

COMPARAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL DE ALUNOS DO 5º ANO DE UMA ESCOLA PARTICULAR E UMA ESCOLA MUNICIPAL DE CASCAVEL

¹MARIOTTO, Thais

²LIBÓRIO, Andréia

³FABRO, Allan

⁴HAMOUI, Karime

RESUMO

Neste estudo, foi realizada uma análise do perfil nutricional de estudantes do 5º ano de uma Escola Particular e uma Escola Municipal, tendo como principal objetivo verificar as diferenças presentes nos hábitos alimentares das crianças das duas escolas. O trabalho foi realizado no mês de março de 2017 e para obter o perfil nutricional, foram coletados dados através de um questionário de 10 perguntas objetivas sobre seus hábitos alimentares. Os resultados encontrados indicam diferença nos perfis nutricionais devido a diversos fatores, mostrando-se necessária cada vez mais a Educação Nutricional nas escolas.

Palavras-chave: Nutrição infantil, nutrição escolar, perfil nutricional

¹ Docente do curso de Nutrição no Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz em Cascavel, Paraná, thamariotto@hotmail.com

² Acadêmico do curso de Nutrição no Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz em Cascavel, Paraná, dehliborio@hotmail.com

³ Acadêmico do curso de Nutrição no Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz em Cascavel, Paraná, allanfpaia@hotmail.com

⁴ Acadêmico do curso de Nutrição no Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz em Cascavel, Paraná, kahghamoui@hotmail.com

I. INTRODUÇÃO

Como afirma ZANCUL (2006), a alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de alimentar-se, embora possa parecer comum, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo. Diversos estudos apontam a composição da dieta como fator determinante para alterações de peso em crianças. Dietas hiperlipídicas, por exemplo, poderiam acometer a obesidade, enquanto dietas pobres poderiam levar a deficiências nutricionais. Quando se abordam escolares e pré-escolares acredita-se que a melhor maneira de intervir em alterações nutricionais presentes e futuras é com a atenção continuada e a educação nutricional. (BRIGHENTI, 2002) .

Sabemos que é na infância onde os hábitos alimentares são formados, portanto é de extrema importância a educação nutricional nessa fase, pois é nela que as crianças aprenderão a diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis, e é esse o principal objetivo de realizar a análise do perfil nutricional.

Porém, além da educação nutricional, existem outros fatores a serem levados em conta quando se analisa o perfil nutricional de qualquer ser humano, que influenciam diretamente o comportamento alimentar. Temos fatores externos, como a unidade familiar e suas características, a renda familiar, as atitudes de pais e amigos, os valores culturais e sociais e também a influência da mídia. Há também os fatores internos, tais como: as necessidades e características psicológicas, a imagem corporal, os valores e experiências pessoais e as preferências alimentares (MELLO, et al., 2004).

A consideração de tais aspectos é bastante relevante uma vez que a aquisição dos hábitos ocorre à medida que a criança cresce e vai até o momento em que ela própria escolhe os alimentos que farão parte da sua alimentação. Os fatores externos interagem com as necessidades e características psicológicas, com a imagem corporal, com os valores e experiências pessoais e com as preferências alimentares (MELLO, et al., 2004)

Nesse estudo, foi realizada a análise do perfil nutricional de crianças de duas escolas diferentes, sendo uma particular e a outra pública, justamente para avaliar a influência do fator sócio-econômico, que é de extrema importância para a alimentação das crianças, pois pode afetar tanto negativamente quanto positivamente os hábitos alimentares. (ARANCETA, 1995, PESSA, 2008)

II. MATERIAL E MÉTODOS

Os alunos responderam a um questionário com 10 questões objetivas, sobre seus hábitos alimentares no geral e da qualidade destes hábitos, as questões variam em perguntas como consumo de água, número de refeições diárias, consumo de café da manhã, frutas, se leva ou não lanche para a escola e qual a qualidade do lanche, se praticam atividade física, etc. No total, são 27 alunos, sendo 10 da escola particular e 17 da escola municipal, ambos do 5º ano.

