

AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE SUZANO – SP

**Marta Ventura Ko¹; Vera Ingrid Pardo Gimenes Valverde²;
Camila Maria de Melo³**

Estudante do curso de Nutrição; e-mail: marta.ventura.ko@uol.com.br¹

Estudante do curso de Nutrição; e-mail: vera_ipgv@hotmail.com²

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: camilamel@usp.br³

Área de conhecimento: Nutrição

Palavras-chave: crianças, alimento, atividade física

INTRODUÇÃO

A alimentação representa importante papel para o crescimento e o desenvolvimento de crianças a alimentação inadequada nesta fase, leva ao risco de desenvolver retardo no crescimento, anemia por deficiência de ferro, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social além de aumentar as chances de desenvolvimento de doenças crônicas na idade adulta (SONATI, 2008). O baixo consumo de frutas, verduras e legumes (FVL) está entre os dez fatores de risco para o motivo de doenças em todo o mundo. A Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, descrita pela Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda o aumento do consumo de FVL a fim de prevenir doenças crônicas (AQUINO, 2002). Estudos relatam que programas que envolvam a alimentação e a nutrição podem assegurar a saúde de crianças e adolescentes e se desenvolvidos no ambiente escolar com o envolvimento da comunidade promovem a saúde (SONATI, 2008). Como o ambiente escolar exerce grande influência na formação das crianças e sendo um espaço estratégico para a promoção da saúde, decidiu-se avaliar o hábito alimentar e a prática de atividade física em crianças de escola uma escola pública.

OBJETIVOS

Objetivo geral: Avaliar o hábito alimentar e prática de atividade física de crianças de escola uma escola pública de Suzano – SP

Objetivos específicos: Avaliar os hábitos nutricionais de um dia típico das crianças, avaliar a prática de atividade física de um dia típico das crianças, avaliar o estado nutricional segundo a classificação do IMC/idade, aplicar um programa de incentivo ao consumo de FVL, por meio de degustação dos alimentos, apresentar um vídeo sobre alimentação saudável e seus benefícios.

METODOLOGIA

Avaliou-se 147 crianças de 6 a 11 anos, de ambos os sexos, de sete turmas de estudantes do 1^a a 5^a ano do ensino fundamental da escola pública Emef Antônio Marques Figueira, da cidade de Suzano, estado de São Paulo. Aplicou-se na sala de aula, um questionário dia típico de atividade física e de consumo alimentar (DAFA), estruturado com respostas baseadas na escolha da atividade física habitual e do consumo alimentar, que tem como finalidade obter informações relacionadas a hábitos alimentares e atividade física de crianças em idade escolar (BARROS, 2007). Foram coletados os dados antropométricos obtidos por meio da aferição da altura em centímetros (cm), peso em quilograma (Kg) para avaliar o estado nutricional por meio da classificação da curva

IMC por idade (SISVAN, 2007), estas atividades aconteceram nos meses de novembro e dezembro de 2011. Aplicou-se também um questionário estruturado respondido pelos pais, o qual forneceu as características socioeconômicas dos participantes, e realizou-se uma análise sensorial de alimentos com a degustação das frutas (banana, maçã, laranja, pera e mamão), legumes (beterraba, tomate, cenoura) e folhas (agrião, alface e acelga), a fim de analisar a aceitação do alimento pelo método escala hedônica. A degustação aconteceu durante os meses de fevereiro a junho de 2012. Os dados foram tabulados em planilha eletrônica e analisados quanto a valores absolutos e relativos e apresentados por meio de gráficos e tabelas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Das 230 crianças convidadas a participar do estudo apenas 147 participaram de todas as avaliações e tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais. Segundo dados coletados, 65% das crianças encontram-se eutróficas e 18% obesas segundo classificação IMC/idade. (Gráfico 1)

