



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**INVESTIGAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS
FREQUENTADORAS DE UM CENTRO ESPORTIVO DA ASA NORTE-
DF**

Andressa de Almeida Ramos
Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2018

RESUMO

Um dos grandes problemas que atinge a população mundial é a obesidade, uma doença crônica que se caracteriza pelo acúmulo de gordura corporal que é prejudicial para a saúde, sendo esse aumento acarretado principalmente pela globalização, onde grande parte da população adota hábitos alimentares não saudáveis devido a praticidade e para poupar tempo, acarretando em mudanças no seu estilo de vida. Devido a essa mudança e a influência da alimentação dos pais e responsáveis na alimentação das crianças, o índice de obesidade infantil aumentou significativamente nos últimos anos, gerando uma grande preocupação. Esse estudo teve como objetivo investigar os hábitos alimentares das crianças, onde foi feito um estudo descritivo e transversal, onde ocorreu uma entrevista com 20 crianças frequentadoras de um Centro Esportivo da Asa Norte, de ambos os sexos, entre 05 a 10 anos, que estavam no seu horário de intervalo, na sala de recreação, onde os métodos adotados para a obtenção dos resultados foram a avaliação antropométrica com medidas de peso e estatura, cálculo de IMC, avaliação do estado nutricional e a aplicação de um questionário de frequência alimentar, além de questionamentos sobre a prática de atividade física, que é um hábito importante para a prevenção de doenças, promoção do bem-estar, conservação da saúde, desenvolvimento psicomotor e a manutenção do índice corporal, avaliando também o consumo de frutas e produtos industrializados. Os resultados encontrados através dessa pesquisa foram bem satisfatórios, pois a maioria das crianças analisadas possuem o índice de massa corporal adequado para a idade, sendo 75% eutróficas e 85% das crianças gostam de comer frutas no seu horário de lanche. Sendo assim, foi observado que a maioria das crianças que praticam atividade física regularmente possui hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Avaliação nutricional; Atividade Física; Saúde da Criança.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares se definem de acordo com que os seres humanos selecionam habitualmente os seus alimentos, levando em consideração o seu armazenamento, sua elaboração, a distribuição e por fim o seu consumo. A alimentação das crianças é um reflexo da de seus pais ou responsáveis, pois não possuem o poder de escolha do próprio alimento (MELO et al., 2017). Em geral, as crianças estão se alimentando, com uma frequência cada vez maior fora de casa, um bom exemplo disso é a demanda infantil nos fast-foods, em que os alimentos de suas refeições apresentam grandes valores energéticos e um alto teor de gordura e açúcares, bem maiores do que os consumidos em casa (DUTRA et al., 2016).

As crianças tem sido alvo de um grande problema que atinge a população mundial que é a obesidade, uma doença crônica que se caracteriza pelo acúmulo de gordura corporal que é prejudicial para a saúde, fator esse favorecido pela globalização, em que a maioria das pessoas obtiveram uma mudança no estilo de vida, o que acarretou em uma piora de seus hábitos alimentares. É de suma importância o acompanhamento nutricional desde a introdução alimentar complementar, oferecendo alimentos de uma forma lenta e gradual, até a fase adulta, pois a obesidade infantil é um fator gradativo até que se tornem adultos obesos (CLARO et al., 2013). Segundo Santos et al. (2017), a obesidade é caracterizada como uma pandemia, sendo um grande problema para a saúde pública.

Um dos principais desafios é a implementação de mudanças, sejam elas comportamentais ou socioeconômicas, necessitando de medidas de prevenção mais eficazes. Os hábitos alimentares das crianças serão reflexos de possíveis doenças na vida adulta. Nos dias atuais, com a forte participação das indústrias no nosso cotidiano, aumentou-se o consumo de alimentos industrializados e diminuiu drasticamente o consumo de frutas e hortaliças (CORRÊA et al., 2017). Entre as principais causas do excesso de peso, contam-se fatores genética sendo uma das maiores causas de morte no Brasil, e no mundo são as doenças crônicas não transmissíveis, em que a alimentação inadequada é um de seus principais fatores de risco (AZEVEDO et al., 2014).

