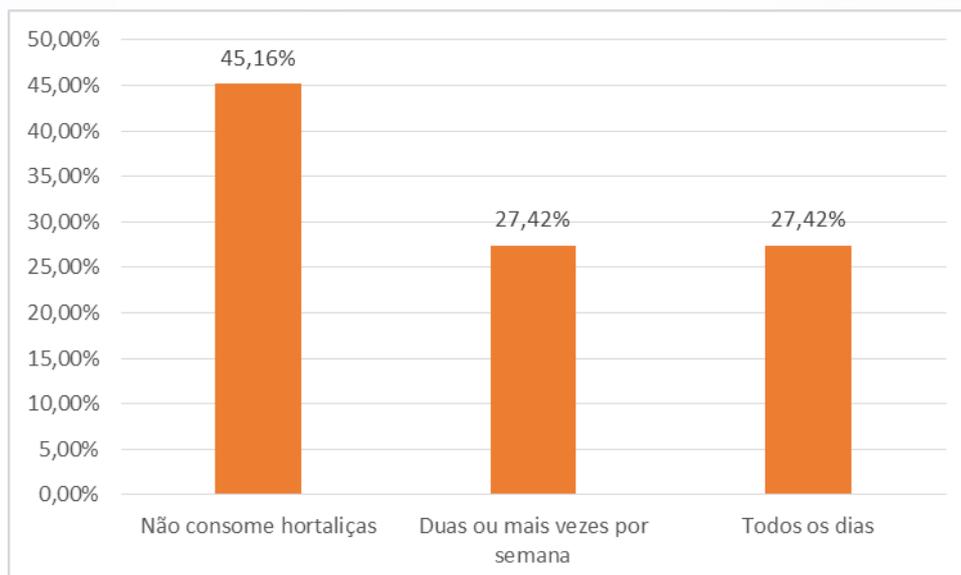
A prevalência (79,03%) dos entrevistados declararam que seus filhos não levam nenhum tipo de lanche para o ambiente escolar, ao passo que um percentual menor (16,13%) de pais afirmaram preparar lanches contendo chocolates, refrigerantes, bolachas, salgadinhos e doces e uma menor parcela observada (4,84%) declarou que seus filhos levam frutas e sanduíches de pão integral como lanche extra para a escola (Figura 5). O fato da maior parte dos educandos não transportar lanche para o ambiente escolar atribui-se à oferta de merenda escolar (lanche e almoço).

Figura 5 – Lanche que os educandos levam para escola.



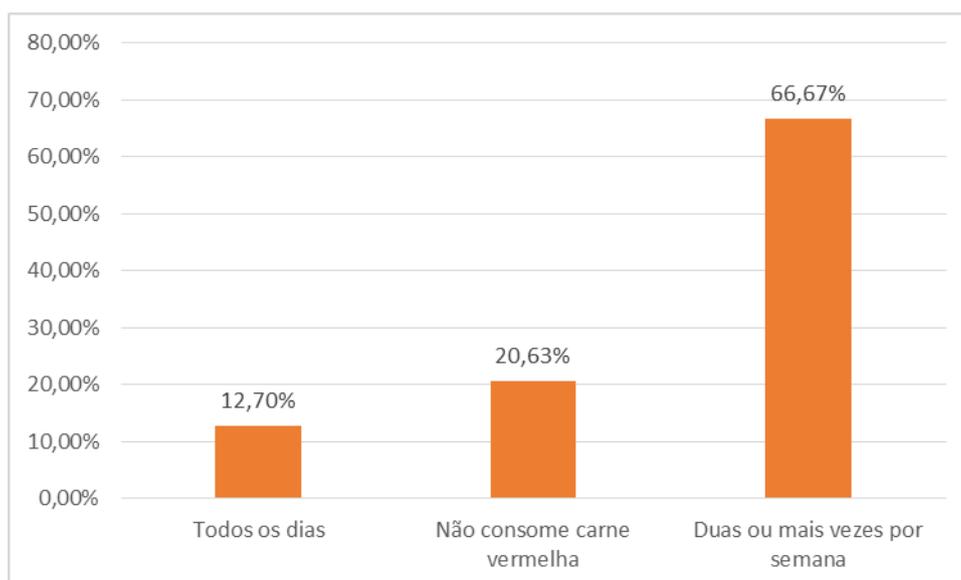
Foi observado que a maior parte dos pais declararam que os educandos não consomem diariamente (27,42%) ou nunca consumiram (45,16%) hortaliças em suas refeições e/ou lanches (Figura 6), constituindo-se um dado preocupante, pois a não ingestão de hortaliças e frutas pode provocar deficiências nutricionais que, muito provavelmente, resultarão em doenças associadas ao baixo consumo desses itens alimentares (BORTOLINI et al., 2012; CRUZ et al., 2016). A implantação de hortas em espaços escolares foi relatada por Ribeiro et al. (2015) como uma ferramenta importante na mudança dos hábitos alimentares de escolares.

