

CONSUMO DE SALGADINHOS POR ESCOLARES DO 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS MUNICIPAIS DE PELOTAS, RS.

ALVES, Célia Renata¹; CIOCHETTO, Carla Ribeiro²; FLORES, Thaynã Ramos¹, LIMONS, Bruna Mendonça¹; VIEIRA, Maria de Fátima Alves¹.

¹Universidade Federal de Pelotas/ Faculdade de Nutrição;

²Universidade Federal de Pelotas/ Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos.

Email: alves.celiarenata@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em outros países, o excesso de peso vem crescendo aceleradamente nas últimas décadas. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis vem aumentando (WHO; 2003) e dentre as principais causas destas doenças está a alimentação inadequada.

A formação dos hábitos alimentares ocorre na infância por volta dos dois e três anos de idade, mantendo-se até os oito anos. (CARVALHO et al., 2001). Nesta etapa da vida é necessária uma alimentação quantitativa e qualitativamente equilibrada para garantir o pleno crescimento e desenvolvimento infantil. A educação alimentar na infância auxilia fortemente na formação de uma conduta alimentar satisfatória, evitando o aparecimento de distúrbios nutricionais precoces e suas conseqüências (CARVALHO et al., 2001).

Nos últimos anos, a obesidade aumentou entre crianças e segundo KOCHI (2004) ela é decorrente de fatores genéticos, ambientais e psicossociais. Segundo a autora, as crianças economicamente mais pobres não têm informação correta sobre os alimentos enquanto que as crianças com melhores condições sofrem com a falta do vínculo mãe-filho, decorrente do trabalho materno fora do lar, o que acarretaria em prejuízos nos hábitos alimentares da criança (MENEZES et al., 2007).

A maior parte dos indivíduos, e até mesmo as crianças, consomem níveis de sódio além de suas necessidades (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006). O sal de cozinha possui sódio, este mineral quando consumido em excesso é prejudicial à saúde (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006). Segundo as recomendações o consumo de sal deve ser no máximo de 5g/dia, ou seja, 1 colher rasa de chá por pessoa, porém estudos relatam consumo superior pela maioria da população. Estima-se que a Hipertensão Arterial atinja cerca de 20% da população adulta brasileira e cada vez mais, essa doença está atingindo as crianças (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006).

Os salgadinhos são alimentos processados com alta concentração de sal, e dessa forma, alta concentração de sódio, e ainda, são riquíssimos em gorduras saturadas e calorias. As gorduras são fontes de energia, mas a contribuição de gorduras e óleos, de todas as fontes, não deve ultrapassar os limites de 15% a 30% da energia total da alimentação diária (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006). O consumo freqüente e em grande quantidade de gorduras, calorias e sal aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias e doenças cardiovasculares (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006).

Diante do exposto, se tornam necessárias ações integradas que visem à promoção da saúde das crianças, envolvendo a família, escola, comunidade e até mesmo a indústria alimentícia. Uma iniciativa para promover a alimentação saudável

deve oferecer, por exemplo, incentivo a substituição do consumo de alimentos pouco saudáveis por alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural alimentar dos indivíduos (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006).

Dessa forma, uma nutrição adequada é fundamental para garantir o crescimento e desenvolvimento normal e a manutenção da saúde das crianças, além de incentivar que hábitos saudáveis se perpetuem na adolescência e vida adulta. Sabendo que os salgadinhos possuem alto teor de sódio e gordura saturada, este trabalho tem como objetivo avaliar a frequência do consumo deste alimento na última semana, por escolares do 1^o ano do ensino fundamental de uma amostra de escolas municipais da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Foi realizado um estudo transversal, com os escolares do 1^o ano do ensino fundamental de escolas públicas da cidade de Pelotas, RS. O município possui 79 escolas públicas, destas 39 são municipais e foram consideradas elegíveis para o estudo.

A escolha das escolas que participaram do estudo foi realizada através de sorteio aleatório. Logo após foram sorteadas as turmas que entrariam no estudo. A amostra final foi composta de 6 escolas, totalizando 138 crianças legíveis que freqüentam o 1^o ano do ensino fundamental.

Foram excluídas as escolas que apresentaram turmas multiseriadas, devido ao baixo número de escolares nessas turmas, e escolas que já participaram de outros projetos da Faculdade de Nutrição.

A coleta dos dados foi realizada no período de março a junho de 2011, por uma equipe composta de cinco acadêmicas do curso de nutrição, previamente treinadas pelos pesquisadores do projeto. Foi aplicado um questionário, para avaliar o consumo alimentar dos escolares, aos pais ou responsável pela alimentação da criança.

O instrumento utilizado para avaliar o consumo alimentar foi o Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar, utilizado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), do Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2008), para avaliação das práticas alimentares de crianças a partir de cinco anos. Através deste instrumento avalia-se a frequência de consumo de 10 grupos de alimentos específicos nos últimos sete dias. Para este estudo foi avaliado apenas o consumo de salgadinhos de pacote.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Os responsáveis pelos escolares assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), concordando assim com sua participação no estudo.