A atividade física é um hábito importante para a prevenção de doenças, promoção do bem-estar, conservação da saúde, desenvolvimento psicomotor e a manutenção do índice corporal. Um dos fatores globais que pode acarretar na mortalidade é a falta de exercício físico, podendo também gerar doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, doenças cardiovasculares (COSTA et al., 2017). Segundo Neves, Sousa e Fujisawa (2017), a atividade física na infância ocasiona em mudanças positivas no desenvolvimento das crianças. É recomendado que as crianças pratiquem diariamente 60 minutos ou mais de atividade física, sendo essa cinco dias da semana ou mais, tendo no final da semana um total de no mínimo 300 minutos (LUCIANO et al., 2016).

É de suma importância estudar sobre esse tema para que se possa descobrir se crianças praticantes de atividades físicas se alimentam de uma forma saudável, qual o consumo de frutas no intervalo entre as atividades, a que ponto os pais e colegas influenciam na alimentação, quais os respectivos alimentos que os seus responsáveis colocam em suas lancheiras para se alimentarem na hora do lanche, qual o seu estado nutricional segundo o seu índice de massa corporal e quais medidas sócio educativas poderão ser tomadas para a melhoria na qualidade da alimentação.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo avaliar os hábitos alimentares de crianças com a faixa etária de 05 a 10 anos de idade, frequentadoras de um Centro Esportivo na Asa Norte.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Investigar os hábitos alimentares de crianças frequentadoras de um Centro Esportivo da Asa Norte.

Objetivos secundários

- ✓ Examinar o consumo de frutas entre as atividades físicas;
- ✓ Avaliar o estado nutricional das crianças frequentadoras do Centro Esportivo da Asa Norte;
- ✓ Identificar a frequência e o nível de atividade física das crianças frequentadoras do Centro Esportivo da Asa Norte.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

O projeto foi realizado com crianças entre 05 a 10 anos matriculados em um Centro Esportivo particular localizado na Asa Norte-DF.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo do tipo descritivo e transversal.

Metodologia

Os dados foram coletados em um Centro Esportivo localizado na Asa Norte. O público alvo escolhido foram crianças, devido à importância de se saber se os hábitos alimentares adotados entre uma atividade física são saudáveis. Foram selecionadas crianças de ambos os sexos, entre 05 a 10 anos, que estavam no seu horário de intervalo, na sala de recreação.

Esse projeto foi realizado em uma etapa, onde a estratégia utilizada para a obtenção dos dados relacionados aos hábitos alimentares das crianças foi a aplicação de um Questionário de Frequência Alimentar adaptado de Hinning et al. (2014) (Apêndice A), com perguntas objetivas em relação ao consumo alimentar, em que as crianças assinalaram os símbolos apresentados, com o intuito de avaliar o consumo alimentar entre as atividades físicas.

O estado nutricional das crianças foi avaliado por meio de dados antropométricos, utilizando o peso relacionado a estatura, observando o Índice de Massa Corporal (IMC), onde os dados foram inseridos no programa Avanutri, fazendo o uso de um estadiômetro da marca Cescorf, uma balança digital de vidro temperado da marca Omron e uma fita métrica corporal da marca Círculo. A coleta foi realizada no mês de outubro de 2018, onde as crianças foram avaliadas no Centro Esportivo, todas no horário de 14:00 às 17:00 horas.

Análise de Dados

Os dados antropométricos foram analisados por meio da classificação do estado nutricional utilizando o IMC (Calculado através da divisão do peso em kg pela altura em metros elevada ao quadrado, kg/m^2). A análise de dados foi realizada de

forma qualitativa. Após o preenchimento dos questionários, cada um foi analisado individualmente. No questionário dado aos alunos foi analisada a quantidade de alunos que marcaram a alternativa que indicava o consumo de frutas no seu horário de lanche. Após toda a coleta de dados, todos os dados foram inseridos no banco de dados no programa Excel 2016 e no WHO Anthro, em que foram apresentados na forma de gráfico.