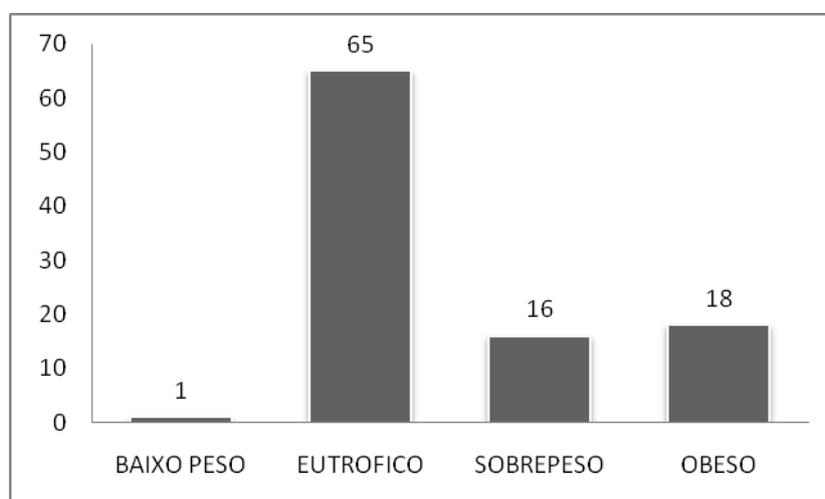


Gráfico 1 – Resultado da avaliação do estado nutricional segundo IMC/idade em porcentagem, n=147.

Segundo os resultados do questionário, respondido pelos pais sobre as preferências e aversões alimentares das crianças, os alimentos mais citados como preferidos foram arroz, feijão, carne e frutas, e as aversões foram verduras e legumes em especial a beterraba e o agrião. Embora as crianças relatarem que gostam de verduras e legumes, percebeu-se que não as comem como constatado na avaliação da degustação, onde o agrião e a beterraba tiveram um valor de rejeição 52% e 37% respectivamente, e confirmado pelos pais quando relatam as aversões alimentares.

Os dados obtidos pelo questionário DAFA em relação ao consumo alimentar, mostram que o número de crianças que consomem pães, massas e bolachas no café da manhã é de 76%, e no almoço e jantar as crianças consomem mais arroz, feijão e carne e no período em que se encontram na escola 42% consomem pães, massas e bolachas e doces 30%. Das 145 crianças que almoçam 30% consomem verduras, no lanche da tarde (n=133) 4% e 27% no jantar (n=144). O consumo de frutas é maior no lanche da manhã, sendo por 39% das crianças apenas (Tabela 1). O baixo consumo de verduras e legumes também foi o resultado de uma pesquisa realizada em Minas Gerais onde se avaliou o consumo alimentar de 136 escolares de 6 a 10 anos, segundo o estudo os alimentos com maior rejeição foram verduras e legumes 62% (CARVALHO, OLIVERIA E SANTOS, 2010).

Tabela 1 – Resultado do questionário DAFA, do consumo alimentar de um dia típico das crianças representado em porcentagem.

Alimentos	Café da manhã	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
	%	%	%	%	%
	n=143	n=99	n=145	n=133	n=144
Arroz	2	7	76	19	78
Feijão	3	11	70	17	72
Paes, massas, bolachas	76	16	7	42	8
Iogurte	24	29	2	26	10
Achocolatado	36	13	6	12	5
Leite, queijo	60	15	3	13	3
Doces e bolachas	22	22	3	30	10
Batata frita	7	7	13	6	17
Frutas	21	39	2	29	12
Lanche/Pizza	9	13	8	10	18
Ovos	10	7	34	6	26
Carne	3	8	59	14	58
Peixes	0	2	23	3	22
Verduras/legumes	4	4	30	4	27
Refrigerante	11	19	41	22	44
Sucos naturais	19	9	20	17	23

Com relação à análise sensorial de frutas, verduras e legumes, as frutas resultaram em 80% de aprovação, enquanto que os legumes e verduras obtiveram uma variação de 65% a 17%. Em relação à prática de atividade física, andar, limpar a casa e andar de bicicleta foram as atividades mais praticadas (Gráfico 2).

