

4.05.99 - Nutrição.

INFLUÊNCIA DOS PAIS OU CUIDADORES NA ALIMENTAÇÃO DE ESCOLARES POR MEIO DE ANÁLISE DE LANCHEIRAS

Gabriella F. Pradas^{1*}, Ana Cristina M. M. Cabral²

1. Estudante da Faculdade de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM)
2. Professora da UPM – Departamento de Nutrição/Orientador

Resumo

Em 2030, o Brasil vai ocupar a 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade. De acordo com o Manual de Lancheira Saudável, é recomendado para o grupo dos escolares, que não falte no lanche escolar uma bebida, fruta, carboidrato e proteína láctea. A finalidade desse estudo foi identificar a influência dos pais ou cuidadores na formação dos hábitos alimentares dos escolares. O delineamento desse estudo foi do tipo observacional e transversal, realizado entre agosto de 2020 e julho de 2021. A amostra foi composta de pais ou cuidadores de escolares com faixa etária de 7 a 10 anos. 90% das crianças levam lanche de casa. Analisando os lanches levados de casa, se percebeu a alta ingestão de frutas, pães, bolos simples e água. Houve grande influência dos pais e/ou cuidadores na alimentação de escolares e a necessidade de uma orientação nutricional de preparação de lancheira saudável em como escolher lanche adequados em ambiente escolar.

Autorização legal: Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE:40055820.3.0000.0084 4).

Palavras-chave: Escolares. Lancheira. Orientação

Trabalho selecionado para a JNIC: Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM).

Introdução

Na fase escolar de 7 a 10 anos, é importante estar atento aos bons hábitos alimentares, pois é o momento em que ocorre o aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação, porém, se não estimulada e supervisionada de maneira correta, pode haver formação de maus hábitos alimentares que possivelmente vão se perpetuar no futuro dessa criança (BRASIL, 2012).

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Atlas Mundial da Obesidade, em 2030, o Brasil vai ocupar a 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade, sendo que a chance de reverter essa situação, se nenhuma ação for feita, é de apenas 2% (WOF, 2019).

A partir de um estudo feito em escolas particulares de São Paulo para análise da composição das lancheiras de escolares, se observou uma inadequação, contando com um excesso de alimentos industrializados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio e baixa presença de frutas, verduras e legumes (MATUK; et al, 2011).

Considerando as recomendações do Manual de Lancheira Saudável, indicado para pré-escolares e escolares, é recomendado para o grupo dos escolares que não falte no lanche da escola uma bebida, fruta, carboidrato e proteína láctea. Já em relação aos alimentos que não devem entrar na lancheira, encontram-se os salgadinhos e snacks, isotônicos, balas e bolachas recheadas, além de frituras. É necessário que se preste atenção no conteúdo de sal dos alimentos, além dos excessos de gorduras e de carboidratos. Por isso, é importante que os pais tenham acesso a esse tipo de orientação de maneira efetiva, para assim, controlar melhor e de maneira adequada a alimentação e nutrição de seus filhos, para que estes, no futuro, tenham uma vida saudável, livre de doenças e problemas de saúde associados a hábitos alimentares inadequados (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012).

O objetivo foi identificar a influência dos pais ou cuidadores na formação dos hábitos alimentares dos escolares e avaliar a frequência dos alimentos presentes nas lancheiras escolares, nas cantinas e nos lanches oferecidos pelas escolas e quais grupos alimentares mais aparecem.

Metodologia

O delineamento desse estudo foi do tipo observacional e transversal, com abordagem qualitativa e quantitativa dos resultados. A coleta de dados foi realizada entre outubro de 2020 e julho de 2021. A amostra foi composta de pais ou cuidadores de escolares com faixa etária de 7 a 10 anos.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário eletrônico, desenvolvido na plataforma Google Formulários, com o objetivo de verificar a seleção de alimentos e suas características, feita pelos pais ou cuidadores para

compor as lancheiras. Os alimentos selecionados para compor as opções apresentadas nesse questionário foram escolhidos com base nos lanches frequentemente adotados pelos escolares (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012). Foi questionada a frequência de utilização dos alimentos, o que motiva as escolhas para montagem das lancheiras e posteriormente, foram realizadas análises de frequência dos resultados. Antes de aceitar responder o questionário, os participantes concordaram com um Termo de Consentimento que justificava o motivo da pesquisa.