Critério de Inclusão

Foram incluídos no estudo crianças entre 05 a 10 anos, que estavam matriculadas no centro esportivo e aceitaram contribuir com o estudo e que possuíam o TCLE assinado pelos pais ou responsáveis.

Critérios de Exclusão

Foram excluídos aqueles participantes que não compareceram no dia da coleta, que não preencheram o questionário de frequência alimentar completo e os que os pais ou responsáveis não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Aspectos Éticos

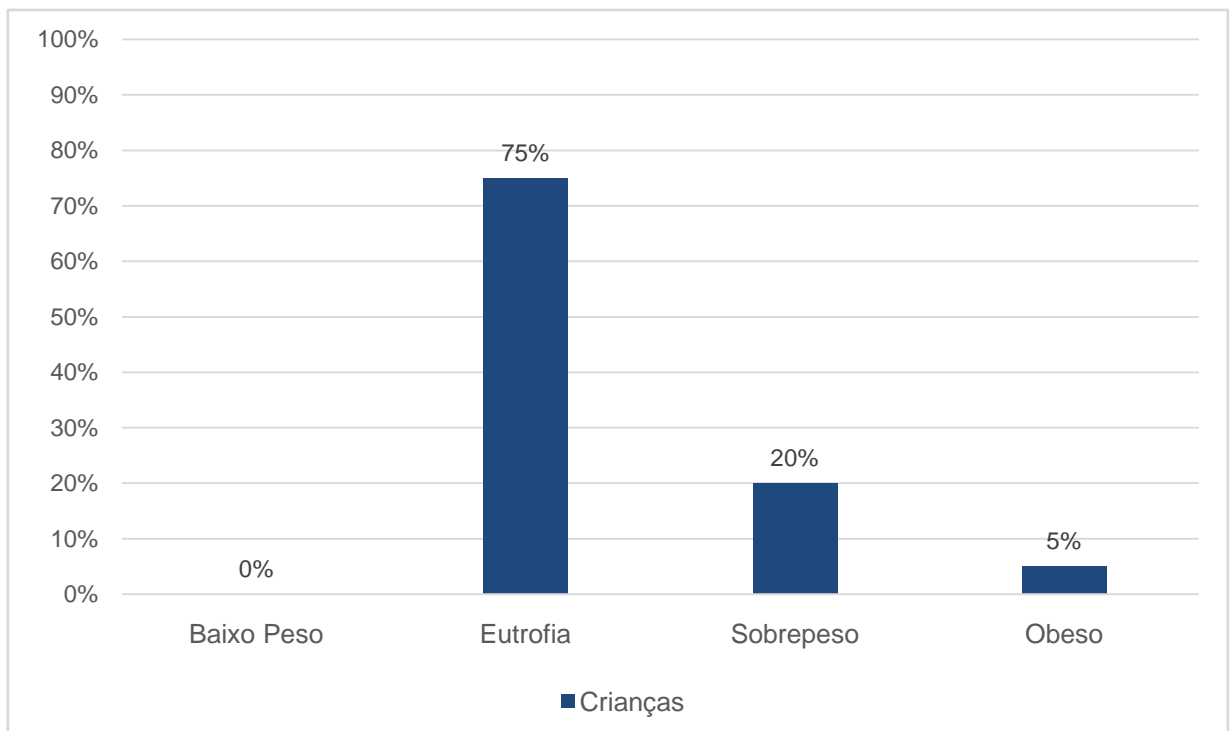
Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa, foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE C). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de ética e pesquisa do UniCEUB com o número 2.959.569 e assinatura dos responsáveis legais ou pais do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra contou com a participação de 20 crianças, sendo 35% (n=7) meninas e 65% (n=13) meninos, apresenta que 75% (n=15) crianças possuem peso adequado para a idade, 25% (n=5) apresentam peso elevado para a idade, sendo que 5% (n=1) apresenta um índice corporal de obesidade. Separando os dados do total de crianças de acordo com o sexo das crianças, entre os meninos 45%(n=9) apresentam eutrofia, 15%(n=3) apresentam sobrepeso e 5% (n=1) apresenta obesidade. Já entre as meninas 30% (n=6) apresentam eutrofia e 5%(n=1) apresentam sobrepeso e nenhuma menina apresentou IMC de obesidade. É válido também ressaltar que nenhuma das crianças participantes do estudo apresentou um peso abaixo do ideal.

