

PADRÃO ALIMENTAR DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE SÃO MIGUEL DO OESTE, SANTA CATARINA

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro*

Sirlei Martins Ferrasso**

Carla Cristina Ludwig***

Daiane Altenhofen***

Nádylla Andreza Viviani***

Taylaine Bencke***

Resumo

O objetivo com este artigo foi verificar e analisar o padrão alimentar de escolares de uma escola de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, que participa do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). Atualmente, doenças ligadas à má alimentação têm sido cada vez mais frequentes na população. Desde a infância, hábitos alimentares não saudáveis são adquiridos em razão, principalmente, da mídia e da vida agitada da modernidade. Alimentos industrializados tornam-se as principais refeições das famílias. Visto a necessidade de realizar pesquisas acerca da temática, utilizamos o questionário DAFA Alimentação, pelo qual foi feita a avaliação da frequência alimentar (número de refeições diárias) e da qualidade destas (tipos de alimentos ingeridos). A amostra foi constituída de 66 alunos de 6 a 13 anos, regularmente matriculados em uma escola municipal de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, sendo 37 meninas e 29 meninos. Em seguida, foi feita a tabulação dos dados para a análise do padrão alimentar dos escolares. Conforme os resultados, prevaleceu a alimentação razoável, pois, dos 66 alunos avaliados, 24 se alimentam razoavelmente. Ainda, 19 alunos foram classificados com uma boa alimentação, 17 com alimentação ruim e 6 alunos possuem uma alimentação ótima. Concluímos que, mesmo tendo um alto índice de alunos que possuem uma alimentação ruim, prevalecem aqueles que estão com sua alimentação razoável, pois pode ser observado que os índices positivos e bons somam mais da metade dos avaliados. Porém, ainda destacamos que são necessárias melhorias nos hábitos alimentares desses escolares, para que eles se tornem mais saudáveis.

Palavras-chave: PIBID. Alimentação. Doenças crônico-degenerativas. Refeições.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, convivemos com uma cultura alimentar na qual encontramos os exageros gastronômicos ou o excesso, ao mesmo tempo em que nos confrontamos com a restrição do alimento.

Assim, as preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar conduzem ao consumo de alimentos com quantidades elevadas de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se comparado às quantidades recomendadas (RAMOS; STEIN, 2000, p. 230).

Ainda para Ramos e Stein (2000, p. 230), “[...] esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar do grupo social ao qual ela pertence.”

Podemos dizer, ainda, que esse consumo elevado de alimentos apontado pelos autores supracitados não é decorrente apenas dos primeiros anos da criança, mas de toda sua infância e adolescência.

Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles, fatores externos (unidade familiar e suas características, atitudes de pais e amigos, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e manias alimentares) e fatores internos (necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e

* Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria; Professora do Curso de Educação Física na Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; Rua Oiapoc, 211, Agostini, 89900-000; São Miguel do Oeste, Santa Catarina, Brasil; andrea.ribeiro@unoesc.edu.br

** Pós-graduada em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo pela Universidade do Contestado; Graduada em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Supervisora do subprojeto de Educação Física do PIBID, São Miguel do Oeste

*** Acadêmicas bolsistas do subprojeto de Educação Física do PIBID, São Miguel do Oeste, SC

experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico) (MELLO; LUFT; MEYER, 2004, p. 177).

Oliveira (2008, p. 15) enfatiza que: “Alimentos naturais foram substituídos por alimentos com alto teor de gordura, calorias e gorduras saturadas. A prática de atividade física diminuiu e a incidência de doenças crônico-degenerativas aumentou.”

Diante dessa problemática é que se encontra grande necessidade de pesquisas e intervenções de conscientização em diversos ambientes, as quais busquem transformar a realidade preocupante da disseminação das doenças crônico-degenerativas vinculadas a uma má alimentação. “Há projeções de que em 2020 quase 1/4 das mortes ao redor do mundo será proveniente de doenças crônico-degenerativas.” (OLIVEIRA, 2008, p. 15).

Visto a necessidade de realizar mudanças urgentes na área da alimentação para a prevenção de doenças, bolsistas do subprojeto PIBID de Educação Física, cujo tema foi a Promoção da Saúde, aplicaram testes para verificar a situação dos hábitos alimentares dos escolares e, a partir disso, realizar intervenções necessárias para a conscientização e a adoção de hábitos alimentares saudáveis visando uma a melhora no estilo de vida dos escolares.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva, pois objetiva descrever as características de uma população, fenômeno, de relações e suas variáveis. O uso de técnicas-padrão na coleta de dados é uma de suas características mais relevantes (GIL, 1999 apud RAUPP; BEUREN, [2002?], p. 81).

