

CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO BÁSICA¹

Aline Bernard², Eva Teresinha De Oliveira Boff³.

¹ Pesquisa resultante do Trabalho de Conclusão do Curso em Nutrição da Unijuí

² Nutricionista, Aluna do Curso de Mestrado em Educação nas Ciências da Unijuí – Taxa CAPES, alinebernard36@yahoo.com.br;

³ Professor Doutor do Departamento de Ciências da Vida e PPG Educação em Ciências- Unijuí, Orientador, evaboff@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

As práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes no público escolar, sendo o seu padrão alimentar caracterizado por ingestão energética acima do recomendado, através do consumo elevado de doces, bebidas com adição de açúcar e lanches prontos (CARMO, 2006). Segundo Mahan (2010), a escolha inadequada dos alimentos, o seu consumo em grandes quantidades, tem sido diretamente associado com o excesso de peso, a mortalidade e doenças crônicas não transmissíveis, incluindo diabete mellitus, doença cardiovasculares, hipertensão arterial, dislipidemias.

Carvalho et. al., (2001), enfatizam a importância da identificação precoce de práticas alimentares inadequadas, a fim de que intervenções imediatas possam ser adotadas para a obtenção de dietas que atendam as necessidades nutricionais dos indivíduos e possam prevenir as complicações resultantes dos hábitos de vida inadequados. Neste contexto Philippi (2003), refere que as práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se a juventude como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo. Segundo os autores, é nessa fase que esses hábitos são estabelecidos e muitas vezes mantidos na vida adulta.

Além disso, a alimentação e a nutrição adequadas constituem requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, bem como à prevenção de doenças carenciais, obesidade e comorbidades associadas. Assim, identifica-se a necessidade de buscar estratégias de intervenção alimentar e a relação com a promoção da saúde. Estas são enfatizadas pelas diretrizes da Política Nacional da Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde que é a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis (BRASIL, 2012).

De acordo com Vieira (2002) e Garcia (2003), a adolescência é um período adequado para se colocar em prática medidas preventivas, pois a prevenção terá como objetivo impedir que os maus hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes persistam por toda a vida adulta. O diagnóstico precoce de alguns hábitos inadequados pode contribuir para mudanças nos hábitos alimentares e

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

melhoria no estilo de vida, assim como pode produzir sentidos e significados aos conteúdos escolares. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi identificar o consumo alimentar de estudantes de educação básica.

METODOLOGIA

Apresenta-se um estudo quantitativo, realizado com 23 estudantes do 2º ano do ensino médio de uma escola estadual de educação básica de Ijuí-RS. Foi realizado um questionário com a intenção de captar a realidade dos sujeitos na perspectiva de contribuir para melhoria de hábitos alimentares e estilo de vida de estudantes em idade escolar. A escolha da amostra pesquisada justifica-se porque estes estudantes estão na fase escolar propícia para promover mudanças no consumo alimentar e por estarem envolvidos em propostas inovadoras do currículo escolar. A equipe responsável pela coleta de dados foi composta por nutricionista e acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição.

Os questionários foram aplicados em uma sala de aula específica para a coleta, na forma de um exercício orientado pelos pesquisadores. A equipe apresentou a importância e o objetivo da pesquisa, orientando os alunos a respeito do preenchimento do questionário. Os estudantes responderam a um conjunto de questões semiestruturadas sobre seus dados sociodemográficos, hábitos de vida e saúde. Quanto ao questionário sobre hábitos alimentares, as perguntas referiram-se à frequência do consumo. Neste trabalho buscou-se analisar as questões referentes ao consumo alimentar. Sendo que a análise de o que os escolares consumiam baseou-se nas recomendações do Guia da Alimentar para a População Brasileira.