Figura 6 – Consumo de hortaliças pelos educandos.



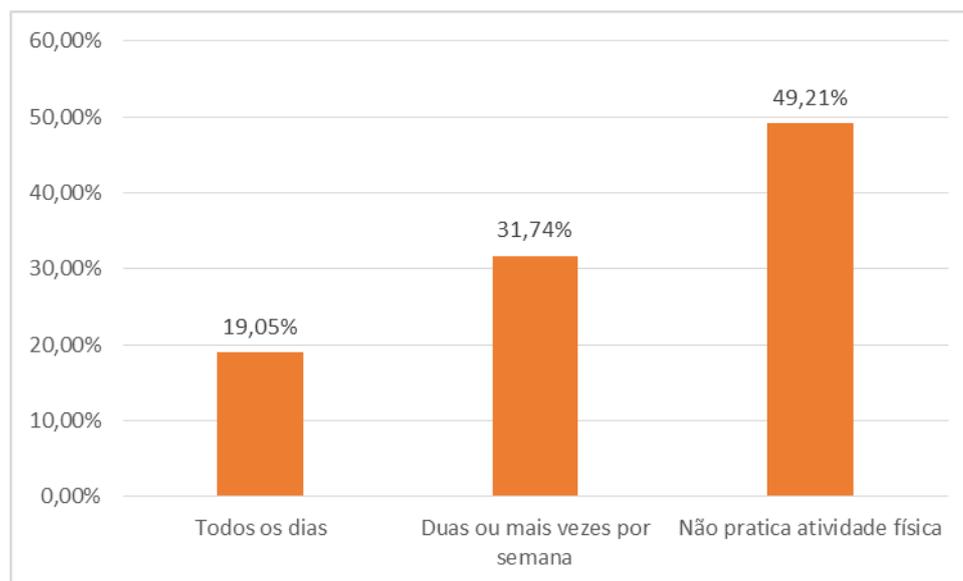
Foi verificado que a prevalência (66,67%) dos entrevistados assumiram que seus filhos consomem carne vermelha pelo menos duas ou mais vezes na semana, enquanto que somente a parcela de 12,70% consome diariamente (Figura 7). À vista disso, Mazoque e Quintão (2012) observaram que a maior parte dos escolares de escola pública no Pernambuco consomem proteína animal semanalmente (39,21%) e Costa (2012) registrou que, em escola de Minas Gerais, os estudantes consomem maior quantidade de carne bovina (60%).

Figura 7 – Consumo de carne vermelha pelos educandos.



