

ACÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA DA CIDADE DE ITAQUI/ RS

Paula Daniela Pujol Garcia ¹

Lucas Vieira Giroto ²

Juliana Lunkes Amaral ³

Darcieli Figueiredo ⁴

Natalia Souza Rodrigues ⁵

Lana Carneiro Almeida ⁶

Resumo:

O Brasil passa por um processo de transição nutricional no qual há alteração da qualidade da dieta associada a mudanças no estilo de vida, condições econômicas, sociais e demográficas, refletindo de maneira negativa na saúde populacional. Sendo o ambiente escolar uma das melhores vias para promover hábitos alimentares saudáveis este trabalho teve o objetivo de realizar uma intervenção educativa em alimentação e nutrição com escolares do município de Itaqui/RS. Na etapa do diagnóstico, foi realizada uma avaliação antropométrica conforme o plano de Frankfurt e alimentar investigada por meio de um questionário de marcadores alimentares do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), adicionado de questões sobre o consumo alimentar na escola e sobre a quantidade de água ingerida. No momento da intervenção para incentivar a alimentação saudável, foi elaborada uma aula expositiva dialogada em slides incluindo questões direcionadas aos alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e consumo hídrico. Para incentivar o consumo hídrico cada aluno recebeu uma garrafa de 200 mL e um adesivo para colocar o seu nome. Também foi elaborado pelos escolares sanduíche e salada de frutas onde cada criança escolheu alimentos que estavam dispersos sobre uma mesa. Foi avaliada a satisfação do público com relação ao sanduíche e à salada de frutas e aplicado um questionário para saber se os alunos conheciam algum dos alimentos apresentados. 33,33% apresentavam sobrepeso em relação ao IMC e 100% eutrofia para a classificação de estatura para idade. Acerca do consumo alimentar no ambiente escolar, foi observado que 40% das crianças consomem frequentemente leite ou feijão na merenda da escola. A ingestão de alimentos considerados adequados e inadequados foram equivalentes caracterizando um cenário alimentar negativo. Em relação a quantidade de água consumida, todas apresentaram consumo hídrico inferior ao recomendado. 54,5% das crianças conheciam todos os alimentos apresentados na intervenção e a avaliação final evidenciou 100,0% de satisfação com a atividade como um todo. É de extrema importância que outros estudos educativos no ambiente escolar sejam realizados, devido ao fato de as crianças passarem muito tempo nestes locais, que exercem grande influência em sua formação e hábitos alimentares.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO ALIMENTAR; OBESIDADE; POPULAÇÃO INFANTIL

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

ACÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA DA CIDADE DE ITAQUI/ RS

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

² Aluno de graduação. lucas.giroto1@gmail.com. Co-autor

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

⁴ Aluna de graduação. darcielifigueiredo1998@gmail.com. Co-autor

⁵ Aluna de graduação. rodriguesnatysouza@gmail.com. Co-autor

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

ACÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA DA CIDADE DE ITAQUI/ RS

1 INTRODUÇÃO

O Brasil está passando por um processo de transição nutricional em todos os estratos sociais e faixas etárias, com alteração da qualidade da dieta, associada a mudanças no estilo de vida, condições econômicas, sociais e demográficas, refletindo de maneira negativa na saúde populacional (FILHO e RISSIN, 2003; KAC e MELÉNDEZ, 2003). Como consequências, há redução nas prevalências de déficits nutricionais e um aumento das prevalências de sobrepeso e obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (BOFF et al., 2018).

Apesar de mais vastamente estudadas as consequências da obesidade em adultos, o excesso de peso corpóreo também traz importantes implicações à saúde das crianças (FERREIRA et al., 2015). Estudos demonstram que a prevalência de obesidade em escolares de 7 a 14 anos de idade no Brasil, baseadas no índice de massa corporal (IMC), variam de 6% a 9%. A literatura destaca, como fatores de risco, as práticas alimentares inadequadas, fatores demográficos, socioeconômicos (ELORANTA et al., 2012; GHOSH, 2014; RAMOS et al., 2013), e a redução no nível de prática de atividade física (MENDONÇA e ANJOS 2004).

A população infantil é uma das mais propensas a desenvolver patologias devido ao fato de estarem em fase de crescimento e desenvolvimento. Considerando que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui-se de ações que visam promover hábitos alimentares saudáveis (RAMOS et al., 2013) e que o ambiente escolar é uma das melhores vias para esse fim, o objetivo deste trabalho foi realizar uma intervenção educativa em alimentação e nutrição com escolares do município de Itaqui/RS.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma intervenção experimental em educação alimentar e nutricional, do tipo ensaio de comunidade realizado no componente curricular de Educação Alimentar, do curso de Nutrição da UNIPAMPA, no período de abril a julho de 2018.

