INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA PROMOÇÃO DA ADOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Wanessa Santos Souza[1]
Maria Eduarda Carvalho Sousa[2]
Heber Cauã De Sousa Firmino[3]
Jairo Domingos De Morais [4]
Leidiane Minervina Moraes De Sabino[5]

RESUMO

A adequada nutrição durante os primeiros anos de vida, especialmente na faixa etária pré-escolar, tem um papel crucial na saúde infantil. É imprescindível assegurar uma alimentação saudável e balanceada, proporcionando nutrientes essenciais para o crescimento, e também garantindo uma ingestão energética adequada para suportar as atividades físicas cotidianas. Objetivo: avaliar os efeitos de intervenções educativas na promoção da adoção de hábitos alimentares saudáveis. Trata-se de uma pesquisa quase experimental, do tipo antes e depois, a qual envolve a aplicação de duas intervenções educativas e da segurança alimentar e nutricional, sendo uma delas direcionada para o público infantil e outra desenvolvida com cuidadores. A pesquisa foi desenvolvida em creches e escolas públicas do município de Redenção/CE, que tinham crianças matriculadas na faixa etária pré-escolar. Para a coleta de dados foi aplicado um o seguinte instrumento de avaliação do padrão alimentar da criança antes da intervenção e três meses após. Os dados foram analisados a partir de testes estatísticos com frequências absolutas e relativas, comparando-se os dois momentos de coleta de dados. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. A análise dos dados revelou que quando comparado o padrão antes e depois das intervenções, verificou-se melhora nos hábitos alimentares, com o seguinte quantitativo de refeições consideradas adequadas: após as refeições 86,5% no café da manhã (melhorou em 15% em comparação a aplicação anterior,), 97% no lanche da manhã (mantém-se o mesmo percentual da avaliação anterior), 90,4% no almoço (mostra um aumento de 19% após a intervenção) 80,8% lanche da tarde (mostra uma melhoria de 12,2% em comparação à avaliação anterior), 89,1% no jantar (mostra um aumento significativo de 26,1% após intervenção educativa), 93,1% na ceia, (manteve-se o mesmo quantitativo da aplicação anterior). Concluiu-se que os resultados apresentados sugerem que a intervenção educativa utilizada foi eficaz para promover uma melhoria geral nos hábitos alimentares das crianças após a intervenção.

Palavras-chave: :“Criança pré-escolar”;; “Nutrição da criança”;; “Dieta saudável”;.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Discente, wanessasouza28052001@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Discente, eduarda.ce02@aluno.unilab.edu.br[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Discente, hebercaua@aluno.unilab.edu.br[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Docente, jairo@unilab.edu.br[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Docente, leidiane.sabino@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada nos primeiros anos de vida é de fundamental importância, pois padrões alimentares formados nessa faixa etária perdurarão na vida adulta (CRUZ et al., 2018). Ainda, uma alimentação inadequada nos primeiros anos de vida pode influenciar no crescimento e desenvolvimento infantil inadequados, bem como no surgimento de alterações, como desnutrição, obesidade, sobrepeso e anemia ferropriva (NEVES et al., 2021).

Logo, a utilização de intervenções educativas, a serem aplicadas com crianças e seus cuidadores, que visem melhorar os hábitos alimentares de crianças e a segurança alimentar e nutricional da população, são importantes de serem realizadas no ambiente escolar, em especial com o público infantil e cuidadores, visto que as crianças devem ter garantida uma alimentação variada e saudável para o pleno crescimento e desenvolvimento adequado. Objetivou-se avaliar os efeitos de intervenções educativas na promoção da adoção de hábitos alimentares saudáveis.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quase experimental, do tipo antes e depois, a qual envolve a aplicação de duas intervenções educativas, sendo uma delas direcionada para o público infantil e outra desenvolvida com cuidadores (POLIT; BECK, 2018). Nesse tipo de pesquisa a avaliação é feita pela análise de cada participante, que serve como seu próprio controle (HULLEY et al., 2008).

O Município escolhido para a realização da pesquisa é Redenção/ CE. A pesquisa foi realizada e desenvolvida em creches e escolas públicas, que tinham crianças matriculadas na faixa etária pré-escolar (três a seis anos incompletos). Foram realizadas intervenções educativas com dois públicos, os de crianças na faixa etária de pré-escolares e os cuidadores. Os critérios de inclusão adotados foram: criança entre três e seis anos incompletos, criança regularmente matriculada na escola, cuidador com disponibilidade de participação em intervenção educativa, criança e cuidador residirem no mesmo domicílio. Foi adotado como critério de exclusão não possuir contato telefônico.

