

REFLEXOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES ESCOLA PÚBLICA ITAQUI/RS

Bárbara Schuh Kercher¹

Julianna do Amaral Ritter²

Roberta Zanini³

Resumo:

No Brasil, há um elevado consumo de alimentos com alto teor calórico, ricos em gorduras saturadas, açúcar, sódio, bebidas açucaradas e lanches do tipo fast-food, além do consumo reduzido de frutas e hortaliças. Assim, a realização de atividades que avaliem o consumo alimentar de escolares e possibilitem a realização de ações de educação alimentar a estas crianças torna-se essencial, uma vez que evitar problemas de saúde e a formação de maus hábitos alimentares é mais eficaz do que modificá-los futuramente, já na idade adulta. Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar os reflexos da educação alimentar e nutricional sobre o comportamento alimentar e o estado nutricional de escolares do 1º ano de uma escola de ensino fundamental da rede estadual de educação do município de Itaqui/RS. O estudo foi composto por três etapas (diagnóstico, intervenção e avaliação) realizadas em dias diferentes. Primeiro, realizou-se o diagnóstico a partir da coleta de dados antropométricos e de consumo alimentar do grupo. O estado nutricional foi avaliado com aferição do peso corpóreo e estatura, para o cálculo do índice de massa corpórea (IMC). Os dados de consumo alimentar foram obtidos por meio da aplicação do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA) para escolares de seis a 11 anos. A intervenção alimentar foi realizada por meio de roda de conversa utilizando cartazes direcionados à população infantil, informando sobre alimentos saudáveis e não saudáveis. Na primeira aplicação, verificou-se que o consumo de refrigerantes foi elevado em ambos os sexos (70,0%). O consumo de sucos industrializados apresentaram frequência menor, menos da metade dos escolares (40,0%) relataram consumir estes alimentos. Os valores do consumo de bolachas recheadas também foram mais baixos (40,0%). O consumo de chocolates foi o que apresentou menor percentual de consumo (10,0%). Com a segunda aplicação, observou-se que as frequências de consumo de refrigerantes e de sucos industrializados apresentaram reduções após a realização da intervenção (chegando a 10,0%). Os valores encontrados para o consumo de bolachas recheadas, que também apresentaram reduções na frequência de consumo, chegando a 30,0%. O consumo de chocolates apresentou aumento, indicando frequência de 70,0%. Quanto às classificações de estado nutricional dos escolares nas diferentes avaliações realizadas. Verifica-se que, previamente à intervenção, os escolares apresentavam altos percentuais de obesidade (70,0%) e baixos índices de adequação de peso (20,0%). Após a atividade, observou-se aumento nos

percentuais de escolares com peso adequado e com sobrepeso (atingindo 30,0% e 40,0%, respectivamente), e redução do percentual de escolares obesos. Contudo, não é possível afirmar que o aumento de escolares com sobrepeso seja um fator crítico, pois o índice de estudantes obesos reduziu e, devido a esta perda de peso, estes possam ter se enquadrado na classificação de sobrepeso. Com a realização deste estudo, foi possível concluir que o desenvolvimento de atividades educacionais que visem à melhora do comportamento alimentar dos escolares, utilizando recursos ilustrativos e interativos, é uma estratégia eficiente de intervenção alimentar, uma vez que reduziu significativamente o consumo de alimentos industrializados entre os estudantes e contribuiu para a melhora do seu perfil antropométrico.

Palavras-chave: comportamento alimentar; intervenção alimentar; escolares; rede pública de ensino.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

REFLEXOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES ESCOLA PÚBLICA ITAQUI/RS

¹ Aluno de graduação. kerchersbarbara@gmail.com. Autor principal

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

³ Docente. robertazanini@unipampa.edu.br. Orientador



REFLEXOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES E O ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

1. INTRODUÇÃO

A infância é uma fase de desenvolvimento que envolve diversos processos de crescimento e de maturação. Esse é um período de alta demanda nutricional e, por isso, a nutrição é um fator muito importante para o desenvolvimento da criança, uma vez que uma dieta inadequada pode influenciar negativamente o seu crescimento (FAGIOLI; NASSER, 2008).

