

CONSUMO E PADRÃO ALIMENTAR DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA PRIVADA¹

Marjana Manenti², Joicinara Teixeira Do Amaral³, Aline Bianca Lisboa Queiróz⁴, Lígia Beatriz Bento Franz⁵, Maristela Borin Busnello⁶, Eva Teresinha De Oliveira Boff⁷.

¹ Atividade desenvolvida no Projeto de Iniciação Científica “Consumo alimentar, prática de atividade física, estilo de vida e percepção da autoimagem corporal de estudantes de educação básica” pertencente ao Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde;

² Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PROBIC/FAPERGS, marjana-93@hotmail.com;

³ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, johteixeira@hotmail.com;

⁴ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/UNIJUI, alinebianca89@hotmail.com;

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, ligiafra@unijui.edu.br;

⁶ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, marisb@unijui.edu.br;

⁷ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, coordenadora do projeto institucional, evaboff@unijui.edu.br.

Introdução

O consumo alimentar insuficiente é fator de risco para a desnutrição e deficiências por micronutrientes considerando que a alimentação em quantidade e qualidade suficientes, fornece ao organismo os nutrientes necessários para manutenção de um bom estado de saúde (CONCEIÇÃO et al., 2010).

Os mesmos autores ainda acrescentam que o excesso de consumo alimentar relaciona-se à ocorrência de morbidades e agravos à saúde visto que práticas alimentares excessivas são desfavoráveis, por estarem associadas a alto risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Em contraponto, Castro et al., (2005) sugere a desnutrição energético-proteica, a anemia e a deficiência de vitamina A como um dos principais problemas de saúde infantil. O crescimento desses fatores tem sido reconhecido como altamente dependente de energia, proteína e micronutrientes.

Diante desse cenário, sabe-se que as crianças e os adolescentes são mais suscetíveis ao apresentar desequilíbrios nutricionais, devido ao aumento das suas necessidades energéticas e de nutrientes, em função do seu acentuado desenvolvimento físico e pela sua vulnerabilidade perante publicidade e modismos (CONCEIÇÃO et al., 2010).

Uma vez que dados de consumo alimentar permitem observar as características e o hábito alimentar de uma população, levando em conta alimentos consumidos e não somente nutrientes ingeridos se têm refletidas as consequências dessas práticas alimentares no perfil nutricional dessas populações

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

(DALLA COSTA; CORDONI JÚNIOR; MATSUO, 2007). Dessa forma, o objetivo deste estudo foi caracterizar o padrão alimentar de escolares de 6 a 11 anos, de uma escola privada de Ijuí – RS.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como quanti-qualitativo, pois os dados são obtidos por meio de questionários de consumo e comportamento alimentar. No estudo em questão, o questionário aplicado para a faixa etária de 6 a 11 anos foi o Questionário de Alimentação do Dia Anterior (QUADA) (ASSIS, 2009).

Segundo Assis et al.,(2007) o QUADA refere-se aos alimentos consumidos em um único dia, fornecendo a medida da ingestão atual, apropriada para estimar a média de grupo. Permitindo assim, identificar a proporção de escolares que consome os 21 alimentos em cinco refeições do dia anterior. As refeições podem ser avaliadas qualitativamente, por meio do perfil nutricional representado por fontes de nutrientes nos grupos de alimentos.

Após aplicação do QUADA, registrou-se as variáveis Como você veio para a escola? O que você comeu ontem no café da manhã?; lanche da manhã?; almoço?; lanche da tarde?; jantar? e lanche da noite? Padrão alimentar diário QUADA leguminosas (feijões); cereais, tubérculos, raízes; frutas, legumes e verduras; leite e derivados; carnes e ovos; alimentos restritos (doces, biscoitos recheado, pirulito, sorvete, torta); alimentos não recomendados (alimentos ricos em sal e gordura, pizza, batata frita, hambúrguer, fast food) e refrigerantes (suco artificial, refrigerante).

