

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PARTICULAR DE NOVA
IGUAÇU – RJ**

**EVALUATION OF EATING HABITS OF CHILDREN AND
TEENAGERS FROM A PRIVATE SCHOOL NOVA IGUAÇU - RJ**

**LAURA APARECIDA LOBO VARELA¹; RENATA AZEVEDO DO NASCIMENTO
FERREIRA¹; TATIANA SILVEIRA FEIJÓ CARDOZO².**

¹Alunas de graduação do Curso de Nutrição da Universidade do Grande Rio -UNIGRANRIO.

²Professor do Curso de Nutrição da Universidade do Grande Rio - UNIGRANRIO.

RESUMO

A faixa etária escolar caracteriza-se por maior atividade física, ritmo de crescimento constante, com ganho de peso mais acentuado próximo ao estirão de crescimento da adolescência. Com isso, nesse estágio de vida, a formação de hábitos alimentares saudáveis é crucial para a prevenção de doenças e agravos não transmissíveis. Como forma de prevenir doenças crônicas, programas de educação nutricional vêm sendo criados em diversos países. Tais programas beneficiam as crianças, por meio de orientação sobre adequada ingestão energética e de micronutrientes e favorecem a boa forma física. Este trabalho tem como objetivo avaliar o consumo alimentar das crianças e adolescentes de uma escola particular do município de Nova Iguaçu, Rio de Janeiro. Foram avaliadas estudantes de ambos os gêneros do ensino fundamental, na faixa etária que correspondeu entre 11 e 14 anos, realizada através do levantamento de dados em questionários, avaliação nutricional e educação nutricional. Através desse estudo observa-se que somente o trabalho em conjunto dos pais, professores e profissionais nutricionistas poderão diminuir estes desvios nutricionais que acometem esses escolares.

Palavras chave: Educação Nutricional, Nutrição, Crianças e Adolescentes.

ABSTRACT

The school age is characterized by increased physical activity, steady rate of growth, with gain near the growth spurt of adolescence stronger weight. Thus, at this stage of life, the formation of healthy eating habits is crucial for the prevention of non-communicable diseases and injuries. As a way to prevent chronic diseases, nutrition education programs have been

established in different countries. Such programs benefit children through guidance on appropriate energy and micronutrient intake and promote physical fitness. This study aims to assess the dietary intake of children and adolescents from a private school in the municipality of Nova Iguaçu, Rio de Janeiro. Students of both genders of elementary school aged corresponded between 11 and 14 years, accomplished through data collection questionnaires, nutritional assessment and nutrition education were assessed. Through this study it was observed that only work between parents, teachers and Nutritionists may decrease these nutritional problems that affect these students.

Keywords: Nutrition Education, Nutrition, Children and Adolescents.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a progressão da transição nutricional ocorre não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes, com aumento da prevalência da obesidade em idades cada vez mais precoces. Tal fato tem sido motivo de preocupação e desafio para profissionais de saúde e pesquisadores, já que o aumento da sua presença na população infantil é observado em diferentes partes do mundo e acarreta consequências negativas para a saúde e qualidade de vida neste estágio e em fases futuras (CARVALHO *et al.*, 2010).

Ao mesmo tempo, no Brasil ainda se discute o problema da fome que atinge milhões de brasileiros todos os anos, entre homens, mulheres e crianças, e é considerado um grande problema de saúde pública. Assim como a desnutrição, a obesidade principalmente na infância pode trazer muitos problemas à saúde global (CANO *et al.*, 2005).

É importante ressaltar que a faixa etária escolar caracteriza-se por maior atividade física, ritmo de crescimento constante, com ganho de peso mais acentuado próximo ao estirão de crescimento da adolescência. Com isso, nesse estágio de vida, a formação de hábitos alimentares saudáveis é crucial para a prevenção de doenças e agravos não transmissíveis. Entre essas, destaca-se a obesidade por sua elevada ocorrência e co-morbidades associadas. O excesso de peso tem aumentado na faixa etária pediátrica, corroborando a transição nutricional observada na população adulta brasileira (ZANIRATI *et al.*, 2011), sendo assim observa-se à redução contínua dos casos de desnutrição e o aumento dos casos de excesso de peso que contribuem para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, que é considerada uma das causas de morte mais comum ultimamente (COUTINHO *et al.*, 2008).

