

Hábitos alimentares e condições socioeconômicas de pré-escolares assistidos por uma creche no interior do Rio Grande do Sul, Brasil

Food habits and socioeconomic conditions of preschool children belonging to a day care center in Rio Grande do Sul, Brazil

Autores | Authors

✉ Tessa Bitencourt VALENTE

Universidade Federal de Santa Maria
(UFSM)
Rua Doutor Selbach, 83, apto. 202
Bairro Nossa Senhora das Graças
CEP: 92025-310
Canoas/RS - Brasil
e-mail: tessabv@gmail.com

Luisa Helena Rychecki HECKTHEUER

Carla Cristina Bauermann BRASIL

Universidade Federal de Santa Maria
(UFSM)
e-mail: luirh@smail.ufsm.br
carlacristina@brturbo.com.br

✉ Autor Correspondente | Corresponding Author

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar os hábitos alimentares e as condições socioeconômicas de 39 pré-escolares pertencentes a uma creche no interior do Estado do Rio Grande do Sul. Foi aplicado um questionário de frequência alimentar a fim de verificar os hábitos alimentares e um questionário para análise das condições socioeconômicas das famílias. Foi observado um grande consumo de leite, cereais, refrigerantes, guloseimas e um baixo consumo de frutas e hortaliças. Constatou-se que as famílias apresentavam um bom nível socioeconômico, sendo que 66,67% dos responsáveis possuíam ensino superior; 51,28%, casa própria; e em 58,97% dos domicílios, geralmente moravam de uma a três pessoas. Os dados mostraram que o bom nível socioeconômico das famílias garantiu o acesso a uma alimentação variada. No entanto, nota-se a importância de uma orientação nutricional para promover alimentação saudável, uma vez que foi observado grande consumo de carboidratos simples, refrigerantes e lipídios, em detrimento do consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais.

Palavras-chave: *Pré-escolar; Hábitos alimentares; Condições socioeconômicas.*

Summary

The aim of this study was to analyze food habits and the socioeconomic conditions of 39 preschool children belonging to a day care center in Rio Grande do Sul, Brazil. A food frequency questionnaire was applied to verify the food habits and a questionnaire to analyze the socioeconomic profile of families. It was observed a high consumption of milk, cereals, soft drinks, sweets and a low consumption of fruits and vegetables. It was found that families had a good socioeconomic status, 66.67% of parents had higher education, 51.28% homeowners and 58.97% of households lived generally 1 to 3 people. The data showed that the good socioeconomic level of families guaranteed access to a varied diet. However, there is the importance of nutritional counseling to promote healthy eating, since there was large consumption of simple carbohydrates, lipids and soft drinks instead of fruit, vegetables and whole grains.

Key words: *Preschool; Food habits; Socioeconomic factors.*

Hábitos alimentares e condições socioeconômicas de pré-escolares assistidos por uma creche no interior do Rio Grande do Sul, Brasil

VALENTE, T. B. et al.

1 Introdução

A alimentação adequada da criança nos primeiros anos de vida é de fundamental importância para garantir crescimento e desenvolvimento normais, bem como manutenção da saúde, já que a infância é um dos estágios da vida biologicamente mais vulneráveis a deficiências e distúrbios nutricionais (GIUGLIANI e VICTORA, 2000).

A fase pré-escolar (2 a 6 anos) é o momento oportuno para a formação de bons hábitos alimentares e a consolidação dos mesmos. A alimentação inadequada pode colocar em risco o crescimento e o desenvolvimento das crianças, além de causar problemas como anemia ferropriva, desnutrição, obesidade e outros distúrbios nutricionais (RAMOS e MORSOLETO, 2007; ROCHA et al., 2008).

A inserção das mulheres no mercado de trabalho e a grande dificuldade das mesmas em compatibilizar o emprego com o cuidado infantil ocasionaram um aumento da frequência de crianças em creches em todo o mundo. Vários são os estudos que ressaltam a importância destas instituições na melhoria do estado nutricional da criança. Na creche, a criança é incentivada a consumir diferentes tipos de alimentos, passando a ter interesse por novas preparações e ingerindo uma maior variedade de nutrientes (BARTRINA et al., 2008; SANTOS e LEÃO, 2008).

