

AValiação DAS PREFERências ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES DE ITAQUI E PROMOÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS

Francielli Polet de Almeida ¹

Joseane Barboza da Rosa dos Santos ²

Silvia Fogaça Fortes ³

Taiana Branco ⁴

Maristiane Oliveira da Luz Ferner ⁵

Lana Carneiro Almeida ⁶

Resumo:

A formação dos hábitos alimentares tem início na infância e seguem influenciando as escolhas dos indivíduos na vida adulta. A avaliação do estado nutricional no público infantil é importante para estabelecer situações de risco, diagnosticar o estado nutricional e planejar ações de promoção à saúde e prevenção de doenças. O objetivo do estudo foi avaliar o estado nutricional e realizar uma intervenção com pré-escolares de uma escola pública no município de Itaquí /RS para incentivar o consumo de frutas. O estudo foi realizado no período de abril a julho de 2017 em uma escola pública da rede estadual do município de Itaquí, RS com 10 crianças (5 meninas e 5 meninos), em idade pré-escolar, na faixa etária entre 5 anos e 2 meses e 6 anos e 1 mês. O estudo foi desenvolvido em 4 momentos distintos. No primeiro encontro, foi realizada uma entrevista com a professora da turma sobre o tipo de merenda que os alunos traziam de casa e qual categoria de alimento que predominava na merenda trazida por eles. No segundo encontro, foram coletados os dados antropométricos. A turma foi apresentada a uma cesta com frutas diversas. Foi perguntado para as crianças se conheciam a fruta e qual o nome da mesma. Foi feito um levantamento dos lanches preferidos pelas crianças onde foram colocados em uma mesa alimentos industrializados e frutas. No terceiro encontro foi realizado um treinamento com os alunos para a preparação da salada de frutas e a apresentação que seria realizada aos responsáveis. Foi enviado aos pais um convite para um lanche saudável na escola. O quarto encontro foi uma oficina culinária entre responsáveis e alunos onde foi feito o preparo de uma salada de frutas. Após o preparo, houve a degustação por todos os participantes e entrega de folder aos responsáveis sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis e incentivo da merenda saudável no lanche infantil. Realizou-se avaliação do aprendizado das crianças com 10 cartões (5 com figuras de industrializados e 5 com frutas diversas). Com relação aos resultados observados, a análise do índice de massa corporal por idade mostra que, a maioria dos casos de excesso de peso são de crianças do gênero feminino (80%). 100% escolheram ao menos um produto industrializado. 40% das crianças escolheram ao menos uma fruta como merenda. Na avaliação do reconhecimento das frutas, as mais populares tiveram maior índice de reconhecimento. Na aplicação do teste sobre o que os escolares entendiam por lanche saudável, 100% dos alunos escolheram as 5 figuras de frutas e 66,6% escolheram no mínimo um industrializado. A proposta de incentivo do consumo de frutas produziu efeitos positivos nas escolhas alimentares dos participantes. Na avaliação realizada ao final da intervenção, foi possível observar avanços significativos na escolha das frutas pelas crianças ao invés dos alimentos industrializados no lanche escolar. Considerando os resultados obtidos com a intervenção, conclui-se que ações de educação alimentar e nutricional têm impactos favoráveis na promoção do consumo de frutas em crianças pré-escolares.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Segunda infância. Hábitos alimentares.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

AVALIAÇÃO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES DE ITAQUI E PROMOÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS

¹ Aluno de graduação. fpolet.a@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. jbarbozarosasantos@gmail.com. Co-autor

³ Aluno de graduação. silviafortes95@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. taiaanabranco@gmail.com. Co-autor

⁵ Aluno de graduação. mari.ferner@gmail.com. Co-autor

⁶ Docente. lanaalmeida@unipampa.edu.br. Orientador



AVALIAÇÃO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES DE ITAQUI E PROMOÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS

1. INTRODUÇÃO

A segunda infância, ou idade pré-escolar, que compreende entre os 2 a 6 anos de idade, é um período de intenso desenvolvimento de habilidades cognitivas, motoras e sociais (BRASIL, 2002). Neste período, a alimentação adequada desempenha um papel decisivo para o crescimento da criança e representa um dos principais fatores de prevenção de diversas patologias que podem surgir ao longo da vida (ROSSI, A.; MOREIRA, E.; RAUEN, M.; 2008).

A formação dos hábitos alimentares tem início na infância e influenciam as escolhas alimentares na vida adulta, tendo consequência direta no estado de saúde do indivíduo. Desta forma, é importante que se conheça o perfil alimentar da população infantil, pois é nesta fase da vida em que ações de educação alimentar e nutricional podem ser mais efetivas, propiciando a aquisição de hábitos saudáveis e contribuindo para uma melhor qualidade de vida (RAMOS, M.; STEIN, L. M.; 2000).