A obesidade na infância pode trazer muitas consequências para a saúde como a hipertensão, o colesterol alto, problemas cardíacos, morte prematura, entre outros (CANO *et al.*, 2005).

Muitos fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (unidade familiar e suas características, atitudes de pais e amigos, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e manias alimentares) e fatores internos (necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico) (MELLO *et al.*, 2004).

Devido a todos esses fatores pode-se observar uma crescente importância da educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos de saúde, alimentação e nutrição (SANTOS, 2012).

Diante do exposto, há a necessidade de uma primeira abordagem, para a aproximação da realidade do estado nutricional das crianças em idade escolar (CANO *et al.*, 2005).

Através deste estudo foi possível avaliar o perfil nutricional de cada escolar, levando em consideração suas carências ou excessos e com isso ser realizado um tratamento adequado, aumentando a qualidade de vida dessas crianças. Com o objetivo de avaliar o consumo alimentar das crianças e adolescentes de uma escola particular do município de Nova Iguaçu, Rio de Janeiro.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritivo-exploratória, qualitativa, realizada no período de maio de 2013 a outubro de 2013, com estudantes de ambos os gêneros do ensino fundamental, na faixa etária que correspondeu entre 11 e 14 anos, realizada através do levantamento de dados em questionários, avaliação nutricional e educação nutricional, realizada em uma escola particular na cidade de Nova Iguaçu – RJ.

Após contato com a direção da Escola, foi apresentado o projeto de pesquisa e solicitado autorização para a realização do projeto com os alunos da escola. Após a autorização da direção, foi entregue aos alunos um termo de consentimento livre e esclarecido e um termo de autorização de imagem, onde seus responsáveis os autorizavam a fazerem parte do projeto em questão.

O trabalho foi realizado em três etapas, onde a primeira foi a coleta de dados, realizada com a entrega dos questionários individuais, com perguntas abertas e fechadas, onde foi possível coletar dados do consumo alimentar diário desses alunos, especificamente sobre os lanches consumidos na escola, uso da cantina, lanches oferecidos na cantina da escola,

ingestão de refrigerantes, doces e guloseimas consumidas na escola e alimentos saudáveis consumidos diariamente.

A segunda foi a avaliação nutricional, onde foi aferido o Índice de Massa Corporal – IMC destes alunos e para o cálculo do IMC foram utilizadas as medidas antropométricas de peso e altura que foram colhidas na segunda visita a escola, que foram aferidas com uma balança digital da marca Filizola® com capacidade de 150kg e precisão de 50g para obtenção do peso corporal e para aferição da estatura utilizou-se uma fita métrica, simples, inelástica afixada na parede com auxílio de fitas adesivas, em uma superfície vertical, sem rodapés. Os alunos tiveram seu peso e sua altura aferidos com roupas leves; sem adereços; sem calçados; em pé; com os calcanhares juntos; costas retas e braços estendidos ao lado do corpo, olhado para o horizonte.

Foi calculado o IMC a partir da aferição do peso, dado pela divisão do peso pela altura ao quadrado ($\text{Peso}/\text{Altura}^2$), sendo os pacientes classificados de acordo com a MS (2007).

A terceira a realização de uma palestra com orientação nutricional sobre alimentação saudável na sala de aula desses alunos, enfatizando pontos positivos de uma alimentação saudável a longo prazo, apresentando benefícios não só para a saúde, como para o vigor físico e até mesmo para a capacidade intelectual dos mesmos, para isso a palestra mostrou a importância de cada refeição, descrevendo os principais alimentos que devem fazer parte das mesmas, como os macronutrientes e micronutrientes, mostrando a importância das vitaminas e dos minerais, enfatizando a merenda escolar e dando exemplo de alimentos adequados para esta refeição, mostrando a praticidade de preparar pequenas refeições para consumi-las em intervalos escolares. Com esta palestra foi realizada uma gincana onde a turma foi dividida em duplas, onde cada dupla ficou responsável por montar uma refeição que na visão deles era considerada saudável, ganhava quem obtivesse a melhor resposta. Para a premiação da gincana compramos dois kits contendo uma garrafa para água e uma vasilha para lanches saudáveis.

