



## **AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DE 4º E 5º SÉRIES DO PROGRAMA AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES, TRÊS DE MAIO-RS<sup>1</sup>**

*Julianne Freitag Mattioni<sup>2</sup>, Aline Freitag<sup>3</sup>. FEMa*

**INTRODUÇÃO:** A investigação da frequência e consumo usual de macro e micro nutrientes pelos indivíduos possibilita a determinação do padrão alimentar e a associação com doenças e estados carências. O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e estilo de vida dos alunos de 4º e 5º séries de três escolas municipais (duas da zona urbana e uma da zona rural) de Três de Maio-RS. **MATERIAL E METODOS:** Foram avaliados aleatoriamente 15 alunos, entre 9 e 12 anos, sendo 8 (53,33%) do sexo feminino e 7 (46,67%) do sexo masculino. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário sobre os hábitos alimentares e estilo de vida elaborado pelos pesquisadores. **RESULTADOS:** Os dados do questionário de frequência de consumo alimentar relatam conforme os grupos pré-estabelecidos que no Grupo 1 (Pães, cereais e leguminosas) os alimentos mais consumidos diariamente foram pão, arroz, feijão e farinha de trigo acrescidos semanalmente de polenta, massa, pipoca e mandioca, anualmente de lentilha e o não consumo de batata-doce, canjica e batata-inglesa. No Grupo 2 (Frutas) observa-se o consumo diário e semanal de bergamota, maçã, banana, laranja, mamão, anualmente de uva, morango e lima e o não consumo de figo, abacate, abacaxi, pêssego e ameixa. Já no Grupo 3 (Verduras e hortaliças) o consumo diário se dá somente de repolho, alface e cenoura, semanalmente e mensalmente baixíssimo consumo deste grupo e o relato de uma enorme variedade não consumida pelos alunos como chicória, moranga, vagem, pimentão, berinjela, chuchu, couve-flor, abobrinha, tomate, pimentão, couve, cebola e beterraba. O Grupo 4 (Carnes e ovos) destaca-se no consumo diário de carne de gado, mortadela, carne de porco, ovos, presunto e salame acompanhado semanalmente de carne de galinha e lingüiça e o não consumo de carne de ovelha. No Grupo 5 (Leite e derivados) o leite apresenta-se como o alimento mais consumido diariamente, seguido do queijo e acrescido semanalmente de iogurte e o não consumo de nata e requeijão. O Grupo 6 (Açúcares, doces, gorduras e miscelâneas) nos mostra o consumo diário de açúcar, margarina, bala, óleo, salgadinhos, bolo e melado, seguidos semanalmente de pastel, cuca, bombom, bolacha recheada e mensalmente de sorvete, cachorro-quente, bolo, pizza e torta e o não consumo de geléia, manteiga e banha. E no Grupo 7 (Bebidas) verificamos o consumo diário de água, sucos, café, chimarrão e refrigerante, seguidos semanalmente de refrigerante e chá e o não consumo de bebidas alcoólicas. Em relação aos questionamentos do estilo de vida dos alunos observou-se que (93,33%) dos mesmos estão satisfeitos com seu corpo e que fazem de 4 (26,66%) a 5 (53,33%) refeições diárias, sendo que (100%) dos alunos almoçam e jantam, (73,33%) tomam café da manhã, (60%) fazem lanche da manhã, (93,33%) lanche da tarde e (13,33%) a ceia. A maioria dos alunos (100%) come a merenda preparada na escola pelo menos cinco vezes na semana. E ainda verifica-se que (60%) deles trazem merenda de casa no mínimo duas vezes na semana. Dentre as três escolas pesquisadas somente a localizada no interior não possuía bar em suas dependências, desta forma a compra de merenda nos bares

<sup>1</sup> 1 Pesquisa realizada no Programa Ações Educativas Complementares- Três de Maio- RS

<sup>2</sup> Nutricionista da SMEC do município de Senador Salgado Filho-RS, especialista em Saúde Coletiva, integrante do núcleo das Ações Educativas Complementares em 2005, instrutora do curso de Aproveitamento Integral de Alimentos do Senar-RS.

<sup>3</sup> Assistente Social, especialista em Saúde Coletiva, Mestranda em Ciências Sociais - Unisinos, professora do curso de Serviço Social - Fema.



escolares distribuí-se com (53,33%) dos alunos não adquirindo alimentos do mesmo contra (46,67%) que os adquirem. Os principais alimentos comprados nos bares são salgadinhos, balas, pirulitos e pipocas. Quanto a prática de atividade física, notou-se que (100%) dos alunos praticavam atividades como jogos de futebol, vôlei, handebol, jogos recreativos, andavam de bicicleta, corriam ou brincavam pelo menos de duas a cinco vezes na semana. Também se constatou que (80%) dos alunos relataram comer devagar durante as refeições, mas (80%) deles as faziam assistindo televisão. **DISCUSSÃO/CONCLUSÕES:** Os resultados encontrados evidenciam baixíssimo consumo de verduras, relevante consumo diário de frutas, carnes, leites, arroz, feijão, pão e água. Além de confirmar o grande consumo de guloseimas, açúcares, gorduras e hábitos alimentares errôneos. Mas nos revela a importância da merenda distribuída na escola, o gosto pela atividade física e o número significativo de alunos de tomam o café da manhã. Estes dados sugerem a intervenção nutricional através de educação em saúde, a fim de melhorar os hábitos alimentares e prevenir doenças.