

EXT012 - INGESTÃO DE LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES EM CRIANÇAS DE ESCOLAS PÚBLICAS EM BELÉM (PA)

ERILANE DE JESUS FERREIRA LOPES¹; ISABELLA BAHIA DUTRA REZENDE¹; RAISSA DIAS FERNANDEZ¹; DILMA DO SOCORRO MORAES DE SOUZA²

lanylopes1@hotmail.com

¹Graduação, ²Doutorado

¹Universidade Federal do Pará, ²Universidade Federal do Pará (UFPA), ^{3,4}Universidade Federal do Para (UFPA)

Introdução: A idade escolar inclui crianças que estão em uma fase onde o crescimento é lento e constante, havendo um aumento do apetite e melhor aceitação a novos alimentos, mas se a criança já tiver estabelecido hábitos alimentares inadequados, essas práticas podem se acentuar e causar deficiências alimentares caso não sejam corrigidas¹. Os bons hábitos alimentares devem ser criados desde a infância, pois escolhas erradas na alimentação das crianças podem acarretar danos à saúde de curto a longo prazo². Alimentação saudável não se restringe apenas à alimentação nutritiva, mas também a escolha e combinação dos alimentos, sendo o foco da educação nutricional, pois além de nutrir, os alimentos devem ser apresentados de maneira variada, saborosa, colorida, higienicamente segura e de custo acessível². A combinação certa dos alimentos irá fornecer todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento e manutenção da saúde desde a infância até o envelhecimento². Para que a alimentação infantil esteja balanceada é necessário que esta seja diariamente constituída por alimentos de todos os grupos alimentares², além de ser incentivado o consumo regular de água independente de outros líquidos, sendo a ingestão diária de no mínimo dois litros de água, preferencialmente entre as refeições, pois caso haja a ingestão de líquidos durante as refeições o estômago pode distender dando um estímulo à saciedade precoce que pode impedir o consumo de mais alimentos e nutrientes¹. No período da infância é essencial que o escolar tenha acesso à alimentação e hábitos saudáveis para um adequado desenvolvimento físico e psíquico, pois a má nutrição aliada a uma rotina inadequada pode causar a criança em período escolar efeitos sobre o desenvolvimento de aprendizagem da criança, além de aumentar problemas de comportamento, fazendo com que a mesma apresente um desempenho escolar deficiente³. Com isso a criança deve se alimentar regularmente, consumir frutas e legumes, evitar alimentos muito condimentados e com excesso de aditivos químicos, gorduras e açúcares, além de praticar atividades físicas, pois a adoção de hábitos saudáveis garante um futuro mais saudável às crianças, diminuindo os riscos de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão na fase adulta. **Objetivos:** Identificar e analisar o percentual de Ingestão de líquidos durante as refeições em crianças com idade de 8 a 13 anos de duas Escolas Públicas em Belém (PA). **Métodos:** O presente estudo foi desenvolvido por alunas do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pará por meio de ações multidisciplinares integradas ao Projeto de extensão Cardio Gibi da Amazônia no período de 17 à 18 de setembro de 2015. Sendo as ações realizadas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Edson Luis e Escola Estadual de Ensino Fundamental Professora Celina Anglada, ambas localizadas no bairro do Guamá, na cidade de Belém (PA). Foram consultados 77 estudantes do 3º e 4º ano do Ensino Fundamental com idades de 8 a 13 anos. A pesquisa é de cunho quali-quantitativo através de aplicação de um formulário contendo 10 questões sobre os hábitos alimentares dos escolares, o

número de crianças que ingerem líquidos durante as refeições. Responderam ao formulário 77 crianças, sem intervenções da equipe de extensão, apenas no auxílio das interpretações das questões. Os dados foram coletados de maneira simples em sala e após foi realizada atividades lúdicas de Educação Nutricional. A análise dos dados foi realizada através da contagem manual dos itens formulados aos alunos e compilados em tabelas com expressão dos resultados elaborados no Excel. **Resultados e Discussão:** Segundo a pesquisa realizada 93,5% das crianças consultadas ingeria líquidos durante as refeições, sendo considerado um número alto e prejudicial, pois quando ocorre uma elevada ingestão de líquidos durante as refeições o suco gástrico é diluído, comprometendo a digestão, podendo causar problemas como gases, flatulências deficiência na absorção de nutrientes e indigestão⁴. Evitar a ingestão de líquidos durante as refeições é importante para a eficácia da digestibilidade dos alimentos consumidos, pois estes precisam ser degradados e absorvidos através do suco gástrico no estômago adequadamente⁴. Dos 93,5% de crianças que afirmaram ingerir líquidos durante as refeições 41,5% ingerem água; 28% refrigerante; 22,5 % suco natural e 7% suco artificial. Quando ocorre a ingestão de água e sucos, a criança corre o risco de apresentar certo inchaço abdominal, por conta da distensão que ocorre no estômago, causando indigestão⁴. Porém quando o consumo é de refrigerante ou sucos artificiais durante a refeição, além dos problemas já citados, há um aumento no valor calórico da refeição, visto que são alimentos com alto teor de açúcares e sem uma quantidade significativa de nutrientes, o organismo ainda entra em contato com diversos aditivos químicos presentes nesses alimentos⁴ e que devem ser evitados ao máximo na infância, pois a exposição a esses aditivos por um longo período pode ocasionar sérios prejuízos à saúde. **Conclusão:** Através da pesquisa realizada é possível concluir que a grande maioria das crianças participantes possui o hábito de ingerir líquidos durante as refeições, prática que pode levar a má digestão e problemas de saúde. A pesquisa também apontou que um percentual significativo de crianças consome refrigerante, sendo que o açúcar ingerido em excesso pode levar problemas de obesidade e diabetes futuros. Portanto é essencial que a adoção de hábitos saudáveis comece na infância, para que a criança tenha um desenvolvimento adequado e por consequência se forme um adulto saudável, para isso é necessário que as pessoas tenham mais acesso a informação e orientação sobre alimentação e hábitos saudáveis em todas as fases da vida.

Referências Bibliográficas:

Silva, CC. Alimentação e crescimento saudável em escolares. In: Boccaletto, EMA; Mendes, RT. Alimentação, Atividade Física e qualidade de vida dos Escolares do município de Vinhedo/SP. 1ªEd.Campinas (SP). Ed. IPES. 2009; Cap. 2; Pag. 16 e19.

Alves, ALH. Nutrição nos ciclos da vida. AVM Instituto; WPÓS. Brasília (DF) 2010; Pag. 12, 19 e 41.

Moraes, D; Drubi, J. Fundação Abrinq. Cuidados que se devem ter com doenças mais comuns nas crianças. In: Moraes, D; Drubi, J. Saúde e Nutrição na primeira Infância. 1ª Ed. Vol 3. Recife (PE). NGE - Nacional Gráfica & Editora. 2013; Cap.2; Pag18.

Previero, AM. Beber Líquidos durante as refeições engorda? [base de dados da internet]. Dieta e Saúde [DS]. 2013. [acesso em: 27 de outubro de 2015]. Artigo disponível em: <http://www.dietaesaude.com.br/temas/alimentacao/16253-beberliquidos-durante-as-refeicoes-engorda>.