2.1.1 Instrumentos

Para a pesquisa, foi utilizado o questionário DAFA Alimentação, sob o qual foi feita a avaliação da frequência alimentar (número de refeições diárias) bem como da qualidade destas (tipos de alimentos ingeridos em cada refeição).

2.1.2 População

A população foi composta por alunos matriculados em uma escola municipal de São Miguel do Oeste, Santa Catarina.

2.1.3 Amostra

A amostra foi constituída de 66 alunos de 6 a 13 anos, regularmente matriculados em uma escola municipal de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, sendo 37 meninas e 29 meninos.

Esta foi selecionada de forma intencional, com participação voluntária, e como critério de inclusão foi utilizado o TCLE assinado pelos pais e/ou responsáveis.

2.1.4 Protocolo de coleta de dados

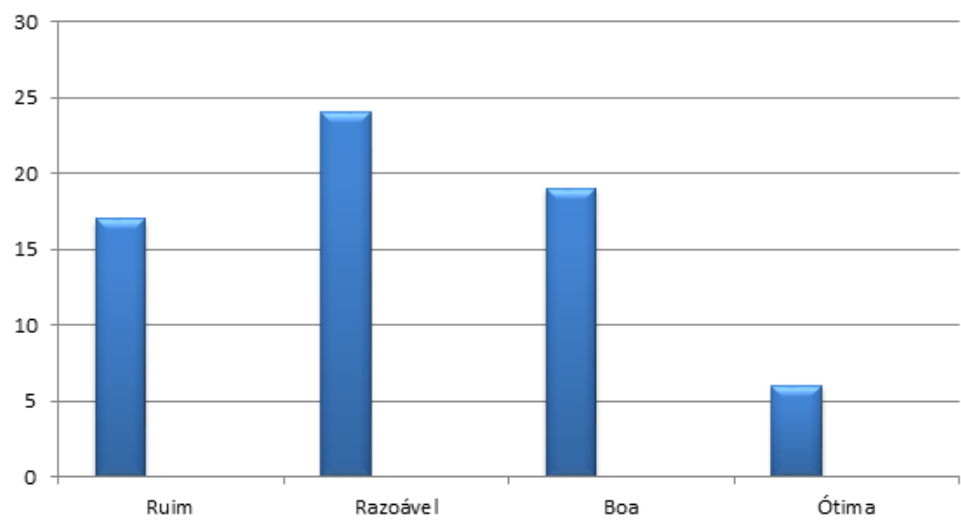
Os escolares assinalaram no questionário DAFA Alimentação as figuras que representam os alimentos ingeridos no café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Depois de finalizado o preenchimento do questionário, os dados foram tabulados e analisados.

Os resultados retornaram aos alunos, sendo explicados de forma individualizada.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1 – Situação alimentar de escolares de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, Santa Catarina



Fonte: os autores.

Conforme o Gráfico 1, podemos verificar que no estudo realizado na escola prevalece a alimentação razoável, na qual, dos 66 alunos avaliados, 24 se alimentam razoavelmente. Ainda, 19 alunos foram classificados com uma boa alimentação, 17 classificados com alimentação ruim e apenas 6 alunos foram identificados com uma alimentação ótima.

A classificação dos índices alimentares do Gráfico 1 foi feita de acordo com o tipo de alimento ingerido, bem como com a distribuição das refeições. Quanto mais variedades de alimentos saudáveis o indivíduo ingerisse e melhor esses alimentos fossem distribuídos (seis refeições diárias), melhor seria seu hábito alimentar. Por outro lado, quanto mais alimentos prejudiciais à saúde fossem ingeridos e havendo uma má distribuição alimentar, pior seria a situação alimentar.

Assim, podemos inferir que, mesmo tendo um alto índice de alunos que possuem uma alimentação ruim, prevalecem na escola aqueles que estão com sua alimentação razoável, pois pode ser observado que os índices positivos e bons somam mais da metade dos avaliados. Porém, ainda destacamos que são necessárias melhorias nos hábitos alimentares desses escolares, para que eles se tornem mais saudáveis.

