

CIÊNCIAS DA VIDA

CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DE TERESINA, PIAUÍ.

Daisy Jacqueline Sousa Silva (Bolsista de Iniciação Científica), Marize Melo dos Santos (Orientadora, Departamento de Nutrição/UFPI) e Adriana de Azevedo Paiva (Colaboradora, Departamento de Nutrição/UFPI)

Introdução

Evidências enfatizam que a manutenção de uma dieta alimentar incorreta desde fases precoces da vida está diretamente associada à maior ocorrência de doenças. Neste aspecto, a investigação precoce de práticas alimentares inadequadas em crianças e adolescentes é fundamental para o estabelecimento de estratégias de intervenção, visando assim, à promoção da saúde, principalmente porque os primeiros anos de vida constituem um período crítico para o desenvolvimento de comportamentos relacionados aos hábitos alimentares (HINNIGI e BERGAMOSCHI, 2012).

A alimentação e a nutrição adequadas são essenciais para um bom crescimento e desenvolvimento, assim como a manutenção da qualidade de vida, juntamente com a prevenção de doenças carências e obesidade, além de constituir-se em direito humano indispensável à construção de cidadania (SILVA, TEIXEIRA e FERREIRA, 2012).

Metodologia

A pesquisa foi realizada com 126 escolares, na faixa etária de 10 a 14 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados em escolas da rede pública municipal, localizados na região Norte de Teresina-Piauí. Antes do início da pesquisa, os pais ou responsáveis pelas crianças foram informados sobre o estudo, em uma reunião realizada na escola, onde conheceram os objetivos da pesquisa, as atividades desenvolvidas, a importância e os benefícios de forma clara. Em seguida, foram convidados a assinarem o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE”, de acordo com as diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos – Resolução MS/CNS nº 196, de 10/10/1996. O projeto foi apreciado e aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal do Piauí (CEP-UFPI), em 16/05/2011.

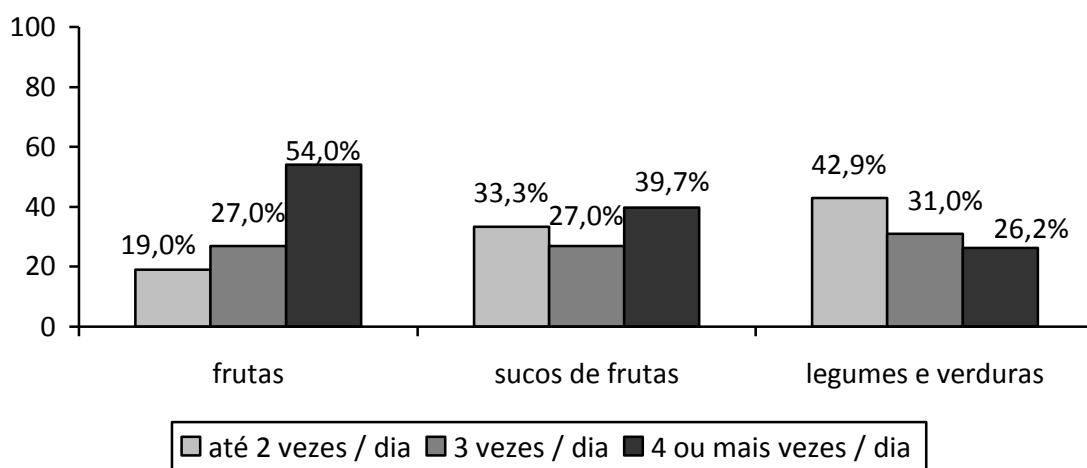
O consumo alimentar dos escolares foi analisado considerando as respostas obtidas num questionário que continha perguntas sobre os seus hábitos alimentares diário e semanal segundo os grupos de alimentos (cereais, frutas, verduras e legumes, leite e derivados, óleos e gorduras, carnes), bem como o consumo de alimentos embutidos, frituras, salgadinhos, doces e açúcares. Posteriormente esses dados foram inseridos no software SPSS versão 16.0. Para interpretação e para verificação da adequação do consumo alimentar comparou-se com os dados obtidos com as recomendações de ingestão diária dos grupos alimentares proposto pela pirâmide alimentar.

Resultados e Discussão

Dos 126 escolares participantes da pesquisa 53,5% eram do sexo masculino e 46,5% do sexo feminino. A análise do consumo alimentar de frutas, verduras e legumes, exposta na Figura 1 demonstra bons hábitos alimentares, principalmente relacionado ao consumo de frutas, tanto em sua

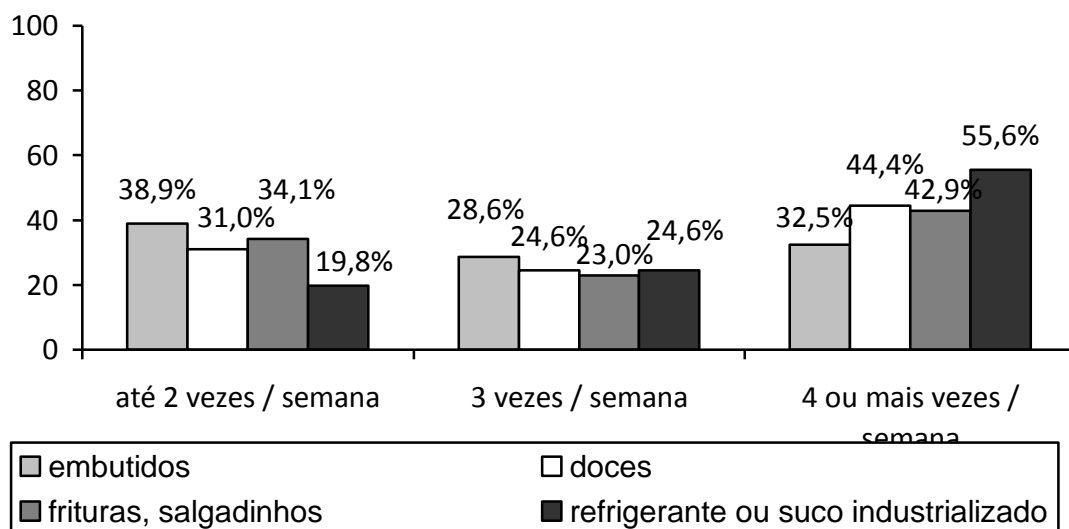
forma in natura, quanto na forma de sucos. Já em relação ao consumo de legumes e verduras, grande parte dos escolares consome quantidade inferior à preconizada pela pirâmide alimentar, que é de 3 a 4 vezes ao dia. 83,3% dos escolares referiram realizar 4 ou mais refeições diárias, estando assim, em acordo com a quantidade mínima de refeições que devem ser realizadas por dia que é de 3 refeições.

