

## **AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESCOLARES EM PERÍODO PANDÊMICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Natalia Brugalli Ribeiro<sup>2</sup>; Tereza Cristina Blasi<sup>3</sup>**

### **RESUMO**

Os hábitos alimentares das crianças na fase escolar são de extrema importância para o desenvolvimento adequado, principalmente no período pandêmico, o qual pode alterar a rotina de atividades diárias não só das crianças como dos adultos, que acabam sobrecarregados com muitas tarefas em casa e por falta de tempo, incluindo ultraprocessados na alimentação familiar. Objetivou-se então, questionar os responsáveis pelas crianças em idade escolar sobre a situação da alimentação em meio a pandemia, e transmitir ensinamentos aos respondentes que disponibilizaram seu tempo preenchendo o questionário. Para realizar o questionário utilizou-se a plataforma *Google Forms*®, e a divulgação ocorreu nos meses de maio a junho, através das mídias sociais. Após coleta e análise de 46 respostas, destaca-se o aumento no consumo de carboidratos durante a pandemia. Ao final foi encaminhado às famílias um guia com orientações para melhora dos hábitos alimentares.

**Palavras-chave:** Alimentação; Infância; Orientações; Rotina.

**Eixo Temático:** Atenção Integral e Promoção à Saúde

### **1. INTRODUÇÃO**

Os hábitos alimentares são influenciados por inúmeros fatores de ordem genética, socioeconômica, cultural, étnica, religiosa, entre outros. Com início já no período gestacional, por meio do contato do feto com o líquido amniótico, a formação dos hábitos alimentares continua durante a infância, sobretudo nos primeiros anos de vida, onde os hábitos alimentares são construídos, e a partir de então sofrerão influência de diferentes fatores ao longo da vida, como família, amigos, escola e o universo midiático (SILVA et al., 2016).

Como ajudar, então, a melhorar hábitos alimentares sedimentados em alimentações frágeis e cheias de carboidratos? Ou ainda, como tornar uma

<sup>1</sup> Atividade Extensionista da disciplina de Nutrição da Criança e do Adolescente - UFN

<sup>2</sup> Natalia Brugalli Ribeiro. Universidade Franciscana/UFN - n.brugalli@ufn.edu.br

<sup>3</sup> Tereza Cristina Blasi. Universidade Franciscana/UFN - tcb29@hotmail.com

alimentação baseada em frutas e legumes mais atrativa que alimentos industrializados? Com base em perguntas como essas, buscam-se soluções para aprimorar o comportamento alimentar na infância, visto que ele é constituído por alimentos atrativos com relação à aparência, cor, cheiro e sabor. Sendo no geral produtos com pouco valor nutritivo e prejudiciais ao organismo a longo prazo (TORRES et al., 2020).

A fase escolar compreende crianças de 7 a 10 anos incompletos e é caracterizada por um período de crescimento e demandas nutricionais elevadas. O cardápio das crianças nessa faixa etária já está adaptado às disponibilidades e costumes dietéticos da família. Assim, é importante, reforçar os familiares sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, pois o que é oferecido no lar irá refletir na saúde e nos hábitos da criança no futuro (FERNANDES et al., 2010).

Hábitos de alimentação saudável, iniciados no ambiente familiar e transferidos para o ambiente escolar, associados à prática de atividade física, tanto no ambiente domiciliar quanto escolar, garantem sucesso nutricional nessa etapa da vida em que se inicia o risco de desenvolvimento da obesidade em função do aumento de ganho ponderal no período pré-púbere. Algumas metas alimentares devem ser almejadas, tais como: a realização de cinco refeições por dia com horários regulares; preferir uma alimentação variada, evitar o consumo exagerado de doces e refrigerantes; preferir o consumo de carboidratos complexos e estimular o consumo de frutas, verduras e legumes (MENEZES et. al., 2011).

De acordo com o Fundo Internacional de Emergência da Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2020), desde o início da pandemia de Covid-19 no Brasil, houve mudança nos hábitos alimentares em 58% dos residentes com crianças ou adolescentes, além do aumento no consumo de alimentos industrializados. No entanto, houve uma piora crescente na insegurança alimentar, onde uma média de 33 milhões de brasileiros relata que em algum momento os alimentos do lar terminaram e não havia dinheiro para comprar mais.

Sabe-se que a forma como o círculo social em que a criança está inserida se alimenta, possui influência no seu padrão alimentar e na prática de uma alimentação balanceada e saudável. Com a pandemia muitas famílias viram-se obrigadas a mudar suas rotinas ou perder parte delas, principalmente as crianças que estão acostumadas com horários fixos e atividades determinadas a serem feitas. Estar somente no ambiente domiciliar pode provocar mudanças nos hábitos alimentares, tanto para melhor pois há mais tempo para cozinhar e estar junto da família, quanto para pior, pois também há o lado cansativo da rotina no lar, no qual os pais rendem-se ao cansaço dos novos tempos e um maior consumo de industrializados acaba acontecendo (PIASETZKI; BOFF, 2018).

