

EXT025 - INVESTIGAÇÃO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES E DE ATIVIDADES SAUDÁVEIS DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

CAROLINE MARRY VAZ LAVAREDA¹; MAYRA ABRAHÃO NEGRÃO¹; ROBERTA RODRIGUES DE LIMA¹; DILMA DO SOCORRO MORAES DE SOUZA²

carolinemlavareda@gmail.com

¹Graduação, ²Doutorado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A alimentação saudável na infância proporciona prazer, fornece energia e nutrientes necessários ao corpo para que ele cresça, desenvolva e mantenha a saúde do indivíduo. A alimentação deve ser bastante variada para que, dessa forma, o organismo receba todos os tipos de nutrientes necessários ao seu bom funcionamento. Além disso, é de extrema importância uma alimentação que priorize o âmbito cultural da criança(1). Atualmente, há uma tendência crescente para estimular o consumo de alimentos energéticos promovida pela indústria de alimentos através da produção de “alimentos” saborosos, de altíssima densidade energética e de custo relativamente baixo. As práticas alimentares e as mudanças da atual sociedade têm sido objeto de preocupação das ciências da saúde desde que os estudos epidemiológicos passaram a sinalizar a sua relação com algumas doenças crônicas associadas à alimentação. A infância é o período onde os hábitos alimentares se formam, dessa maneira, na vida adulta, a alimentação obtida desde a infância contribui de maneira representativa para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas(2). Sabe-se que hábitos de atividade física desenvolvidos durante a infância possuem grande probabilidade de serem assumidos e continuados durante a adolescência e a vida adulta, assim, é importante que crianças se dediquem menos a atividades como: jogar vídeo game, ver televisão e prefiram atividades como: jogar bola, brincar na rua, andar de bicicleta, entre outras. A insuficiência de atividade física e desportiva em quantidade e qualidade origina problemas de coordenação que irão refletir-se negativamente no processo de aprendizagem motora, assim como no desenvolvimento dos mais variados padrões motores e capacidades cognitivas. Assim, a infância é um período crítico, extremamente importante, associada aos aspectos de conduta e de solicitação física e motora. Então, o acompanhamento dos índices de desempenho físico e motor de crianças podem contribuir de forma decisiva na tentativa de promover a prática de atividades físicas no presente e para toda a vida(3). **Objetivos:** Caracterizar e investigar as preferências alimentares e as atividades saudáveis de crianças, estudantes do primeiro ano do ensino fundamental. **Métodos:** Este trabalho é um estudo qualitativo descritivo realizado em duas ações nas escolas participantes em dois dias do mês de setembro de 2015 envolvendo 33 escolares (meninos e meninas), regularmente matriculados no primeiro ano do ensino fundamental da Escola Municipal de Ensino Fundamental Edson Luis (EMEF) e Escola Estadual de Ensino Fundamental Professora Celina Anglada (EEEF). A faixa etária dos participantes desta pesquisa variou entre 7 a 11 anos. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um formulário, com auxílio e explicação das investigadoras. Para isso, foram utilizadas imagens para colorir no sentido de motivar o entendimento e aceitabilidade das perguntas por parte dos alunos entrevistados. Foi solicitado aos mesmos que preenchessem respostas como identificação (idade e gênero) e respostas quanto a escolhas alimentares e preferências, tais como: Qual o local que você mais gosta de passar o seu tempo livre? O que você mais gosta de fazer? Qual lugar você gosta de