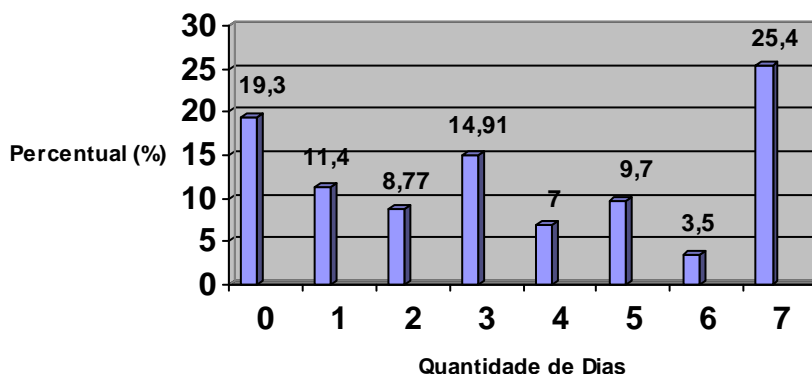
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 138 crianças matriculadas no 1^o ano do ensino fundamental das seis escolas municipais sorteadas para participar do estudo, obteve-se informação sobre a frequência do consumo de salgadinhos de 114 crianças. Encontrou-se um percentual de perdas de 17,3%. Do total de crianças entrevistadas 55,3% eram de meninas.

Em relação ao consumo de salgadinhos dos escolares na última semana, observou-se que 25,4% das crianças consumiram diariamente na última semana.

Outro dado relevante é que quase metade das crianças (45,6%) tinham consumido salgadinhos no mínimo 4 vezes ou mais na última semana (**Gráfico 1**).

Gráfico 1 - Frequência de Consumo de Salgadinhos Industrializados nos últimos 7 dias, entre escolares do 1º ano do ensino fundamental. Pelotas, 2011.



De acordo com o relato dos pais ou responsáveis dos escolares, observou-se que 19,3% das crianças não consumiram salgadinhos na última semana, 11,4% consumiu salgadinhos apenas um dia, 14,9% três dias, e 25,4% dos escolares consumiram salgadinhos todos os dias da semana.

O percentual de escolares que consumiu salgadinhos diariamente foi elevado considerando a idade das crianças (cinco a oito anos). Este hábito alimentar errôneo, com consumo de alto teor energético, elevada concentração de sódio e baixo teor nutritivo, pode acarretar num aumento no risco da ocorrência de várias doenças crônicas, sendo destacado o excesso de peso, hipertensão arterial e hiperglicemia.

De acordo, com o Estudo do Estado Nutricional de Crianças na Idade Escolar na Cidade de Franca, São Paulo, verificou-se um consumo excessivo de diversos tipos de salgadinhos industrializados pelas crianças (CANO, 2005). Já os resultados do estudo Condições Socioeconômicas e Padrões Alimentares de Crianças de quatro a onze anos, relatam que, as crianças que pertencem ao nível econômico mais baixo apresentam maior frequência de consumo de alimentos tipos salgadinhos industrializados em relação àquelas do nível mais alto (D'INNOCENZO, 2011).

São poucos os estudos direcionados à frequência de consumo de salgadinhos industrializados entre escolares. O estudo de maior destaque encontrado foi a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 (POF 2008-2009), o qual relata que o percentual de consumo de salgadinhos industrializados no Brasil é de 56,5%, e esse percentual aumenta conforme diminui a idade dos entrevistados. Assim, quanto mais jovem, maior o consumo deste alimento. De acordo com a POF (2008-2009), o percentual de gordura saturada é um importante marcador da qualidade da dieta, sendo que o máximo recomendado é de 7% do consumo de energia (SPOSITO et al., 2007), e a média percentual de consumo de gordura saturada em relação ao consumo de energia na população foi de aproximadamente 9%, estando o consumo de salgadinhos industrializados relacionado com este alto índice. Foi relatado também que mais de 70% da população consome quantidades superiores ao valor máximo da ingestão tolerável de sódio, confirmando os grandes percentuais de inadequação da alimentação da população brasileira.

4 CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados, constata-se a baixa qualidade da dieta das crianças avaliadas. Correções na dieta incluindo a substituição do consumo de alimentos calóricos, ricos em gordura e sódio e com baixo teor de nutrientes por alimentos mais saudáveis, como as frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas, leite, grãos integrais e peixes, permitem equilibrar a alimentação das crianças, atingindo mais facilmente as recomendações para a maioria dos micronutrientes.

Dessa forma, o nutricionista e os profissionais da saúde têm papel relevante na orientação das crianças juntamente com os pais e a escola na prevenção da obesidade e na formação de hábitos alimentares saudáveis.

5 REFERÊNCIAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. **Geneva: World Health Organization; 2003.**

CARVALHO, Cecília Maria Resende Gonçalves et al., Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, n.2, p.85-93, maio/ago, 2001.

KOCHI, C. Escola saudável dá certo. **Revista CRN-3**. Notícias. Edição nº 76. p 32. dez., 2004.

MENEZES, Risia Cristina Egito; OSÓRIO, Mônica Maria, Consumo energético-protéico e estado nutricional de crianças menores de cinco anos, no estado de Pernambuco, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.20, n.4, p.337-347, 2007.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Editora MS, Brasília, DF, 2006.

BRASIL. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde**. Brasília, 2008. 61 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

CANO, Maria Aparecida et al., Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca, São Paulo. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. Goiás, v. 07, n. 02, p. 179-184, 2005.

D'INNOCENZO, Silvana et al., Condições socioeconômicas e padrões alimentares de crianças de 4 a 11 anos. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**. Recife, v. 11, n. 1, p. 41-49, jan/mar, 2011.

BRASIL. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. IBGE, Rio de Janeiro, RJ, 2011.

SPOSITO, Andrei Carvalho; CARAMELLI, Bruno; FONSECA, Francisco; BERTOLAMI, Marcelo. IV Brazilian Guideline for Dyslipidemia and Atherosclerosis prevention: Department of Atherosclerosis of Brazilian Society of Cardiology. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 88, n. 1, p.2-19, 2007.