No Brasil, há um elevado consumo de alimentos com alto teor calórico, ricos em gorduras saturadas, açúcar, sódio, bebidas açucaradas e lanches do tipo fast-food, além do consumo reduzido de frutas e hortaliças (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010). Estes são considerados grandes fatores de risco para a ocorrência de obesidade e comorbidades (PRENTICE; JEBB, 2003). Em consequência disso, a incidência do excesso de peso e da obesidade entre as crianças brasileiras tem aumentado de forma expressiva nas últimas décadas, além das patologias associadas à obesidade (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010). Assim, torna-se cada vez mais necessária a realização de estudos que visem à melhoria dos hábitos alimentares dessa parcela da população (TAVARES et al., 2010).

A realização de atividades que avaliem o consumo alimentar de escolares e possibilitem a realização de ações de educação alimentar a estas crianças torna-se essencial, uma vez que evitar possíveis problemas de saúde e a formação de maus hábitos alimentares é mais eficaz e menos trabalhoso do que tratá-los ou modificá-los futuramente, já na idade adulta, quando são fixos e podem afetar consideravelmente a saúde de um indivíduo.

Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar os reflexos da educação alimentar e nutricional sobre o comportamento alimentar e o estado nutricional de escolares do 1º ano de uma escola de ensino fundamental da rede estadual de educação do município de Itaqui/RS.

2. METODOLOGIA

A atividade foi realizada em uma escola de ensino fundamental da rede estadual de educação do município de Itaqui/RS, com estudantes do 1º ano, nos meses de julho e setembro de 2017.

O desenvolvimento do estudo foi composto por três etapas (diagnóstico, intervenção e avaliação) realizadas em dias diferentes. Primeiramente, realizou-se o diagnóstico a partir da coleta de dados antropométricos e de consumo alimentar do grupo avaliado. O estado nutricional foi avaliado por meio de medidas antropométricas, com aferição do peso corpóreo e estatura, para o cálculo do índice de massa corpórea (IMC), sendo este a divisão do peso (em Kg) pela altura (em m²). A medida de peso (Kg) foi obtida em balança de uso pessoal, marca RelaxMedic digital, tendo como capacidade 150 Kg, e a estatura (m) foi obtida por meio de fita antropométrica de 100 cm fixada a 50 cm do chão. O método de coleta das medidas antropométricas seguiu o padrão de Jelliffe (1968). Para a determinação do peso, os estudantes ficaram descalços, vestindo roupas leves, posicionadas em pé, com o peso igualmente distribuído em ambos os pés. Para a mensuração da estatura, os

estudantes permaneceram descalços, em posição anatômica, sob a base da fita antropométrica, encostados à parte posterior do corpo e a cabeça posicionada no plano de “Frankfurt”. A classificação do estado nutricional foi realizada mediante a classificação das Curvas de Crescimento da Organização Municipal de Saúde (WHO, 2007) em percentis, de acordo com idade e sexo. Os escolares foram classificados em: magreza se $IMC < P3$, eutróficos se $IMC > P3$ e $< P97$, sobrepeso se $IMC > P85$ e $< P97$ e obesos se $IMC > P97$.

Os dados de consumo alimentar foram obtidos por meio da aplicação do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA) para escolares de seis a 11 anos (ASSIS et al., 2009).

Uma semana após a realização do diagnóstico, formulou-se e implementou-se a atividade de intervenção com os alunos presentes, compondo a segunda fase do estudo. Para isso, foram elaborados dois cartazes direcionados à população infantil (medindo 1,6 m de comprimento e 1,0 m de altura).

O primeiro cartaz indicava o conceito de alimentos saudáveis, os principais benefícios proporcionados pelos mesmos, a frequência ideal de consumo e imagens dos principais alimentos classificados como saudáveis (frutas, sucos naturais, verduras, legumes, cereais, leguminosas, leite e derivados, carnes e ovos); o segundo cartaz indicava o conceito de alimentos não saudáveis, os principais malefícios proporcionados pelos mesmos, a frequência máxima de consumo e imagens dos principais alimentos classificados como não saudáveis (biscoitos recheados, salgadinhos, sorvetes, sucos industrializados, chocolates, tortas, pirulitos e balas). Para a realização das explicações e da roda de conversa, os cartazes foram fixados na parede, de modo que todos os estudantes pudessem vê-lo.