A avaliação do perfil alimentar dos pré-escolares é de primordial importância face à relevância da composição da dieta infantil para a manutenção de um estado nutricional adequado. O acompanhamento da situação nutricional das crianças constitui um instrumento fundamental para a aferição das condições de saúde da população infantil bem como para o monitoramento da evolução da qualidade de vida da população em geral (CASTRO et al., 2005).

Diante do exposto, este trabalho tem o intuito de analisar os hábitos alimentares e as condições socioeconômicas de pré-escolares pertencentes ao regime integral de uma creche vinculada a uma Instituição Federal, em uma cidade no interior do Estado do Rio Grande do Sul.

2 Material e métodos

Este estudo foi desenvolvido durante os meses de abril e julho de 2009, junto a pré-escolares de ambos os gêneros, pertencentes ao regime integral de uma creche vinculada a uma Instituição Federal na cidade de Santa Maria-RS.

Para a análise dos hábitos alimentares dos pré-escolares, foi aplicado um questionário de frequência alimentar composto por 48 itens alimentares usualmente consumidos pelos pré-escolares. Os pais ou responsáveis foram instruídos a relatar a frequência de consumo,

pelos crianças, dos alimentos constantes na lista com as seguintes opções de resposta: raramente, uma a quatro vezes por mês, duas a quatro vezes por semana, uma ou mais vezes por dia.

A avaliação das condições socioeconômicas foi determinada por meio de um questionário no qual constavam informações sobre renda, escolaridade do responsável, profissão, condições de moradia, entre outras (CUPPARI, 2005).

Para a análise estatística dos dados, foi utilizado o programa *Statistical Analyses System* (SAS) 9.1.3. Adotou-se nível de significância estatística quando $p \leq 0,05$ para todos os testes. Para verificar a diferença entre as médias das variáveis, foi empregado o teste t de Student. Para a comparação entre as variáveis de frequência, foi adotado o teste do Qui-quadrado ou teste Exato de Fisher, quando necessário.

Esta pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição Federal envolvida e seguiu as Normas Regulamentares de Pesquisas envolvendo Seres Humanos propostas pelo Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1996).

3 Resultados e discussão

O grupo estudado constituiu-se de 39 crianças, sendo 58,97% (n = 23) do gênero feminino e 41,03% (n = 16), do masculino, com média de idade de 3,72 ± 1,17 anos.

Foi observado um grande consumo de leite pela população avaliada (Tabela 1). No estudo de Farias Júnior e Osório (2005), o leite também foi o alimento mais ingerido pelos pré-escolares de Recife-PE. Já no estudo realizado por Barbosa et al. (2005), encontrou-se uma ingestão de leite abaixo do recomendado em crianças de uma creche filantrópica da Ilha de Paquetá-RJ. O leite é uma ótima fonte de cálcio, nutriente de suma importância desde a infância, pois nesta faixa etária os ossos e os dentes estão se formando. Além disso, este mineral desempenha outras funções importantes no organismo: transporte em nível de membrana celular, contração muscular, transmissão de impulsos nervosos e secreção glandular (CUPPARI, 2005; VITOLLO, 2008).

Para adoçar o leite consumido, mais da metade da população estudada utilizava açúcar refinado pelo menos duas vezes por semana. O achocolatado, que contém em média 70% de sacarose, era utilizado por 51,28% (n = 20) das crianças em uma ou mais vezes ao dia. A sacarose é o mais cariogênico de todos os carboidratos por ser um ótimo substrato para microrganismos bucais patogênicos, favorecendo a colonização destes (VITOLLO, 2008).

O consumo de cereais foi bastante frequente entre os pré-escolares avaliados, resultados estes que corroboram com Castro et al. (2005), que verificaram que

Hábitos alimentares e condições socioeconômicas de pré-escolares assistidos por uma creche no interior do Rio Grande do Sul, Brasil

VALENTE, T. B. et al.