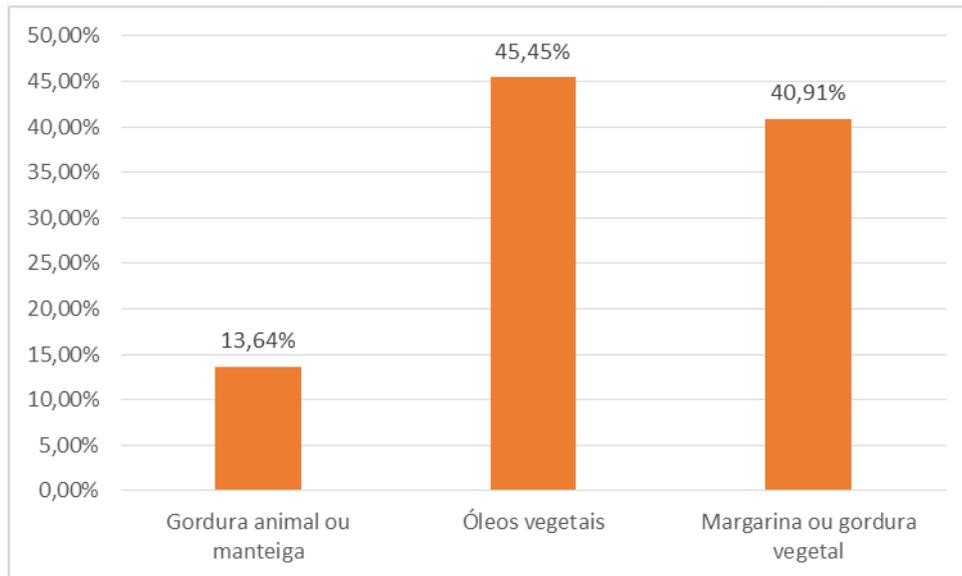
A maior parcela (49,21%) dos pais entrevistados declarou que seus filhos não realizam nenhum tipo de atividade física, enquanto que um percentual de 31,74% afirmou que a prática de exercícios pelos seus filhos acontece pelo menos duas ou mais vezes por semana (Figura 8). Rangel et al. (2016) associaram a prática de atividades físicas com comportamentos sedentários, demonstrando que sujeitos fisicamente ativos não apresentaram comportamentos excessivos (> 50%) em práticas sedentárias, a exemplo do hábito de assistir TV. Costa et al. (2015) observaram em crianças de até seis anos que quanto menor o tempo dedicado em atividades físicas maior a correlação com o excesso de peso e obesidade, o que não foi verificado no presente estudo. Nesse aspecto, vários autores denotaram a importância do ambiente escolar na realização de práticas que estimulem a movimentação do corpo e o gasto energético através da educação física (AMARAL et al., 2016; PINHEIRO et al., 2016; RANGEL et al., 2015).

Figura 8 – Frequência da prática de atividades físicas pelos educandos.



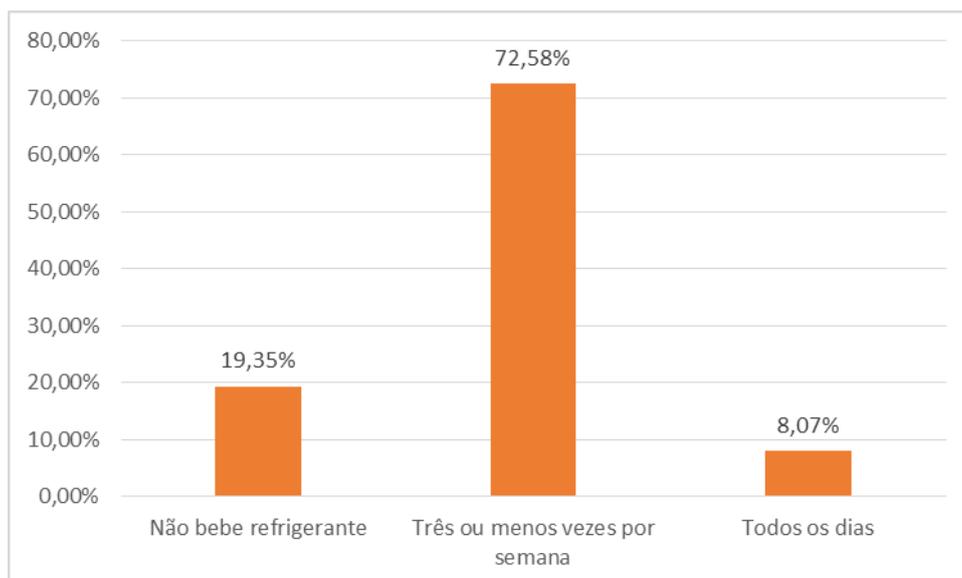
A maior parte dos pais declararam que seus filhos consomem alimentos preparados com óleos vegetais (45,45%) ou gordura vegetal (e.g. margarina) (40,91%), denotando que os educandos fazem maior ingestão de gordura insaturada, diferentemente do percentual de educandos (13,64%) (Figura 9) que consomem alimentos preparados com gordura de origem animal. Pereira et al. (2014) pontuaram que o elevado consumo de alimentos industrializados tem, consideravelmente, aumentado a ingestão de gorduras “ruins” (e.g. trans).