Neste contexto do período pandêmico e as mudanças na rotina dos escolares, objetivou-se estudar de forma contundente a experiência dos familiares e/ou cuidadores, quanto aos hábitos alimentares das crianças neste “novo normal”. Com um questionário virtual e posterior entrega de material com base nos resultados, teve-se o intuito de fornecer uma orientação prática e de fácil entendimento, que pode ser aplicada nas mais diferentes realidades, pois tem como base a comida de verdade.

## 2. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada através da plataforma virtual *google forms*®, tendo como público-alvo familiares ou responsáveis de crianças em idade escolar (7 a 10 anos), sendo aplicada de forma livre para todos os estados do Brasil, nos meses de maio e junho de 2020, durante 30 dias. Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva que surgiu na disciplina extensionista de Nutrição da Criança e do Adolescente, a qual pertence ao currículo do curso de Nutrição da Universidade Franciscana.

Foram realizadas treze perguntas com subdivisões onde dependendo da resposta de cada participante a questão seguinte poderia ser diferente, estas perguntas foram elaboradas pelos próprios discentes com supervisão da professora da instituição. O foco era avaliar a qualidade no padrão alimentar dos escolares

durante a quarentena, se houve melhora ou piora quanto ao consumo de frutas, carboidratos e industrializados nos lanches, tanto da manhã como da tarde durante o isolamento. As questões foram feitas de forma objetiva, simples, de fácil entendimento e com obrigatoriedade de resposta para que os resultados obtidos fossem fidedignos.

Na primeira etapa do formulário havia um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), além de quatro perguntas de caráter pessoal, como idade do escolar, que poderia variar entre 7 e 10 anos; gênero, sendo masculino, feminino ou prefiro não responder; forma de ensino que o escolar frequenta, público ou privado; e local em que reside o escolar e sua família, onde estavam englobados todos os estados brasileiros como opção de resposta.

Na segunda etapa estão as perguntas relacionadas ao lanche da manhã; se há ou não o consumo regular pelo escolar, se a resposta fosse sim, interrogava-se quanto ao consumo ou não de frutas e o consumo de outros alimentos. Cada resposta levava a uma seção distinta; caso fosse somente frutas, questionava-se a variedade e quantidade; se a escolha fosse frutas junto de outros alimentos, se procurou saber quais os alimentos, tendo como alternativas, leite ou iogurte, pães, bolos e biscoitos caseiros ou as mesmas opções, porém de forma industrializada.

No caso de resposta negativa para o consumo de lanche matinal, os participantes eram encaminhados para a seção seguinte, sendo ela sobre o lanche da tarde; o decorrer desta etapa foi igual a seção dos lanches matinais, repetindo as perguntas e alternativas. Ao final do formulário, de forma livre procurava-se saber sobre o desejo dos respondentes em receber um material com orientações relacionadas à importância dos bons hábitos alimentares, caso fosse manifestado interesse, perguntava-se o *e-mail* para contato.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Obteve-se 46 respostas, todas de familiares dos escolares, sendo mais de 90% mães; nos primeiros 15 dias de divulgação obteve-se 90% do total de

respostas, sendo poucos os participantes que deixaram para acessar o questionário nos últimos dias. Todas as perguntas eram obrigatórias para uma maior precisão e exatidão na interpretação dos resultados.

Percebe-se na análise das respostas obtidas uma maior adesão por parte das mães de meninas sendo que 60,8% dos escolares são do gênero feminino e apenas 39,1% do gênero masculino. Do total, 15 crianças possuíam sete anos e 17 estavam na faixa dos oito anos; no período da pesquisa 67,4% estudavam em escola pública. Quanto ao estado em que residem, 97,8% responderam a alternativa que mencionava o Rio Grande do Sul como estado de moradia atual.

Após as perguntas de cunho pessoal, iniciam-se as perguntas específicas sobre o lanche da manhã e da tarde. Nesta parte os resultados surpreenderam, pois mesmo em meio a uma pandemia e durante o isolamento provocado pela quarentena, os familiares seguem mantendo a rotina de lanches e ofertando uma boa variedade de frutas para as crianças. A tabela a seguir mostra os resultados obtidos em relação à alimentação matinal e vespertina.

Tabela 1: Tipos de refeições consumidas no lanche da manhã e da tarde por escolares em período de quarentena, Rio Grande do Sul, Brasil, 2020.