Figura 1 – Dados do Índice de Massa Corporal de crianças de um Centro Esportivo. Brasília-DF, 2018.



Em um estudo realizado em uma escola em um município de Piauí com o objetivo de avaliar o estado nutricional de crianças onde o método utilizado para

analisar foi IMC, foram encontrados os resultados de que a população estudada estava com as variáveis compatíveis para a sua faixa etária, mostrando uma adequação em seu perfil antropométrico (LIMA et al., 2015). No presente estudo foi verificado que a maioria das crianças analisadas no centro esportivo revelaram um índice de massa corporal adequado para idade, apresentando então um adequado estado nutricional, assim como no estudo de Lima et al. (2015) em que a maioria das crianças se apresentaram com o IMC eutrófico e com peso adequado para a idade.

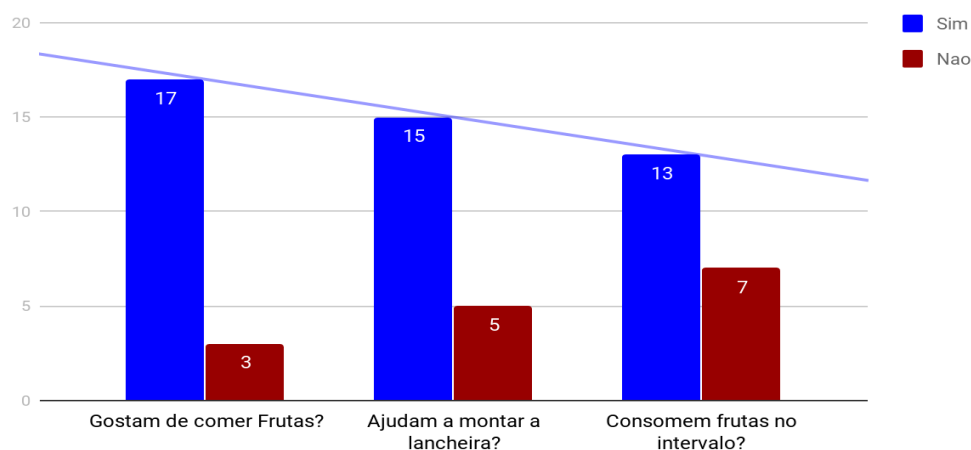
No presente trabalho, dentre as crianças entrevistadas, 70% (n=14) das crianças alegaram praticar exercícios regularmente cinco vezes por semana, sendo que 75% (n=15), demonstrando uma forte ligação entre a prática de exercícios e o IMC adequado. Quando o índice de massa corporal está elevado, as chances de um indivíduo possuir comorbidades são muito altas. Um dos fatores que leva a obesidade e a inatividade física ((WANNMACHER, 2016).

A prática constante de atividade física é, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A própria Organização (OMS), através do programa Ending Childhood Obesity (ECHO), vem trazendo orientações, desde 2011, visando orientar os diferentes países quanto à necessidade de encorajar a população a sair, o mais rápido possível, do estilo de vida sedentário, visando uma maior qualidade de vida através da prática de atividades físicas regulares. É válido ressaltar que não se tratam apenas de atividades físicas como musculação e atividades programadas e fixas. Para crianças e jovens, é orientada a prática por meio de: brincadeiras, jogos, esportes, transporte, tarefas, recreação, educação física, ou exercício programado, no contexto de atividades da família, escola e comunidade (OMS 2011).