Figura 9 – Tipo de gordura e/ou óleo utilizados no preparo dos alimentos.



A maioria (72,58%) dos estudantes consomem refrigerantes até três vezes por semana, segundo afirmaram seus pais; e apenas 8,07% dos educandos ingerem diariamente esse item alimentar (Figura 10). Os resultados obtidos não evidenciaram um elevado consumo diário pelos educandos, comumente associado ao ganho de peso pelo fato que a ingestão de carboidrato em líquidos promove um balanço energético positivo maior, quando comparado com alimentos sólidos (BARRETO et al., 2005).

Figura 10 – Consumo de refrigerantes pelos educandos.



CONCLUSÕES

A identificação dos tipos e das frequências de consumo de alimentos pelos escolares apresentou-se como uma importante ferramenta para compreender os hábitos alimentares dos sujeitos envolvidos na pesquisa. Nesse contexto, verificou-se que o consumo de água e o número de refeições diárias foram aspectos positivos observados, todavia, é necessária a inclusão de frutas e hortaliças com maior frequência e quantidade no café da manhã e demais refeições diárias, bem como ampliação da prática de atividades físicas na semana.

Os resultados observados sugerem que o ambiente escolar deve fornecer espaços para o desenvolvimento de atividades voltadas à educação alimentar, a exemplo de uma horta, possibilitando aos educandos práticas coletivas de preparo do solo, plantio e colheita de alimentos e contribuindo na composição de comportamentos alimentares saudáveis. Ademais, a formatação do modelo das cantinas escolares no que diz respeito à ampliação da oferta de produtos naturais (e.g. sucos, frutas) pode contribuir na mudança de práticas alimentares que promovem à saúde das crianças e adolescentes.

FOMENTO

Agradecemos o apoio financeiro da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal Rural do Semi-Árido na concessão das bolsas aos estudantes de graduação envolvidos no programa de extensão Hortas para o Ensino Fundamental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, I. C. O.; NAVARRO, F. Caracterização do estado nutricional, atividade física e alimentação de escolares entre 9 e 10 anos da rede pública de ensino de Coimbra-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 63, p. 327-338, 2017.

AMARAL, C. M. D.; OLIVEIRA, J. R. G.; SAMPAIO, A. A. Estratégias e ações na prevenção da obesidade em escolares. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 21, n. 222, p. 1-7, 2016.

BARRETO, S. M.; PINEIRO, A. R. O.; SICHIERI, R.; MONTEIRO, C. A.; BATISTA-FILHO, M.; SCHIMIDT, M. I.; LOTUFO, P.; ASSIS, A. M.; GUIMARÃES, V.; RECINE, E. G. G.; VICTORA, C. G.; COITINHO, D.; PASSOS, V. M. A. Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 14, n. 1, p. 41-68, 2005.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília: Diário Oficial da União, 16 de jun. 2009.

BORTOLONI, G. A.; GUBERT, M. B.; SANTOS, L. M. P. Consumo alimentar entre crianças brasileiras com idade de 6 a 59 meses. Caderno de Saúde Pública, v. 28, n. 9, p. 1759-1771, 2012.