De acordo com a Resolução n°. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, este trabalho está inserido na linha de pesquisa de Educação Nutricional e aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa/Unigranrio com o número de protocolo n°008956/2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidos dados de 30 alunos, dos quais, 18 eram do sexo feminino (60%) e 12 do sexo masculino (40%). Sendo 13 crianças (de 11 até 12 anos) e 17 adolescentes (13 até 14 anos).

Do total de pacientes, com relação IMC segundo categoria de classificação e gênero, encontrou-se 10% alunos com magreza acentuada, 20% com magreza, 60% com eutrofia, 7% com sobrepeso e 3% com obesidade (Figura 1).

Na análise dos valores de IMC, os dados mostraram prevalência da eutrofia e um valor de 7% para sobrepeso, mostrando que Zanirati e colaboradores (2011), tinha razão ao dizer que o excesso de peso tem aumentado nessa faixa etária, porém observou-se que 30% desses escolares apresentaram magreza e magreza acentuada, mostrando que devemos ter atenção nessa questão e por isso há a necessidade da implantação de programas de educação nutricional para a redução desse índice. Observou também no trabalho de Costa e colaboradores (2009) em que avaliou o diagnóstico nutricional, o consumo alimentar e a aderência ao processo de educação nutricional através de conhecimentos de nutrição em crianças, foi observada a prevalência de gordura centralizada nos escolares avaliados.

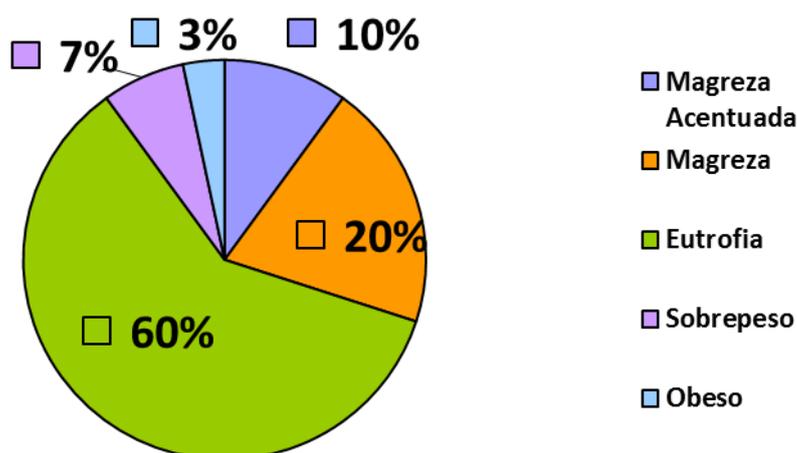


Figura 1: Classificação do IMC

Os resultados obtidos nos questionários de frequência alimentar mostraram que 86,66% alunos compram alimentos na cantina da escola, enquanto 13,33% alunos levam preparações feitas em casa. No figura 2 podemos observar a relação dos alunos e a quantidade de alimentos consumidos na cantina. Cano e colaboradores (2005) relatam em seu estudo que na escola é importante enfatizar a hora do recreio, as cantinas e merendas devem oferecer opções saudáveis, o que é muito raro, como foi observado neste estudo, e diz ainda, que a escola tem um papel fundamental ao modelar as atitudes e comportamentos das crianças sobre nutrição.