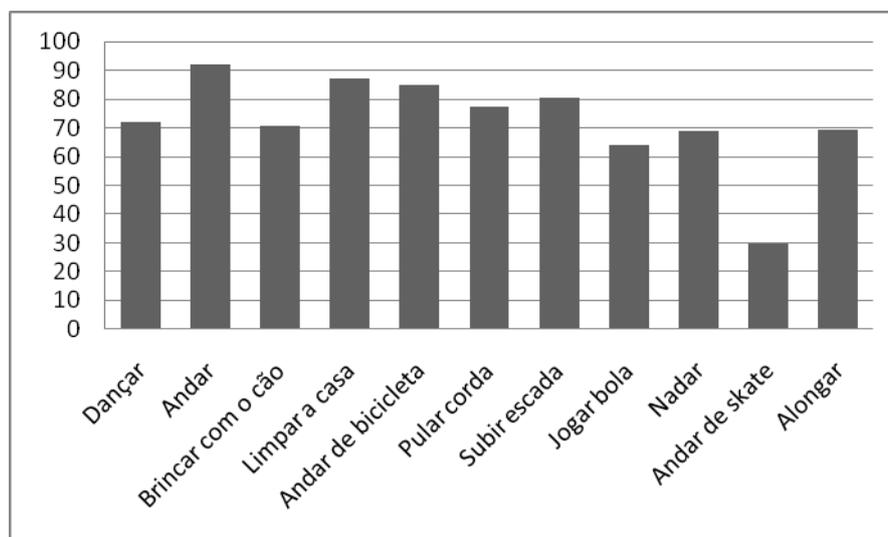


Gráfico 2 – Atividades físicas mais praticadas em um dia típico das crianças (DAFA) n=147

Quando questionadas sobre se gostam de exercícios, 84% responderam que adoram o que pode favorecer o resultado do estado eutrófico da maioria das crianças. Segundo um estudo realizado na região nordeste do Brasil com 78 crianças de 5 a 10 anos, avaliou-se o efeito do exercício físico sobre o peso corporal em crianças com excesso de peso, conclui-se que a prática de exercício físico regular, sem intervenção dietética, em

crianças que se encontram em situação de risco alimentar resulta numa significativa redução do IMC e em um menor ganho de peso (ALVES, 2008).

CONCLUSÃO

Concluiu-se com o presente estudo, que o estado nutricional das crianças avaliadas apresenta-se adequado, porém há um baixo consumo de frutas, verduras e legumes acompanhado de consumo elevado de açúcares e doces. Além disso, as crianças estudadas relatam elevado nível de atividade física o que justifica o estado nutricional das mesmas. Programas de incentivo ao consumo de FVL em escolas são necessários.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, *et al.* Efeito do exercício físico sobre peso corporal em crianças com excesso de peso: ensaio clínico comunitário randomizado em uma favela no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S353-S359, 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/20.pdf>. Acesso em 27 de junho de 2012.

AQUINO, Rita de Cássia, PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo**. *Rev. Saúde Pública*, Dez 2002, vol.36, no.6, p.655-660. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v36n6/13518.pdf>. Acesso em 31 março 2011.

BARROS, Mauro V. G. *et al.* **Validade do questionário de atividade física e consumo alimentar para crianças de sete a dez anos de idade**. *Ver. Bras. de Saude Mater. Infantil*. Vol. 7 nº4. Recife, out/dez 2007. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151938292007000400011&script=sci_abstract&lng=pt . Acesso: 25 de maio de 2011.

CARVALHO, Adriana Palhares de, OLIVEIRA, Verena Bartkowiak de, SANTOS, Luana Caroline. **Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais**. *Pediatria*; 32(1):20-7 – São Paulo, 2010. Disponível em <http://www.pediatriaopaulo.usp.br/upload/pdf/1326.pdf>. Acesso em 26 de junho de 2012.

SISVAN. **Incorporação das curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde de 2006 e 2007 no SISVAN**. Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/curvas_oms_2006_2007.pdf. Acesso em 27 de junho de 2012.

SONATI, Jaqueline Gimos, **A Alimentação e a Saúde do Escolar**. Campinas Faculdade de Educação Física FEF – UNICAMP, 2008 Disponível em http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/alimen_saudavel_ql_af/escolares/escolares_cap4.pdf. Acesso em: 31/03/2011