

CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DA ZONA RURAL DA CIDADE DE GUAXUPÉ-MG

**Tiago H. PEDROSA¹; Renata B. KLEHM ²; Elisângela SILVA³; Wagner Z. FREITAS⁴ ;
Bruno P. SILVA⁵ ; Rafael H. B.SOUZA⁶ ; Willian D. SILVA⁷**

RESUMO

Este estudo buscou investigar o consumo alimentar de alunos do 5º ano do ensino fundamental de escolas da zona rural de Guaxupé-MG. A amostra foi composta por 37 escolares de ambos os sexos e utilizou como instrumento o questionário “Dia Típico de Atividades Físicas e de Alimentação” (BARROS; NAHAS, 2003). Os resultados mostraram que apesar da transição nutricional ocorrida no país nas últimas décadas, os alunos apresentaram bons hábitos alimentares com consumo diário de frutas, grãos e cereais.

INTRODUÇÃO

Uma nutrição equilibrada, em quantidade e qualidade, é fundamental para que as crianças cresçam e se desenvolvam adequadamente. Além disso, uma

¹ Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG - E-mail: tiagopedrosa07@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG. E-mail: renata.efisica@gmail.com

³ Docente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG. E-mail: prof.elisangelasilva@gmail.com

⁴ Docente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG. E-mail: wagnerzf@yahoo.com.br

⁵ Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG - E-mail: brunopaulino93@hotmail.com

⁶ Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG - E-mail: rafaelhenriquebrito@hotmail.com

⁷ Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG - E-mail: tiagopedrosa07@hotmail.com

alimentação adequada fornece ao organismo energia e nutrientes necessários para a manutenção da saúde (FISBERG *et al.*, 2005).

No entanto, tem-se observado que os padrões alimentares brasileiros modificaram-se, o que contribuiu para a diminuição do consumo de frutas e hortaliças e um aumento considerável da ingestão de alimentos com um alto teor calórico como bolachas recheadas, salgadinhos, doces, refrigerantes, pizzas entre outros (FISBERG *et al.*, 2005). Essa transição nutricional ocorrida nas últimas décadas tem contribuído para o crescimento acelerado da prevalência de obesidade e suas comorbidades como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemias e doenças cardiovasculares independentemente da região, dos estratos econômicos, grupos etários e sexo (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUALOTI, 2002).

Como há pouca disponibilidade de pesquisas sobre os hábitos alimentares de escolares no sul de Minas Gerais, este estudo teve como objetivo investigar o consumo alimentar de escolares do 5º ano do ensino fundamental da rede municipal da zona rural da cidade de Guaxupé/MG.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracterizou-se como descritivo de abordagem transversal, que incluiu 37 escolares de ambos os sexos, sendo 22 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, com idades entre 09 a 13 anos com média de $10,48 \pm 1,05$ anos.

Todos os alunos participantes desta pesquisa estavam matriculados no 5º ano do ensino fundamental, de 2 (duas) escolas da zona rural da cidade de Guaxupé-MG. Para a seleção da amostra utilizou-se da amostragem estratificada, visto que em cada escola, apenas uma turma de 5º ano participaria do estudo.

O consumo alimentar dos escolares foi obtido através da aplicação do Questionário dia Típico de Atividade Física e de Consumo Alimentar – DAFA (BARROS, NAHAS, 2003), no período matutino na segunda e terça feira. A entrevista foi realizada conforme o manual de aplicação QUADA e QUAFDA, seguindo as diretrizes apresentadas pelos criadores do questionário com apresentação de pôsteres reproduzindo identicamente o questionário que possuíam em sua mesa escolar. Esse questionário foi elaborado com o objetivo de obter informações sobre a frequência da prática de atividade física e do consumo alimentar abordando 16 grupos de alimentos representativos de um dia habitual,

típico da semana (BARROS, NAHAS, 2003). Para a análise dos dados foi realizada análise descritiva de frequência simples utilizando-se as variáveis categóricas por meio de suas frequências absolutas (n) e relativas (%). Para a formação do banco de dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007, a fim de codificar as respostas obtidas. O presente trabalho seguiu as recomendações da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para estudos com seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 16 grupos de alimentos sugeridos pelo DAFA, apresentamos as porcentagens dos 6 alimentos que os alunos participantes deste estudo mais consomem em cada refeição: café da manhã, lanche da manhã, lanche da tarde, almoço e jantar.