A escola tem participação no processo de educação alimentar do aluno. É na escola que as crianças e jovens passam grande parte do seu dia, convivem com pessoas da mesma faixa etária e adultos nos quais se espelham e tem confiança. Tendo em vista que a formação dos hábitos alimentares tem início na infância, a escola torna-se um local adequado para o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional, que levam ao desenvolvimento de boas escolhas alimentares e melhora na qualidade de vida da criança e do adulto futuro (LOPES; DAVI, 2016).

Considerando as mudanças ocorridas com o processo de transição alimentar e nutricional, a prevalência de obesidade em crianças tem aumentado em vários países, inclusive no Brasil, estando relacionada às mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares como fácil acesso e baixo custo de alimentos ricos em açúcares e gorduras. Ações de educação nutricional nas escolas constituem-se em estratégias importantes para enfrentar problemas alimentares e nutricionais como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis associadas (FERNANDES et al., 2009).

A avaliação do estado nutricional no público infantil é importante para estabelecer situações de risco, diagnosticar o estado nutricional e planejar ações de promoção à saúde e prevenção de doenças. Tem importância tanto na atenção primária, no acompanhamento do crescimento e saúde da criança, quanto na detecção precoce de distúrbios nutricionais como desnutrição e obesidade (SBP, 2009). Dentre os métodos de avaliação do estado nutricional, a antropometria é um método simples que gera indicadores sensíveis, e durante a idade pré-escolar, reflete as condições nutricionais e as influências do ambiente socioeconômico (PINHO, 2010).

O objetivo do presente estudo foi avaliar o estado nutricional e realizar uma intervenção com pré-escolares de uma escola pública no município de Itaqui /RS para incentivar o consumo de frutas.

2. METODOLOGIA

O estudo foi realizado no período de abril a julho de 2017 em uma escola pública da rede estadual localizada no bairro Cafifas, zona periférica do município de

Itaqui, RS, com 10 crianças, sendo 5 meninas e 5 meninos, em idade pré-escolar, na faixa etária entre 5 anos e 2 meses e 6 anos e 1 mês.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA, Itaqui. As crianças foram autorizadas por seus pais ou responsáveis a participar do estudo, mediante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

Trata-se de um estudo transversal de intervenção, integrado à disciplina de Educação Alimentar e Nutricional, do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA. Foi tomada como referência a população do Multicentre Growth Reference Study, recomendação atual da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde (WHO, 2007).

O estudo foi desenvolvido em 4 momentos distintos. No primeiro encontro, foi realizada uma entrevista com a professora da turma sobre o tipo de merenda que os alunos traziam de casa e qual categoria de alimento que predominava na merenda trazida por eles (industrializados, frutas, preparações feitas em casa).

No segundo encontro, foram coletados os dados antropométricos, onde os pré-escolares foram pesados com balança digital portátil da marca Cadence®, com capacidade para 150 Kg e sensibilidade de peso de 0,1 Kg colocada sobre uma superfície plana. As crianças foram pesadas no centro do equipamento, descalças, com o mínimo de roupa possível, eretas, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo, até que o peso estivesse fixo no visor do equipamento para que a leitura fosse feita. Para a aferição da estatura, foi utilizada uma fita métrica plástica inextensível fixada em parede plana em ângulo de 90° graus com o chão, com escala compreendida entre 0–150 cm e precisão de um milímetro (mm). Os pré-escolares foram medidos sem acessórios na cabeça, descalços, com os pés unidos, posição ereta, olhando para a frente, com os braços estendidos ao longo do corpo e com o corpo alinhado à parede. Com a mão direita, a acadêmica manteve apoiado o esquadro de madeira sobre a cabeça da criança, em ângulo reto com a parede. Com a mão esquerda, foi apoiada a mandíbula da criança, para retificar a cabeça. Todas as medidas antropométricas foram realizadas em duplicata, sendo utilizado o valor médio para a análise dos dados (FAGUNDES; COUTINHO, 2004).

O cálculo do índice de massa corporal (IMC) foi realizado por meio da fórmula que relaciona o peso (kg) com a altura (metros) ao quadrado: $IMC = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$. Os índices estatura por idade (E/I), peso por idade (P/I), índice de massa corporal por idade (IMC/I) foram analisados. O estado nutricional foi avaliado a partir do cálculo de escores z dos índices acima descritos para as médias e desvios-padrão da população de referência da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007). Os dados das crianças foram compilados e analisados no programa WHO Anthro versão 3.3.2.

