

Influência da atuação de um nutricionista em meio escolar nos hábitos alimentares de crianças com 4 a 6 anos de idade

Daniela Carvalho¹, Telma Silva¹, Cátia Pontes¹ & Cidália Pereira¹

¹Escola Superior de Saúde, Politécnico de Leiria, Portugal. dani.romina@hotmail.com

Resumo: A obesidade é o distúrbio alimentar mais comum entre crianças e adolescentes por todo o mundo. Trata-se de uma doença que constitui um grave problema de saúde pública e que resulta da interação de vários fatores tais como: genéticos, ambientais, metabólicos e comportamentais. Em 2013 a nível mundial 42 milhões de crianças, com idade inferior a cinco anos, apresentavam pré-obesidade/obesidade. Na Europa mais concretamente encontravam-se 14 milhões. Portugal é um dos 5 países europeus com taxa de excesso de peso infantil (inclui obesidade) mais elevada, acima dos 30%. Evidências recentes demonstram que Z-scores de índice de massa corporal (IMC) mais elevados entre os 2 e os 6 anos predizem maior probabilidade de excesso de peso na idade adulta, devendo dar-se especial atenção às estratégias de prevenção nos primeiros anos de vida, de forma a prevenir o risco de desenvolvimento de patologias relacionadas com a obesidade anos mais tarde, tais como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias, alguns tipos de cancro, entre outras. Reconhecendo o papel relevante da alimentação na etiologia do excesso da obesidade infantil, este aspeto assume particular importância durante a infância, momento em que os hábitos alimentares são formados e tendem a ser mantidos ao longo da vida. São vários os fatores que podem influenciar a alimentação de uma criança, mas entre eles a família e a escola assumem um papel preponderante, sobretudo em idade pré-escolar. É desta forma essencial que a educação alimentar nas escolas seja desenvolvida por técnicos especialistas em nutrição, bem como o planeamento das refeições nestes locais. O estudo tem como objetivo geral caracterizar hábitos alimentares de crianças, em escolas com e sem atuação de um nutricionista e, como objetivos específicos: avaliar os hábitos alimentares das crianças; avaliar a literacia alimentar das crianças; relacionar fatores sociais e ambientais com os hábitos alimentares das crianças (de forma a avaliar possíveis fatores de confundimento); avaliar o IMC das crianças e avaliar qualitativamente as ementas escolares. Este estudo será realizado numa amostra de crianças dos 4 aos 6 anos (excluindo aqueles que já se encontrem a frequentar o ensino primário) de duas pré-escolas da zona de Leiria. Os dados serão obtidos através da aplicação de um questionário a ser preenchido pelos pais/encarregados de educação das crianças (várias questões, incluindo um questionário de frequência alimentar), de uma ficha de trabalho destinada às crianças, de avaliações antropométricas e da avaliação qualitativa das ementas de ambas as escolas. A análise dos dados será posteriormente realizada através do programa SPSS e da ferramenta “Avaliação Qualitativa de Ementas – Versão resumida (AQE-r)”. Será realizado um pedido à Direção Geral de Educação para a recolha de dados nas escolas, bem como o envio do consentimento informado aos pais das crianças envolvidas no estudo. As implicações para a prática em saúde serão: demonstrar que a educação alimentar/atuação de um nutricionista, neste contexto será uma mais valia na qualidade da alimentação das crianças desta faixa etária, e consequentemente no combate à elevada prevalência de obesidade infantil.

Palavras-chave: obesidade infantil, hábitos alimentares, nutricionista

Referências bibliográficas

- Aires, A. P., Souza, C. L., Beenedetti, F. J., Blasi, T. C., & Kristen, V. R. (2011). Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares. *Revista da AMRIGS*, 55, 350-355.
- Baidal, J. A., & Taveras, E. M. (2012). Childhood obesity shifting the focus to early prevention. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 1179-1181.
- Barbosa, M., Ávila M., H., & Rocha, A. (2012). Caracterização da Prestação do Serviço de Refeições Escolares pelos Municípios Portugueses. *Revista Nutricias*, pp. 3-8.
- Camarinha, B., Ribeiro, F., & Graça, P. (2015). O papel das autarquias no combate à obesidade infantil. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 1.
- Costa, G. G., Dias, L. G., Borghett, C. B., & Fortes, R. C. (2013). Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão da literatura. *Comunicação em ciências da saúde*, 155-168.
- Ribeiro, A. S. (2015). *Impacto da Educação Alimentar em Crianças do Ensino Pré-escolar: o caso dos Jardins de Infância do Agrupamento de Escolas de Alcochete*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, Universidade Aberta, Lisboa.

Citação:

Carvalho, D., Silva, T., Pontes, C., Pereira, C. (2017). Influência da atuação de um nutricionista em meio escolar nos hábitos alimentares de crianças com 4 a 6 anos de idade. In Ribeiro, J. & Lima, E. (eds). *Atas do II Encontro Nacional de Novos Investigadores em Saúde & II International Meeting of New Health Researchers*. Leiria: Politécnico de Leiria. p. 11