Os alunos foram instruídos a marcarem apenas uma resposta para cada questão que variava de acordo com a pergunta, por exemplo: na questão de ingestão de água: se não bebem muita água, se bebem menos de 4 copos/dia ou mais de 5 copos. Número de refeições, 1 a 2, 3 a 4 ou mais de 5. Qualidade do café da manhã e do lanche levado para escola, podendo ser divididos em saudáveis ou não. Tipos de gordura utilizada e frequência de consumo de carnes, frutas, verduras, refrigerantes, etc. Bem como a frequência da prática de atividades físicas.

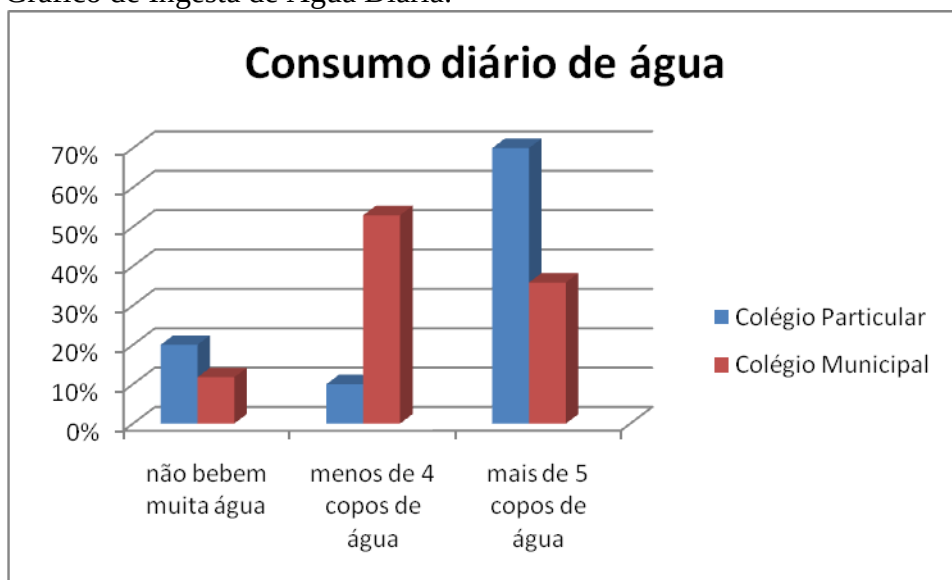
III. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Comparando os resultados obtidos, se percebe grande diferença entre o perfil nutricional e hábitos alimentares dos alunos da escola particular e da escola municipal, essa diferença se deve a vários fatores, como por exemplo, sócio-econômico, cultural, acesso à segurança alimentar, instrução dos responsáveis, etc.

Esse quadro acaba por sobrecarregar as responsáveis pela merenda escolar, uma vez que a escola não tem um ensino de educação alimentar para as crianças, pois elas se tornam responsáveis por formar e desenvolver o gosto dos alunos por alimentos mais saudáveis, através da introdução dos mesmos nos cardápios da merenda. Cardápio esse que sofre grande déficit, uma vez que a parte burocrática atrasa os processos de licitações para aquisição dos insumos.

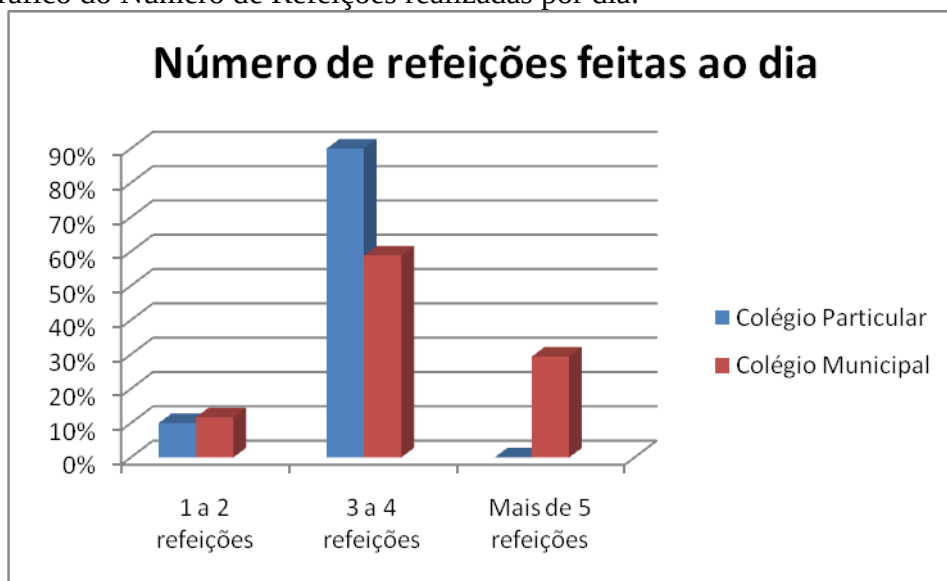
O resultado são dois grupos de crianças com perfil nutricional distinto como podemos observar nos gráficos abaixo:

1. Gráfico de Ingesta de Água Diária:



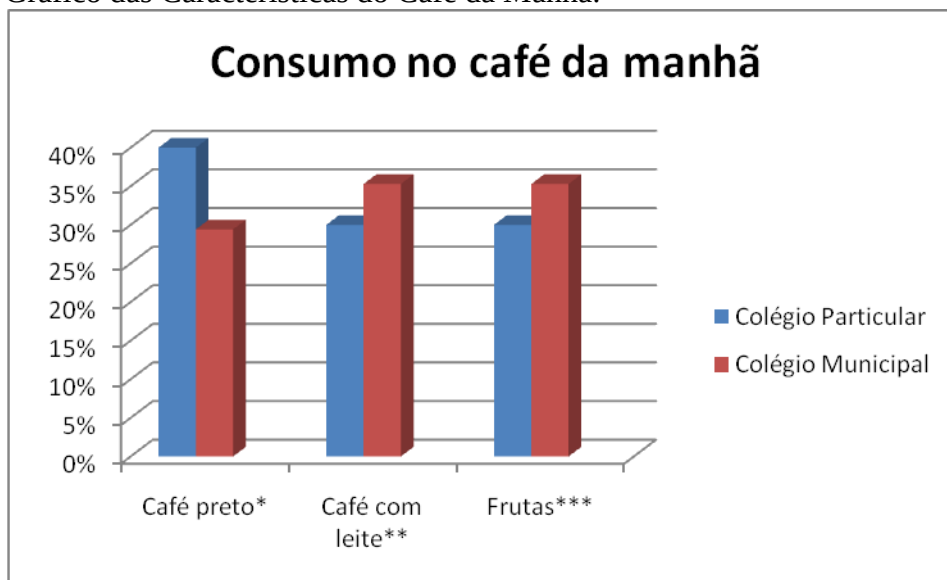
O consumo de água, é necessário para manutenção e desenvolvimento do organismo, além de ser fundamental nos processos de digestão, absorção, transporte de nutriente, regular temperatura corporal, etc, por isso é importante sua ingestão em quantidade adequada. No gráfico, é observado que as crianças que estudam na escola pública ingerem menos água diariamente do que as que estudam na particular, embora a porcentagem de crianças que não bebem muita água na escola particular ser maior.

2. Gráfico do Número de Refeições realizadas por dia:



A importância do fracionamento das refeições é pelo fato de que ajudam a manter a velocidade do metabolismo, além de controlar o perfil lipídico, embora sempre lembrando que as refeições fracionadas não podem ser em grandes quantidades. Visto isso, observamos que as crianças do colégio municipal realizam mais refeições por dia do que as do colégio particular. Esse resultado se deve ao fato de que as crianças da escola particular estudam em período integral, realizando somente o café da manhã, o almoço e o jantar em casa, e muitas vezes nem lanchando na escola.

3. Gráfico das Características do Café da Manhã:



*Café preto com biscoito.