passar? Com o que você mais gosta de brincar? O que você prefere lanchar? e Qual comida típica você prefere? As respostas estavam dispostas em alternativas seguidas de imagens para colorir. Os dados foram organizados em tabelas, produzidas no Microsoft Excell 2010. **Resultados e Discussão:** Primeiramente, em relação à pergunta inicial, foi questionado às crianças o local que elas mais gostavam para passar o seu tempo livre: 33,33% afirmaram ser a praia, 27,27% a floresta, 21,21% a cidade e 18,18% a fazenda. Em relação à atividade de lazer preferida, 42,42% escolheram jogar vídeo games, 42,42% andar de bicicleta, 9,09% assistir televisão e 6,06% jogar bola. O lugar que as crianças escolheram como o preferido para passear, foi, primeiramente, o parque, com 39,39% das crianças, 36,36% o shopping center, 15,15% a piscina e 6,06% a praça. Foi observado que, quando questionados sobre o que mais gostam de brincar, 48,48% dizem preferir brincar na rua, 27,27% jogar vídeo game, 18,18% jogar bola e 6,06% empinar pipa. Em relação às preferências alimentares dos participantes desta pesquisa, 36,36% afirmaram preferir lanchar frutas, seguidos de 30,30% coxinha e refrigerante, 24,24% biscoito e suco e apenas 9,09% pão com café. Quando abordados sobre os alimentos típicos favoritos, o mais popular entre os escolares foi o açaí com farinha, 78,78%, seguido do tacacá com 18,18% das crianças, a maniçoba com apenas 3,03% das crianças e o vatapá, o qual não foi selecionado por nenhuma das crianças pesquisadas (0,0%). Sobre esses dados, foi visto que o local de preferência das crianças é a praia, fato relevante, pois remete às brincadeiras, natação e gasto energético, ou seja, atividade física, a qual é importante para o desenvolvimento dos menores. Nas atividades prediletas, o vídeo game possui o mesmo número de adeptos de que andar de bicicleta. Sendo assim, mais estímulos às atividades que promovem um maior gasto energético e que incentivem a melhora da qualidade de vida dos escolares devem ser feitos tanto pelo ambiente escolar como pelos responsáveis da criança. Em relação ao local preferido para passear, o parque foi o mais escolhido, o que é bastante positivo, visto ser um local que permite às crianças a realização de atividades de grande gasto energético, como correr. Entretanto, o fato de o shopping center ter sido o segundo mais escolhido levanta discussões à medida que, nesse ambiente, o consumo de alimentos industrializados é mais propício, evidenciando a necessidade de estímulo a passeios em locais abertos, nos quais atividades mais saudáveis possam ser realizadas. A maioria dos escolares, porém menos que a metade, afirmou preferir brincar na rua, atividade que também deve ser mais estimulada. Alimentos com preparações inadequadas, como coxinhas, devem ser evitados na infância, por possuírem um alto teor de gorduras e favorecerem o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, além de que, é fato que hábitos da infância são transportados para a vida adulta. A mesma situação acontece com o biscoito, alimento rico em açúcar, com valor energético alto e alta quantidade de gorduras. Quanto aos alimentos típicos, o açaí com farinha foi o mais escolhido, o que pode ser entendido devido ser o alimento, provavelmente, de consumo mais comum no dia-a-dia. **Conclusão:** Os autores concluíram que a maioria das crianças prefere alimentos ultraprocessados e que possuem preparações inadequadas à sua faixa etária, como os biscoitos e coxinhas. Entretanto, foi satisfatório constatar que um percentual considerável de crianças afirmaram consumir frutas, dados que podem ser modificados se forem perpetuadas ações contínuas de educação alimentar para as crianças deste estudo. Outro dado relevante é que a maioria das crianças prefere jogar vídeo games ou andar de bicicleta, sendo esta última escolha importante, pois demonstra preferência por uma atividade física importante na prevenção e redução do risco de doenças cardiovasculares com o crescimento e aumento da idade. Partindo dessas conclusões,

evidencia-se a necessidade de educação alimentar continuada para crianças em idade escolar, auxiliada pelo estímulo às atividades físicas, assim como aumento da produção de estudos que visem novas maneiras de levar conhecimento e incentivo a esses alunos.

Referências Bibliográficas:

Valle JMN, Euclides MP. Alimentary habit formation in childhood: a review of some aspects approached in the literature in the last ten years. Rev. APS, 2007;10(1):56-65.
Garcia RWD. Reflexos da Globalização na Cultura Alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Rev. de Nut.2003;16(4):483-492.
Pereira ES, Moreira OCM. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. Rev. Brasil. de Prescri.eFisiolog. doExerc. 2013;7(39):309-316.