Tabela 1. Distribuição percentual de pré-escolares (n = 39) de acordo com a frequência do consumo de diferentes alimentos. Santa Maria-RS, 2009.

Alimentos	Frequência de consumo (%)			
	Raramente	1 a 4 vezes/mês	2 a 4 vezes/semana	1 ou mais vezes/dia
Leite integral	5,13	-	2,56	92,31
Pão francês	-	5,13	69,23	25,64
Biscoito recheado	7,69	41,03	51,28	-
Macarrão	-	35,90	64,10	-
Arroz branco	-	-	53,85	46,15
Feijão	-	5,13	74,36	20,51
Espessantes	76,92	7,69	5,13	10,26
Ovos	-	46,15	53,85	-
Carne bovina	-	12,82	79,49	7,69
Frango	-	30,77	69,23	-
Espinafre/repolho/couve	12,82	48,72	35,90	2,56
Alface	2,56	46,15	48,72	2,56
Cenoura	15,38	61,54	23,08	-
Banana	-	25,64	66,67	7,69
Maçã/ pêra	5,13	43,59	51,28	-
Laranja	2,56	25,64	69,23	2,56
Açúcar refinado	7,69	28,21	56,41	7,69
Doces/guloseimas	2,56	7,69	89,74	-
Salgadinhos industrializados	2,56	76,92	20,51	-
Refrigerante	5,13	38,46	56,41	-
Achocolatado em pó	15,38	23,08	10,26	51,28

as maiores frequências de consumo, por pré-escolares de Viçosa-MG, estavam no grupo dos cereais.

Os pré-escolares possuíam o hábito de consumir arroz branco no mínimo duas vezes por semana, fato semelhante ao estudo de Tuma et al. (2005), os quais observaram que 60,9% das crianças assistidas por creches em Brasília-DF tinham um consumo elevado deste cereal.

O feijão, fonte de ácido fólico, fibras e ferro, também foi um alimento bastante frequente na dieta dos pré-escolares. Observou-se que 74,36% (n = 29) ingeriam-no de duas a quatro vezes por semana e 20,51% (n = 8) consumiam esta leguminosa uma ou mais vezes por dia. A mistura de arroz com feijão proporciona uma proteína de alta qualidade devido à complementação dos aminoácidos existentes nos dois alimentos (AYRES e BURGO, 2007).

Em relação à carne bovina, de frango e ovos, fontes de proteína animal e ferro, foi observado um consumo entre a maioria dos pré-escolares de no mínimo duas vezes por semana, o que corrobora com os resultados de Castro et al. (2005), cuja pesquisa apontou que, de 87 pré-escolares avaliados, 53,8% consumiam carnes de uma a três vezes por semana. O ferro é componente de enzimas que participam do processo de respiração celular e é imprescindível para o transporte de oxigênio e gás carbônico. Sua deficiência, mesmo que moderada,

determina casos de anemia com consequentes prejuízos para a normalidade do crescimento, afetando o desenvolvimento cognitivo e limitando o rendimento escolar (CRUZ et al., 2001; CASTRO et al., 2005).

Em relação ao consumo de vegetais (Tabela 1), pôde-se observar que 48,72% da população estudada consumia espinafre, repolho ou couve de uma a quatro vezes por mês e que a mesma percentagem ingeria alface de duas a quatro vezes por semana. As frutas mais consumidas foram laranja e banana – 69,23 e 66,67% da população, respectivamente, com frequência de duas a quatro vezes por semana.

As frutas, verduras e legumes são ótimas fontes de fibra alimentar. O consumo de fibras na dieta tem impacto positivo sobre massa corporal, sobre níveis glicêmicos e nas concentrações dos lipídios sanguíneos, além de aumentar o bolo fecal e prevenir a constipação intestinal (CUPPARI, 2005). Além disso, esses alimentos são excelentes fontes de vitaminas e minerais, atuando na prevenção da desnutrição, deficiência de vitamina A, ferro e zinco (CAGLIARI et al., 2009).