Como critério de inclusão para seleção dos participantes da pesquisa, foi considerado a participação em grupos de pais ou cuidadores de crianças em fase escolar, de 7 a 10 anos, do Facebook ou Whatsapp. Foi enviado aos participantes dos grupos, uma mensagem eletrônica, convidando-os a responderem o questionário. Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE:40055820.3.0000.0084 4).

Para a análise estatística, os dados foram tabulados e analisados no programa Microsoft Office Excel versão 2016. Após análise de dados, foi encaminhado para os que aceitaram nos questionários, uma orientação a respeito do preparo de uma lancheira saudável, além de como esses pais e/ou responsáveis poderiam orientar suas crianças em relação à escolha de lanche adequados, quando adquiridos no ambiente escolar.

Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 100 pais ou cuidadores de escolares com faixa etária de 7 a 10 anos. Foi relatado que 90% (n=90) das crianças levam lanche de casa, seguido de 6% (n=6), cuja escola oferece o lanche e 4% (n=4) que realizam o lanche em cantinas escolares.

Foi avaliado a frequência dos alimentos presentes nos lanches trazidos de casa. As maiores frequências observadas em relação aos grupos de alimentos foram: em relação aos pães, 25,5% consomem de 2 a 4 vezes por semana; os bolos simples tiveram um maior consumo nas frequências de 1 vez por semana (40%); as frutas e os biscoitos sem recheios por sua vez, são mais consumidos de 1 a 3 vezes por mês, com os valores de 24,4%; a água foi relatada como consumida por 38,8% das crianças em 2 ou mais vezes por dia; os sucos industrializados, obtiveram seus maiores resultados distribuídos nas frequências de 1 a 3 vezes por mês (17,7%) e de 2 a 4 vezes por semana (17,7%).

Comparando com as lancheiras escolares das crianças estudadas no estudo de Matuk et al (2011), que envolveu 501 amostras de lancheiras de crianças do segundo ao quinto ano do ensino fundamental de escolas privadas de São Paulo, 82% trouxeram cereais, 67% sucos artificiais, 51% trouxeram bolo, bolacha e barra de cereais recheados e/ou com cobertura, em pelo menos um dia de coleta. A frequência de frutas foi de 33%, e de verduras e legumes e apresentou baixo, sendo 4%. Dessa forma, os resultados se apresentaram bem semelhantes ao estudo comparado, em relação a alta frequência do grupo de cereais e das frutas, além dos sucos artificiais. Porém, os resultados foram divergentes na categoria de leite e laticínios, cuja frequência foi maior no estudo comparado, sendo de 65%.

Para 30% dos participantes foi relatado haver dificuldade de utilizar frutas nos lanches, e 72,2%, em utilizar legumes e verduras. Além disso, 66,7% costumam colocar apenas alimentos que os escolares gostam. No momento da preparação dos lanches, os pais e cuidadores optam, em sua maioria, por alimentos saudáveis e com qualidade (39%), alimentos práticos (18%), alimentos que sejam do gosto dos escolares (17%), alimentos que sejam saudáveis e que conciliam isso com o gosto das crianças (11%), alimentos de baixo custo (2%) e alimentos que promovam saciedade (2%). Vale lembrar também, que 8% dos participantes não souberam responder.

Foram discutidas as dificuldades enfrentadas pelos pais e cuidadores no momento de montar os lanches escolares. As mais prevalentes estão relacionadas em saber como variar os alimentos (30%), realizar a conservação dos alimentos (22%), encontrar alimentos práticos, saudáveis e do gosto da criança (15%), falta de tempo e/ou dinheiro (15%), o medo da recusa alimentar (13%) e o escolar comparar o seu lanche com os dos colegas (3%). Além disso, 8% dos participantes não souberam responder ou não possuíam nenhuma dificuldade. Analisando os lanches oferecidos pelas escolas, 83,3% dos pais ou cuidadores relataram que orientam as crianças sobre o que comprar de lanche.