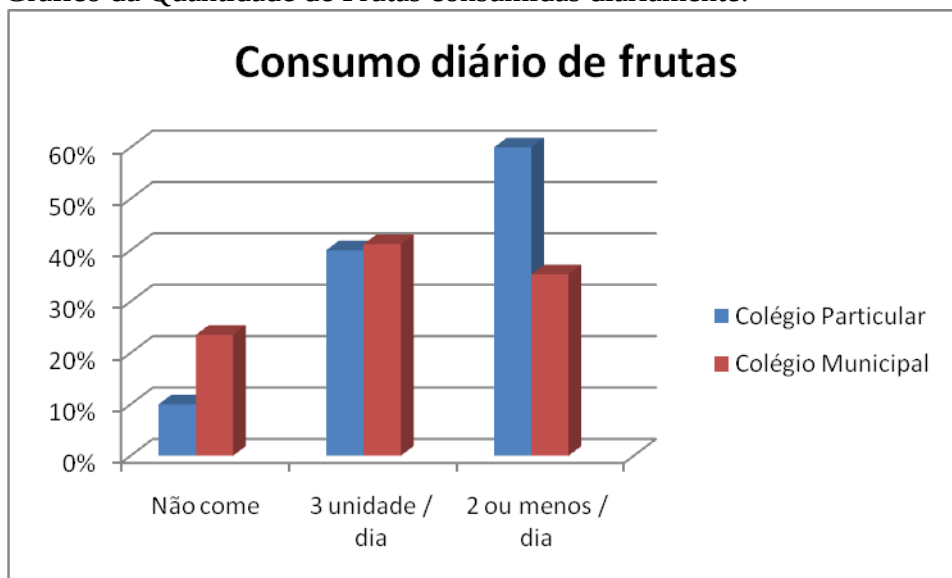
** Café com leite, pão, margarina e embutidos.

***Frutas, sucos, cereais, pão integral, tapioca.

Aqui observamos que o café da manhã dos alunos da escola municipal e da escola particular não difere muito, e todas as crianças relataram realizar o café da manhã, embora a quantidade de crianças que ingerem café preto, nas escolas particulares

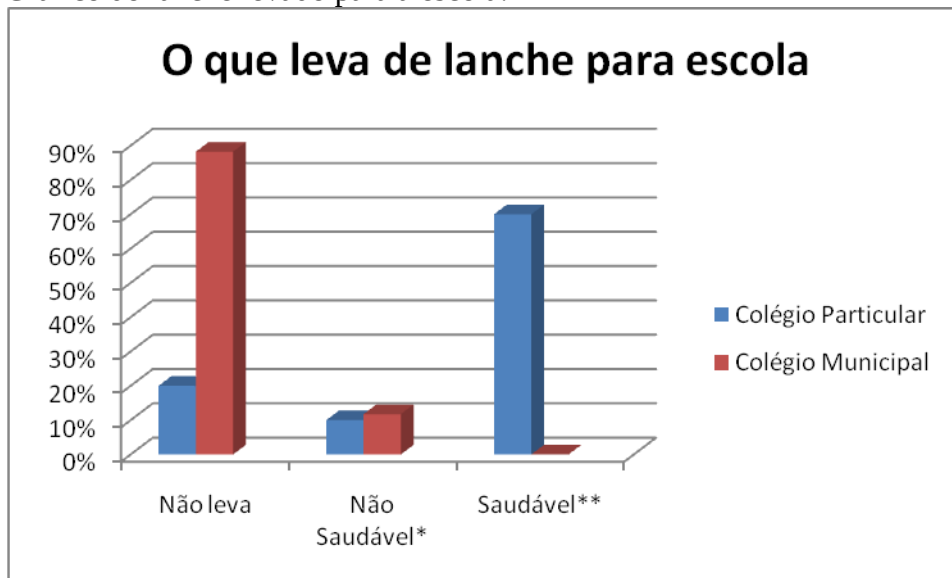
serem maiores, devendo sempre ficar atento aos níveis de cafeína ingerida por essas crianças.

4. Gráfico da Quantidade de Frutas consumidas diariamente:



A quantidade de frutas consumida pelos alunos das duas escolas é muito semelhante, porém, é maior o número de alunos da escola municipal que não consome nenhum tipo de fruta durante o dia, isso se deve a fatores de falta de instrução dos pais e falta de acesso à educação alimentar.