Quanto ao consumo de *fast-foods* e alimentos industrializados, observou-se que os salgadinhos estiveram presentes de uma a quatro vezes por mês na alimentação de 76,92% (n = 30) da população. Foi constatado que 89,74% (n = 35) das crianças ingeriam doces e guloseimas pelo menos duas vezes por semana.

Hábitos alimentares e condições socioeconômicas de pré-escolares assistidos por uma creche no interior do Rio Grande do Sul, Brasil

VALENTE, T. B. et al.

O consumo de refrigerantes foi de duas a quatro vezes por semana para 56,41% (n = 22) dos pré-escolares. Os refrigerantes são responsáveis por cerca de 20 a 24% das calorias ingeridas por crianças e adolescentes de 2 a 19 anos, contribuindo desse modo para o excesso de calorias consumidas e para presença de cárie dentária (CULLEN, 2002). A inserção precoce desse tipo de alimento comprova a adoção da cultura da alimentação globalizada no País, na qual se destaca a substituição de alimentos naturais por alimentos industrializados de baixo valor nutricional, ricos em carboidratos simples e gorduras (TUMA et al., 2005).

Quanto às condições socioeconômicas (Tabela 2), observou-se que as famílias apresentavam um bom nível econômico: a maioria tinha um rendimento mensal acima

Tabela 2. Caracterização dos domicílios e avaliação socioeconômica das famílias dos pré-escolares (n = 39). Santa Maria-RS, 2009.

Variáveis	Frequência		
	n	%	Acumulada (%)
Renda Familiar*			
0 a 2 sm	6	15,38	15,38
3 a 5 sm	12	30,77	46,15
5 a 7 sm	7	17,95	64,10
acima de 7 sm	14	35,90	100,00
Escolaridade do responsável			
Ensino Médio Incompleto	1	2,56	2,56
Ensino Médio	3	7,69	10,26
Ensino superior incompleto	9	23,08	33,33
Ensino superior	26	66,67	100,00
Nº de pessoas no domicílio			
1 – 3 pessoas	23	58,97	58,97
4 – 5 pessoas	12	30,77	89,74
6 – 7 pessoas	4	10,26	100,00
Tipo de domicílio			
Madeira	3	7,69	7,69
Alvenaria	35	89,74	97,44
Outro	1	2,56	100,00
Situação da residência			
Própria	20	51,28	51,28
Alugada	11	28,21	79,49
Emprestada	1	2,56	82,05
Outra situação	7	17,95	100,00
Rede de esgoto			
Sim	36	92,31	92,31
Não	3	7,69	100,00

*sm = salários mínimos.

de cinco salários mínimos; 51,28% das famílias possuíam casa própria; em 58,97% dos domicílios, moravam de uma a três pessoas. Em relação à escolaridade, 66,67% dos responsáveis possuíam ensino superior e 23,08% estavam cursando alguma graduação. Segundo Osório (2002), a escolaridade dos pais ou responsáveis pode ser considerada como um fator socioeconômico importante na determinação da saúde, tendo em vista que a maior escolaridade repercute em maior chance de emprego e de renda, que, por sua vez, condicionam melhor acesso aos alimentos.

Os resultados deste estudo estão de acordo com a tendência mundial e brasileira de transição nutricional, ou seja, elevada ingestão de gordura saturada, açúcar, sódio, alimentos processados e menor teor de fibras, além do sedentarismo, com maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade (CUPPARI, 2005; RINALDI et al., 2008).

4 Conclusões

Os dados obtidos neste estudo indicam que as crianças tiveram acesso a uma alimentação variada devido ao bom nível socioeconômico das famílias e à preocupação da creche em fornecer uma alimentação equilibrada. No entanto, também foi observado um grande consumo de alimentos instantâneos altamente calóricos e pobres em nutrientes essenciais, o que pode expor essas crianças às consequências adversas para a saúde e a nutrição.

