

CONSUMO DE ALIMENTOS E ESTADO NUTRICIONAL DAS CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE VÁRZEA GRANDE – MT

Débora da Guia Souza¹, Mailisom Pereira da Silva¹, Mariane Nunes Brilhadori¹, Marina Satie Taki²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG), ²Mestre em Biociências, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

RESUMO

A alimentação adequada proporciona bem-estar e prevenção contra patologias. Portanto é importante verificar o hábito alimentar das crianças em idade pré-escolar, para analisar as consequências causadas a saúde, devido ao alto consumo de alimentos com alta densidade calórica. Diante disso, o objetivo do trabalho foi avaliar o consumo alimentar e estado nutricional de crianças em idade escolar do sexo feminino e masculino entre 7 a 9 anos, que estudavam em escola municipal na cidade de Várzea Grande – MT. Utilizou-se balança digital da marca Tech Line com precisão máxima de 180 kg e mínima de 100 g e fita métrica inelástica para aferição da altura e do peso. Foi aplicado o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar com base no artigo de revisão de literatura, com o tema: Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade (Collucci et, al 2004). Realizou-se o questionário de frequência de consumo alimentar com o intuito de obter informações relacionadas ao hábito alimentar dos estudantes. Observou-se que as crianças apresentaram P/I e E/I adequada. De acordo com o IMC as crianças foram classificadas com eutrofia. Os alimentos mais consumidos foram carboidratos, carnes e ovos, frutas e bebidas. Ocorre diariamente um alto consumo de produtos industrializados e guloseimas, tendo baixa ingestão de alimentos saudáveis (como legumes e verduras) e alta concentração calórica nos produtos não saudáveis. Nota-se a importância de uma boa orientação nutricional na formação dos hábitos alimentares, o que irá contribuir de forma completa na saúde do indivíduo no decorrer da vida.

PALAVRAS-CHAVE: Crianças; Hábito alimentar; Intervenção nutricional; Bem-estar; Prevenção contra patologias.

ABSTRACT

Proper nutrition provides well-being and prevention against pathologies. Therefore, it is important to check the eating habits of pre-school children to analyze the health consequences due to the high consumption of foods with high caloric density. Therefore, the objective of this study was to evaluate the dietary intake and nutritional status of school - age children, male and female, between 7 and 9 years of age, who studied at a municipal school in the city of Várzea Grande - MT. A digital scale of the Tech Line brand was used with a maximum precision of 180 kg and a minimum of 100 g and an inelastic tape measure for measuring height and weight. The Food Consumption Frequency Questionnaire was applied based on the literature review article, with the theme: Development of a food frequency questionnaire to evaluate the food consumption of children from 2 to 5 years of age (Collucci et al., 2004) . The food consumption frequency questionnaire was used to obtain information related to the students' food habits. It was observed that the children presented adequate P / I and E / I. According to IMC children were classified with eutrophy. The most consumed foods were carbohydrates, meats and eggs, fruits and beverages. There is a high consumption of processed products and treats daily, having a low intake of healthy foods (such as vegetables) and high caloric concentration in unhealthy products. Note the importance of good nutritional guidance in the formation of eating habits, which will contribute completely to the health of the individual in the course of life.

Keywords: Children; Feeding habit; Nutritional intervention; Welfare; Prevention of pathologies.

INTRODUÇÃO

É de suma importância que crianças comecem a ter hábitos alimentares desde cedo, pois, uma alimentação variada e completa dão efeitos positivos para o bom desenvolvimento físico e mental, auxiliando em boa capacidade de aprender e agir. (Marin et, al 2009).

Como método de promover segurança alimentar e nutricional em crianças de famílias baixa renda, o governo do Brasil criou o Programa Bolsa Família. Constatou-se que com a criação desse programa, houve um aumento do consumo de alimentos de maior densidade calórica e baixo valor nutritivo, contribuindo como fator de risco para o desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (Cotta & Machado 2013).

Estudos demonstram que o hábito alimentar saudável está associado ao primeiro ano de vida da criança, pois é nessa fase que obterá o conhecimento dos alimentos. Por isso, existe a necessidade dos pais estarem sempre oferecendo alimentos diversificados para o consumo (Ramos & Stein 2000).