A população-alvo foi composta por quatorze crianças, sendo 9 (64,3%) do sexo masculino, com idade entre 8 a 10 anos, que frequentam o quarto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Getúlio Vargas, na cidade de Itaqui/RS.

Foi utilizado como base o Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição (FAO,1999), que possui o intuito de diagnosticar, formular, implementar e avaliar. Obteve-se previamente o consentimento da escola e dos pais para realizar o trabalho no estabelecimento.

Na etapa do diagnóstico, foi realizada uma avaliação antropométrica e alimentar, que consistiu nos seguintes procedimentos:

cada aluno foi chamado até uma sala reservada, onde foi orientado a ficar descalço e sem roupas pesadas para a tomada de peso e altura. O peso foi medido duas vezes com a criança de costas para a balança, com os braços estendidos ao longo do corpo e olhar no plano de Frankfurt.

A estatura também foi medida duas vezes, utilizando-se uma fita métrica presa à parede a 50 cm do chão.

Com a média dos dados de peso e de estatura foi calculado o IMC de cada criança, que foi classificado através das curvas da Organização Mundial de Saúde (OMS). O consumo alimentar foi investigado através do questionário de marcadores alimentares do Sistema de

Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), adicionado de questões sobre o consumo alimentar na escola e sobre a quantidade de água ingerida.

A partir dos resultados do diagnóstico, realizou-se a formulação e, na data de 10/07/2018, foi aplicada a intervenção educativa em alimentação e nutrição. Ao final das atividades, foi realizada a avaliação da intervenção quanto ao alcance dos objetivos e quanto à satisfação dos participantes.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Das 6 crianças autorizadas a participar das atividades iniciais de diagnóstico 2 (33,33%) apresentavam sobrepeso em relação ao IMC e 6 (100%) eutrofia para a classificação de estatura para idade.

Apesar de dois alunos apresentarem a classificação de IMC elevados para sua idade, de acordo com as curvas da (OMS, 2007) para crianças de 5-19 anos de idade os mesmos foram classificados como adequados em relação à sua estatura para idade.

Nas Tabelas 1 e 2 estão demonstrados os resultados do consumo alimentar da amostra entrevistada.

Tabela 1. Consumo frequente (≥ 5 dias/ semana) dos marcadores alimentares considerados inadequados ao consumo de escolares do quarto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Getúlio Vargas. Itaqui/RS, 2018.

Marcadores	n (%)
Batata frita, batata frita de pacote ou salgadinhos fritos	2 (20)
Hambúrguer ou embutidos	3 (30)
Bolacha/ biscoito salgado ou salgado de pacote	4 (40)
Bolacha/ biscoito doce, bala ou chocolate	5 (50)
Refrigerante	3 (30)

Tabela 2. Consumo frequente (≥ 5 dias/ semana) dos marcadores alimentares considerados adequados por estudantes do quarto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Getúlio Vargas. Itaqui/RS, 2018.

Marcadores	n (%)
Salada crua	2 (20)
Legumes e verduras cozidos	0 (0)
Frutas frescas ou salada de frutas	4 (40)
Feijão	4 (40)
Leite, iogurte	4 (40)

Acerca do consumo alimentar no ambiente escolar, foi observado que 40% das crianças consomem frequentemente leite ou feijão na merenda da escola, 20% costumam comprar alimentos na rua, tais como refrigerante, bolacha recheada, salgadinho e doces, 10% das crianças levam de casa pastel, bolacha salgada ou compra na cantina e 30% das crianças costumam comprar na cantina alimentos como refrigerante, bolacha recheada e bolo.

De acordo com Nielsen e Popkin (2004), o consumo de leite ao longo dos anos tem diminuído cada vez mais, algo que se torna preocupante pelo fator de pico de densidade óssea que pode ser influenciado pela menor ingestão de cálcio, afetando precocemente a saúde óssea. Segundo uma pesquisa realizada entre 1977 e 2001, Nielsen e Popkin, encontraram um

aumento significativo na obtenção de energia por consumo de refrigerantes e bebidas à base de frutas, onde se era avaliado a tendência de consumo de bebidas como leite, suco de frutas, bebidas à base de frutas, café, chá e bebida alcoólica.