Os dados coletados foram organizados em uma planilha do Excel, validados por dupla digitação, após foram processados e analisados estatisticamente no software Epi Info Versão 7. Este estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade, sendo aprovado com parecer consubstanciado número 270225/2013 e foram adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A população de estudo foi constituída por 23 estudantes do 2º ano do ensino médio de uma escola estadual de educação básica de Ijuí-RS. Estes estudantes foram questionados sobre a quantidade de frutas ou suco natural de frutas consumidas por dia 3(13,04%) responderam que não consomem frutas ou sucos de frutas todos os dias; 2 (8,7%) responderam que consomem três ou mais unidades; 10 (43,48%) responderam que consomem duas unidades por dia; 8 (34,78%) responderam que consomem uma fruta por dia. Ao questionar sobre a quantidade de legumes e verduras que consomem por dia 5 (21,74%) responderam não consumir todos os dias; 8 (34,78%) responderam consumir 3 ou menos colheres de sopa por dia; 6 (26,09%) responderam consumir 4 a 5 colheres de sopa por dia; 1 (4,35%) respondeu consumir 6 a 7 colheres de sopa por dia; 3 (13,04%) responderam consumir 8 ou mais colheres de sopa por dia.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Quando questionados sobre a frequência do consumo de frituras e salgadinhos 6 (26,09%) referiram consumir raramente ou nunca; 2 (8,7%) disseram consumir todos os dias; 8 (34,78%) responderam consumir duas a três vezes por semana; 3 (13,04%) consomem quatro a cinco vezes por semana; 4(17,39%) responderam consumir menos que duas vezes por semana. Em relação ao consumo de doces 5 (21,74%) responderam consumir raramente ou nunca; 7 (30,43%) responderam consumir menos que duas vezes por semana; 9 (39,13%) consomem duas a três vezes por semana; 1 (4,35%) responderam consumir quatro a cinco vezes por semana; 1 (4,35%) responderam consumir todos os dias.

O presente estudo, ao identificar o consumo alimentar em estudantes do ensino médio da educação básica encontrou inadequações, pois a maioria dos estudantes apresentaram consumo maior de doces e apesar de existir um consumo relativo de frutas e legumes, ainda assim é menor que o recomendado por dia, pois a recomendação diária do consumo de frutas e legumes é de pelo menos três porções, referente as frutas, apenas dois estudantes consomem o recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, em relação ao consumo de legumes, obteve-se uma adequação maior, pois oito estudantes consomem três porções por dia (BRASIL, 2006).

Outros estudos nacionais relacionados ao consumo alimentar de adolescentes, indicam que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes, como foi observado nos resultados de Costa (2012), que demonstrou que apenas 2,7% dos escolares avaliados apresentaram consumo adequado de frutas e hortaliças, enquanto 26,6% não chegaram a consumir esses alimentos sequer uma vez por dia. Um estudo realizado por Toral (2007), sobre o consumo alimentar de adolescentes, também observou redução no consumo de frutas e de hortaliças, além de elevado consumo de doces e salgadinhos, sendo que esse dado está em conformidade com os achados da presente pesquisa.

Em relação à quantidade do consumo de leguminosas 2 (9,09%) responderam não consumir; 14 (63,64%) responderam consumir 2 ou mais colheres de sopa por dia; 2 (9,09%) responderam consumir menos de cinco vezes por semana e 4 (18,18%) consomem uma colher de sopa ou menos por dia. Sobre o consumo em média de leite e derivados 1 (4,35%) não consome leite nem derivados; 1 (4,35%) respondeu consumir três ou mais copo de leite; 8 (34,78%) responderam consumir 2 copos de leite; 13(56,52%) responderam consumir um ou menos copos de leite.

Quando questionados sobre a quantidade de carnes ou ovos consumidos por dia 1 (4,35%) respondeu não consumir nenhum tipo de carne ou ovos; 6 (26,09%) responderam consumir um pedaço por dia; 13 (56,52%) responderam consumir dois pedaços e 3 (13,04%) responderam consumir mais de dois pedaços por dia. Sobre o consumo de peixes 3 (13,64%) responderam não consumir, 13(59,09%) responderam consumir somente algumas vezes no ano; 1 (4,55%) responderam consumir 2 ou mais vezes por semana e 5 (22,73%) responderam consumir de uma a quatro vezes por mês.