Três meses após a realização da intervenção com o grupo avaliado, foi realizada a avaliação da intervenção através de uma nova coleta de dados antropométricos dos estudantes e reaplicação do QUADA (ASSIS et al., 2009) com objetivo de comparar os resultados atuais com os anteriores e observar se houve melhorias no comportamento alimentar e estado nutricional dos escolares.

Os pais ou responsáveis pelos estudantes assinaram a carta de autorização, concordando que os mesmos participassem de todas as etapas da atividade.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Dos 10 escolares avaliados na etapa de diagnóstico, a maioria ($n=6$) era do sexo feminino (60,0%), na faixa etária de cinco a seis anos. Na primeira aplicação do QUADA todos referiram consumir os produtos industrializados abordados, pelo menos, uma vez ao dia. Dessa forma, para proporcionar uma melhor avaliação do consumo da população em questão, os escolares foram avaliados de acordo com o sexo.

Na Tabela 1 exibe-se a frequência de consumo de alimentos industrializados entre os escolares, nas diferentes aplicações do QUADA. Em relação aos resultados obtidos com a primeira aplicação, verifica-se que o consumo de refrigerantes foi elevado em ambos os sexos (70,0%) coincidindo com os resultados de estudos realizados anteriormente, onde os refrigerantes foram considerados a segunda bebida mais consumida entre escolares de ambos os sexos (AIRES et al., 2011; CONCEIÇÃO et al., 2010; BARBOSA, 2005). O consumo de sucos industrializados, dentre estes os de saquinho (em pó) e os de caixinha, apresentaram frequência menor, menos da metade dos escolares (40,0%) relataram consumir estes alimentos, diferente do que indica a literatura, onde esta é referida como a bebida mais consumida entre escolares dessa faixa etária (AIRES et al., 2011;

CONCEIÇÃO et al., 2010; BARBOSA, 2005). Assim como os dados de consumo de sucos industrializados, os valores encontrados para o consumo de bolachas recheadas também foram mais baixos (40,0%), divergindo aos indicados pela literatura, onde mais da metade das populações avaliadas consomem este tipo de alimento (AIRES et al., 2011; CONCEIÇÃO et al., 2010; BARBOSA, 2005). O consumo de chocolates foi o que apresentou menor percentual de consumo (10,0%). Contudo, a literatura indica que o consumo de chocolates costuma ser bastante elevado nesse grupo etário, em ambos os sexos (AIRES et al., 2011; CONCEIÇÃO et al., 2010; BARBOSA, 2005).

Em relação aos dados da segunda aplicação, observa-se que as frequências de consumo de refrigerantes e de sucos industrializados, dentre estes os de saquinho (em pó) e de caixinha, apresentaram reduções após a realização da intervenção (chegando a 10,0%). Assim como os valores encontrados para o consumo de bolachas recheadas, que também apresentaram reduções na frequência de consumo, chegando a 30,0%. Por outro lado, o consumo de chocolates apresentou aumento no consumo, indicando uma frequência de 70,0%.

Tabela 1: Frequência de consumo de alimentos industrializados entre escolares, segundo o sexo, nas diferentes aplicações do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA). Itaqui/RS, 2017.

Tipo de alimento*	Primeira aplicação**	Segunda aplicação***
	Total (n=10) n (%)	Total (n=10) n (%)
Refrigerantes	7 (70,0%)	4 (40,0%)
Sucos industrializados	4 (40,0%)	1 (10,0%)
Bolachas recheadas	4 (40,0%)	1 (10,0%)
Chocolates	1 (10,0%)	7 (70,0%)

*De acordo com os disponíveis no Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA)

**Realizada no mês de julho de 2017.

***Realizada no mês de setembro de 2017.

Na Tabela 2 encontram-se as classificações de estado nutricional dos escolares nas diferentes avaliações realizadas. Verifica-se que, previamente a realização da intervenção, os escolares apresentavam altos percentuais de obesidade (70,0%) e baixos índices de adequação de peso, onde apenas 20,0% da população estavam no peso adequado. Posteriormente ao desenvolvimento da atividade, observa-se que houve aumento nos percentuais de escolares com peso adequado e com sobrepeso (chegando a 30,0% e 40,0%, respectivamente), e redução do percentual de escolares obesos. Contudo, não é possível afirmar que o aumento de escolares com sobrepeso seja um fator crítico, uma vez que o índice de estudantes obesos reduziu e, devido a esta perda de peso, estes possam ter vindo a se enquadrar na classificação de sobrepeso.