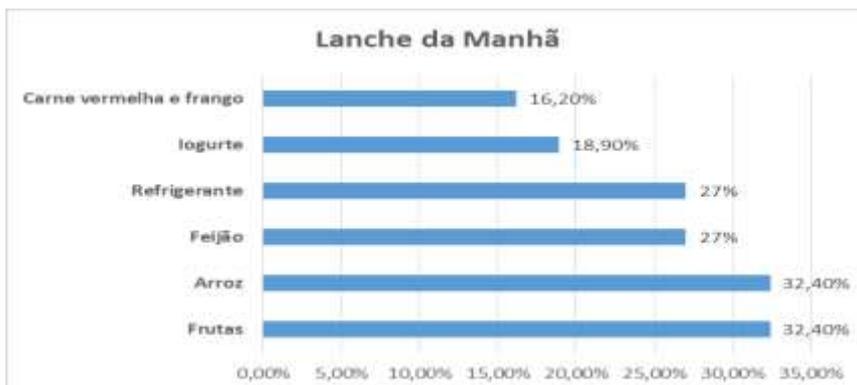
Gráfico 1: Alimentos mais consumidos no Café da Manhã



A partir dos dados do Gráfico 1, pode-se verificar que as crianças avaliadas ingerem principalmente produtos lácteos, pão ou bolacha, frutas e feijão em suas refeições matinais. Bueno (2012), em estudo similar realizado na cidade de Muzambinho-MG, cidade próxima a Guaxupé-MG, constatou a partir da análise dos dados obtidos que os alimentos lácteos e as frutas não apareceram entre os três alimentos mais consumidos nessa refeição. Assim, o consumo alimentar varia de cidade para cidade mesmo que pertençam a mesma região.

No lanche da manhã, o qual coincide com o lanche da escola, os grupos alimentares mais ingeridos pelos educandos da zona rural estão representados no Gráfico 2.

Gráfico 2: Alimentos mais consumidos no Lanche da Manhã



As escolas pesquisadas oferecem o lanche da manhã para todos os alunos o qual é elaborado pela nutricionista da prefeitura com o intuito de proporcionar uma alimentação variada e saudável. Este fato talvez, justifique o grande consumo de frutas (32,4%) por parte desses alunos nessa refeição. No entanto, percebe-se igualmente um alto consumo de refrigerante (27%) no período da manhã.

Segundo o estudo de Flávio (2006) que analisou a alimentação de crianças e adolescentes, os resultados mostraram que apesar da oferta de alimentos saudáveis no lanche escolar, as crianças ainda preferem a ingestão de bolachas, refrigerantes e chocolates, constatando um alto consumo de bebidas gaseificadas e alimentos ricos em açúcar.

Gráfico 3: Alimentos mais consumidos no Lanche da Tarde.



A partir da análise do gráfico 3, foi possível verificar que os alunos da zona rural embora consumam, em sua maioria, frutas no lanche da tarde (29,7%), foi identificado por grande parte dos alunos investigados o consumo considerável de doces e bolachas recheadas (29,7%) e de refrigerantes (27,2%). Nesse horário, os alunos participantes dessa pesquisa se encontram em seus lares e muitas vezes sozinhos o que pode facilitar ingestões maiores de alimentos com alto teor de

gordura, açúcar como por exemplo, doces e bolachas recheadas. Assim, os valores encontrados no gráfico 3 vêm confirmar a pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre 2002 e 2003, que identificou a presença excessiva de alimentos ricos em açúcar simples e de refrigerantes nos domicílios brasileiros.