Conforme os resultados da pesquisa, notou-se um problema em relação ao café da manhã. Parte dos alunos ingerem alimentos prejudiciais, alguns ingerem uma pequena variedade de alimentos e outros nada ingerem nessa refeição. Contudo, conforme Oliveira (2008, p. 30), somente por meio de uma alimentação variada e em quantidades adequadas é que se pode atender a todas as necessidades do organismo.

Hábitos como não tomar café da manhã, consumir muitas calorias no jantar, ingerir uma variedade ilimitada de alimentos e em grandes porções, consumir em excesso líquidos leves, mas calóricos, e ter uma inadequada prática de alimentação precoce são prejudiciais e indutores de obesidade (MELLO; LUFT; MEYER, 2004, p. 178).

Pela pirâmide alimentar brasileira, recomenda-se para crianças em idade escolar seis porções diárias de pães e cereais, quatro porções de frutas e hortaliças, uma porção de leguminosas, duas de carnes e ovos, três de leite e produtos lácteos, duas de açúcar e doces e uma de óleo e gordura. Para adolescentes, as mesmas porções de frutas, leite e carnes, mas sete de cereais, quatro porções e meia de hortaliças, duas de leguminosas e uma porção e meia de açúcar e óleo (RINALDI et al., 2008, p. 274).

Verificamos, também, que o refrigerante, as frituras e os alimentos ricos em sódio estão presentes nas refeições de quase todos os avaliados, sendo predominantes na refeição do jantar.

“Níveis elevados de LDL-colesterol são fator de risco importante para aterosclerose e doença coronariana e estão associados principalmente a maior ingestão de gorduras saturadas e em menor grau a ingestão de colesterol.” (OLIVEIRA, 2008, p. 15).

A ingestão de alimentos como o feijão, o arroz e o macarrão, principalmente no almoço e no jantar, são satisfatórias, pois esses alimentos possuem uma importante substância vital para a sobrevivência, a proteína. Esta é responsável pela construção e pela manutenção dos tecidos do corpo, além de ser fundamental na síntese de outras substâncias (FLOR et al., 2013, p. 660).

Percebemos também, a ausência de legumes e verduras na dieta da maioria dos alunos, o que é preocupante, pois esses alimentos são uma importante fonte de diversas vitaminas. Conforme a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição (2014, p. 50), legumes e verduras são ricos em fibras, vitaminas e minerais, possuem muitos nutrientes e poucas calorias, o que os torna uma ferramenta na prevenção de diversas doenças como diabetes e problemas do coração. “[...] o câncer possui várias fases como ativação, iniciação, promoção e progressão tumoral. Substâncias bioativas nos alimentos vegetais, principalmente antioxidantes, podem interferir nestas fases impedindo, por exemplo, que carcinógenos iniciem o processo.” (OLIVEIRA, 2008, p. 16).

Os alimentos fornecem nutrientes muito importantes para a nossa saúde. Somente uma alimentação adequada em termos quantitativos e qualitativos pode fornecer esses nutrientes. Por outro lado, o consumo inadequado de alimentos pode trazer danos à saúde das pessoas. Por exemplo, o excesso de alimentos pode causar a obesidade e a deficiência deles pode causar a desnutrição (RODRIGUES et al., 2007, p. 19).

Por sua vez, o consumo de frutas e sucos é frequente nas refeições diárias dos alunos, o que é muito importante, visto que as frutas possuem diversas vitaminas essenciais para o nosso organismo.

Para Nahas (2013, p. 227), uma alimentação variada, rica em frutas e verduras, é suficiente para garantir a ingestão de vitaminas em doses necessárias para a saúde.

3 CONCLUSÃO

Os resultados indicam que, no presente estudo, prevaleceu a alimentação razoável, pois dos 66 alunos avaliados, 24 se alimentam razoavelmente. Ainda, 19 alunos foram classificados com uma boa alimentação, 17 com alimentação ruim e apenas seis alunos foram identificados com uma alimentação ótima.

De forma geral, percebemos que a situação alimentar dos escolares ainda precisa melhorar. Considerando que os avaliados estão em fase de crescimento e formação de hábitos, uma alimentação saudável deve ser incentivada na escola, mas principalmente na família, pois esta é a referência básica da criança.

Hábitos de alimentação saudáveis aliados à atividade física e a outros componentes são importantes fatores, sendo essenciais para a longevidade e para uma vida prazerosa.