Neste mesmo dia, a turma foi colocada em círculo e foi apresentada uma cesta de frutas contendo maçã, banana, pera, laranja, bergamota, mamão, ameixa e caqui. As frutas foram mostradas uma a uma e foi perguntado para as crianças se conheciam a fruta e qual o nome da mesma. Primeiro, as crianças que conheciam a fruta deveriam erguer o braço e após, cada uma deveria falar o nome da mesma. Os erros e acertos foram anotados em uma planilha.

Foi feito um levantamento dos lanches preferidos pelas crianças onde foram colocados em uma mesa alimentos industrializados e frutas (biscoito wafer, bebida láctea, achocolatado, biscoito recheado, bolinho recheado, salgadinhos, suco de caixinha, refrigerante, maçã, banana, pera, laranja, bergamota, mamão, ameixa e caqui). As crianças foram chamadas individualmente e foi entregue uma cesta à

criança e pedido para que a mesma escolhesse e colocasse na cesta o seu lanche preferido para levar de merenda na escola. A criança poderia escolher quantos itens da mesa quisesse. Após a escolha, os alimentos foram colocados novamente na mesa para que o teste pudesse ser repetido com o próximo aluno. As preferências alimentares das crianças foram anotadas por 4 acadêmicas diferentes para posterior cruzamento e análise dos dados.

No terceiro encontro foi realizado um treinamento com os alunos, onde foi feita a preparação da salada de frutas e a apresentação que seria realizada pelos alunos aos pais/responsáveis no quarto encontro. Foram destacadas a importância de se ter hábitos de vida saudáveis, os benefícios do consumo de frutas, foram apresentadas as frutas que seriam utilizadas no preparo da salada de frutas e as vitaminas presentes em cada uma delas. Foi enviado aos pais um convite para um lanche saudável na escola, no mesmo dia da intervenção.

O quarto encontro foi uma oficina culinária entre pais/responsáveis e alunos onde foi feito o preparo de uma salada de frutas. Foi entregue à cada criança um kit contendo um avental de TNT, um par de luvas e uma touca cirúrgica e a eles foi dado o título para colaborar com o fator lúdico de 'doutores das frutas'. Foi feita uma breve introdução aos pais sobre alimentação saudável e a importância das frutas na promoção da saúde. Após, para melhor compreensão dos pais e alunos, foi apresentado um cartaz com o desenho do corpo humano e dentro dele, estradas em que carrinhos circulavam em analogia ao transporte e acúmulo de açúcar no corpo. Também foi apresentado um painel contendo alimentos industrializados e a quantidade de açúcar presente em cada um deles.

Com relação ao preparo da salada de frutas, frutas picadas em potes transparentes foram apresentadas às crianças e pais/responsáveis, juntamente com a respectiva fruta in natura ao lado de cada pote. Após a apresentação pelas crianças de cada fruta - nome e benefícios, todas as frutas foram misturadas com o auxílio das crianças em um grande pote para o preparo da salada de frutas. O espaço para o preparo e realização de toda a atividade foi na sala de aula das crianças. Depois do preparo da salada de frutas, houve a degustação da salada de frutas por todos os participantes e entrega de folder aos pais/responsáveis sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, os benefícios das frutas à saúde e incentivo da merenda saudável no lanche das crianças.

Após a degustação, houve entrega de material para avaliação do aprendizado das crianças que se constituía em um saquinho plástico e 10 cartões sendo 5 com figuras de alimentos industrializados e 5 contendo frutas diversas. As crianças, individualmente, deveriam escolher apenas os alimentos que consideravam saudáveis e colocar estes dentro do saquinho para posterior análise da eficácia da intervenção.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Estavam matriculadas na escola 11 crianças na turma no dia da entrevista com a professora. Desse total, 1 criança foi excluída do estudo (mas não foi excluída da intervenção) por não ter comparecido no dia da avaliação antropométrica. A amostra foi constituída por 10 crianças, na faixa etária de 5 a 6 anos, onde 5 (50%) eram do gênero masculino e 5 (50%) do gênero feminino.

A análise do índice de massa corporal por idade (Quadro 1), mostra que, a maioria dos casos de excesso de peso (sobrepeso/obesidade) são de crianças do gênero feminino, devido às meninas terem normalmente maior acúmulo de gordura

corporal. Esse fator também foi observado em estudo de Guimarães e Scheid (2009).

Com relação à escolha de lanche, as 10 crianças (100%) escolheram ao menos um produto industrializado. Apenas 40% (4) das crianças escolheram ao menos uma fruta como merenda. Na avaliação do reconhecimento das frutas, as mais populares tiveram maior índice de acertos, já as de maior valor tiveram menor reconhecimento: maçã (100%); banana (100%); pera (100%); laranja (100%); bergamota (80%); mamão (80%); cáqui (10%); ameixa (0%). Os resultados demonstram que o padrão de consumo alimentar dos pré-escolares avaliados está de acordo com a tendência mundial em que há um consumo frequente de alimentos ricos em lipídios, carboidratos refinados, produtos de panificação e alimentos ricos em açúcar, como biscoitos recheados, refrigerantes e guloseimas (NOBRE; LAMOUNIER. FRANCESCHINI, 2012).