Alternativas	Respostas	Respostas
	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Não consome frutas	12 (31,6%)	3 (6,6%)
Consome somente frutas	4 (10,5%)	2 (4,3%)
Consome frutas e outros alimentos	22 (57,9%)	41 (89,1%)
Total	*38 de 46 (100%)	46 de 46 (100%)

\*Número de respostas positivas para a realização de lanche da manhã, o qual não são todos os escolares que realizam



De acordo com Silva e colaboradores (2019) os hábitos alimentares e o estilo de vida se transformam cada vez mais, e esses fatores influenciam de maneira negativa na saúde da população, principalmente crianças que permeiam tais hábitos pelo resto de suas vidas. Percebe-se que a maioria dos escolares consome frutas com outros alimentos, sendo estes industrializados, que normalmente são ricos em carboidratos simples, gordura trans e saturadas, que a longo prazo podem acarretar problemas graves, o que explica a maior incidência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Brasil, como a própria obesidade. Sem perguntas mais específicas, é difícil saber com exatidão se o consumo destes alimentos vem sendo feito de maneira exagerada.

Em relação ao tipo de fruta mais consumida, a banana apareceu em 33 respostas e a maçã em 28, sendo as duas mais citadas. Acredita-se que houve grande preferência por essas frutas pois são de fácil acesso, práticas de consumir além de possuírem um bom custo-benefício. A própria criança consegue realizar a ingestão sozinha após a sanitização. É importante considerar que a aplicação de intervenções nutricionais desde a infância parece ser a melhor maneira de reverter o quadro de consumo alimentar inadequado por elas (ANZOLIN et al., 2010), principalmente quando estes hábitos saudáveis são permeados em casa.

No geral os resultados da pesquisa foram positivos, considerando o período atual de mudança nas relações sociais e condições de vida, apresentando novos desafios, incluindo o impacto sobre a qualidade de vida das pessoas. Devido a pandemia o convívio social e a rotina das famílias também foram afetados, visto que as atividades escolares passaram a ser executadas de forma remota (ZANOTTO; SOMMERHALDER; PENTINI, 2021). Observa-se também que os familiares gostaram da temática abordada no questionário, pois após envio do guia com orientações obteve-se um retorno positivo que mencionava o uso das instruções fornecidas, além das mensagens de agradecimento pelo material elaborado.

Para os discentes a experiência de criar atividades que cheguem ao público e causem impacto na sociedade de forma totalmente remota, foi um desafio superado

com êxito. É enriquecedor para a jornada acadêmica ter a oportunidade de sair da zona de conforto e compartilhar conhecimento com os demais. Como futuros profissionais da área da saúde os alunos exercem a capacidade de ir além e inovar, aprendendo a lidar com situações inesperadas, sendo uma vivência proveitosa para diversos âmbitos, tanto na vida acadêmica como dos estudantes, e no pessoal tornando-se seres mais empáticos.

#### 4. CONCLUSÃO

Com os resultados desta pesquisa, pode-se dizer que grande parte das crianças consumia e continua consumindo boa quantidade de frutas no período pandêmico; além de manterem uma rotina de lanches matinais e vespertinos, que ajudam no controle do peso, pois evitam o exagero nas outras refeições. Acredita-se que o envio do material como forma de retorno referente aos resultados obtidos, e as informações fornecidas para manter ou melhorar os hábitos alimentares nesse período atípico são de grande valia para os responsáveis escolares.

A oportunidade de se reinventar em tempos tão difíceis, e os agradecimentos recebidos por parte dos participantes da pesquisa, salientam o excelente trabalho que foi feito pelos discentes que fizeram parte deste projeto extensionista.

#### REFERÊNCIAS

ANZOLIN, C. et al. Intervenções nutricionais em escolares. **RBPS**, v. 23, n. 4, p. 297-306, Fortaleza, Ceará, out/dez. 2010.

FERNANDES, B.S. et al. Cartilha de orientação nutricional infantil. **Observa Ped**, Minas Gerais, 2010.

MENEZES, L.S.P. et. al. A alimentação na infância e na adolescência: uma revisão bibliográfica. **Rev. Médica de Minas Gerais**, v. 21, Minas Gerais, 2011.

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Revista Contexto & Educação**, v. 33, n. 106, p. 318 – 338, Ijuí, Rio Grande do Sul, set/dez. 2018.



SILVA, A. E. A. et al. Crianças pré-escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados. **Revista Humano Ser**, v.3, n.1, p. 19-32, Natal, 2019.

SILVA, G. A. P. et al. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **Jornal de Pediatria**, v. 92, n. 3, p. 2-7, Rio de Janeiro, fev. 2016.

TORRES, B. L. P. M. et al. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Braz. J. of Develop**, v. 6, n. 9, p. 66267- 66277, Curitiba, set. 2020.

UNICEF. Impactos primários e secundários da COVID-19 em Crianças e Adolescentes. **IBOPE Inteligência**, ago. 2020. [Citado em 1 setembro 2021].

Disponível em:

<https://www.unicef.org/brazil/media/9966/file/impactos-covid-criancas-adolescentes-ibo-pe-unicef-2020.pdf>

ZANOTTO, L.; SOMMERHALDER, A.; PENTINI, A. A. A reorganização do convívio familiar com crianças em pandemia pela covid-19 no brasil. **Scielo Pre-print**, ago. 2021. [Citado em 9 setembro 2021]. Disponível em:

<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2776/version/2933>