Assim, ao chegar na idade escolar, a promoção da alimentação saudável passa a ser de toda a comunidade, e não apenas dos responsáveis pela criança, sendo assim a escola passa a ser um local de promoção de saúde objetivando a alimentação saudável das crianças (Camozzi et, al, 2015). Haja vista que, a

alimentação das crianças em fase escolar tem se tornado um alerta para a sociedade (Ramos & Stein 2000).

Na fase escolar, por mais que tenha havido uma interferência alimentar dos pais, as crianças passam a ter suas próprias preferências alimentares, consumindo aquilo que gostam, e o que está mais presente em seu convívio. Nessa fase, os pais não conseguem ter total controle da alimentação de seus filhos (Ramos & Stein 2000).

Além de todos os fatores associados à alimentação das crianças em idade escolar. A população infantil é influenciada pelo ambiente onde vive, seja em escolas ou meio familiar. Dessa maneira, seu comportamento é refletido com base nesse ambiente, sendo de forma positiva ou negativa para a saúde da criança (Rossi et, al 2008).

A alimentação saudável, completa variada e agradável na vida de uma criança em fase de crescimento favorece a saúde promovendo o crescimento e o desenvolvimento adequado, prevenindo inúmeras doenças crônicas degenerativas na idade adulta (Marin et, al 2009).

Diante dos fatores associados ao alto risco de obesidade e desnutrição escolar, o objetivo do trabalho foi avaliar o consumo de alimentos e estado nutricional de crianças em idade escolar em uma escola do município de Várzea Grande.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa trata-se de um estudo de caráter transversal com crianças em idade escolar entre 7 a 9 anos, que estudavam na Escola Municipal de Educação Básica Ana Rosa da Silva, na cidade de Várzea Grande – MT. Foram selecionadas aleatoriamente duas turmas do ensino fundamental da referida escola, sendo uma do segundo e a outra do terceiro ano do ensino fundamental, ambas com crianças que se encaixavam nos seguintes critérios de inclusão: faixa etária de 7 a 9 anos e estar regularmente matriculada na escola no período vespertino.

Primeiramente foi solicitada a autorização da escola para a realização do estudo e consentimento dos pais ou responsáveis para participação da criança através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde constava a justificativa e os objetivos do estudo, garantindo que a participação do aluno era voluntária e que sua retirada da pesquisa poderia acontecer em qualquer fase, sem

nenhuma penalidade ou prejuízo. Somente estudantes que estavam na escola no dia da apresentação dos pesquisadores, receberam o TCLE, ficando esclarecido que o retorno dos pesquisadores seria somente no dia da coleta de dados, podendo participar da pesquisa somente os alunos que apresentaram o TCLE assinado pelo responsável e ficando de total responsabilidade do coordenador da escola o recolhimento dos termos.

Na data da coleta de dados, foi disponibilizada pela diretora, uma sala restrita para a realização da antropometria e aplicação do Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA) que era composto por perguntas relacionadas a frequência do consumo alimentar de alguns grupos alimentares como por exemplo carboidratos, proteínas, alimentos açucarados, frutas e verduras. As perguntas do QFCA foram fundamentadas com base no artigo de revisão de literatura, com o tema: Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade (Collucci et, al 2004). A frequência do consumo de alguns alimentos, foram divididas em: Raramente onde considera alimentos que nunca foram consumidos, menos de 1 vez por mês e 1 a 3 vezes por mês; semanalmente são os alimentos consumidos 2 a 4 vezes por semana; diariamente alimentos ingeridos 1 vez por dia e 2 ou mais vezes por dia.

O questionário e a antropometria foram realizados em único dia pelos pesquisadores e preenchido conforme a resposta de cada aluno. A aferição de dados teve uma duração total de 5 horas.

Para realização da antropometria utilizou-se balança digital da marca Tech Line com precisão máxima de 180 kg e mínima de 100 g para aferir o peso e fita métrica inelástica com 1,50 metros adaptada para aferição da altura.

Os resultados obtidos, foram interpretados de acordo com a classificação do percentil de Peso por Idade (P/I) dos 5 aos 10 anos, Estatura por Idade (E/I) dos 5 aos 19 anos e IMC por idade (IMC/I) dos 5 aos 19 anos, seguindo referência das curvas da OMS (2006).