No presente estudo, a frequência semanal do consumo de leite e iogurtes (30%) e refrigerantes (40%) foram próximas, no entanto, o grupo dos leites e derivados merece destaque pela riqueza nutricional, enquanto o refrigerante faz parte do grupo de alimentos com menor densidade nutricional e maior concentração de energia e sódio.

A ingestão de alimentos considerados adequados (feijão, leite/iogurte, frutas) e inadequados (batata frita, batata frita de pacote ou salgadinhos fritos) se equivale entre os escolares, o que caracteriza um cenário alimentar negativo. Um estudo realizado com 5.686 escolares, de escolas públicas e particulares, de ambos os sexos, com idade entre 8 e 9 anos, foi observado que cerca de 27% da amostra não consumia frutas e hortaliças em nenhum dia da semana (COSTA et al., 2012). Outra análise com escolares matriculados na antiga 8ª série do ensino fundamental da rede pública municipal da cidade do Rio de Janeiro verificou elevado consumo de doces e refrigerantes e baixo consumo de frutas e hortaliças (CASTRO et al., 2008).

Das 10 crianças que responderam aos questionários complementares, 5 (50,0%) delas relataram que fazem suas refeições em frente à TV, mexendo no celular, entre outras atividades e 6 (60,0%) informaram realizar a refeição em companhia. Segundo um estudo realizado por Campagnolo (2008), dos 722 adolescentes estudados, 75% assistiam mais do que 2 horas e 41% mais do que 4 horas por dia de televisão. O comportamento de assistir mais do que quatro horas de TV por dia foi associado a adolescentes na faixa etária menor que 16 anos, com maior escolaridade materna e adolescentes com circunferência da cintura $\geq$ percentil 80, evidenciando associação entre horas gastas assistindo TV e elevada adiposidade corporal.

Quanto ao consumo diário de água, dos 10 entrevistados, 2 crianças informaram consumo igual a 1000 mL, 2 informaram que consomem 600 mL, outras 2 crianças consomem em torno de 200 a 400 mL e 4 crianças não responderam. Todas as crianças apresentaram consumo hídrico inferior ao recomendado.

As recomendações de consumo hídrico para meninos com faixa etária de 8 a 10 anos é de 1,7 a 2,4 L/dia e para meninas é de 1,7 a 2,1 L/dia (ROSSI et al., 2010).

Diante dos resultados do diagnóstico formulou-se uma intervenção com os seguintes objetivos e respectivas metodologias: 1) com o objetivo de promover o conhecimento aos escolares em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados e alimentos naturais e orientar sobre a importância de uma alimentação mais saudável, foi elaborada uma aula expositiva dialogada em *slides* incluindo questões direcionadas aos alunos; 2) ainda durante a aula, com o objetivo de incentivar o aumento do consumo hídrico, foi conversado com as crianças sobre a importância da água para o organismo e incentivado o hábito de carregar uma garrafa de água consigo. Considerando esse objetivo, cada aluno recebeu uma garrafa de 200 mL e um adesivo para colocar o seu nome; 3) com o objetivo de promover a autonomia na elaboração de lanches alternativos aos produtos ultraprocessados, foram dispostos em uma mesa alimentos como pão de forma, fatias de queijo, requeijão, legumes e verduras (pepino, alface, tomate, cenoura e beterraba) higienizados e picados ou ralados, para que as próprias crianças montassem um sanduíche com os alimentos de sua preferência ou que estivessem dispostas a experimentar. Tais alimentos foram expostos de forma inteira para que pudessem visualizar e (re)conhecer. Em seguida, foi proposto que as crianças montassem uma salada de frutas em copos descartáveis contendo suco natural de laranja, com as frutas que gostavam ou as que estavam dispostas a provar, entre as opções, que já estavam picadas: morango, mamão, abacaxi, maçã e banana. As frutas também estavam dispostas de forma inteira para os escolares visualizarem e (re)conhecerem.

No início da intervenção os escolares acertaram as questões elaboradas durante a aula expositiva, evidenciando aquisição de conhecimento no curto prazo.

Durante a preparação dos sanduíches, das onze crianças que participaram, 8 (72,7%) escolheram queijo, 7 (63,6%) pepino e tomate, 6 (54,5%) escolheram alface e requeijão, 4 (36,3%) utilizaram a cenoura e apenas 3 (27,2%) a beterraba. Para a salada de frutas, 7 (63,6%) crianças escolheram banana, 6 (54,5%) utilizaram maçã, 5 (45,4%) mamão e abacaxi e 4 (36,3%) optaram por morangos.

