

EXT013 - TÍTULO: ANÁLISE DA FREQUÊNCIA ALIMENTAR DIÁRIA E SUBSTITUIÇÃO DO JANTAR POR LANCHES EM CRIANÇAS DE DUAS ESCOLAS PÚBLICAS NO BAIRRO DO GUAMÁ.

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

raissadias_fernandez@hotmail.com

¹Graduação, ²Doutorado

¹Universidade Federal do Para, ²Universidade Federal do Pará, ³Ufpa, ⁴Doutora Em Cardiologia- Professora da FAMED, Coordenadora do Programa Multidisciplinar Em Doença de Chagas do Hospital Universitário João de Barros Barreto (HUIBB)

Introdução: O período escolar abrange a faixa etária dos 7 anos de idade até a chegada da puberdade. Essa fase é marcada pela independência e socialização das crianças onde há uma maior aceitação por alimentos diferentes seguido pelo desenvolvimento do trato gastrointestinal e do volume gástrico. Nessa fase da vida, o crescimento é lento, porém constante. Sendo de extrema importância reforçar hábitos de alimentação saudável, pois esse período é caracterizado por um aumento do apetite e melhor aceitação de novos alimentos. Este fato ocorre porque a criança em idade escolar desenvolve autonomia para decidir o que prefere comer, o que deve ser sempre estimulado em um ambiente saudável seja em casa ou na escola, evitando assim, o aumento de casos de obesidade infantil, sedentarismo, anemia, constipação intestinal e outros problemas que são comuns nessa faixa etária ¹. Vários fatores influenciam o crescimento e a saúde da criança, entretanto, a alimentação se destaca como um dos mais relevantes para garantir o crescimento adequado e prevenir possíveis carências nutricionais. Um dos fatores para determinar uma alimentação equilibrada é estabelecer rotinas alimentares, sempre respeitando a individualidade e os costumes culturais, pois não é somente a qualidade e a quantidade da alimentação oferecida à criança que é importante a frequência alimentar também é de extrema relevância. Os horários para as refeições café da manhã, almoço e jantar são importantes, mas os horários para lanches intermediários também devem ser estabelecidos, evitando assim que se consumam qualquer tipo de alimentos nos intervalos das refeições programadas ². O plano alimentar deve ser composto por cinco ou seis refeições diárias, com horários regulares: café da manhã; lanche da manhã; almoço; lanche da tarde; jantar e algumas vezes lanche antes de dormir. A criança também deve evitar permanecer em jejum por períodos extensos, pois está em fase de crescimento e necessita de energia e de nutrientes para o desenvolvimento adequado ³. Os hábitos de substituir refeições por lanches também devem ser evitados, visto que frequentemente são consumidos pizzas, hambúrgueres e outros alimentos processados com altos teores de açúcares e gorduras, que estão associados ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão. O acesso a uma alimentação saudável nesse período é essencial por conta do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, daí a necessidade de se consumir alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos. Portanto, todas as refeições são fundamentais para o desenvolvimento das atividades cotidianas como ir à escola, brincar, correr, pular e das atividades que exigem um pouco mais de atenção como a capacidade de concentração ². **Objetivos:** Analisar a frequência de refeições diárias e a substituição do jantar por lanches em crianças de duas escolas públicas no bairro do Guamá. **Métodos:** O Estudo foi realizado com 77 crianças do terceiro ao quarto ano em

duas escolas públicas no bairro do Guamá localizado em Belém do Pará com idades entre 8 a 13 anos em dois dias do mês de setembro nas escolas públicas selecionadas. A pesquisa foi desenvolvida pela equipe multidisciplinar do Projeto de extensão Cardio Gibi da Amazônia utilizando-se como ferramenta de pesquisa um formulário sobre hábitos alimentares a partir do qual foram avaliados a frequência de refeições por dia e a substituição do jantar por lanches como pizzas e hambúrgueres. As crianças responderam um formulário contendo 10 questões de múltipla escolha abordando o tema hábitos alimentares. As tabulações dos dados foram analisadas e organizadas em planilha Excel 2013. **Resultados e Discussão:** As crianças responderam as seguintes perguntas: “ Quantas vezes você se alimenta por dia? \”mais da metade, 39 crianças (50,6%) realizaram menos de cinco refeições diariamente, onde 29 (74%) responderam que se alimentavam quatro vezes ao dia, 9 (23%) três vezes e 1 criança (2,5%) duas vezes ao dia, o que não é aconselhável principalmente nessa faixa etária, haja vista que a regularidade na alimentação promove o desenvolvimento adequado. Considerando o desenvolvimento e o gasto energético, as crianças nesta idade necessitam do fornecimento de uma alimentação bem balanceada com regularidade, suprimindo assim seus gastos metabólicos e energéticos. A alimentação regular também é importante para manter a saciedade, o que reduzirá a ansiedade pela próxima refeição 4. Dando continuidade à pesquisa dentro desse grupo 16 crianças (41%) responderam \”sim\” à pergunta \”Você costuma comer pizza ou lanches (Ex: hambúrguer) no jantar? \” demonstrando assim que não somente se alimentam menos do que o recomendado, mas também fazem substituições que não são as mais adequadas. Essa substituição do jantar por lanches rápidos, como pizzas e hambúrgueres aumentam os riscos de obesidade infantil e outras doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Outro aspecto a ser abordado com os alunos, é que uma refeição realizada baseada apenas em lanches rápidos podem levar a carência de muitos nutrientes essenciais como vitaminas, minerais para fortalecimento e desenvolvimento ósseo e sal em quantidades normais para formar hormônios necessários ao crescimento ¹. **Conclusão:** A partir da pesquisa foi possível concluir que as crianças das escolas públicas selecionadas não seguem uma regularidade na alimentação, realizando menos de cinco refeições diárias, sendo que quase metade delas substituem o jantar por lanches rápidos tornando-se importante estabelecer políticas públicas de educação nutricional atendendo a realidade sócio econômica da população para promoção da saúde e prevenção de doenças relacionadas com falta ou excesso de nutrientes alimentares .

Referências Bibliográficas:

1. Vitolo MR. Nutrição da Gestação ao Envelhecimento. 3ª ed. Editora: Rubio Rio de Janeiro (RJ). 2010
2. 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. 1ª ed. Campinas (SP) Editora: IPES 2009. p.15-21
3. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Rio de Janeiro (RJ) 2006. p.29-30, 39-42.
4. Accioly E. A Escola como Promotorada Alimentação Saudável. Ciência em tela-volume 2, Número 2- 2009.