Ao analisar as informações adquiridas com as crianças a respeito de suas respectivas rotinas de alimentação, através do Questionário de Frequência Alimentar (Apêndice A), onde se levou em consideração se elas gostam ou não de consumir frutas, se ajudam seus responsáveis na hora de escolher os lanches que levarão em suas lancheiras e seus hábitos de alimentação cotidiana, observa-se que existe um grande grau de aceitação, e até bom grado das crianças com relação às frutas. Porém o número de crianças que consomem frutas no intervalo é menor que o número de crianças que gostam de comer frutas e que ajudam os pais a montar a lancheira. Dessa forma, é possível entender que o não consumo de frutas não se dá

devido à rejeição das crianças, mas à indisponibilidade das mesmas na hora de montar a refeição.

Figura 2 – Dados de hábitos alimentares em crianças de um centro esportivo. Brasília-DF, 2018.



Levando-se em conta que durante o questionário aplicado, 85%(n=17) das crianças alegaram gostar de comer frutas, 65%(n=13) alegam ter hábito de comer frutas no intervalo e 75%(n=15) alegam praticar atividades físicas habitualmente durante a semana, Pode-se concluir que tais hábitos saudáveis, incentivados pelos responsáveis e aceitos pelas crianças, são fatores primordiais o que leva a classificação do IMC ser predominantemente a classificação de eutrofia, tanto no sexo feminino, quanto no sexo masculino.

Dados semelhantes foram encontrados no trabalho de Corrêa et al. (2017), que em seu estudo transversal realizado com crianças, onde foi aplicado um formulário de marcadores do consumo alimentar, este caracterizou um padrão saudável e alto consumo de alimentos saudáveis, como saladas e frutas e um baixo consumo de alimentos não saudáveis, como embutidos, salgadinhos, bolachas, doces e refrigerantes.

Através da observação e do questionário de frequência alimentar aplicado (QFA), foi possível perceber que a maioria das crianças não consome de forma desacerbada alimentos ultraprocessados (como suco de caixinha e bolachas recheadas), pois o alto consumo desses alimentos pode acarretar no aparecimento

de doenças crônicas não transmissíveis, além de estar relacionado com o alto índice de obesidade infantil (PAES, 2015).

Já no estudo de Melo (2017), sobre a influência dos pais em relação a alimentação das crianças, foi perceptível que os hábitos alimentares dos pais influenciaram significativamente na formação da alimentação das crianças, podendo ser de forma saudável ou errônea, acarretando em um hábito para a vida inteira. Levando-se em conta o estudo realizado no presente trabalho, dentre as crianças pesquisadas, já existe um percentual de 70% de crianças com um estilo de vida adequado, ou próximo disso. O ideal, quase utópico, é chegar à meta de 100%. Esse processo de reeducação passa por pais, professores e demais responsáveis que possam ser incentivadores desse modelo de vida (BRASIL,2014).

CONCLUSÃO

A obesidade infantil é um grande problema pois, além da obesidade atrapalhar o desenvolvimento saudável das crianças, ainda carregar consigo uma grande tendência para que a criança se torne um adulto obeso. Por isso, é de suma importância a estimulação para uma vida saudável, adotando uma alimentação equilibrada e orientando sempre uma vida ativa, afim de evitar o sedentarismo, prevenindo os fatores de risco associados as doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, diabetes, entre outros.

Foi concluído que em relação ao perfil antropométrico das crianças, a classificação do IMC que mais prevaleceu foi a classificação de eutrofia, tanto no sexo feminino, quanto no sexo masculino, observando que a maioria das crianças praticam atividade física regularmente e possuem hábitos alimentares saudáveis, onde nos intervalos de uma atividade para a outra, o alimento que mais prevalece nas lancheiras são as frutas, observando-se que existe um grande grau de aceitação, sendo as crianças influenciadas tanto pelos professores do centro esportivo, quanto pelos pais e responsáveis a possuírem bons hábitos alimentares.