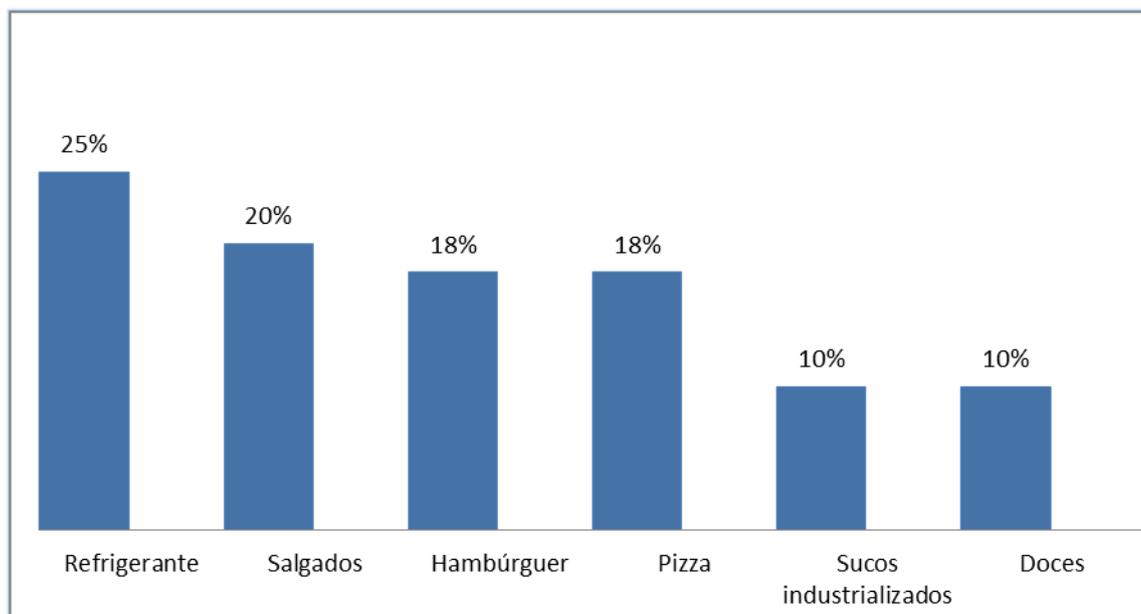


Figura 2: Alimentos consumidos na cantina pelos alunos da escola.

De acordo com os resultados do questionário 66,66% alunos disseram que na cantina da escola não vendem alimentos considerados saudáveis, enquanto 33,33% informaram que a cantina comercializa alimentos considerados saudáveis, que na opinião deles são: sucos industrializados, biscoitos recheados e sanduiche natural com maionese.

Atualmente, verifica-se em países desenvolvimento ao aumento expressivo do excesso de peso decorrente da transição nutricional. O aumento da prevalência de desvios nutricionais tem relação principalmente com o padrão atual de consumo alimentar, onde os pais tem grande influência nestes fatores não incentivando seus filhos a consumirem alimentos saudáveis, pois a rotina de trabalho aumenta a procura por alimentos práticos, que na maioria das vezes são industrializados e bastante calóricos e declínio na prática de atividade física (WARREN *et al.*, 2003 e CANO *et al.*, 2005).

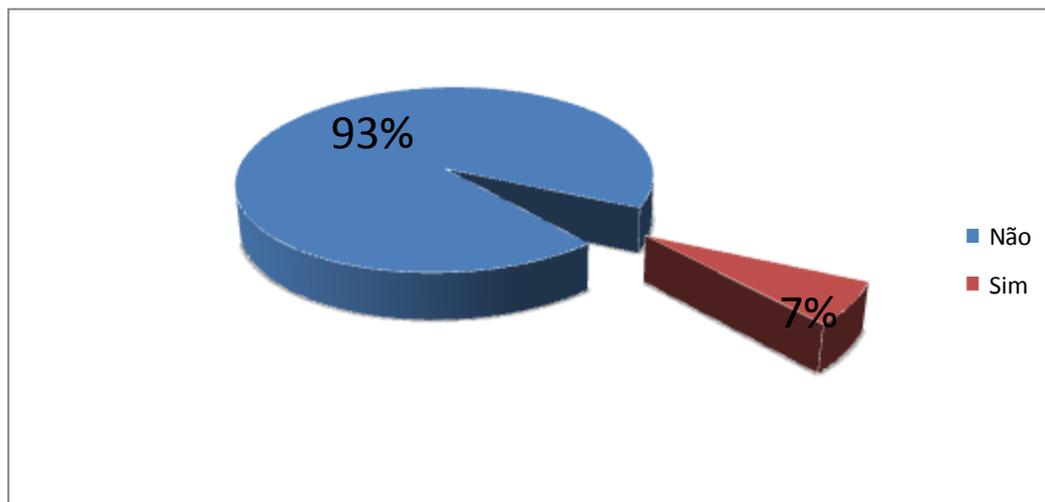


Figura 3: Porcentagem demonstrativa da quantidade de pais que incentivam o consumo de frutas e alimentos saudáveis.