Considerando os lanches oferecidos em cantinas escolares, 75% dos pais ou cuidadores relataram que orientam os escolares sobre o que comprar de lanche. Foi perguntado o motivo pelo qual essas crianças não levavam o lanche de casa e se percebeu que 50% não possuía tempo para preparar, 25% se encontravam com dificuldade financeira e 25% tinham dificuldade no momento de preparar o lanche.

Por último, foi perguntando se os pais ou cuidadores gostariam de receber orientação nutricional de como preparar uma lancheira saudável para os escolares e 72% dos participantes aceitaram receber as orientações e deixaram seus e-mails para contato.

Conclusões

Considerando a amostra de 100 participantes, se percebeu que 90% das crianças levam lanche de casa, seguido

de 6% cuja escola oferece o lanche e 4% que realizam o lanche em cantinas escolares.

Analisando os lanches levados de casa pelos escolares e considerando essa recomendação, se percebeu vários pontos positivos. Dentre eles, a alta presença de frutas, pães e bolos simples como fonte de carboidrato e da água no grupo de bebidas, além da baixa ingestão de isotônicos, refrigerantes, bolos e biscoitos recheados e balas. Em contrapartida, as proteínas lácteas (leites, iogurtes e queijos) tiveram suas maiores frequências na categoria de nunca consumidos. Notou-se também que 50% dos escolares levam suco industrializado em uma frequência de no mínimo 1 vez na semana. Além disso, 70% não possuem o hábito de levar verduras, e 54,4%, não levam legumes em seus lanches. As dificuldades mais prevalentes enfrentadas pelos pais e cuidadores no momento de montar os lanches escolares estão relacionadas em saber como variar os alimentos (30%) e realizar a conservação dos alimentos (22%). Foi percebido também que 30% dos pais ou cuidadores, relataram ter dificuldade de utilizar as frutas nos lanches e 72,2% em utilizar legumes e verduras. Além disso, no momento da preparação dos lanches, os pais e cuidadores optam, em sua maioria, por alimentos saudáveis e com qualidade (39%) e alimentos práticos (18%).

Em relação aos lanches oferecidos pelas cantinas e oferecidos pelas escolas, a amostra analisada foi pequena e os resultados das frequências tiveram uma grande variação. Apesar das dificuldades que os pais e/ou cuidadores relataram enfrentar ao preparar as lancheiras de seus filhos, nota-se o desejo de oferecer alimentos adequados, porém, há uma deficiência no conhecimento sobre quais grupos de alimentos devem compor as lancheiras e de ideias de como variar os lanches e inserir novos alimentos.

Analisando os lanches oferecidos pelas escolas, 83,3% dos pais ou cuidadores relataram que orientam as crianças sobre o que comprar de lanche. Considerando os lanches oferecidos em cantinas escolares, 75% dos pais ou cuidadores relataram que orientam os escolares sobre o que comprar de lanche. 50% não possuía tempo para preparar, 25% se encontravam com dificuldade financeira e 25% tinham dificuldade no momento de preparar o lanche.

Dessa forma, se percebeu a grande influência dos pais e/ou cuidadores na alimentação de escolares e a necessidade do desenvolvimento de uma orientação nutricional para esses pais e cuidadores sobre como preparar uma lancheira saudável para os escolares. A cartilha de lancheira saudável foi desenvolvida com a finalidade de orientar os pais e cuidadores sobre a preparação de lanches nutricionalmente adequados, além de informar a importância de uma alimentação balanceada e orientar suas crianças em relação à escolha de lanche adequados, quando adquiridos no ambiente escolar.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Educação. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos**. 2. ed. Brasília, 2012.

MATUK, T.T et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. **Lanche Saudável - Manual de orientação**. São Paulo, 2012.

WOF (World Obesity Federation). **Atlas of Childhood Obesity**. 2019.