Seria importante desenvolver, conjuntamente com os profissionais da instituição, pais e pré-escolares, um projeto de educação nutricional, visando à promoção de alimentação saudável, estimulando principalmente um maior consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais.

Referências

- AYRES, A. G.; BURGO, E. R. Perfil dietético das mulheres obesas atendidas em laboratórios de nutrição no município do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 72-78, 2007.
- BARBOSA, R. M. S.; COCCIA, C.; CARVALHO, C. G. N.; FRANCO, V. C.; SALLES-COSTA, R.; SOARES, E. A. Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 633-641, 2005.
- BARTRINA, J. A.; RODRIGO, C. P.; SERRA, J. D.; HERNÁNDEZ, A. G.; MORE, R. L.; MATEOS, M. A. M.; SUÁREZ, V. M.; BELINCHÓN, P. P.; CORTINA, L. S. El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. **Anales de Pediatría**, Barcelona, v. 69, n. 1, p. 72-88, 2008.
- BRASIL. Resolução nº 196/96: Pesquisa em seres humanos. **Revista de Bioética**, Brasília, p. 36-38, 1996.

Hábitos alimentares e condições socioeconômicas de pré-escolares assistidos por uma creche no interior do Rio Grande do Sul, Brasil

VALENTE, T. B. *et al.*

- CAGLIARI, M. P. P.; PAIVA, A. A.; QUEIROZ, D.; ARAUJO, E. S. Consumo alimentar, antropometria e morbidade em pré-escolares de creches públicas de Campina Grande, Paraíba. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 29-43, 2009.
- CASTRO, T. G.; NOVAES, J. F.; SILVA, M. R.; COSTA, N. M. B.; FRANCESCHINI, S. C. C.; TIRNÓCO, A. L. A.; LEAL, P. F. G. Caracterização do consumo alimentar, ambiente sócio econômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 3, p. 321-330, 2005.
- CRUZ, G. F.; SANTOS, R. S.; CARVALHO, C. M. R. G.; MOITA, G. C. Avaliação dietética em creches municipais de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 1, p. 21-32, 2001.
- CULLEN, K. W. Intake of soft drinks, fruit-flavored beverages, and fruits and vegetables by children in grades 4 through 6. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 92, n. 9, p. 1475-1477, 2002.
- CUPPARI, L. **Guia de Nutrição: Nutrição Clínica no Adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005. 474 p.
- FARIAS JÚNIOR, G.; OSÓRIO, M. M. Padrão alimentar de crianças menores de 5 anos no Estado de Pernambuco. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 793-802, 2005.
- GIUGLIANI, E. R. J.; VICTORA, C. G. Alimentação complementar. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, Supl. 3, p. 253-262, 2000.
- OSÓRIO, M. M. Fatores determinantes da anemia em crianças. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 4, p. 269-278, 2002.
- RAMOS, R. B.; MORSOLETTTO, R. H. C. Perfil nutricional de crianças de zero a cinco anos de idade atendidas pelo Programa de Saúde da Família em Ibiraci, MG. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 298-304, 2007.
- RINALDI, A. E. M.; PEREIRA, A. F.; MACEDO, C. S.; MOTA, J. F.; BURINI, R. C. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 271-277, 2008.
- ROCHA, D. S.; LAMOUNIER, J. A.; CAPANEMA, F. D.; FRANCESCHINI, S. C. C.; NORTON, R. C.; COSTA, A. B. P.; RODRIGUES, M. T. G.; CARVALHO, M. R.; CHAVES, T. S. Estado nutricional e prevalência de anemia em crianças que freqüentam creches em Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 6-13, 2008.
- SANTOS, A. L. B.; LEÃO, L. S. C. S. Perfil antropométrico de pré-escolares de uma creche em Duque de Caxias, Rio de Janeiro. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 218-224, 2008.
- TUMA, R. C. F. B.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 5, n. 4, p. 419-428, 2005.
- VITTOLO, M. R. **Nutrição: da Gestação ao Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. 628 p.