Tabela 2: Classificação do estado nutricionais nas diferentes avaliações. Itaqui/RS, 2017.

Classificação do estado nutricional segundo IMC para idade e sexo*	Primeira avaliação**	Segunda avaliação***
	Total (n=10) n (%)	Total (n=10) n (%)

Magreza	0	0,0%	0	0,0%
Adequado	2	20,0%	3	30,0%
Sobrepeso	1	10,0%	4	40,0%
Obesidade	7	70,0%	3	30,0%

*Segundo as curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007).

**Realizada no mês de julho de 2017.

***Realizada no mês de setembro de 2017.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização deste estudo, foi possível concluir que o desenvolvimento de atividades educacionais que visem à melhora do comportamento alimentar dos escolares, por meio de recursos ilustrativos, explicativos e interativos, é uma estratégia muito eficiente de intervenção alimentar, uma vez que foi capaz de reduzir significativamente o consumo de alimentos industrializados entre os estudantes avaliados e contribuir para a melhora do perfil antropométrico dos mesmos.

Assim, sugere-se a realização de estudos que avaliem profundamente o consumo alimentar de escolares nessa faixa etária e que elaborem estratégias educativas que visem à modificação dos hábitos alimentares dos mesmos e que possam ser realizadas no seu âmbito escolar, facilitando o desenvolvimento das atividades propostas e aumentando as chances de aprovação dos escolares às mesmas.

5. REFERÊNCIAS

- AIRES, A. P. P. et al. Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares. Revista AMRIGS, v. 55, n. 4, p. 350-355, 2011.
- ANZOLIN, C.; OURIQUES, C. M.; HOFELMANN, D. A.; MEZADRI, T. Intervenções nutricionais em escolares. Revista Brasileira de Promoção à Saúde, v. 23, n. 4, p. 297-306, 2010.
- ASSIS, M. A. et al. Validação da terceira versão do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA-3) para escolares de 6 a 11 anos. Caderno de Saúde Pública, v. 25, n. 8, p. 1816-1826, 2009.
- BARBOSA, O. A. Avaliação do estado nutricional e frequência de consumo de alimentos de crianças de 4 a 6 anos de idade: o caso da Escola Municipal de São Judas Tadeu – Uberaba/MG. 92f. 2005. Dissertação (Mestrado em Ciências), Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.
- BOOG, M. C. F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. Revista de Nutrição, v. 23, p. 1005-1017, 2010.
- CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B.; SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. Revista de Pediatria, v. 32, n.1, p. 20-27, 2010.
- CONCEIÇÃO, S. I. O. et al. Consumo alimentar de escolares das redes públicas e privada de ensino em São Luís, Maranhão. Revista de Nutrição, v. 23, n. 6, p. 993-1004, 2010.
- FAGIOLI, D.; NASSER, L. A. Educação Nutricional na infância e na adolescência. 2.ed. Rio de Janeiro, 2008. 241p.
- IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2001 [acesso em 20 set 2017]. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>

JELLIFFE, D. B. Evaluación del estado de nutrición de la comunidad. Ginebra, 1968. 291p.

PRENTICE, A. M.; JEBB, S. A. Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obesity Reviews*, v. 4, n. 4, p. 187-94, 2003.

TAVARES, L. F. et al. Síndrome metabólica em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. *Caderno de Saúde Coletiva*, v. 18, n. 4, p. 469-76, 2010.

VITOLO, M. R. Nutrição da Gestação ao Envelhecimento. 2.ed. Rio de Janeiro, 2014. 576p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Child growth standards. Ginebra, 2007. 312p.