

ANALISE E IDENTIFICAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO INFANTIL DA CIDADE DE GUAXUPÉ/MG

Tiago. H. PEDROSA¹; Januária A. S. REZENDE²; Wagner Z. FREITAS²; Felipe C. PEDROSA¹; Joao H.M. COELHO¹; Alexandre M. ESCARASSATTI¹; Danilo S. FELIPE¹; Edilson D. FELICIO¹

RESUMO

Este estudo teve como objetivo uma análise sobre os hábitos alimentares de crianças de uma escola da educação infantil. Foi aplicado QFAC. Esta idade apresenta dados de má alimentação, realizada por produtos de baixo macronutrientes, não saudáveis, podendo desencadear problemas de saúde. Sendo esta fase primordial para uma abordagem pedagógica, conscientização sobre riscos de uma dieta rica em açúcares e gorduras, malefícios que estes hábitos causam, até surgimento de síndromes metabólicas.

INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo, as crianças vem ingerindo produtos de fácil acesso como bolachas recheadas, salgadinhos, fast-foods entre outros, estes alimentos possuem um alto valor calórico. Além desta alimentação “ruim” as crianças estão menos ativas, praticando cada dia menos atividade física. Tudo isso leva a uma vida mais sedentária e podendo desenvolver doença ou síndrome metabólica (STECK, 2013). Para Silva et. al (2007) a obesidade é o excesso de gordura corporal, tanto nas crianças como nos adultos, resultado de um balanço positivo de energia, devido ao consumo de uma dieta de valor calórico superior às necessidades do sujeito.

“A obesidade é, hoje, uma doença com grande prevalência nos países desenvolvidos, onde constitui já verdadeira epidemia e um importante problema de saúde pública, dado que se associa a um aumento da mortalidade total e da morbidade” (GRUNDY et.al.,1999; MAYO,2002; PISUNYER, 1999; RISSANEN & FOGELHOLM; 1999).

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

² Docentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG, e-mail: januarial.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br;

Este trabalho tem como objetivo verificar e analisar quais são os hábitos alimentares realizados pelas crianças de uma escola pública, da Educação Infantil, da cidade de Guaxupé-MG.

MATERIAL E MÉTODOS

O local da pesquisa foi uma escola da rede pública municipal de Educação Infantil da cidade de Guaxupé-MG, localizada num bairro de baixa renda econômica. Foi aplicado um questionário, em forma de entrevista individual, para as crianças com faixa etária de 04 a 05 anos de idade, após autorização dos pais e ou responsáveis (TCLE), para utilização dos dados colhidos para fins científicos deste estudo.

O questionário aplicado foi modificado a partir do proposto por Pino (2009), onde as crianças individualmente assinalaram os alimentos consumidos em seus lares e na escola em suas refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar por um período de um mês.

Utilizado para a identificação dos hábitos alimentares, o Questionário de Frequência Alimentar em Crianças (QFAC) Pino (2009), adaptado pelos autores deste trabalho com, troca de alimentos de acordo com a realidade e conhecimento das crianças desta região. Foi mantida a distribuição original dos alimentos em 10 grupos, sendo eles: doces, salgadinhos e guloseimas; salgados e preparações; leites e produtos lácteos; óleos e gorduras; cereais, pães e tubérculos; vegetais; frutas; leguminosas; carnes e ovos; e bebidas. A frequência do consumo destes alimentos foi alterada para consumo em um dia (no questionário original era perguntado sobre o consumo desses alimentos no último mês).

A aplicação do questionário foi realizada no período matutino e vespertino, contabilizando 103 entrevistados, de ambos os sexos. O questionário foi aplicado individualmente e separadamente para que as crianças não compartilhassem dados que não correspondessem ao seu verdadeiro hábito alimentar. A ilustração dos alimentos, contidos no questionário, foram apresentadas as crianças para sanar possíveis dúvidas sobre os mesmos que se encontravam no proposto questionário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os valores apresentados nos gráficos abaixo representam a quantidade de crianças que

De acordo com a figura 01 quase todas as crianças ingeriram pelo menos uma porção do alimento no dia da aplicação do questionário. Estes produtos apresentam alto teor calórico e de açúcar e se forem ingeridos com alta frequência, podem causar o surgimento de doenças como diabetes, obesidade, e estas poderão acompanhá-la pelo resto de sua vida.

