EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE DE ESCOLARES

Nayane Gomes Prado (nayaneprado97@gmail.com)
Letícia Emelly Lopes Rosio (leh_rosio@hotmail.com)
Thaís Regina De Almeida (talmeida@sesims.com.br)
Emily Soares Pereira (emilysoares.p@hotmail.com)
Evandro Gabriel Cegati (ecegati@sesims.com.br)
Rita De Cassia Bertolo Martins (ritamartins@ufgd.edu.br)

Nas últimas décadas, em função da industrialização dos alimentos e divulgação da mídia, intensas mudanças do comportamento alimentar foram observadas em adolescentes, como consumo elevado de refrigerantes, doces, salgados empacotados, alimentos de preparo instantâneo, fast food, entre outros, necessitando de estratégias educativas para promover a adesão por escolhas alimentares mais saudáveis. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi avaliar a prática alimentar de escolares do ensino fundamental após intervenção educativa em alimentação saudável. Trata-se de pesquisa transversal com escolares de 6º ao 9º ano do ensino fundamental de Escola privada de Dourados-MS, realizada de setembro a outubro/2019, após intervenção com oficinas de educação alimentar e nutricional envolvendo todos os alunos, na disciplina de Ciências, ocorridas de abril a agosto de 2019. Após consentimento dos responsáveis e assentimento dos participantes, foram realizadas entrevistas individuais com formulário de frequência de consumo alimentar nos últimos sete dias, incluindo marcadores de alimentação saudável, não saudável e de comportamento de risco relacionados à alimentação (comer assistindo TV/celular/computador e não realizar refeição matinal), além de dados de identificação pessoal. Foi adotada como prática alimentar desejável o consumo de marcadores saudáveis em cinco ou mais dias/semana e marcadores não saudáveis, inferior a cinco dias/semana. Os comportamentos de risco foram apresentados conforme a frequência percentual. A pesquisa teve aprovação do CEP-UFGD (CAAE: 83078518.5.0000.5160). Participaram 95 adolescentes, sendo 58,9% do sexo feminino (n=56) e 41,1% do sexo masculino (n=39). Com relação ao consumo alimentar saudável, a maioria das meninas fez as refeições do almoço e/ou jantar com os pais (92,9%) e comeu feijão (57,1%) com frequência >=5 dias/semana; já o consumo de legumes/verduras (66,1%) e frutas (75,0%) foi inferior a cinco dias na semana anterior à pesquisa. Entre os meninos, a única prática saudável referida pela maioria foi a refeição com os pais (87,2%), os demais marcadores saudáveis foram referidos com frequência <5dias na semana anterior: feijão (56,4%), legumes/verduras (53,8%) e frutas (79,5%). Dentre os marcadores não saudáveis, foram referidos o consumo >= 5 dias/semana, por cerca de ¼ dos escolares (ambos os sexos) para guloseimas, cerca de 1/3 dos adolescentes para refrigerantes/bebidas adoçadas e por 33,9% das meninas para o consumo de salgados industrializados/macarrão instantâneo. Em comportamentos de risco, 66,7% dos meninos disseram não fazer a refeição matinal e 69,2% realizaram as refeições assistindo TV/celular/computador; entre as meninas essas frequências foram 33,9% e 42,9%, respectivamente. Conclui-se que o consumo de alimentos saudáveis e a prática de comportamentos protetores à saúde não é rotina para a maioria dos escolares, principalmente entre os meninos. Tais resultados apontam a necessidade de maior conscientização sobre alimentação saudável, com intervenções incorporadas ao projeto pedagógico, inseridas de forma regular e contínua na educação básica, incentivando práticas alimentares baseadas em alimentos e comportamentos protetores à saúde.