Gráfico 4: Alimentos mais consumidos no Almoço

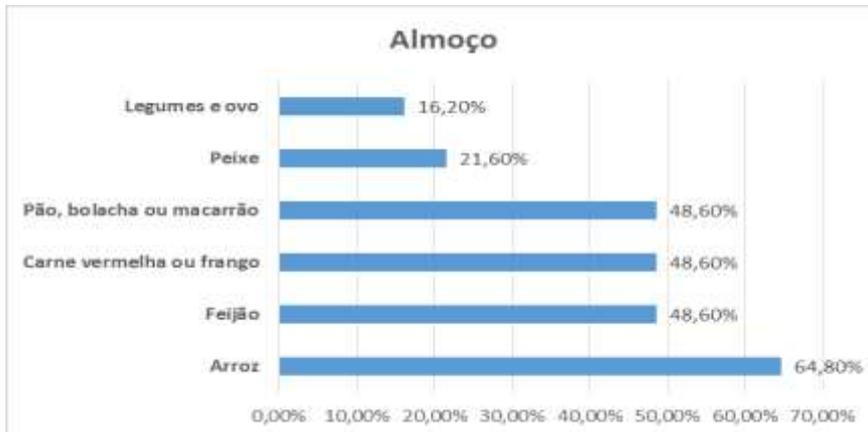


Gráfico 5: Alimentos mais consumidos no Jantar



Ao analisar as duas principais refeições – almoço (Gráfico 4) e jantar (Gráfico 5) – verificou-se semelhança no tipo de alimento assinalado, entretanto com grande diferença no percentual encontrado entre eles. Os alimentos considerados típicos da alimentação brasileira como arroz, feijão e carne vermelha/frango, continuam presentes nas refeições desses alunos, o que evidencia que mesmo com a transição nutricional anunciada por Almeida, Nascimento e Qualoti (2002), na zona rural de Guaxupé, os costumes alimentares típicos do país ainda prevalecem.

Fato interessante foi o baixo consumo considerável de legumes apontado pelos alunos da zona rural. Além disso, vale ressaltar que a ingestão de peixe apareceu entre os 6 alimentos mais consumidos pelos alunos da zona rural. Sabe-se

que o peixe é um alimento saudável, com alto valor nutricional, rico em proteínas e nutrientes como cálcio, potássio, selênio, ferro, iodo, vitaminas A, D e do complexo B, além do importante ômega-3 (BUENO, 2012).

CONCLUSÕES

Os resultados permitem concluir que a maioria dos escolares da zona rural da cidade de Guaxupé-MG, apresentam bons hábitos alimentares com consumo diário de frutas, grãos e cereais. A ingestão de peixe nas principais refeições por parte dos entrevistados foi um fator positivo constatado nesta pesquisa.

No entanto, a atitude das crianças em relação aos alimentos selecionados leva a perceber que os refrigerantes são preferíveis na alimentação dos escolares, o que vem colaborar com um baixo valor nutritivo e alta concentração de açúcar, podendo predispor uma série de doenças crônicas degenerativas.

Com isso devemos orientar aos educandos e aos seus familiares sobre os riscos e os perigos de uma alimentação excessiva de produtos industrializados e incentivar o consumo de legumes e frutas em suas refeições diariamente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.36, n.3, jun.2002.

BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. **Medidas da atividade física: teoria de aplicação de diversos grupos**. Londrina: Midiofrafi, 2003.

BUENO, J. **Comparação do perfil nutricional, da composição corporal e do nível de atividade física de crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino da cidade de Muzambinho-MG**. 2012. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Campus Muzambinho, Muzambinho-MG, 2012.

FISBERG, R. M. *et al.* **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas**. Barueri: Manole; 2005.

FLÁVIO, E. F. **Alimentação escolar e avaliação nutricional dos alunos do ensino fundamental das escolas municipais de Lavras-MG**. 2006. 294 f. Tese de Doutorado – Curso de Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG, 2006.