É sempre válido ressaltar que, incentivar as crianças a consumirem frutas e se exercitar, não só evita doenças como traz melhoria de rendimento e maior sensação de bem-estar para a criança, bem como melhora de relacionamento com demais pessoas e diminuição de comportamentos inadequados, fazendo com que seu desenvolvimento seja o mais apropriável possível, trazendo um saldo positivo, direta ou indiretamente, a todos os envolvidos nesse processo.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E.; DIAS, F.; DINIZ, A.; CABRAL, P. Consumo alimentar de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal: um estudo com funcionários da área de saúde de uma universidade pública de Recife (PE), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Recife, v. 19, n. 5, 2014.

BRASIL. CAISAN - Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Estratégia Intersectorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios. Brasília, DF: CAISAN; 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014

CLARO, R.; SANTOS, M., OLIVEIRA, T.; PEREIRA, C.; SZWARCOWALD, C.; MALTA, D. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v.24, n. 2, p. 257-265, 2015.

CORRÊA, F.; VENCATO, P.; ROCKETT, F.; BOSA, V. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes?. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, 2017.

COSTA, I.; MEDEIROS, C.; COSTA, F.; FARIAS, C.; SOUZA, D.; ADRIANO, W.; SIMÕES, M.; CARVALHO, D. Adolescentes: comportamento e risco cardiovascular. **Jornal Vascular Brasileiro**, Porto Alegre, v. 16, n. 3, 2017.

DUTRA, A.; KAUFMANN, C.; PRETTO, A.; ALBERNAZ, E. Estilo de vida sedentário e maus hábitos alimentares na infância: um estudo de coorte. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.21, n. 4, 2016.

LIMA, C.; SALES, C.; CARVALHO.; PAZ, A.; VASCONCELOS, V.; CRUZ, J. Avaliação do estado nutricional de pré-escolares em um município do Piauí. **Revista Interdisciplinar**, Piauí, v. 8, n. 4, p. 57-63, 2015.

LUCIANO, A.; BERTOLI, C.; ADAMI, F.; ABREU, L. Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, 2016.

MELO, K.; CRUZ, A.; BRITO, M.; PINHO, L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery**, Minas Gerais, v.21, n. 4, 2017.

NEVES, J.; SOUZA, A.; FUJISAWA, D. Controle postural e atividade física em crianças eutróficas, com sobrepeso e obesas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 3, 2017.

PAES, S.; MARINS, J.; ANDREAZZI, A. Metabolic effects of exercise on childhood obesity: a current view. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 122-129, 2015.

SANTOS, C.; SILVA, C.; DAMASCENO, M.; PAPST, J.; MARQUES, I. Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, 2015.

SPARREBERGER, K.; FRIEDRICH, R.; SCHIFFER, M.; SCHUCH, I.; WAGNER, M. Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 91, n. 6, p. 535-542, 2015.

WANNMACHER, L. Obesidade como Fator de Risco para Morbidade e Mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas. **Organização PanAmericana da Saúde/Organização Mundial da Saúde–Representação Brasil**, Brasília, DF, v. 1, n. 7, p. 1-10, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**, Geneva: WHO, 2011.

APÊNDICE A

Questionário de Frequência Alimentar QFA

1- Gosta de comer frutas?



SIM



ÀSVEZES



NÃO

2- Consome frutas no intervalo?



SIM



ÀSVEZES



NÃO

3- Ajuda seus pais a montarem a lancheira?



SIM



ÀS VEZES



NÃO

4- Costuma comprar comida na lanchonete?



SIM



ÀS VEZES



NÃO

5- Costuma trazer biscoito recheado de lanche?



SIM



ÀS VEZES



NÃO

6- Toma suco de caixinha?



SIM



ÀS VEZES



NÃO

7- Consome salgadinho?



SIM



ÀS VEZES



NÃO

8- Costuma praticar esporte 5 dias na semana?



SIM



ÀS VEZES



NÃO

9- Costuma comer os mesmos alimentos que seus pais ou responsáveis?



SIM



ÀS VEZES



NÃO