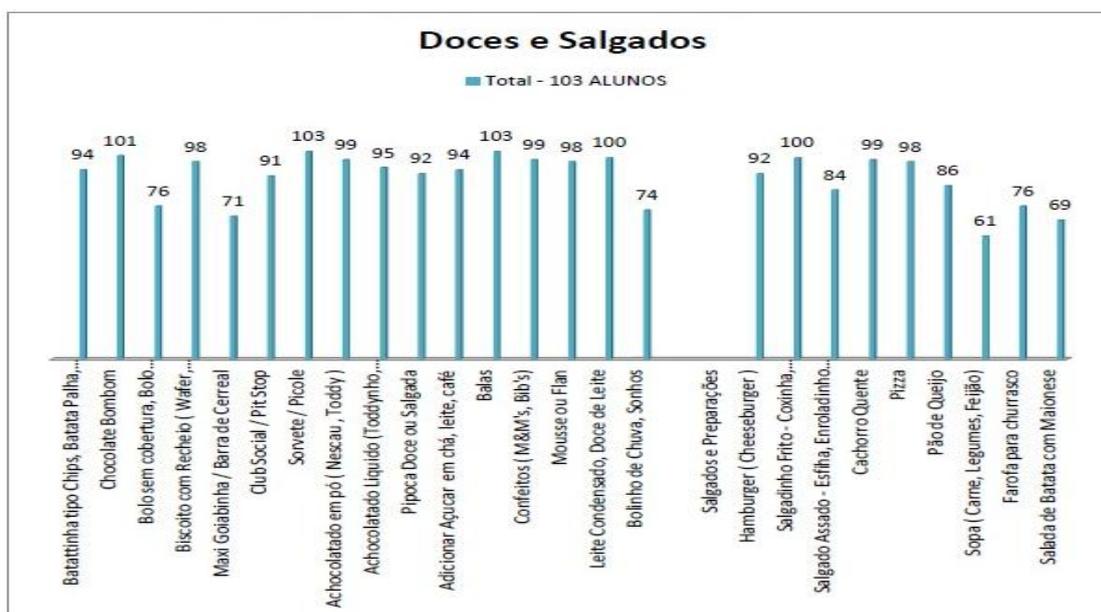


Figura 01: hábitos alimentares de doces e salgados

Como podemos observar na figura 02, que segue abaixo, um dos fatores mais preocupantes é que os alimentos ingeridos têm alto nível de conservantes e baixo nutrientes, um exemplo disso é o altíssimo consumo de “salsicha” - alimento de baixo custo financeiro, pobre em micronutrientes, campeão em conservantes e corantes alimentícios e está presente, com alta frequência, na alimentação das crianças.

Ainda no referido gráfico podemos observar o consumo de bebidas, sendo que a mais consumida foi o refrigerante no sabor cola. Um dos males de se consumir esta bebida é que você acabará eliminando sais minerais do organismo, sendo um dos nutrientes fundamentais para o nosso corpo (PEDIATRIA et al., 2009).