Resultados e Discussão

Estudos sobre o perfil alimentar de crianças e adolescentes, realizados no Brasil mostram elevado consumo de sucos industrializado, refrigerantes, alimentos ricos em açúcar e gordura e baixo consumo de leite, frutas e hortaliças (CONCEIÇÃO et al., 2010).

As evidências indicam que o meio ambiente, permeado pelas condições materiais de vida e pelo acesso aos serviços de saúde e educação, determina padrões característicos de saúde e doença na criança (CASTRO et al., 2005).

Além disso, o estado nutricional exerce influência decisiva nos riscos de morbimortalidade e no crescimento e desenvolvimento infantil (CASTRO et al., 2005). Com isso, uma avaliação nutricional mediante procedimentos diagnósticos que possibilitem precisar a magnitude, o comportamento e os determinantes dos agravos nutricionais, assume grande importância, assim como identificar os grupos de risco e as intervenções adequadas.

Dos 55 escolares avaliados dentro dessa faixa etária, 25 eram do sexo masculino e 23 do sexo feminino, sendo que o sexo masculino representou 52% da amostra. Nesse estudo não foi comparado o consumo alimentar de meninos ao das meninas, diferentemente do estudo de Dalla

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Costa; Cordoní Júnior; Matsuo (2007) onde as meninas consomem mais alimentos dos grupos das hortaliças e dos açúcares e doces, e os meninos consomem leite, leguminosas, óleos e gorduras.

Em relação à variável escolaridade dos pais, que representa o nível de instrução dos responsáveis de cada escolar, 27 alunos relataram não saber, representando cerca de 50% do total. Dos que responderam 12 relataram que o pai ou a mãe teria o ensino superior completo. Nessa variável foi considerado o nível de instrução maior, quando a resposta se referia a mais de um responsável.

Foi analisado também o padrão alimentar diário dos escolares em relação ao consumo de grupos alimentares da pirâmide alimentar. Para o grupo das leguminosas obteve-se mais que 60% dos escolares que consome uma porção ou mais ao dia.

Em relação ao consumo de cereais, tubérculos e raízes obteve-se mais de 80% dos escolares consome seis porções ou mais ao dia, estando em adequação para essa variável.

Considerando o consumo de frutas, legumes e verduras obteve-se que 73% dos escolares consomem menos de cinco vezes ao dia esses alimentos. Para os laticínios, cerca de 50% dos alunos consome menos de três vezes ao dia, para essas variáveis analisadas, o consumo encontra-se em inadequação. Resultado semelhante a esse, encontrou TORAL et al., (2006) e CONCEIÇÃO et al., (2010) no consumo de frutas e verduras.

Considerando o consumo de carnes e ovos como grupo alimentar da pirâmide alimentar, obteve-se que, em torno de 60% dos escolares consome mais que uma vez ao dia. Em relação ao consumo de doces, biscoitos recheados, pirulitos, sorvetes e tortas, classificados como alimentos de consumo restrito, quase que a totalidade dos escolares, cerca de 90%, consome uma ou menos vezes ao dia.

Para as variáveis em questão o consumo alimentar dos escolares encontra-se em adequação considerando esses aspectos como favoráveis à dieta e ao padrão alimentar. CONCEIÇÃO et al., (2010) também obteve resultados semelhantes ao encontrados nesse estudo.

Considerando o consumo de alimentos ricos em sal e gordura, tais como pizza, batata frita, hambúrguer, fast food, classificados como alimentos de consumo não recomendado, e refrigerantes e sucos artificiais, ricos em açúcar simples, obteve-se cerca de 50% e 60%, respectivamente, dos escolares que não consome durante o dia, estando em adequação para esse resultado encontrado.

Contudo, não pode ser desconsiderado, os outros 50% e 40% dos alunos que não apresentam consumo adequado, ingerindo esses alimentos industrializados e ultraprocessados uma vez ou mais ao dia, vê-se a necessidade de uma intervenção educativa e orientações de consumo alimentar adequado.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Em seu estudo Toral et al., (2006) alega que as dificuldades para motivar os indivíduos a alterar o seu consumo alimentar têm sido muito estudadas, devendo-se considerar fatores ambientais, nutricionais, psicológicos, sociais e culturais envolvidos nesse comportamento de consumo alimentar.