Para a aplicação das intervenções com os pais, com a chegada dos mesmos na escola após o convite realizado pelo núcleo gestor, eles eram encaminhados para a sala na qual ocorria a implementação da coleta de dados. Primeiramente, dávamos início com uma breve apresentação do projeto e o aceite dos participantes em contribuir para a presente pesquisa. Logo em seguida confirmamos se os participantes se enquadraram nos critérios de inclusão na qual, um deles era ter contato telefônico. Ademais, após lerem o TCLE, as bolsistas iniciaram a coleta de dados aplicando o seguinte instrumento de avaliação do padrão alimentar da criança.

O instrumento busca registrar informações quanto aos hábitos alimentares da criança nos últimos três meses, em que grupos alimentares as crianças estão consumindo, cereais, pães e tubérculos, hortaliças, frutas, leguminosas, carnes e ovos, Leites e derivados, óleos e gorduras açúcares e doce, e a quantidade destes alimentos ingeridos ao longo do dia. Logo, o instrumento foi aplicado antes e três meses após a realização da intervenção.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa conforme parecer N° 6.332.231. Foram cumpridas todas as normas para pesquisas com seres humanos, presente na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

ISSN: 2447-6161

No início da pesquisa, participaram das intervenções 78 participantes, no entanto, foram excluídas do estudo o número de 26 pessoas, pois não participaram da fase da pesquisa após três meses, por contato telefônico. Logo, a amostra final da pesquisa foi composta por 52 famílias que têm crianças matriculadas na faixa etária pré-escolar (três a seis anos incompletos).

No gráfico 1 serão expostas as porcentagens de refeições consideradas adequadas antes e três meses após a aplicação das intervenções.



Ao realizar este comparativo na tabela antes e depois da intervenção educativa observou-se que 90,4% delas consumiam cereais, pães e tubérculos (N=47), sendo que 42,6% o fizeram em quantidades superiores a duas vezes ao dia (N=20). Após a intervenção, o percentual de crianças que consumiam esses alimentos duas vezes ao dia aumentou para 53,2%, representando um crescimento de 10,6% entre os participantes.

No caso das hortaliças, 57,7% das crianças relataram consumo nos últimos três meses (N=30), com 60,7% delas ingerindo esses alimentos pelo menos duas vezes ao dia (N=20). Após a intervenção, esse percentual subiu para 64,5%, com 66,7% das crianças consumindo hortaliças duas vezes ao dia, o que indica um aumento de 6,8%.

Em relação ao consumo de frutas, 94,2% das crianças as consumiram nos últimos três meses (N=49), sendo que 40,8% relataram ingestão três vezes ao dia (N=20). Após a intervenção, 39,6% passaram a consumir frutas quatro ou mais vezes ao dia. Conforme as diretrizes do Guia Alimentar, recomenda-se que a escolha das frutas considere aspectos como características regionais, custo, sazonalidade e a presença de fibras (BRASIL, 2021).

No que tange às leguminosas, 75,0% das crianças relataram consumo nos últimos três meses (N=39), com 66,7% ingerindo esses alimentos duas vezes ao dia (N=26). Após a intervenção, 76,9% das crianças mantiveram o consumo de leguminosas. Uma pesquisa realizada com crianças pré-escolares destacou que no caso dos feijões e produtos de feijão eram consumidos com mais frequência uma vez por semana, com 40,3% de respostas, enquanto 31,6% dos entrevistados responderam que comiam feijão e produtos de feijão 3 a 4 vezes por semana (Kim et al., 2020).

O consumo de carnes e ovos foi reportado por 92,3% das crianças nos últimos três meses (N=48), com 72,9% consumindo esses alimentos duas vezes ao dia (N=35) e 8,3% três vezes ao dia. Após a intervenção, 20,4% das crianças passaram a consumir carnes e ovos três vezes ao dia. Um estudo conduzido com o objetivo de avaliar a alimentação de crianças pré-escolares revelou dados importantes sobre os hábitos de consumo alimentar nessa faixa etária. Os resultados indicaram que o número de entrevistados que relataram consumir carne, a maior percentagem de 54,5% respondeu que comia carne 3 a 4 vezes por semana; 20,6% comiam carne uma vez por semana e não houve casos de domicílios que não consumissem carne ((Kim et al., 2020).