5. Gráfico do lanche levado para a escola:

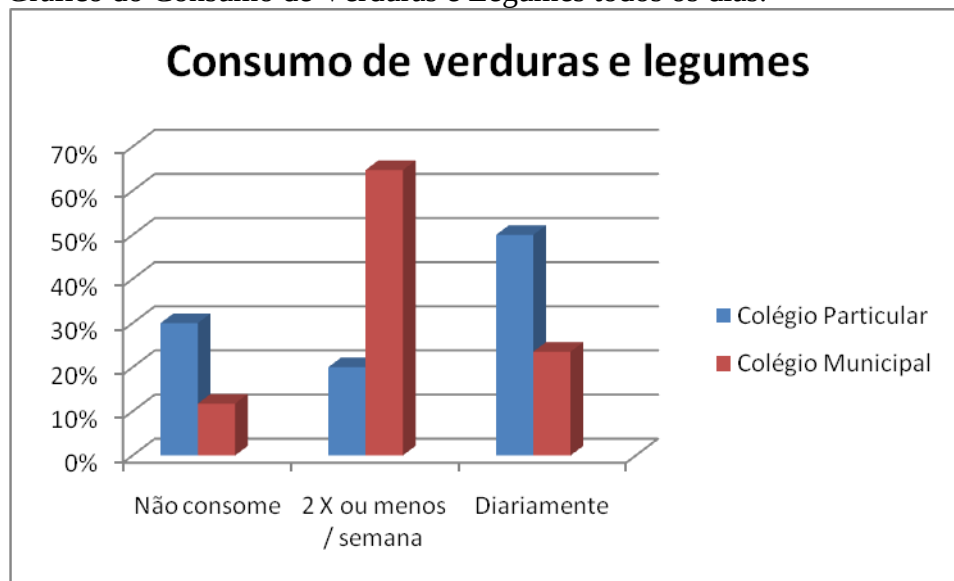


*Chocolate, refrigerante, salgadinhos e bolachas.

**Frutas, iogurte, barra de cereal, sanduiche natural.

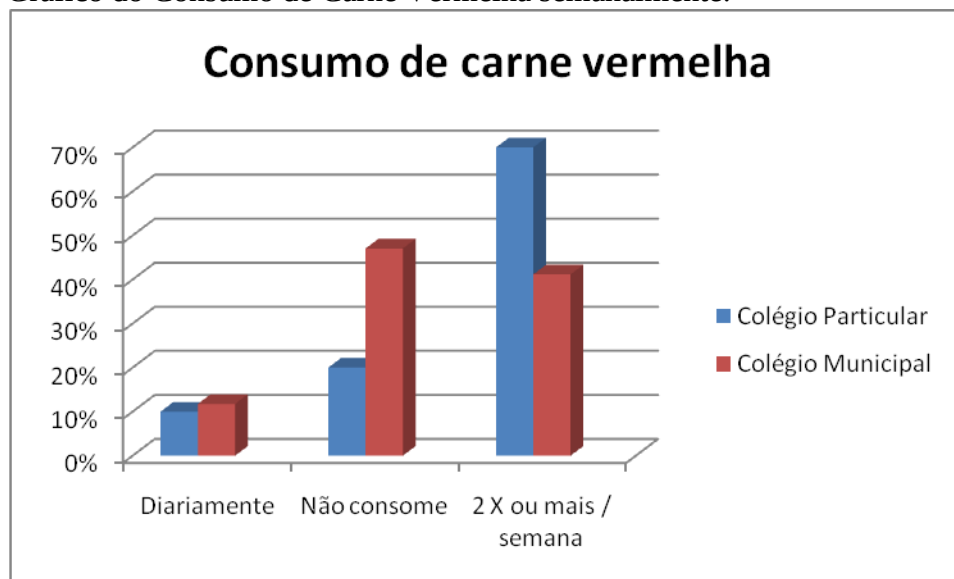
A diferença obtida nesse gráfico se dá ao fato da escola municipal prover o lanche para seus alunos. Portanto, os da escola pública não costumam levar lanche, e os da particular, levam, sendo interessante observar como na escola particular a maior incidência é de lanches saudáveis e na escola publica sendo lanches não saudáveis..