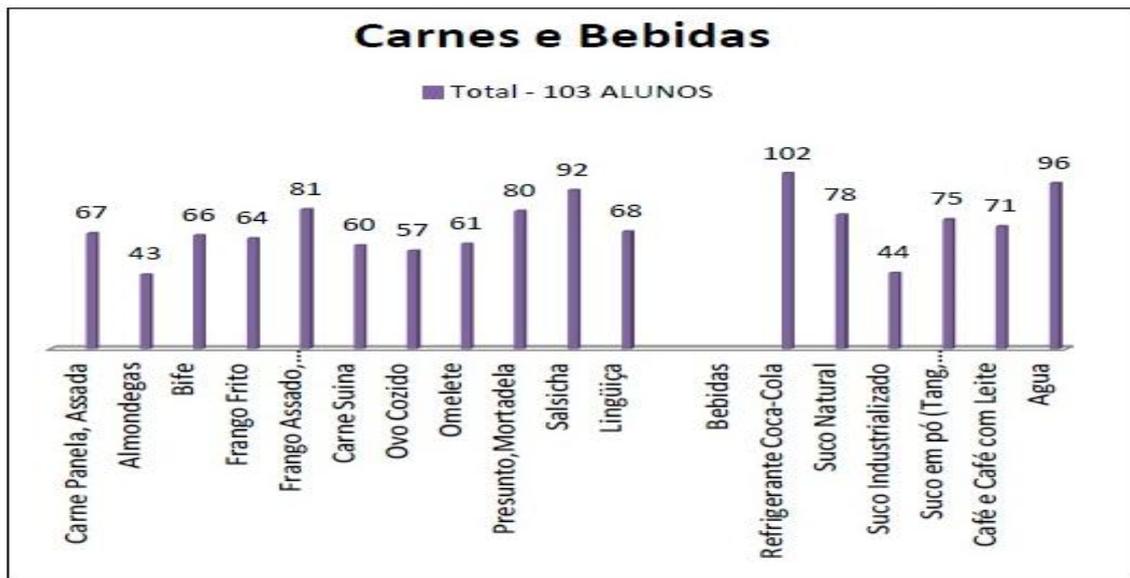


Figura 02: hábitos alimentares de carnes e bebidas

Na figura 03 sobre a ingestão de Leite, Óleos e Cereais, todas as crianças responderam que consomem leite ou algum derivado, sendo está umas das fontes de cálcio - micronutriente essencial para estrutura do sistema esquelético humano.

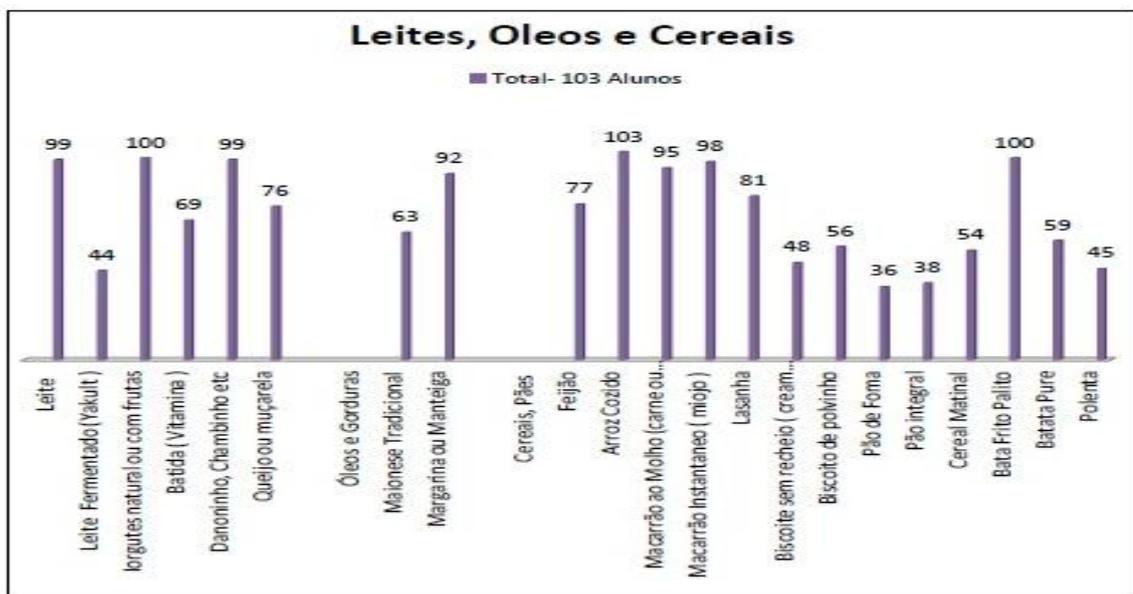


Figura 03: hábitos alimentares de leite, óleos e cereais

Dados que preocuparam foi sobre o consumo de alimentos com óleos, por exemplo, batata frita, macarrão instantâneo, sendo um risco para a saúde das crianças em todas as faixas etárias. Uma ingestão desenfreada destes alimentos poderia afetar a saúde devido à falta de nutrientes essenciais para o bom

funcionamento do organismo, a uma alta concentração de óleo em seu preparo afeta o nível do colesterol e acelera o aumento de células adiposas do organismo.

Uma preocupação que devemos ter com nossas crianças é a educação alimentar e o hábito de ingerir verduras e frutas. Pois os dados abaixo demonstram que o vegetal mais consumido foi à alface e entre as frutas foram banana, laranja e maçã.

