

## **CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL APÓS INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL**

**EDIANA V. N. KARNOPP<sup>1</sup>; THAÍS CAMPOS NUNES<sup>1</sup>; NATHÁLIA PETER<sup>1</sup>;  
CYNTHIA MUNHOZ DOS ANJOS LEAL<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – UFPEI, Faculdade de Nutrição – edikarnopp@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – UFPEI, Faculdade de Nutrição – cynleal@ibest.com.br

### **1. INTRODUÇÃO**

As recentes transformações ocorridas no Brasil, decorrentes à crescente modernização e urbanização estão associadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, contribuindo assim, para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (MENDONÇA e ANJOS, 2004). A obesidade infantil vem crescendo mundialmente tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, apresentando sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil (ORGDEN et al, 2002).

Nesse contexto, as atividades para promoção a alimentação saudável em crianças são imprescindível, sendo o ambiente escolar um espaço privilegiado e estratégico para a concretização de iniciativas de promoção a saúde, como o desenvolvimento de programas de educação nutricional. Assim, através de uma interação entre todos os componentes escolares, diretores, professores, pais, alunos e profissionais da saúde, é possível que as atividades de educação em saúde sejam bem desenvolvidas na escola (RAMOS e STEIN, 2000; YOKOTA et al, 2010).

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar consumo alimentar de escolares do ensino fundamental após intervenções de educação nutricional, em uma escola pública na cidade de Pelotas/RS.

### **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de intervenção realizado durante o período de estágio curricular, no Setor da Alimentação Escolar, durante os meses de agosto a setembro de 2012, em uma escola municipal na cidade de Pelotas/RS.

O estudo investigou o consumo alimentar, no período anterior e posterior ao programa de intervenção nutricional com os alunos do 1º ano da escola perfazendo um total de 53 escolares nos turnos da manhã e da tarde e com uma idade de 6 a 7 anos.

Foi construído um instrumento para avaliar o consumo alimentar dos alunos, como também a procedência dos alimentos consumidos na escola, ou seja, alimentos da merenda escolar, trazidos de casa ou adquiridos no bar da escola. O questionário foi aplicado aos alunos, em sala de aula, após o recreio escolar, no período de três dias consecutivos. Em virtude da faixa etária das crianças, foi necessário o auxílio das professoras e acadêmicas da Faculdade de Nutrição para o preenchimento do questionário.

O programa de intervenção de educação nutricional foi realizado com cada turma do 1º ano separadamente. A intervenção foi realizada através de 3 encontros na semana, realizando três oficinas com duração de 1 hora e 20 minutos em sala de aula, abordando assuntos que estão descritos na tabela 1. Ao

término de cada oficina foi distribuído aos alunos um folder ilustrado, destinado aos pais, com informações sobre o tema abordado como mostra a tabela 1. E ainda a realização de uma atividade prática de culinária, com duração 2 horas realizada na cozinha experimental da escola onde os alunos realizaram o preparo e degustação de um prato saudável.

Tabela 1: Descreve as atividades de educação desenvolvida, com os alunos do 1º ano do ensino fundamental, de uma escola municipal da cidade de Pelotas/RS.

	TEMA	ASSUNTO	ATIVIDADE
1º Intervenção	Produtos Alimentícios industrializados	A composição desses alimentos	- Conversa - Jogo do semáforo - Entrega aos alunos um folder sobre o tema, destinado aos pais.
2º Intervenção	Consequência do consumo de produtos alimentícios Industrializados	Como <i>obesidade</i> , Hipertensão Arterial Sistêmica, diabetes mellitus.	- História com fantoches - Desenho para colorir - Entrega aos alunos um folder sobre o tema, destinado aos pais.
3º Intervenção	Alimentação saudável	Incentivar à substituição dos Produtos Alimentícios industrializados por alimentos naturais e saudáveis, como frutas e hortaliças.	- Apresentação da Pirâmide de alimentos - Brincadeira do alimento oculto - Entrega aos alunos um folder sobre o tema, destinado aos pais.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 53 escolares, com idade entre 6 e 7 anos, sendo 52,8% do sexo feminino e 47,2% do sexo masculino.

