

CONSUMO ALIMENTAR DE PAIS/RESPONSÁVEIS NA ZONA RURAL DE PELOTAS

STEFANY ORESTES SILVA¹; LUISA BORGES TORTELLI²; NATHALIA BRANDÃO PETER²; MARINA SOARES VALENÇA²; LUDMILA CORREA MUNIZ⁵; SAMANTA WINCK MADRUGA³

¹*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição*
stefany.orestessilva@hotmail.com

²*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos – luisa.tortelli@hotmail.com;*
nathaliabpeter@gmail.com; mvalenca.epi@gmail.com

³*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Departamento de Nutrição- ludmuniz@yahoo.com.br; samantamadruga@gmail.com*²

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável, em quantidade e qualidade, é um direito humano de todo cidadão, visando atender todas as necessidades sociais e biológicas do ser humano (MARTINEZ, 2013).

A transição nutricional é ocorrida desde o século passado, pois vem sofrendo mudanças em suas dietas, as quais hoje se mostram ricas em gordura e açúcar baseadas no consumo de alimentos ultraprocessados (CARVALHO; ROCHA, et al, 2011)

O excesso de alimentos ultraprocessados acaba influenciando em problemas que envolvem a nutrição do indivíduo, como por exemplo a carência de determinados nutrientes (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008) como as frutas, legumes e verduras, visto que são ricas em vitaminas, fibras e minerais (MUNIZ, et al, 2011). Está bem descrito na literatura que a ingestão de alimentos ricos em nutrientes, favorece o controle das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (MACHADO, et al, 2014; GOMES; PEREIRA; YOKOO, 2015; SLATER, et al, 2003). e confere proteção à saúde.

Outro fator importante é a verificação da frequência de refeições realizadas diariamente, pois servem para analisar o ritmo alimentar dos indivíduos (CARVALHO; ROCHA, 2011).

A frequência mínima de refeições diárias recomendada, a fim de se ter determinado o ritmo alimentar é de três, devendo se priorizar café da manhã, almoço e jantar. (CARVALHO; ROCHA, 2011)

Ainda, se a frequência de consumo incluir pequenas refeições intercaladas, reduzindo o intervalo entre uma refeição e outra para aproximadamente três horas, ao invés de três vezes ao dia, é possível manter o metabolismo basal acelerado, a glicemia estável e permanecer com a sensação de saciedade evitando a compulsão. (MANNING, D; 2014).

O presente estudo tem como objetivo verificar a frequência de refeições realizadas pelos pais/responsáveis de escolares matriculados do 1º ao 9º ano de uma escola da rede municipal da zona rural de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal com pais/responsáveis de escolares do 1º ao 9º ano de uma escola localizada na zona rural do município de Pelotas/RS. Este trabalho faz parte do projeto “Censo Rural da Rede Municipal de Ensino de Pelotas/RS”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade de Pelotas, sob o parecer 950.128.

Para a coleta dos dados foi realizada uma reunião de início de ano letivo, para apresentação da pesquisa aos pais/responsáveis e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assentindo sua participação no estudo.

Neste momento foi entregue um questionário autoaplicado contendo as variáveis sociodemográficas sexo (masculino ou feminino), idade (em anos completos), cor da pele (branca ou não branca), escolaridade (anos completos de estudo) e situação conjugal (casado ou solteiro).

Para coletar as informações sobre quais refeições eram realizadas por dia, foi utilizada a assertiva: “*Quais refeições você costuma fazer por dia*” Com a opção de “sim” ou “não” para cada uma das seguintes refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, café da tarde, jantar e ceia.

Os dados coletados foram duplamente digitados no programa EpiData 3.1 e as análises foram realizadas no programa Stata 12.1.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram estudados 110 pais/responsáveis que responderam o questionário, onde 76,4% eram do sexo feminino, 85,5% de cor da pele branca, 88,2% casados ou moravam com companheiro/a, com média de escolaridade de 34,3 anos completos de estudo.

A Tabela 1 apresenta a quantidade de refeições diárias realizadas pelos pais/responsáveis.