Após a coleta de dados, os resultados foram compostos por 34 alunos, sendo 16 sexos masculinos e 18 sexos femininos, sendo, tabulados e analisados pelo programa Excel, 2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando os resultados que foram obtidos pelas curvas de crescimento (OMS 2006), como mostrado na tabela 1, a maioria dos alunos, independente do sexo, apresentou estatura adequada para a idade (94%), sendo que apenas 6% do total de alunos, também de ambos os sexos se mostraram com baixa estatura para a idade. As curvas de peso por idade demonstram que 79% das crianças apresentaram peso adequado para a idade. Os resultados de baixo peso para a idade foram de 6% de ambos os sexos. As porcentagens de peso elevado para a idade se mostraram diferentes entre os sexos, com 25% do sexo masculino e 6% sexo feminino. Observou-se que ambos os sexos apresentaram E/I e P/I adequados, assim como o encontrado por Mendes (2010), onde a maioria dos estudantes em rede escolar, estavam adequados e com baixo percentual de Desvio Padrão (DP), segundo estes parâmetros.

Tabela 1. Perfil Nutricional de crianças em idade escolar de acordo com o sexo de 7 a 9 anos.

Estado Nutricional	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Estatura						
Estatura Adequado para a Idade	15	94	17	94	32	94
Estatura Elevado para a Idade	0	0	0	0	0	0
Baixo Estatura para a Idade	1	6	1	6	2	6
Peso						
Peso Adequado para a Idade	11	69	16	88	27	79
Peso Elevado para a Idade	4	25	1	6	5	15
Baixo Peso para a Idade	1	6	1	6	2	6
IMC						
Eutrofia	8	50	11	61	19	56
Risco de Sobrepeso	3	19	4	22	7	21
Sobrepeso	5	31	2	11	7	21
Magreza	0	0	1	6	1	2

Valor total analisado de forma vertical.

A distribuição do estado nutricional (IMC/I) foi analisada conforme as curvas da OMS (2006), totalizando 56% eutróficos, 21% risco de sobrepeso, 21% sobrepeso e 2% magreza. Comparando a classificação nutricional eutrofia entre os sexos, observou-se uma maior porcentagem de meninas (61%) eutróficas em relação aos e meninos (50%). Os resultados também demonstraram percentual significativo de sobrepeso para meninos com 31% em comparação com meninas. O

mesmo foi encontrado no trabalho do Lopes et, al (2010) e Salomons et, al (2007), onde crianças também se apresentaram eutróficas, indicando uma redução de maus hábitos alimentares e aderindo uma alimentação saudável.

O consumo alimentar tem total influência no resultado apresentado na tabela anterior.