Foi avaliada a satisfação do público com relação ao sanduíche e à salada de frutas: dos onze alunos que participaram da intervenção, 9 (81,8%) assinalaram a opção “Adorei” e 2 (18,2%) a opção “Gostei” para ambas as preparações. Com relação ao consumo hídrico imediato, observou-se no decorrer da intervenção que apenas um dos escolares consumiu toda a água de sua garrafa e os demais consumiram, no máximo, uma estimativa de 50 mL.

Ao final da intervenção, foi aplicado um questionário sobre o conhecimento dos alunos em relação aos alimentos constatando que 6 (54,5%) das crianças conheciam todos os alimentos apresentados na intervenção, 3 (27,3%) conheciam alguns deles e 2 (18,2%) das crianças informaram não conhecer abacaxi ou beterraba. A avaliação final evidenciou 100,0% de satisfação com a atividade como um todo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos escolares participantes deste estudo apresentaram um estado nutricional eutrófico apesar de possuírem um consumo alimentar inadequado, com frequência maior de alimentos ultraprocessados do que *in natura*. Durante as atividades, ocorreram respostas positivas à intervenção alimentar e nutricional, no qual todos os alunos presentes participaram e aprovaram as propostas. O consumo hídrico, no entanto, não foi como o esperado a curto prazo, mostrando-se necessário mais intervenções neste sentido, com outras abordagens para atingir o objetivo de aumentar a ingestão de água pelo público. Destaca-se ainda a importância de que outros estudos educativos no ambiente escolar sejam realizados, devido ao fato de as crianças passarem muito tempo nestes locais, que exercem grande influência em sua formação e hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

BOFF, R. M.; SEGALL, C. D.; FEOLI, A. M. P.; GUSTAVO, A. S.; OLIVEIRA, M. S. O modelo transteórico para auxiliar adolescentes obesos a modificar estilo de vida. **Trends Psychol.**, Ribeirão Preto, v. 26, n. 2, p. 1055-1067, junho, 2018.

CAMPAGNOLO, P. D. B.; VITOLO, M. R.; GAMA, C. M. Fatores associados ao hábito de assistir TV em excesso entre adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, Porto Alegre, v. 14, n. 3, p. 197-200, mai/Jun, 2008.

CASTRO, I. R. R.; CARDOSO, L. O.; ENGSTROM, E. M.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Vigilância de fatores de risco para doenças não transmissíveis entre adolescente: experiência da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 10, p. 2279-2288, out, 2008.

COSTA, L. C. F.; VASCONCELOS, F. A. G.; CORSO, A. C. T. Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 6, p. 1133-1142, jun, 2012.

ELORANTA, A.M.; LIND, V.; SCHWAB, U.; TOMPUR, T.; KIISKINEN, S.; LAKKA, M. H.; LAITINEN, T.; LAKKA, T. A. Dietary factors associated with overweight and body adiposity in Finnish children aged 6-8 years: the PANIC Study. **International Journal of Obesity**, Lond, v. 36, n. 7, p. 950 – 955, June, 2012.

FAO. Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição. Roma, 1999.

FERREIRA, S. D.; CARBALLO, F. P.; SOUZA, F. F.; SILVA, D. M. R. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso/obesidade e à hipertensão arterial sistêmica em crianças da rede privada de ensino de Divinópolis/MG. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 289-297, 2015.

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

GHOSH, A. Explaining overweight and obesity in children and adolescents of Asian Indian origin: the Calcutta childhood obesity study. **Indian J Public Health**, v. 58, n. 2, p. 125- 128, 2014.

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

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, mai-jun, 2004.

NIELSEN, S. J.; POPKIN, B. M. Changes in beverage intake between 1977 and 2001. **Am J Prev Med**, USA, v. 27, n. 3, p. 205- 10, Oct, 2004.

OLGA, M. S. A.; PAIVA, S. A. R.; DOMENE, S. M. A.; MARCHIONI, D. M. L.; ONG, T. P.; CASSANI, R. S. L.; ROGERO, M. M.; FOCK, R. A. importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro. **Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)**, p. 1-28, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE- OMS. **Growth reference data for 5-19 years**. 2007. Disponível em: <http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html> Acesso em: 30/08/2018.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, Nov, 2013.

ROSSI, L.; REIS, V. A. B.; AZEVEDO, C. O. E. Desidratação e recomendações para a reposição hídrica em crianças fisicamente ativas. **Rev Paul Pediatr.**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 337-45, 2010.