A capacidade de avaliação individual dos aspectos dietéticos é um fator indispensável a ser considerado no delineamento de orientações para escolares, sendo que o consumo alimentar adotado nessa fase da vida tem sérias implicações no crescimento, na promoção de saúde e no desenvolvimento do comportamento alimentar durante a vida adulta (CASTRO et al., 2005); (TORAL et al., 2006); (DALLA COSTA; CORDONI JÚNIOR; MATSUO, 2007).

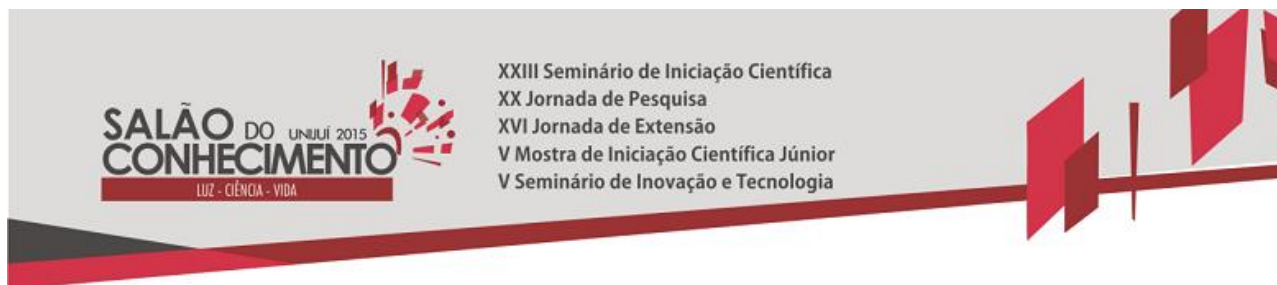
Conclusões

Diante dos resultados encontrados, de modo geral, em relação às recomendações da Pirâmide Alimentar foi observado consumo insatisfatório ao proposto, porque somente metade dos escolares encontrou-se em adequação para todas as variáveis analisadas. Isso representa um desafio coletivo para os profissionais de saúde e educação em relação à busca de intervenções e atividades educativas de sucesso, as quais sejam capazes de mobilizar os indivíduos para a adoção de práticas alimentares saudáveis. Sendo que um dos determinantes para que os indivíduos levem em consideração os comportamentos relacionados à alimentação são as percepções da necessidade de se adotar práticas alimentares saudáveis.

Palavras-chave Consumo Alimentar. Escolares. Crianças. Hábitos Alimentares

Referências bibliográficas

- ASSIS, Maria Alice Altenburg de. GUIMARÃES, Débora. CALVO, Maria Cristina Marino. BARROS, Mauro Virgílio Gomes de. KUPEK, Emil. Reprodutibilidade e validade de questionário de consumo alimentar para escolares. Rev Saúde Pública 2007;41(6):1054-7.
- ASSIS, Maria Alice Altenburg de. BENEDET, Jucemar. KERPEL, Raquel VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. DI PIETRO, Patrícia Faria KUPEK, Emil. Validação da terceira versão do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA-3) para escolares de 6 a 11 anos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(8):1816-1826, ago, 2009.
- CASTRO, Teresa Gontijo de et al. Caracterização do consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais. Rev. Nutr. [online]. 2005, vol.18, n.3.
- CONCEIÇÃO, Sueli Ismael Oliveira da et al. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. Rev. Nutr. [online]. 2010, vol.23, n.6, pp. 993-1004. ISSN 1415-5273.
- DALLA COSTA, Marcia Cristina; CORDONI JUNIOR, Luiz and MATSUO, Tiemi. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. Rev. Nutr. [online]. 2007, vol.20, n.5.



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; CINTRA, Isa de Pádua and FISBERG, Mauro. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. Rev. Nutr. [online]. 2006, vol.19, n.3, pp. 331-340. ISSN 1678-9865.