Observou-se no presente estudo maior consumo de carne, pois 16 estudantes consomem mais de uma porção de carne por dia, sendo que o Guia Alimentar para a População Brasileira recomendada apenas uma porção de carne ou ovos por dia, no entanto percebeu-se uma redução no consumo de leites e derivados, sendo recomendado pelo Guia Alimentar o consumo de três porções de produtos

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

láceos por dia e apenas um estudante consome três porções (BRASIL, 2006). Um estudo realizado com adolescentes por Mariath (2007) apresentou maior consumo de carnes, leite e redução do consumo de frutas, cereais, verduras e legumes, não estando em conformidade com o presente estudo, apenas o consumo de leite, pois a maioria dos estudantes consomem menos do que a recomendação diária.

Esses resultados indicam a necessidade de implementação de estratégias educativas nas escolas, com ênfase na redução de consumo de doces e salgadinhos e na importância de uma alimentação saudável. Estudos sobre o assunto em questão, envolvendo os sujeitos, em idade escolar, podem auxiliar na prevenção de diversas doenças. O diagnóstico precoce de alguns hábitos impróprios pode evitar uma série de complicações, se ocorrerem mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida, bem como possibilitar a construção de saberes escolares.

CONCLUSÕES

Este estudo identificou que o comportamento alimentar dos adolescentes, apresentaram inadequações, pois o consumo de frutas, vegetais, leite e derivados e peixes foi menor que os demais alimentos, além disso, o consumo de doces, salgadinhos e carne foi elevado. Portanto, é importante a adoção de estratégias educativas que enfatizem a importância da alimentação saudável para prevenção de agravos futuros a saúde.

A pesquisa serviu para compreender aspectos relativos aos hábitos alimentares e estilo de vida dos estudantes de Educação Básica para contribuir na melhoria dos hábitos alimentares e na aprendizagem dos conteúdos escolares relacionados com a temática.

A conformação dos hábitos alimentares e de características do estilo de vida inicia na infância, são consolidados na adolescência e muitas vezes mantidos na vida adulta. Neste aspecto, vê-se a importância do desenvolvimento de ações em período escolar que investiguem o consumo alimentar com o intuito de realizar trabalhos educativos que podem proporcionar mudanças nas condutas alimentares e assim contribuir para a melhoria do estilo de vida de jovens estudantes.

PALAVRAS- CHAVE: Hábitos alimentares; adolescentes; estilo de vida.

REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 84 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE: Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2006.

CARVALHO, C.M.R.G.; et. al. Consumo Alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. Rev. Nutr. São Paulo, 2001; v. 14, n. 2, p 85-93, mai/ago.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

COSTA, L., C., F.; VASCONCELOS, F., A., G.; CORSO, A., C., T. Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2012; 28(6):1133-1142, jun.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: Considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Revista de nutrição, Campinas, v. 16, n. 4, out./dez. 2003.

MAHAN, L. Katleen. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª ed. Elsevier. São Paulo, 2010.

CARMO, M. B.; et. al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. Rev. Bras. Epidemiol. São Paulo, 2006; 9(1): 121-30, Mar.

MARIATH A. B et. al. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. Cad. Saúde Publica, 2007; 23(4):897-905.

PHILIPPI, S. T. CRUZ, A. T. R. COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Rev. Nutr., 2003; 16 (1):5-19.

TORAL, Natacha. SLATER, Betzabeth. SILVA, Vieira Marina. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. Revista de Nutrição, Campinas, 2007; 20(5): 449-459, Set./Out.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil Socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém ingressos em uma universidade pública brasileira. Revista de Nutrição, Campinas, v. 15, n.3, set./dez. 2002.