Com o enfraquecimento das relações familiares e o aumento de propagandas em relação ao consumo de alimentos industrializados, fica difícil criar hábitos alimentares saudáveis. O paladar das crianças está sendo acomodado em sabores significativamente doces e salgados, perdendo a sensibilidade e a preferência por alimentos naturais, como frutas, vegetais e alimentos básicos da culinária brasileira.

A dieta adequada, auxiliada pela movimentação física, é a chave mestra da prevenção da obesidade, do diabetes, da hipertensão arterial, das doenças cardiovasculares, que são as doenças responsáveis pelo maior número de óbitos e de incapacidade física em nosso meio, da osteoporose e do câncer. Esta prevenção deve ter início o mais cedo possível, pois estudos indicam que a predisposição para as DCD já se inicia na vida intrauterina e perdura por toda a vida. (OLIVEIRA, 2008, p. 16).

O tempo escasso da vida moderna faz com que as famílias não tenham a disponibilidade de preparar alimentos caseiros com menos conservantes e sódio, tampouco possuam tempo para realizar as refeições com calma e com a família reunida. Contudo, isso vem causando uma perda de qualidade dos alimentos ingeridos, bem como das refeições feitas durante o dia. Tais mudanças são uma das principais causas do aparecimento das doenças do século, as crônico-degenerativas.

É preciso que os educadores se convençam que, como os médicos e os higienistas, não podem descurar absolutamente o problema da alimentação, cuja importância é básica na obtenção de um desenvolvimento equilibrado, físico e moral dos indivíduos jovens. Que se convençam que alimentar

bem os escolares é, apesar de seu prosaísmo aparente, uma obra transcendente de cultura. (CASTRO, 1936 apud COIMBRA; MEIRA; STARLING, 1982, p. 242).

Feeding pattern of scholars in a municipal school of São Miguel do Oeste, Santa Catarina

Abstract

The aim with this paper was to investigate and analyze the feeding pattern of scholars in a school of São Miguel do Oeste, Santa Catarina participating of the Institutional Fellowship Program for Teaching Initiation (PIBID). Currently, diseases linked to poor nutrition have been increasingly frequent in the population. Since childhood, unhealthy eating habits are adopted mainly due to the media and the hectic life of modernity. Processed foods become the main meals of families. Due to the need of conducting researches on the theme, we used the questionnaire DAFA Food, by which we made the assessment of food frequency (number of daily meals) and of their quality (types of food eaten). The sample consisted of 66 students at the age between 6 and 13, enrolled in a municipal school in São Miguel do Oeste, Santa Catarina, 37 were girls and 29 were boys. Then, we made the data tabulation for the scholars' feeding pattern analysis. According to the results, the reasonable food prevailed, since from the 66 students evaluated, 24 eat reasonably. Still, 19 students were classified with good nutrition, 17 with poor diet, and 6 students have a great diet. We conclude that even with a high rate of students who have a poor diet, those who have a reasonable one prevail, since the positive results are more than half of the individuals. However, we highlight that improvements on eating habits of these students are necessary, so that they can become healthier.

Keywords: PIBID. Feeding. Chronic degenerative diseases. Meals.

REFERÊNCIAS

- COIMBRA, M.; MEIRA, J. F. P. de; STARLING, M. B. de L. **Comer e aprender: uma história da alimentação escolar no Brasil**. Belo Horizonte: INAE, 1982.
- COORDENAÇÃO GERAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Guia alimentar para a População Brasileira**. 2014. 91 p. Disponível em: <http://www.foodpolitics.com/wp-content/uploads/Brazils-Dietary-Guidelines_2014.pdf>. Acesso em: 07 dez. 2014.
- FLOR, I. et al. **Manual de Educação Física: esportes e recreação por idades**. Rio de Janeiro: Cultural, 2013.
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 178, jan. 2004.
- NAHAS, M. V. **Atividades físicas saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- OLIVEIRA, J. E. D. de. **Ciências Nutricionais: aprendendo a aprender**. 2. ed. São Paulo: Sarviver, 2008.
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, p. S229-S237, nov./dez. 2000.
- RAUPP, F. M.; BEUREN, I. M. **Metodologia de Pesquisa Aplicável às Ciências Sociais**. Pará: Tucumã, 2002.
- RINALDI, A. E. M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev. Paul. Pediatr.**, São Paulo, v. 26, n. 3, set. 2008.
- RODRIGUES, M. de L. C. F. et al. **Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília, DF: Universidade de Brasília, 2007. 93 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2015.