6. Gráfico do Consumo de Verduras e Legumes todos os dias:



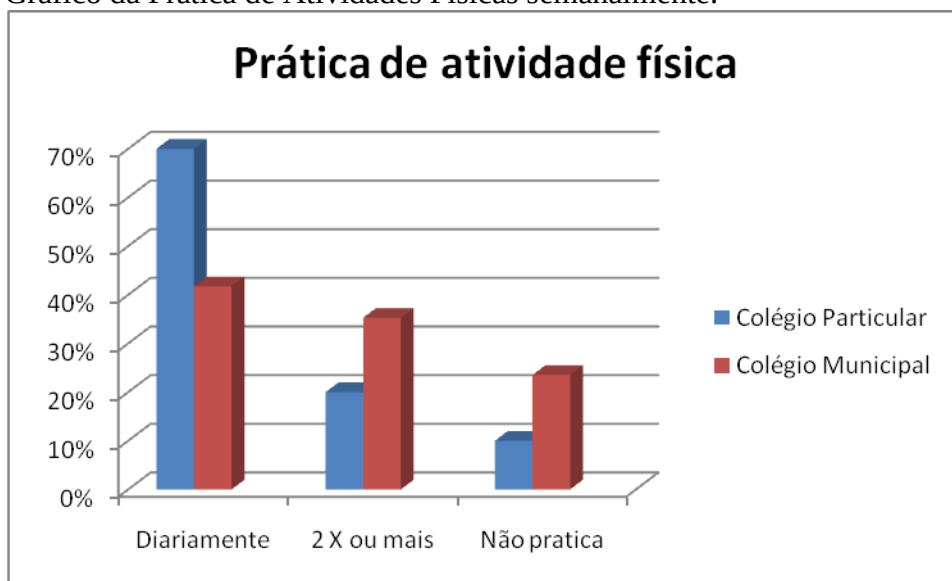
De uma maneira geral, podemos notar que verduras e legumes estão mais presentes na alimentação dos alunos de escolas públicas do que na privada, pois a alimentação muitas vezes é provida pelo município e feita de forma mais equilibrada o possível.

7. Gráfico do Consumo de Carne Vermelha semanalmente:



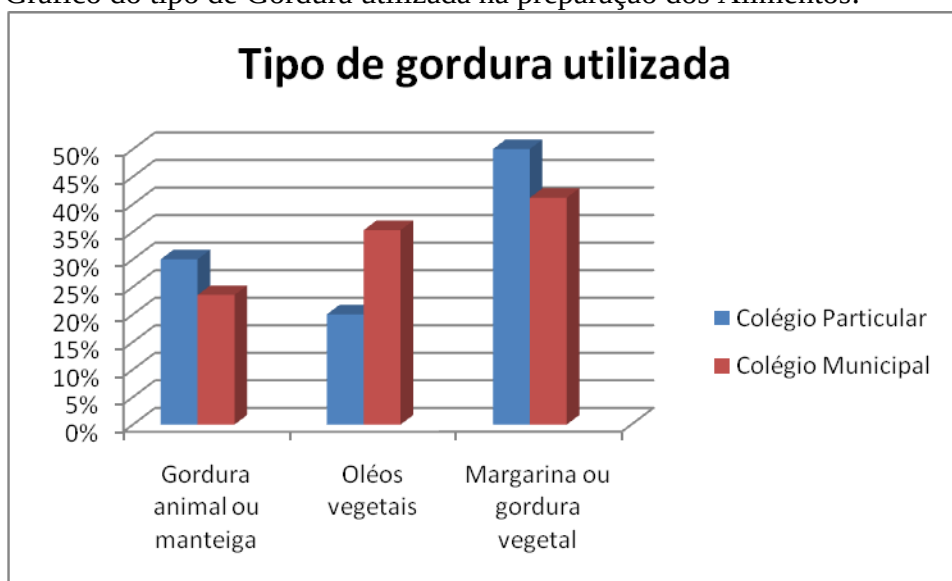
A diferença do consumo de carne vermelha se dá principalmente pelo fator sócio-econômico, uma vez que a carne vermelha tem um preço elevado quando comparado as demais proteínas.