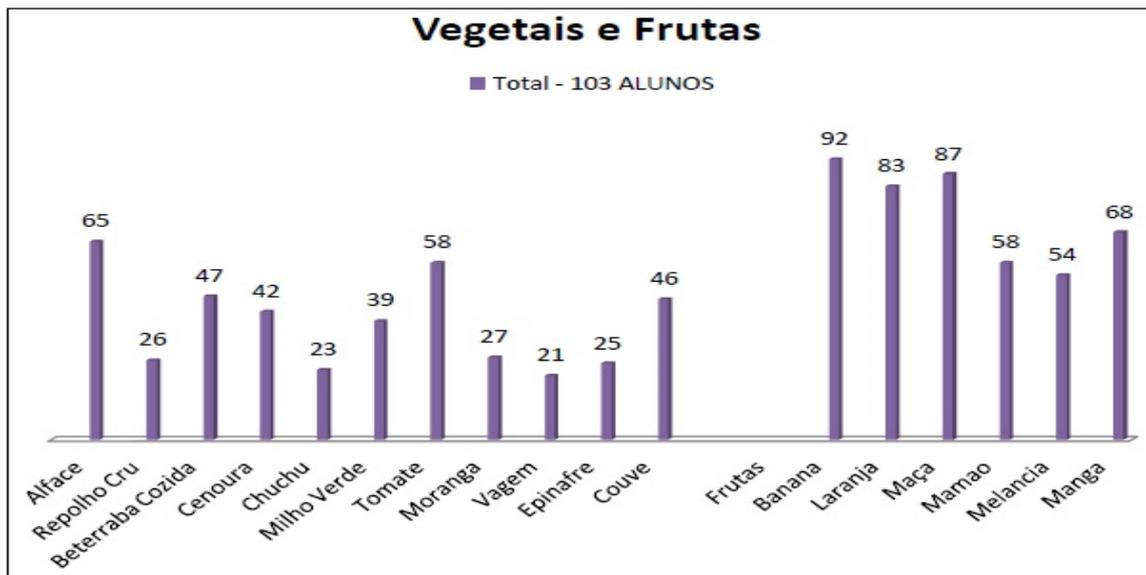


Figura 04: hábitos alimentares de vegetais e frutas

Segundo Bertin et al. (2010) a obesidade associou-se significativamente aos maus hábitos alimentares. Muitos estudos relatam que mesmo as crianças possuindo bom conhecimento sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, não necessariamente os praticam.

Conforme vimos na figura acima as crianças não possuem o hábito e o prazer de comer verduras e frutas, que são fontes riquíssimas de micronutrientes essenciais para nosso organismo, contendo vários tipos de vitaminas e sais minerais em suas propriedades.

CONCLUSÕES

Com base nos dados encontrados, cabe a todos profissionais da área da saúde, orientar e divulgar, para as crianças e seus familiares/responsáveis, a necessidades de inserir alimentares saudáveis na infância, evitando o consumo excessivo de açúcares, alimentos calóricos com altos níveis de gorduras, prevenindo

a obesidade infantil e futuras doenças cardiovasculares, diabetes e demais complicações em sua saúde, assim motivando ingestão de alimentos como frutas e hortaliças.

Novos trabalhos devem ser elaborados com o intuito de orientar e prevenir o risco da obesidade que vem assolando todo o mundo, em diferentes classes sociais e etnias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTIN, R.L. et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 3, p.303-308, jan. 2010.

GRUNDY, S. et al. (1999) Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its comorbidities. **Medicine & Science in Sport & Exercise**, 31, 11, Suppl.502-508.

MAYO, M. Obesidade – Uma Epidemia Mundial. **Notícias Magazine**, nº552 de-12-2002, (PP.34-48), 2002. Empresa do Jornal de Notícias AS.

PI-SUNYER, F. Comorbidities of overweight and obesity: current evidence and research issues. **Medicine & Science in Sport & Exercise**, 31, 11, Suppl., 602-608, 1999.

PINO, D.L. **Adaptação e validação de um questionário de frequência alimentar para crianças de 6 a 10 anos**. 71 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/15937>>. Acesso em: 19 jul. 2013.

PEDIATRIA, Sociedade Brasileira de (Org.). **Obesidade na Infância e Adolescência: manual de orientação**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria-Departamento de Nutrologia, 2008. 116 p.

RISSANEN, A. & FOGELHOLM, M. (1999) Physical activity in the prevention and treatment of other morbid conditions and impairments associated with obesity: current evidence and research issues. **Medicine & Science in Sport & Exercise**, 31, (1), 635-645.

STECK, J. Obesidade cresce rapidamente no Brasil e no mundo. **Jornal do Senado**. Brasília, DF, p. 04-05. 12 fev. 2013.

SILVA A. J. et al. **Obesidade infantil**. Montes Claros: CGB Artes Gráficas, 2007.