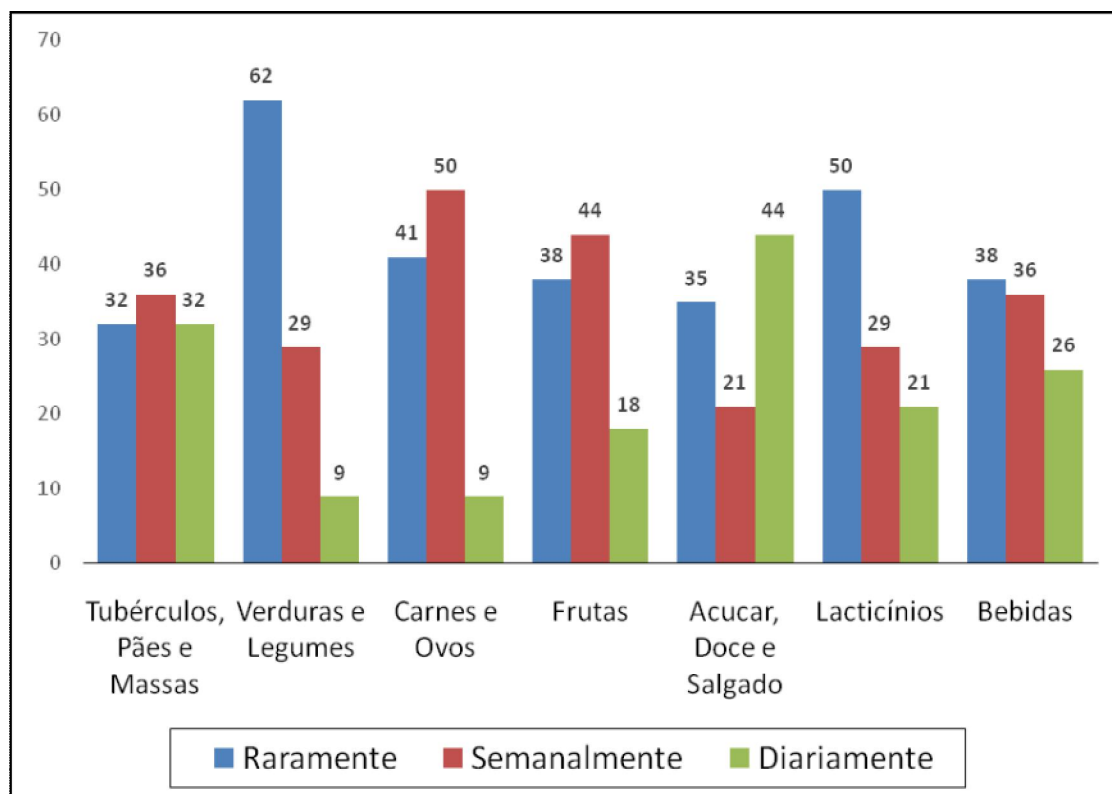


Gráfico 1. Frequência do Consumo de Alimentos de Crianças em Idade Escolar de 7 a 9 anos.

Os alimentos consumidos raramente pelas as crianças são verduras e legumes. Os tubérculos, pão, massas, carnes, ovos, frutas e bebidas (refrigerantes, água e sucos industrializados) são consumidos semanalmente. O consumo de alimentos açucarados e salgadinhos é diário. Em um estudo realizado em 2005, foi verificado que o consumo de verduras, hortaliças e frutas tem sido trocado por guloseimas, alimentos ricos em sódio e industrializados (Triches & Giugliani 2005).

Observou-se maior consumo de carnes e ovos, sendo 2 a 4 vezes por semana. Quando não consumido em excesso, esse fator influencia no perfil

nutricional adequado. O mesmo foi encontrado no trabalho de Ferreira e France (2002), onde o consumo de alimentos de alto valor proteico auxilia na formação e no desenvolvimento de crianças.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados, pode-se notar maior agrupamento de crianças eutróficas de ambos os sexos.

Porém, ainda ocorre diariamente uma alta concentração de produtos industrializados e guloseimas, tendo baixa ingestão de alimentos saudáveis (como legumes e verduras) e alta concentração calórica nos produtos não saudáveis.

Diante disso, nota-se a importância de uma boa orientação nutricional na formação dos hábitos alimentares, o que irá contribuir de forma completa na saúde do individuo no decorrer da vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMOZZI A. B. Q., MONEGO E. T. et al., Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 32-7, 2015.

COLLUCCI A. C. A., SLATER B., PHILIPPI S. T., Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. **Revista Brasileira de Epidemiologia** v. 7 n. 4, p. 393-401, 2004.

COTTA R. M. M., MACHADO J.C., Programa Bolsa Família e segurança alimentar e nutricional no Brasil: revisão crítica da literatura. **Revista Panamericana Salud Publica**, Washington, v. 33, n. 1, Jan. 2013.

FERREIRA H.S.; FRANCE A.O.S.; Evolução do estado nutricional de crianças submetidas à internação hospitalar; **Jornal de Pediatria**, Sociedade Brasileira de Pediatria, 2002.

LOPES P. C. S., PRADO S. R. L. A., COLOMBO P., Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar, **Rev Bras Enferm**, São Paulo, v.63, n.1, 2010.

I Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

MARIN T., BERTON P., ESPÍRITO SANTO L.K.R, Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares, **Revista F@pciência**, Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009.

MENDES M. S. F., CAMPOS M.D., LANA F.C.F., Avaliação do estado nutricional de crianças menores de 10 anos no município de Ferros, Minas Gerais, **Rev Esc Enferm USP** 2010.

RAMOS M., STEIN L. M., Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil, **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p.229-237, 2000.

ROSSI A., MOREIRA E. A. M., RAUEN M. S., Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família **Rev. Nutr.**, Campinas, 21(6):739-748, nov./dez., 2008.

SALOMONS E., RECH C.R., LOCH M.R., Estado Nutricional de Escolares de seis a dez anos de idade da rede municipal de ensino de Arapoti, Paraná, **rev. bras. Cineantropom**, desempenho hum. 2007.

STANDARDS C. G., Curvas de Crescimento da Organização Mundial da Saúde – OMS, **Ministério da Saúde**, 2006.

TRICHES R. M., GIUGLIANI E. R. J., Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares, **Rev Saúde Pública**, Rio Grande do Sul, v. 39, n. 4, p. 541-7, 2005.