8. Gráfico da Prática de Atividades Físicas semanalmente:



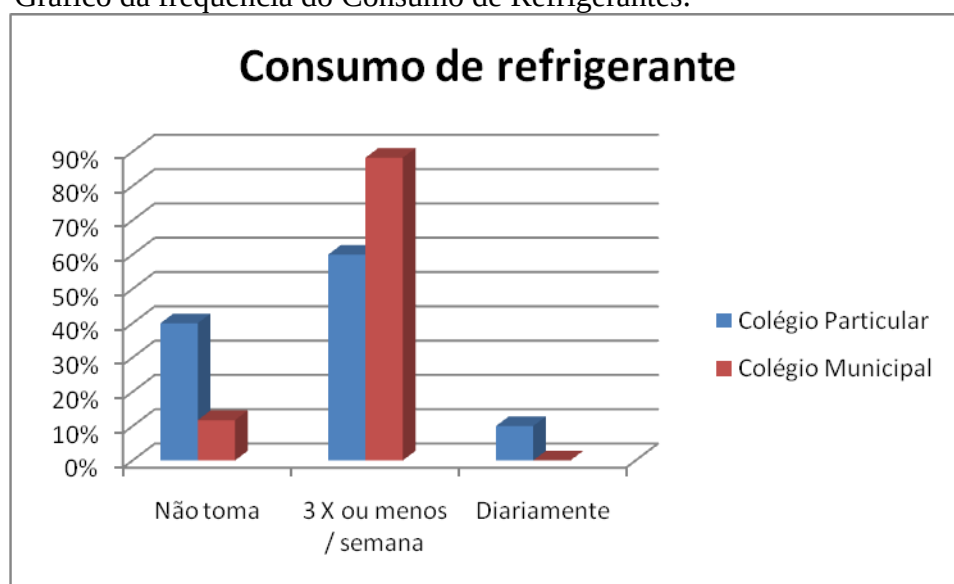
De um modo geral, o resultado encontrado é bem semelhante nas duas escolas, o possível fato das crianças da escola particular praticarem atividades físicas diariamente deve-se a maior quantidade de atividades extra curriculares.

9. Gráfico do tipo de Gordura utilizada na preparação dos Alimentos:



Aqui observamos novamente resultados semelhantes, embora seja preocupante a incidência de gorduras hidrogenadas na alimentação das crianças, sendo a que predomina em ambas as escolas.

10. Gráfico da frequência do Consumo de Refrigerantes:



Em relação ao consumo de refrigerantes, observamos que alunos da escola particular tomam menos refrigerante que alunos da escola municipal, embora exista uma taxa de alunos da escola particular que tomam todos os dias, devido, novamente, a fatores economicos.

IV. CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos nesse estudo, concluímos que existe sim uma influência sócio-econômica na diferença do perfil nutricional e nos hábitos alimentares dos alunos de uma escola pública e uma escola particular.

Alunos da escola particular têm mais acesso a alimentos industrializados todos os dias, em contra partida possuem pais mais instruídos que regulam melhor a ingesta destes alimentos, além de terem uma melhor qualidade protéica e maior pratica esportiva. Já os alunos da escola pública não, pois recebem alimentos feitos na escola, mas conseguem um melhor fracionamento das refeições.

Concluímos que diversos fatores influenciam nestes perfis nutricionais e hábitos alimentares, devendo ser realizados estudos mais aprofundados sobre o tema e sendo assim os resultados até então obtidos nesse estudo enfatizam ainda mais a importância da Educação Nutricional dentro das escolas.

REFERÊNCIAS

ARANCETA-BARTRINAJ. Educación nutricional.In: SerraMAJEM L.L.; ARANCETA BARTRINAJ.;MATAIX VERDÚ J.Nutrición y salud pública:métodos, bases científicas y aplicaciones.Barcelona: Masson, 1995. p.334-342.

BRIGHENTI, Marisa Batista; FERNANDEZ, Flávia Hernandez; SALADO, Gersislei Antonia. **Perfil nutricional e consumo alimentar de crianças atendidas em creche filantrópica da cidade de Londrina – PR.** Rev. Terra e Cultura, ano xix, nº 37, 2002.

GOLVEIA, Enilda L. Cruz. **Nutrição, Saúde e Comunidade.** Editora Reviter. Rio de Janeiro – RJ, 1999.

MAHAN, L. K.; STUMP S. **Krause, alimentos nutrição e dietoterapia.** 10 ed. São Paulo; Roca, 2002.

MELLO, E.D.; LUFT, V.C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?J.Pediatr. v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004

PESSA, R.P. Seleção de uma alimentação adequada.In: DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E.;MARCHINI, J.S.Ciências nutricionais.SãoPaulo, Sarvier, 2008. p.21-51.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 39, n. 4, 2005