No grupo de leites e derivados, 98,1% das crianças consumiram esses alimentos nos últimos três meses (N=51), sendo que 26,5% ingeriram duas vezes ao dia (N=14). Após a intervenção, o percentual de crianças que passaram a consumir leites e derivados duas vezes ao dia subiu para 48%. Um estudo realizado para avaliar o comportamento alimentar de crianças pré-escolares mostrou que o número de entrevistados que responderam que consumiam o leite branco, 44,7% responderam que tomavam uma ou duas vezes ao dia e 5,5% bebiam leite branco 3 vezes ao dia, mostrando assim que 54,9%, ou seja, mais da metade das crianças bebem leite pelo menos uma vez por dia. ((Kim et al., 2020).

Com relação ao consumo de óleos e gorduras, 69,2% das crianças relataram ingestão nos últimos três meses

ISSN: 2447-6161

(N=36), com 50% delas consumindo uma vez ao dia (N=18). Após a intervenção, 21 participantes passaram a consumir duas vezes ao dia.

Por fim, 90,4% das crianças consumiram açúcares ou doces nos últimos três meses (N=47), sendo que 53,2% o faziam uma vez ao dia (N=25). Após a intervenção, o percentual de participantes que consumiam açúcares ou doces caiu para 86,5%, indicando uma redução de 3,9%. Uma pesquisa conduzida com 257 crianças de 3 a 5 anos e seus pais residentes em Seul e Gyeonggi-do, Coreia do Sul revelou que respostas sobre a frequência de consumo de alimentos doces, mostraram que 43,1% das crianças comiam doces de 3 a 4 vezes por semana, enquanto 29,2% comiam doces uma vez por mês. (Kim et al., 2020). Os alimentos ultraprocessados frequentemente oferecidos às crianças contêm excesso de sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como corantes, conservantes, adoçantes e estabilizantes, que podem prejudicar a saúde e a aceitação dos alimentos in natura. (BRASIL, 2021)

Conforme os guias alimentares as crianças devem consumir vários grupos alimentares com hortaliças, carboidratos, proteínas e frutas para que estes venham lhe fornecer nutrientes e energia necessária para realizar suas atividades diárias. Ao longo do dia e no decorrer da semana, sempre que possível, deve-se oferecer os quatro grupos e variar os alimentos dentro de cada grupo. (BRASIL, 2021)

Lembrando que, para garantir a variedade necessária de nutrientes para a criança, sempre que possível, deve-se montar o prato dela combinando um alimento de cada grupo: feijões; cereais ou raízes ou tubérculos; carnes ou ovos; legumes e verduras. No caso de legumes e verduras, quando possível, pode-se colocar mais de um alimento desse grupo. (BRASIL, 2021)

CONCLUSÕES

Portanto, na análise dos dados quando comparado o padrão antes e depois das intervenções, verificou-se progresso nos hábitos alimentares saudáveis das crianças pré-escolares indicando uma melhora na qualidade e na frequência de consumo de alimentos saudáveis após a intervenção, especialmente no aumento da ingestão de frutas, leites e derivados, além da redução do consumo de produtos industrializados. Concluiu-se que os resultados apresentados sugerem que a intervenção educativa utilizada foi eficaz para promover uma melhoria geral nos hábitos alimentares das crianças após a intervenção. No entanto, um acompanhamento frequente pode ser mais afetivo do que uma atividade pontual.

AGRADECIMENTOS

Agradeço á Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) pelo financiamento da pesquisa intitulada Intervenção educativa para promoção da adoção de hábitos alimentares saudáveis executada entre 01/10/2023 a 30/09/2024, através do programa institucional de bolsas de iniciação científica (pibic) da Unilab.

REFERÊNCIAS

CRUZ, F.; RAMOS, E.; LOPES, C.; ARAUJO, J. Rastreamento da ingestão de alimentos e nutrientes desde a adolescência até o início da idade adulta. **Nutrição**., v.55, n.56, p.: 84-90, 2018.

Brasil. Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

ISSN: 2447-6161

Brasil. Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos. 2021. Departamento Científico de Nutrologia e Pediatria Ambulatorial Sociedade Brasileira de Pediatria.

NEVES, F.J.; FERREIRA, A.A.; WELCH, J.R. Estado nutricional e fatores associados ao déficit estatural em crianças menores de cinco anos de comunidades remanescentes de quilombos do Nordeste brasileiro. **Cad. Saúde Pública.**, v.37, n.7, p.:e00060220, 2021.

Kim, SOO-YOUN; CHA, SUNG-MI. Avaliação dos comportamentos alimentares de crianças pré-escolares em Seul e Gyeonggi-do associado ao nível de consciência de saúde dos pais: utilização do quociente nutricional para pré-escolares (NQ-P). **Web of science,** novembro de 2020.

ISSN: 2447-6161