

## **CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES MATRICULADOS EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE ITAPERUNA, RJ**

*Jordana Rodrigues Rangel Silva Queres  
Graduanda em Nutrição, Uniredentor/Afya – Itaperuna – RJ*

*Beatriz Della Líbera.  
Doutora em Ciências Nutricionais. Docente. Uniredentor/Afya. – Itaperuna – RJ  
beatriz.della@uniredentor.edu.br*

### **RESUMO**

Na infância é importante se atentar às necessidades nutricionais das crianças, em função do crescimento e desenvolvimento acelerados, além de compreender que esse ciclo da vida é onde ocorre a promoção e a construção dos hábitos alimentares. Altas prevalências de sobrepeso e obesidade na infância e na adolescência estão associadas à inatividade física e às modificações alimentares, principalmente pelo alto consumo calórico e de lipídeos. Diante deste contexto, o trabalho teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de escolares matriculados em uma Escola Municipal de Itaperuna, RJ. Trata-se de um estudo quantitativo transversal com crianças de ambos os sexos com idade entre 9 e 11 anos. A pesquisa foi desenvolvida em uma escola municipal na cidade de Itaperuna, RJ, sendo aplicado um questionário contendo informações acerca do sexo, idade e consumo alimentar das crianças. Para a avaliação do consumo foram utilizados os marcadores do consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) que avaliam o consumo alimentar dos últimos 7 dias. Foi considerado alto consumo quando a criança consumiu o alimento entre 6 e 7 dias; médio, entre 4 e 5 dias; baixo consumo entre 1 e 3 dias; e sem consumo quando o alimento não foi consumido na última semana. O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e, após a aprovação, os dados foram coletados. Participaram da pesquisa 24 crianças. Verificou-se que mais de 40% das crianças fazem consumo de saladas cruas e legumes cozidos. Em relação ao consumo de leite, feijão e frutas frescas há uma boa ingestão do consumo diário. E em relação ao consumo de batata e salgados fritos, hambúrgueres e embutidos, mais de 50% dos entrevistados possuem uma baixa ingestão diária, e 40% fazem consumo diariamente de balas e doces e biscoitos. Diante o exposto, destaca-se a importância da promoção de ações de alimentação e nutrição para crianças com vistas à promoção da saúde e prevenção problemas e agravos futuros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estado nutricional; obesidade infantil; escolares

## **INTRODUÇÃO**

Nos últimos trinta anos, diversos países, incluindo o Brasil, têm passado por transformações socioeconômicas, de urbanização e na área da saúde que, de certa forma, interferem na saúde infantil de forma favorável. Por mais que essas transformações tenham contribuído para a redução da mortalidade infantil, as alterações no perfil socioeconômico não foram realizadas de forma uniforme, persistindo distinções significativas entre as regiões geográficas, etnias e classes sociais, resultados das deturpações da estrutura social e da concentração de renda vivenciadas em nosso país (EINLOFT et al., 2018).

Bertuol e Navarro (2015) apontam que a obesidade está se tornando uma epidemia mundial, inclusive no período da infância. Durante essa fase, é mais difícil aos adultos se atentarem ao peso das crianças, pois essa mudança no perfil nutricional das crianças está diretamente relacionada às mudanças de hábitos e a disponibilidade dos pais/ responsáveis, como também à falta de compreensão por parte das crianças sobre os malefícios que a obesidade pode ocasionar.

Na infância as necessidades nutricionais devem ser definidas de acordo com o metabolismo basal, taxa de crescimento e atividades desenvolvidas. As necessidades devem ser suficientes em energia e adequadas a cada faixa etária (MASCARENHAS, 2006). Como fatores que auxiliam na manutenção do peso adequado, destacam-se a rotina de atividade física e a alimentação balanceada. Para que se tenha uma vida saudável, um dos requisitos fundamentais é a manutenção de hábitos alimentares desde a infância (MADRUGA et al., 2012).

Diante desse contexto, o objetivo do presente trabalho foi avaliar o consumo alimentar de escolares matriculados em uma escola municipal de Itaperuna, RJ.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo quantitativo transversal no qual os dados foram coletados por meio de pesquisa de campo em uma escola municipal na cidade de Itaperuna, RJ.

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e, após sua aprovação, os dados foram coletados. Primeiramente, foi enviado aos pais o Termo de Consentimento Livre

e Esclarecido, informando os objetivos e métodos de pesquisa para que os mesmos fossem assinados pelos responsáveis antes do início da pesquisa.

Foram incluídos participantes de ambos os sexos, com idade entre 9 e 11 anos, matriculados na escola em questão.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário contendo perguntas acerca do sexo e idade da criança. Para a avaliação do consumo, foram utilizados os marcadores do consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) que avaliam o consumo alimentar dos últimos 7 dias. Foi considerado alto consumo quando a criança consumiu o alimento entre 6 e 7 dias; médio, entre 4 e 5 dias; baixo consumo entre 1 e 3 dias; e sem consumo quando o alimento não foi consumido na última semana. Os dados foram coletados por um único pesquisador, tabulados em planilha de *Excel* e agrupados na forma de frequências.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram da amostra final 24 crianças, sendo 54,2% do sexo masculino. 58,3% tinham 9 anos; 33,3%, 10 anos; e 8,4%, 11 anos.