Fig 1: Frequência alimentar referentes ao consumo de frutas, verduras e legumes. (N= 126), Teresina, PI. 2011 / 2012.



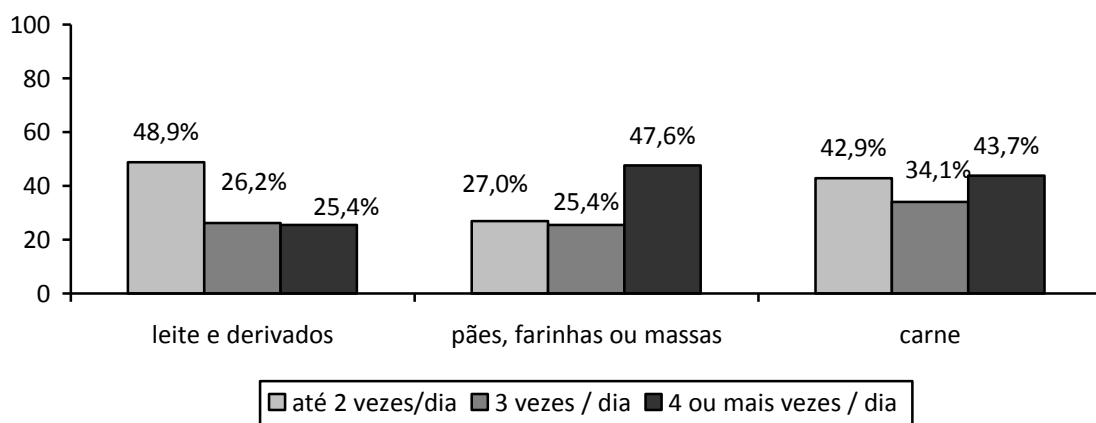
O consumo de alimentos gordurosos, refrigerante e suco industrializado exposto na figura 2, demonstra um alto consumo semanal de embutidos, doces, frituras e refrigerante. A maior ingestão desses alimentos também foi semelhante aos dados registrados por Conceição *et al.*, 2010, e por Santos *et al.*, 2005, segundo os autores, esses achados se devem ao fato desses alimentos serem os mais presentes nos lanches dos escolares.

Fig 2: Frequência alimentar referentes ao consumo de alimentos gordurosos e refrigerantes. (N= 126), Teresina, PI. 2011 / 2012.



O consumo de alimentos energéticos como pães, farinhas ou macarrão, exposto na figura 3, teve entre os escolares um alto consumo diário, visto que esses alimentos complementam as principais refeições e são os mais presentes no dia-a-dia das famílias. Os dados referentes ao consumo diário de carne revelou um consumo maior que 2 pedaços por dia para a maioria dos escolares, consumo esse, bem maior que o recomendado na pirâmide alimentar que é de 1 a 2 porções diárias, ao contrário, o consumo de leite e derivados apresentou uma baixa frequência diária.

Fig 3: Frequência alimentar referentes ao consumo de alimentos energéticos. (N= 126), Teresina, PI. 2011 / 2012.



Conclusão

Os adolescentes apresentaram bons hábitos alimentares referentes aos alimentos considerados fatores de promoção de saúde, tais como frutas, legumes e verduras e leite e derivados, já relacionados aos alimentos considerados fatores de risco a saúde os mesmos mostraram-se inadequados, principalmente pelo alto consumo de refrigerantes e sucos industrializados. A pesquisa releva a importância e enfatiza que o conhecimento prévio dos hábitos alimentares dos adolescentes possibilita o desenvolvimento de intervenções nutricionais cada vez mais eficazes.

Apoio financeiro: International Life Sciences Institute-Brasil (ILSI-Brasil).

Referências Bibliográficas

CONCEIÇÃO S. I. O.; SANTOS C. J. N.; SILVA S. S. M., Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de São Luis, Maranhão. Rev. Nutr., Campinas, Nov/dez. 23(6): 993-1004, 2010.

HINNIGI P. de F.; BERGAMASCHI D.P. Itens alimentares no consumo alimentar de crianças de 7 a 10 anos Rev Bras Epidemiol, 15(2): 324-34; 2012.

SANTOS J.S.; COSTA C.O.M.; SOBRINHO C.L.N.; SILVA M.C.M.; SOUZA K.E.P. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas, Bahia. Rev Nutr.; 18(5):623-32; 2005.

SILVA J.G.; TEIXEIRA M.L. de O.; FERREIRA M. de A. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por Adolescentes. Esc Anna Nery (impr.) jan-mar.16 (1):88- 95; 2012.

Palavras-chave: alimentação, nutrição e escolares.