

7.08.99 – Educação

ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL DE ALAGOAS

Dayse A. Marques¹, Nivea M. R. Macedo²

1. Graduada em Ciências Biológicas - UFAL

2. Professora do Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde - UFAL

Resumo:

Tendo em vista a importância da educação nutricional desde a infância, o presente trabalho analisou os hábitos alimentares dos alunos do 4º ano do ensino fundamental de uma escola em Capela, município de Alagoas. Esses estudantes responderam a um questionário contendo perguntas objetivas sobre seus hábitos alimentares e foram submetidos a uma avaliação de Índice de Massa Corporal (IMC).

Os resultados obtidos demonstraram que os alunos consumiam de forma elevada sucos industrializados, refrigerantes, frituras, salgados e doces. Portanto, possuíam uma dieta rica em gorduras, açúcares e sódio. Esses alunos não tinham hábito de consumir frutas e sucos naturais, o que pode acarretar em deficiências de vitaminas e sais minerais. Os alunos afirmaram que podiam escolher livremente seus alimentos, pois não havia interferência dos pais e isso influenciava negativamente em suas escolhas alimentares. A análise do IMC atestou que mais da metade dos estudantes apresentavam baixo peso.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Educação Nutricional; Aulas de Ciências.

Introdução:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fatores determinantes para a qualidade de vida e o exercício da cidadania.

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois a alimentação inadequada na infância pode acarretar, inclusive, na diminuição no aproveitamento escolar (ALMEIDA, 2012). A escola como instituição social tem o papel de estimular atividades relacionadas à educação e saúde e, portanto, à educação nutricional, pois, uma vez que é dirigida às crianças, pode contribuir para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis na fase adulta (VALLE; EUCLYDES, 2003).

O professor de Ciências, fazendo uso de seu programa curricular relacionado à saúde pode desempenhar um importante e decisivo papel na construção de uma educação nutricional de seus alunos. Aliado à estrutura escolar, a um nutricionista e ao seu conhecimento acadêmico sobre o funcionamento do corpo, tem competência e habilidade para desenvolver um trabalho com enfoque na importância de uma boa alimentação (DOMENE, 2008, p. 8).

Esse trabalho teve como objetivos: 1- Analisar os hábitos alimentares dos alunos do 4º ano do ensino fundamental I da Escola de Educação Básica Professora Elenita Lucena (estabelecimento privado), localizada no município de Capela, Alagoas; 2- Trabalhar de forma criativa e lúdica os tópicos fundamentais de uma alimentação saudável para que os estudantes pudessem compreender os princípios básicos nutricionais e desenvolvessem a motivação necessária para que pudessem adotar hábitos alimentares conscientes. Vale ressaltar que este trabalho surgiu a partir da observação diária na escola de que os estudantes alimentavam-se de produtos industrializados com altos teores de açúcares, gorduras, sódio, corantes e outros aditivos.

Metodologia:

O projeto foi realizado durante 4 meses, no ano de 2015, com uma turma de 14 alunos do turno vespertino (com faixa etária entre 9 e 10 anos). Inicialmente, foi aplicado um questionário à turma com a finalidade de analisar seus hábitos alimentares diários, bem como de averiguar de que forma os pais ou responsáveis influenciavam na alimentação dessas crianças. O questionário contou com o total de nove questões objetivas, as quais cada aluno pôde responder com base em sua realidade alimentar vivenciada no ambiente familiar e escolar (GONÇALVES *et al.*, 2008).

No início do projeto também foi realizada a avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos. Nesta etapa, foram coletados os dados de altura das crianças por meio do uso de um estadiômetro. Para medidas de peso, foi utilizada uma balança de vidro com capacidade para no máximo 150 kg da marca personalscale. Para organização dos dados foi construída uma tabela com as respectivas alturas e pesos de cada aluno e, posteriormente, foram feitos os cálculos de Índice de Massa corporal. Esses Cálculos foram realizados a partir da fórmula: $\text{peso}/\text{altura}^2$, de acordo com os parâmetros da Organização Mundial da Saúde para crianças.

Os alunos, por meio de aulas teóricas, foram orientados quanto aos princípios gerais de uma boa alimentação. Eles assistiram a vídeos que demonstravam o teor de açúcares e gorduras dos alimentos mais consumidos diariamente, além de animações (adaptadas à faixa etária dos alunos) ressaltando a importância de se alimentar de forma saudável. Os alunos puderam participar ativamente de discussões nas quais expunham seus hábitos alimentares, de sua família e suas opiniões e dúvidas sobre o tema em debate.

Resultados e Discussão:

A análise dos dados obtidos demonstrou a ocorrência de um elevado consumo semanal de sucos industrializados e refrigerantes (78,1%), bem como frituras, salgados e doces (63,9%). De acordo com o exposto, essas crianças correm um maior risco de serem acometidas por doenças relacionadas à alimentação inadequada, tais como, obesidade, hipertensão e diabetes (BRASIL, 2011, p.28). Foi observado que o consumo semanal de frutas/suco natural foi baixo, com relatos de 28,4%, e que 100% dos estudantes atestaram optar por doces, salgados, refrigerantes e chocolate para comer no lanche da escola. O que mais chamou a atenção foi que os alimentos eram provenientes de casa, ou seja, eles não eram adquiridos na lanchonete da escola. Os dados mostraram que fatores diversos como as propagandas televisivas podem influenciar nessa escolha alimentar, já que 79% dos alunos entrevistados podiam escolher livremente seus alimentos. Isso nos faz atentar para a responsabilidade familiar em relação à questão nutricional das crianças, pois elas estão em processo de crescimento e necessitam de um acompanhamento nutricional de forma responsável e consciente (ACCIOLY, 2009, p.2).

Os resultados da análise do IMC obtidos a partir do grupo experimental indicaram que 43% dos alunos estavam dentro da faixa de peso normal, ao passo que 57% estavam em uma condição de baixo peso. O baixo peso observado em mais da metade do grupo pode estar associado à alimentação inadequada realizada diariamente (MONTEIRO *et al.*, 2010, p. 180).

Conclusões:

De acordo com os resultados obtidos, pôde-se concluir que os alunos que participaram desse estudo consumiam de forma elevada sucos industrializados, refrigerantes, frituras, salgados e doces. Portanto, possuíam uma dieta rica em gorduras, açúcares e sódio. Esses alunos não tinham hábito de consumir frutas e sucos naturais, o que pode acarretar em deficiências de vitaminas e sais minerais.

Os alunos podiam escolher livremente seus alimentos, pois não havia interferência dos pais e isso influenciava negativamente em suas escolhas alimentares. A análise do IMC atestou que mais da metade dos estudantes apresentavam baixo peso.

Referências bibliográficas

ACCIOLY, E. A. escola como promotora da alimentação saudável. **Revista Ciência em Tela**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

ALMEIDA, A. L. **Educação e Saúde**: hábitos alimentares de crianças referentes à alimentação escolar. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

DOMENE, S. M. A. A escola como ambiente da promoção da saúde e educação nutricional. **Psicol. USP**. v. 19, n. 4. 2008.

GONÇALVES, F. D.; CATRIB, A. M. F.; VIEIRA, N. F. C.; VIEIRA, L. J. E. S. A promoção da saúde na Educação Infantil. **Com. Saúde. Educ**, v. 12, n. 24, p. 181-92, jan/mar. 2008.

MONTEIRO, B. de A. **Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças**. 62 f. Dissertação (Mestrado em Agronomia) – Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2010.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P.; **A formação dos Hábitos Alimentares na Infância**: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos, Juiz de Fora – MG, 2003.