Quanto à avaliação do consumo alimentar, no que diz respeito a legumes cozidos, destaca-se que 51% das crianças apresentaram baixo consumo e 32% não consumiram estes alimentos na última semana. 5% apresentaram alto consumo e, 12%, médio consumo.

Em relação a salada crua, destaca-se 17% das crianças apresentaram alto consumo, 8% médio consumo, 42% baixo consumo e 33% não consumiram este alimento na última semana.

Em relação às frutas frescas, 41% tiveram alto consumo; 5%, médio consumo; 36%; baixo consumo; e 18% não consumiram estes alimentos na última semana. Considerando leite e iogurte, 54% tiveram alto consumo; 6%, médio; 30%, baixo; e 10%, sem consumo no período avaliado. Já o consumo de feijão foi identificado da seguinte forma: 67% tiveram alto consumo; 4, médio; 16%, baixo; e 13%, sem consumo no período avaliado.

O consumo de alimentos considerados como não saudáveis pode ser observado na tabela 1:

Tabela 1. Frequência de consumo de alimentos considerados como não saudáveis. Itaperuna, 2023. N=24

| <b>Alimento</b>        | <b>Alto</b> | <b>Médio</b> | <b>Baixo</b> | <b>Sem consumo</b> |
|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Embutidos</b>       | 13%         | 5%           | 78%          | 4%                 |
| <b>Biscoitos</b>       | 41%         | 13%          | 46%          | -                  |
| <b>salgadinhos</b>     |             |              |              |                    |
| <b>Biscoitos doces</b> | 46%         | 13%          | 37%          | 4%                 |
| <b>Refrigerante</b>    | 25%         | 4%           | 67%          | 4%                 |

Foi observado que mais de 80% das crianças avaliadas tiveram um baixo ou nenhum consumo legumes cozidos. Quanto aos alimentos como leite, feijão e frutas frescas, houve um alto consumo na última semana. O cálcio presente no leite é responsável diretamente na formação da massa óssea e o leite é um alimento rico nesse mineral. Sem o leite, existe o risco de surgirem deficiências nutricionais que podem ser prejudiciais ao crescimento da criança. As frutas são fontes de vitaminas, como as vitaminas A e C, e minerais, como potássio e manganês, que são responsáveis pelo crescimento de células em nosso corpo, sendo importante para o crescimento saudável das crianças. (RIBEIRO et al., 2012; CUTCHMA et al., 2012)

Assim como o presente trabalho, esses estudos também encontraram alterações na alimentação das crianças, encontrando desde ingestão inadequada de micronutrientes ao baixo consumo de cálcio e ferro. No município de Manaus, por exemplo, verificaram com pré-escolares que o consumo de calorias e sódio foi elevado (BERTUOL et al., 2015).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi observado no presente estudo inadequações alimentares que podem comprometer a saúde das crianças, assim como seu potencial de crescimento e desenvolvimento a longo prazo. Destaca-se a importância da promoção de ações de alimentação e nutrição para crianças com vistas à promoção da saúde e prevenção problemas e agravos futuros.

## REFERÊNCIAS

BERTUOL, Camila Dias; NAVARRO, Antonio Coppi. **CONSUMO ALIMENTAR E PREVALÊNCIA DE SOBREPESO/ OBESIDADE EM PRÉ-ESCOLARES DE UMA ESCOLA INFANTIL PÚBLICA.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 9, n. 52, p. 127-134, 2015. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5178390>>

EINLOFT, Ariadne Barbosa do Nascimento; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; ARAÚJO, Raquel Maria Amaral. **PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: FRAGILIDADE NO CONTEXTO DA ATENÇÃO BÁSICA.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 1, p. 61-72, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/swCrpMHP9YfgJsQVwdK5z6k/abstract/?lang=pt>>

MADRUGA, Samanta Winck; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; BERTOLDI, Andréa Dâmaso; NEUTZLING, Marilda Borges. **MANUTENÇÃO DOS PADRÕES ALIMENTARES DA INFÂNCIA À ADOLESCÊNCIA.** Rev. Saúde Pública, v. 46, n. 2, 376-386, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/F3BQcJqxyxmQcxfqVZCj5Zp/?lang=pt>>

MASCARENHAS, J. M. O.; SANTOS, J. C. **AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS E CUSTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA REDE MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DO JACUÍPE/BA.** 2006. Disponível em: <[http://www2.uefs.br:8081/sitientibus/pdf/35/avaliacao\\_da\\_composicao\\_nutricional.pdf](http://www2.uefs.br:8081/sitientibus/pdf/35/avaliacao_da_composicao_nutricional.pdf)>

CUTCHMA et al. Estado nutricional e consumo alimentar de escolares do município de colombo-pr. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v.13, n.2, Abr. - Jun./2012 - ISSN 1518-5192  
RIBEIRO, Thalita Hanna Teixeira; ALBUQUERQUE, Tâmires Gomes de; SILVA, Deysyane Lopes da; OLIVEIRA, Kalisa Cristian da Silva; FILGUEIRAS, Nilcielen; MENDES, Valdelúcia de Souza; LAGO, Rozilaine Redi. Revisão bibliográfica: consumo de refrigerantes associado à obesidade. Revisão bibliográfica: consumo de refrigerantes associado à obesidade, Adolesc. Saude, Rio de Janeiro, v. 9, ed. 4, p. 44-48, out/dez 2012.