Neste estudo, o padrão de consumo alimentar dos escolares confirma resultados encontrados por outros autores que destacam grande consumo de alimentos gordurosos, de alto valor calórico e rico em açúcares e baixo consumo de frutas e hortaliças.

O figura 3 representa a porcentagem demonstrativa da quantidade de pais que incentivam o consumo de frutas entre outros alimentos saudáveis onde 93% dos pais realizam essa incentivam contra apenas 7% .

No figura 4 consegue-se observar a frequência alimentar de frutas e hortaliças pelos alunos na pesquisa, onde 67% dos alunos consomem frutas e 37% consomem hortaliças apenas 1 vez ao dia, e 3% dos alunos não consomem nunca as frutas, para as hortaliças os dados para nunca consumirem não teve resultados significativos.

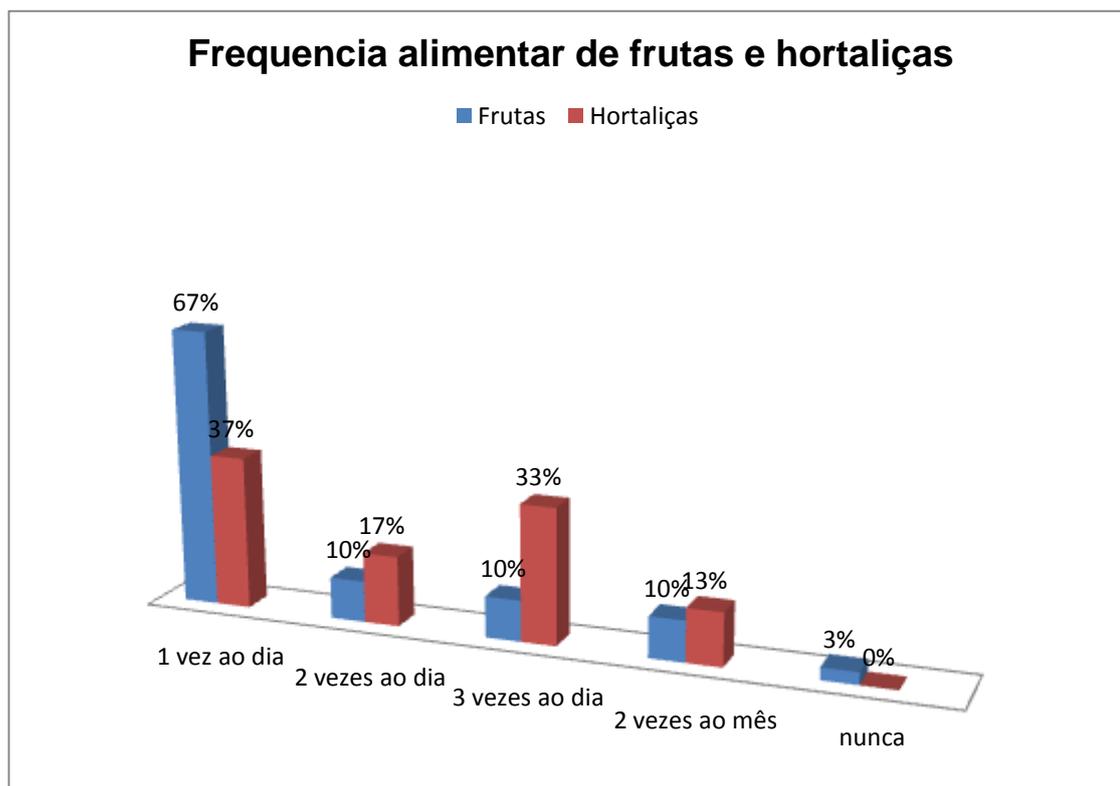


Figura 4: Frequência alimentar do consumo de frutas e hortaliças.