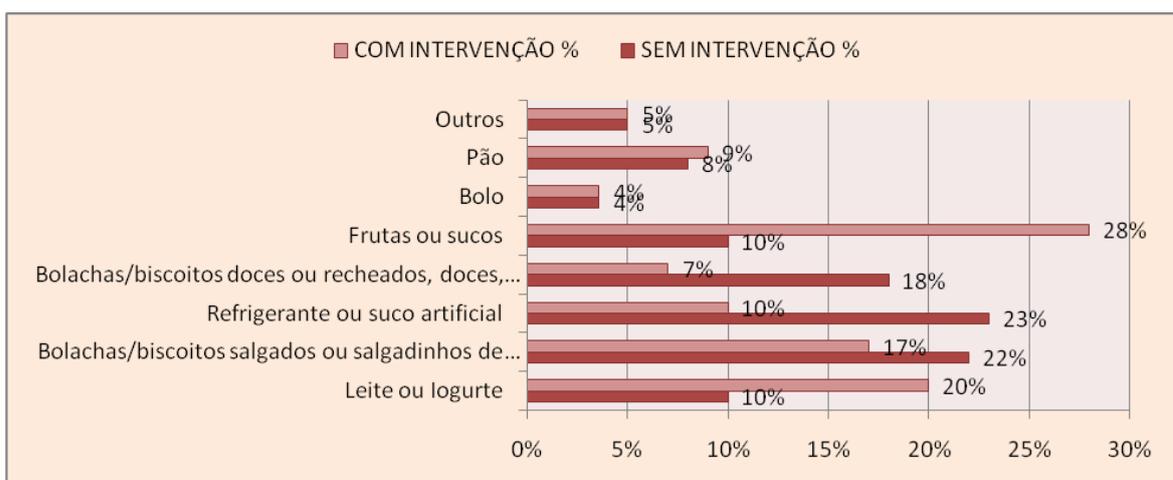
Foi verificado que anterior as intervenções, 9,4% consumiram apenas o lanche servido pela escola e 39,6% consumiram junto à merenda escolar, um lanche trazido de casa ou adquirido na cantina da escola. Cerca de 3,8% consumiram a merenda escola mais um lanche trazido de casa e ainda outro obtido na cantina escolar. Após as atividades de educação nutricional, observou-se um aumento na ingestão da merenda escolar (32,1%), porém o consumo de um lanche trazido de casa ou adquirido na cantina da escola, junto à merenda permaneceu elevado (35,8%). Os resultados desse consumo estão descritos na tabela 2.

Tabela 2: Descrição do tipo de consumo alimentar dos escolares na escola antes e após o a intervenção de educação nutricional.

Tipos de alimentos na escola	Antes da INTERVENÇÃO		Após a INTERVENÇÃO	
	Nº	%	Nº	%
Só a merenda escolar	05	9,4	17	32,1
Merenda escolar mais o lanche de trazido de casa	19	35,8	18	33,9
Merenda escolar mais o lanche adquirido na cantina escola	02	3,8	01	1,9
Só o lanche trazido de casa	15	28,3	13	24,5
Só o lanche adquirido na cantina da escola	02	3,8	01	1,9
Lanche trazido de casa mais o lanche adquirido na cantina da escola	07	13,2	01	1,9
Merenda escolar, o lanche trazido de casa e o lanche adquirido na cantina	02	3,8	01	1,9
Não comeram nada	01	1,9	01	1,9
TOTAL	53	100	53	100

Em relação aos alimentos trazidos de casa, observou-se que antes das intervenções, era elevada a ingestão de refrigerantes ou suco artificial (23%), seguido pelas bolachas/biscoitos salgados ou salgadinho de pacote em 22% e bolachas/ biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates em 18%. Após as intervenções de educação nutricional, notou-se uma mudança significativa no consumo destes alimentos, na qual a ingestão de refrigerantes ou suco artificial diminuiu para 11% e o alimento mais trazido de casa passou a ser a fruta ou suco natural (28%), seguido pelo leite ou iogurte (20%). Conforme o gráfico 1.

Gráfico 1: Descrição dos alimentos trazidos de casa, pelos alunos do 1º ano do ensino fundamental, antes e após as intervenções de educação nutricional.



Apesar dos resultados serem satisfatórios, no entanto, ainda é elevado o consumo de produtos alimentícios industrializados. Situação preocupante, já que esses alimentos contêm alto teor de gorduras (principalmente as gorduras trans), sal, açúcar, colesterol, energia, além de corantes e aromatizantes (SILVA E

REGO, 2000). Logo, a introdução precoce, bem como um consumo inadequado, em excesso e muito freqüente desses alimentos, contribui para o comprometimento do crescimento e desenvolvimento da criança, afetando também, a sua saúde na vida adulta (Ministério da Saúde, 2009).

#### 4. CONCLUSÕES

O presente trabalho permitiu identificar que as atividades de educação nutricional melhoraram as condutas alimentares dos alunos investigados.

Foram observados comportamentos positivos como, por exemplo, maior adesão a alimentação oferecida pela escola e aumento no consumo de frutas, no horário do recreio escolar e sendo esse, o principal alimento trazido de casa, após as intervenções. Também ocorreu uma redução no consumo de refrigerantes, sucos artificiais, bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates.

Assim, a execução de um trabalho de educação nutricional na escola contribui efetivamente na formação de bons hábitos alimentares dos escolares. Desta forma, faz se necessário o estabelecimento de ações educativas permanentes dentro da escola, para que as práticas saudáveis sejam mantidas.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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*, 20(3): 698- 709. 2004.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica, n. 23. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

OGDEN, C.L.; FLEGAL, K. M.; CARROLL, M. D.; JOHNSON, C. L.; Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *JAMA*.2002.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.

SILVA, ACQR; REGO, AIA. *Adolescente: necessidades dietéticas e perigos para cardiopatias*. Nutrição em pauta, 2000.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho; VASCONCELOS, Tatiana França; PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares; COITINHO, Denise Costa; RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha. *Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil*. *Rev. Nutr.*, Campinas, 23(1):37-47, jan./fev., 2010.