Quadro 1 - Classificação do estado nutricional dos pré-escolares segundo o índice de massa corpórea por idade (IMC/idade).

Classificação IMC/I	Gênero				Total	
	Masculino		Feminino			
	n	%	n	%	n	%
Baixo peso	0	0	0	0	0	0
Eutrofia	3	60	1	20	4	40
Sobrepeso	2	40	3	60	5	50
Obesidade	0	0	1	20	1	10
Total	5	100	5	100	10	100

Em relação ao convite enviado aos pais para um lanche saudável com objetivo de incentivar o consumo de frutas, os resultados foram positivos, pois dentre todas as crianças que compareceram, 100% delas contou com a participação de um ou mais familiares, o que é essencial para que o consumo de frutas seja incentivado também no ambiente familiar. Segundo estudos, as estratégias para a mudança de comportamento não podem ser vistas como única responsabilidade de um setor qualquer, pois existem fatores que condicionam o comportamento alimentar. Portanto, programas de educação nutricional devem ser multisetoriais e envolver a participação da família e a equipe de educadores e colaboradores da instituição de ensino (MARIN; BERTON; ESPÍRITO SANTO, 2009).

Após a aplicação do teste sobre o que os escolares entendiam por lanche saudável, constatou-se que 100% dos alunos escolheram as 5 figuras de frutas (abacaxi, banana, laranja, maçã e melancia), já dentre os produtos industrializados 66,6% escolheram no mínimo um produto industrializado. Destes, bala (22,2%), biscoito recheado (11,11%), refrigerante (22,22%) e salgadinho (22,22%) e suco de caixinha (55,5%). Apesar de haver a escolha pelas crianças de lanches industrializados como se fossem saudáveis, os resultados obtidos foram satisfatórios, mostrando que a intervenção educativa foi positiva. Acredita-se que a escolha do suco industrializado teve bastante escolha por se tratar de um suco de fruta, podendo as crianças terem associado a apelação do rótulo do suco como sendo um produto saudável.

Foi observada uma grande aceitação pelas crianças com relação ao consumo das frutas. A estratégia de promoção da alimentação saudável nas escolas é de extrema importância, pois, de acordo com Valle & Euclydes (2007), a alimentação

em grupo, principalmente com o público infantil favorece a modificação de hábitos alimentares, por facilitar a aceitação de novos alimentos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de incentivo do consumo de frutas produziu efeitos positivos nas escolhas alimentares dos participantes. Na avaliação realizada ao final da intervenção, foi possível observar avanços significativos na escolha das frutas pelas crianças ao invés dos alimentos industrializados no lanche escolar. Foi possível perceber que, mesmo as crianças que não tinham o hábito de consumir frutas no lanche da escola estavam abertas ao consumo das mesmas.

Considerando os resultados obtidos com a intervenção, conclui-se que ações de educação alimentar e nutricional têm impactos favoráveis na promoção do consumo de frutas em crianças pré-escolares.

5. REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
- FAGUNDES, A. A.; COUTINHO, D. **Vigilância alimentar e nutricional - SISVAN: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informações em serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. (Série A normas e manuais técnicos).
- GUIMARÃES, E. C. M.; SCHEID, M. M. A. **Perfil alimentar e antropométrico de crianças em idade pré-escolar**. XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação - Universidade do Vale do Paraíba. UNIVAP, 2009.
- LOPES, F. M.; DAVI, T. N. Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v. 15, n. 24, p. 105-126, 2016.
- MARIN, T.; BERTON, P.; ESPÍRITO SANTO, L. K. R. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@pciência**, Apucarana, v. 3, n.7, p. 72-78, 2009.
- NOBRE, L. N.; LAMOUNIER, J. A.; FRANCESCHINI, S. C. C. Padrão alimentar de pré-escolares e fatores associados. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 88, n. 2, mar./abr. 2012.
- PINHO et al. Avaliação antropométrica de crianças em creches do município de Bezerros, PE. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 315-321, 2010.
- RAMOS, M. R.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, n. 76, p. 229-237, 2000.
- ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n.6, p. 739-748, jul. 2017.
- VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista de Atenção Primária à Saúde**, Juiz de Fora, v. 10, n. 1, p.56-65, jan./jun. 2007.
- World Health Organization. **WHO Child Growth Standards. Weight-for-age, Height-for-age and Body mass index-for-age**. Methods and development. Geneva: WHO; 2007.