Tabela 1: Percentual do consumo de frutas e hortaliças

Frequência de Frutas		Frequência de Hortaliças	
Banana	67%	Batata	87%
Maçã	60 %	Alface	60%
Laranja	60%	Cenoura	33%
Mamão	33%	Beterraba	27%
Morango	27%	Chuchu	23%
Pera	7%	Couve	17%
Manga	7%	Tomate	17%
Abacaxi	3%	Rúcula, agrião, repolho, abóbora	7%
Bergamota	3%		

De acordo com o Tabela 1 sobre os resultados dos questionamentos do consumo de frutas e hortaliças, mostraram que os hábitos alimentares desses alunos são inadequados, fazendo um baixo consumo de alimentos saudáveis, como frutas e hortaliças e os resultados

mostraram um alto consumo de alimentos hipercalóricos como, refrigerantes, salgados fritos, salgadinhos industrializados, hambúrgueres, pizzas e doces.

Para que ajam mudanças nos hábitos alimentares inadequados, foi realizada uma palestra e uma atividade educativa, onde foi constatado que houve uma fixação do conhecimento transmitido, através das respostas positivas que obtivemos na gincana, onde cada dupla ficou responsável por montar uma refeição que na visão deles era considerada saudável.

A melhor resposta foi salada de frutas e sanduíche de pão integral com queijo minas e suco de laranja, a qual a dupla responsável pela resposta, ganhou um kit para poder confeccionar refeições saudáveis para poder saborear em intervalos escolares.

Após a realização destas atividades, foi reunida a turma para saborear lanches saudáveis, como sanduíches de pão integral com patê de cenoura e suco de maracujá, o que teve uma boa aceitação.

As ações educativas proporcionam além da construção de conhecimentos importantes de alimentação e nutrição, incentiva e melhora a frequência de práticas alimentares saudáveis, porém para atingir mudanças no diagnóstico nutricionais é necessário o desenvolvimento de trabalhos de um período de tempo maior, no intuito de concretizar a promoção de hábitos alimentares saudáveis e contribuir assim, para a prevenção de agravos nutricionais.

CONCLUSÃO

Ressalta-se a importância da continuidade de atividades de educação nutricional que levem em consideração o perfil nutricional dos escolares, com o intuito de promover de maneira eficaz a formação de bons hábitos alimentares, prevenir o aumento de doenças relacionadas à má alimentação e garantir melhor qualidade de vida. Observa-se que somente o trabalho em conjunto dos pais, professores e profissionais nutricionistas poderão diminuir estes desvios nutricionais que acometem esses escolares.

REFERÊNCIAS

- CANO, M. A. T. *et al.* Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca-SP: Uma introdução ao problema. **Revista eletrônica de enfermagem**, São Paulo, v. 07, n. 2, p. 179-184, 2005.
- CARVALHO, A. P. *et al.* Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Jornal de Pediatria**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 20-27, 2010.

COSTA, A. G. M., *et al.* Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. *Revista do Instituto de Ciências da Saúde*. v. 27, n. 3, p. 237-243, 2009.

COUTINHO, J. G. *et al.* A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 332-340, 2008.

MELLO, E. D. *et al.* Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Incorporação das curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde de 2006 e 2007 no SISVAN. 2007. Acesso em 15 junho 2013. Disponível em http://nutricao.saude.gov.br/docs/geral/curvas_oms_2006_2007.pdf

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012.

WARREN, J. M. *et al.* Evaluation of a pilot school programme aimed at the prevention of obesity in children. **Health Promot.**, v. 8, n. 3, p. 287-96, 2003.

ZANIRATI, V. F. *et al.* Impactos de oficinas de educação alimentar no perfil nutricional de crianças inseridas no programa de escola integrada. **Revista APS**, Minas Gerais, v. 14, n. 4, p. 408-416, 2011.