Tabela 1. Refeições realizadas por pais/ responsáveis de uma escola de ensino municipal da zona rural de Pelotas. Pelotas, RS. 2015 (n=110)

Refeições	Não realiza	Realiza
	n(%)	n(%)
Café da manhã	8 (7,3)	101 (92,7)
Lanche da manhã	69 (65,1)	36 (34,3)
Almoço	-	109 (100)
Café da tarde	6 (5,6)	101 (94,4)
Jantar	5 (4,7)	101 (95,3)
Ceia*	89 (90,8)	9 (9,2)

Na frequência das refeições diárias, foi possível verificar que a maioria dos entrevistados realizam uma alimentação adequada em relação ao número de refeições feitas diariamente, principalmente as consideradas mais importantes do dia, como café da manhã, almoço e janta.

Em relação ao consumo alimentar se faz importante ressaltar que quase todos os pais/responsáveis realizam o café da manhã, o que é de suma importância por

ser a primeira refeição do dia, pois ele proporciona uma ingestão maior de minerais e vitaminas, e exerce proteção à elevação da glicemia (TRONCOSO, et al, 2010), pois o café da manhã está ligado ao tipo de trabalho, assim como o almoço, precisam de energia para o trabalho na lavoura. Contudo pode se observar que em um estudo na zona urbana 57,1% de indivíduos realizam diariamente 4 refeições. (VINHOLE; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

Entretanto o lanche da manhã nem todos realizavam. Já a refeição do almoço obteve um percentual de 100% em sua realização, o que pode ser explicado pelo fato de que é a alimentação mais consumida pelos pais/responsáveis. O café da tarde foi uma refeição amplamente realizada bem como o jantar. A realização da ceia apresentou um percentual pequeno, contudo isto pode dever-se ao fato de que estas pessoas possuem longas jornadas de trabalho, podendo dormirem cedo ou jantarem mais tarde.

4. CONCLUSÕES

De acordo com os resultados obtidos no presente estudo, foi possível concluir que o comportamento alimentar dos pais/responsáveis em relação ao número de refeições na zona rural pode ser considerado adequado. Os pais/responsáveis realizam, em sua grande maioria, as principais refeições. Ações de educação são necessárias, no intuito de ampliar esse hábito às refeições menores, como os lanches e ceia.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, E.O; ROCHA, E.F. **Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil).** Ciência & Saúde Coletiva, vol. 16, núm. 1, enero,2011, pp. 179-185, Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, Brasil, 2008.

ROSSI, A; MOREIRA, E.A.M; RAUEN, M.S. **Determinantes do comportamento Alimentar: uma revisão com enfoque na família.** REV. NUT, CAMPINAS, pp.739- 748, 2008.

MARTINEZ, S. **A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de Promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações.** O Mundo da Saúde, pp. 201-207. São Paulo – 2013.

MACHADO, K.I; BECKER, D; CAMPOS, M.D; WENDT, W.G; LISBOA, M.S.C. **Repercussões do cenário contemporâneo no ato de compartilhar refeições em família.** Psicologia Argumento, pp 117-127. Curitiba-2014.

MANNING, D. **Ganhar para perder: a lição de quem ganhou 34 kg de propósito para depois emagrecer/** Drew Manning; tradução Giulia Soldati. Ed. 1. Rio De Janeiro, 2014.

TRONCOSO, C.S; CAVALLI, B.S; PROENÇA, C.P.R. **Café da manhã: Caracterização, consumo e importância para a saúde.** Revista de Nutrição, pp 859-869, Campinas, 2010.

VINHOLES, B.D; ASSUNÇÃO, F.C.M; NEUTZLING, B.MARILDA. **Freqüência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.** Caderno saúde pública, pp 791-799, Rio de Janeiro, 2009.

SLATER, B; PHILIPPI, T.S; MARCHIONI, L.M.D; FISBERG, M.R. **Validação de Questionários de Freqüência Alimentar - QFA: considerações metodológica.** Revista Brasil Epidemiológica, pp 200-208, São Paulo,2003.