BORGES, E. M.; SANTOS, D. R.; SILVA, J. L.; SANTOS, S. S.; MAGALHÃES, E. M. Percepção dos hábitos alimentares dos estudantes de uma escola de ensino fundamental do município de Jaciara-MT. Revista Monografias Ambientais, v. 14. p. 89-100, 2015.

COELHO, D. E. P.; BOGUS, C. M. Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob perspectiva dos educadores. Revista Saúde e Sociedade, v. 25, n. 3, p. 761-771, 2016.

COSTA, W. S. A Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Una – PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 36, p. 464-469, 2012.

COSTA, M. J. M.; ARAÚJO, M. L. L. M.; ARAÚJO, M. A. M.; MOREIRA-ARAÚJO, R. S. R. Excesso de peso e obesidade em pré-escolares e a prática de atividade física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 23, n. 3, p. 70-80, 2015.

CRUZ, C. O.; SANTOS, J. M.; CARDOZO, T. S. F. Aplicação do Programa de Educação Nutricional: Sexta é dia de fruta? É sim Senhor! Revista Rede de Cuidados em Saúde, v. 9, n. 3, p. 1-12, 2016.

D'ÁVILA, G. L.; SILVA, D. A. S.; VASCONCELOS, F. A. G. Associação entre consumo alimentar, atividade física, fatores socioeconômicos e percentual de gordura corporal em escolares. Ciência & Saúde Coletiva, v. 21, n. 4, p. 1071-1081, 2016.

GIL, A. C. Como elaborar um projeto de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LIMA, J. G. O. A importância da educação física escolar na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. 2013. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, 2013.

MAZOQUE, B. C. G. F.; QUINTÃO, D. F. Perfil antropométrico, hábito alimentar, prática de atividade física e acesso a tecnologia de escolares de uma escola pública e outra privada na cidade de Muriaé (MG). Revista Científica da FAMINAS, v. 8, n. 3, p. 67-83, 2012.

PINHEIRO, A. M.; VESPASIANO, B. S.; MONTEBELO, M. I. L.; CESAR, M. C. Análise da Composição corporal, hábitos alimentares e nível de atividades físicas de meninas. Revista CEREUS, v. 8. p. 192-204, 2016.

PRADO, B. G.; FORTES, E. N. S.; LOPES, M. A. L.; GUIMARÃES, L. V. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. Revista Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

PRETTO, A. D. B.; SPESSATO, B. C.; DUTRA, G. F.; VALENTINI, N. C. Prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças frequentadoras de uma creche no município de Porto

Alegre e sua relação com a atividade física e consumo alimentar. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 8, n. 46, p. 89-96, 2014.

PEREIRA, J. P.; BELLO, P. D.; LOCATELLI, N. T.; PINTO, A. M. S.; BANDONI, D. H. Qualidade das refeições oferecidas por empresas cadastradas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador na cidade de Santos-SP. O Mundo da Saúde, v. 38, n. 3, p. 325-333, 2014.

RANGEL, S. R. V.; FREITAS, M. P.; ROMBALDI, A. J. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas/RS. Revista BIOMOTRIZ, v. 9, n. 1, p. 186-202, 2015.

RIBEIRO, G. M.; SANTOS, F. L.; PEREIRA, E. S. S.; LIMA, M. V. S.; LOPES-SOBRINHO, O. P. Experiência do projeto horta didática nas escolas de Mossoró-RN como proposta de educação ambiental, alimentar e nutricional. Revista Extendere, v. 3, n. 1, p. 90-101, 2015.

SCHERVENSQUY, E. M.; LEITE, D. B. G.; YASSIN, L. S.; OLIVEIRA, A. C.; FRASSON, A. C. Avaliação antropométrica e frequência de consumo alimentar de educandos do ensino fundamental de uma unidade de ensino da cidade de Ponta Grossa- Paraná. Revista Espacios, v. 37, n. 9, p. 1-11, 2016.