

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA MÃES E CRIANÇAS EM VIÇOSA, MG

Tânia Simone Gama Barros¹, Danielli Carvalho de Oliveira², Elisângela
Vitoriano Pereira³, Eliene da Silva Martins⁴

Resumo: *O objetivo deste estudo foi propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano dos participantes desta pesquisa por meio de oficinas com aulas expositivas e preparação de receitas saborosas e agradáveis, aproveitando integralmente os alimentos. Este trabalho foi conduzido no conjunto habitacional Benjamin José Cardoso, localizado na comunidade da Coelha, Viçosa, MG, com crianças do sexo masculino que apresentavam possível quadro de desnutrição no período de abril a junho de 2014. Foram avaliadas as seguintes características: idade (IDA); massa corporal (MC); estatura (EST); índice de massa corporal (IMC); relação massa corporal estatura (P/E); relação massa corporal idade (P/I); relação estatura idade (E/I); e relação índice de massa corporal idade (IMC/I). Os dados foram submetidos à análise de estatística descritiva. As médias para idade, massa corporal e estatura foram de aproximadamente seis anos, 26 kg e 1,23 m, respectivamente. A média de 16,48 do IMC foi considerada adequada para todas as crianças. Constatou-se que 60% delas tinham entre cinco e nove anos de idade, e que 83% dessas apresentaram um quadro de possível desnutrição, evidenciado pela baixa relação massa corporal-estatura. Constatou-se também que, quando se analisou o IMC/I, 70% apresentaram um quadro adequado para esse índice. Após as oficinas e preparações das receitas com aproveitamento de alimentos, os participantes se conscientizaram da essencialidade de um estilo de vida mais saudável.*

Palavras-chave: *Desnutrição; alimentos; obesidade; e receitas.*

¹Graduanda do Curso de Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: paratania@hotmail.com.

²Graduanda do Curso de Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: dsj35@hotmail.com.

³Professora do Curso de Nutrição -FACISA/UNIVIÇOSA.

⁴Professora do Departamento de Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: elieneavs@yahoo.com.br.

Introdução

Segundo Oliveira et al. (2010), a desnutrição está associada à pobreza e privação, que só poderá ser resolvida mediante ações políticas orientadas a reduzir as desigualdades entre países e entre os habitantes de um mesmo país. Na ausência dessas políticas, a sociedade civil organizada busca soluções alternativas para o problema.

A falta de conhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento adequado, ocasiona o desperdício de recursos alimentares. Isso é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição dele. O seu desperdício é uma atitude injustificável, mediante o crescimento da população, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia. (BANCO DE ALIMENTOS, 2003).

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento como talos, folhas e cascas, que são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte que se está habituado a consumir. Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não é aproveitado (BADAWI, 2009).

O objetivo deste trabalho foi propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano das participantes por meio de oficinas com aulas expositivas, preparação de receitas saborosas e agradáveis, aproveitando integralmente os alimentos.

Material e Métodos

Este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FACISA-UNIVIÇOSA, sob o número de protocolo 072/2014-2. A pesquisa foi conduzida no conjunto habitacional Benjamin José Cardoso, localizado na comunidade da Coelha, Viçosa, MG, com crianças do sexo masculino que apresentavam possível quadro de desnutrição, no período de abril a junho de 2014.

Para coleta dos dados, foram utilizados dois questionários, um socioeconômico e outro de hábito alimentar. Foram avaliadas as seguintes características: idade (IDA), massa corporal (MC), estatura (EST), índice de massa corporal (IMC), relação massa corporal estatura (P/E), relação massa

corporal idade (P/I), relação estatura idade (E/I) e relação índice de massa corporal idade (IMC/I), conforme as normas estabelecidas pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2004). Com base nesses parâmetros, foram desenvolvidos com os participantes os seguintes tópicos: aproveitamento integral de alimentos, importância de vitaminas e minerais, localização da maior fonte de vitaminas e minerais por alimento ingerido, correta higienização de alimentos e elaboração de receitas com aproveitamento integral dos alimentos. Foi utilizado o programa estatístico SAEG (SAEG, 2007) para análise dos dados.

Resultados e Discussão

A frequência de consumo de determinadas hortaliças é reduzida, ocorrendo desperdício de folhas, cascas e talos. Entre as frutas, a banana é a mais consumida, porém, sem uso da casca. Algumas frutas como melão não têm aceitação para consumo. As médias para idade, massa corporal e estatura foram de aproximadamente seis anos, 26 kg e 1,23 m, respectivamente. A média de 16,48 do IMC foi considerada adequada para todas as crianças (Tabela 1).

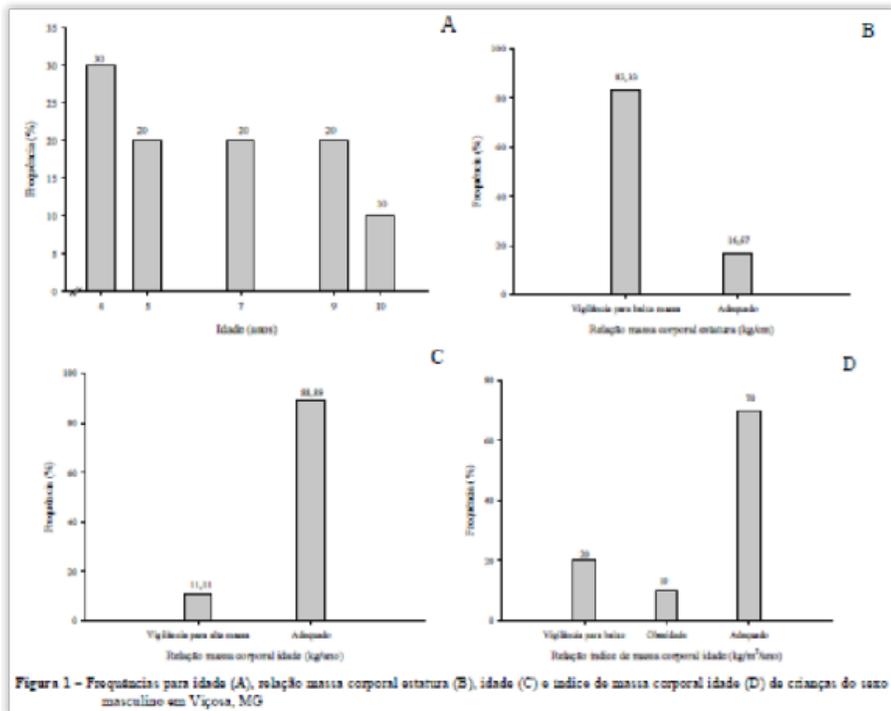
Tabela 1- Descrição dos dados para idade (IDA), massa corporal (MC), estatura (EST), índice de massa corporal (IMC), relação massa corporal estatura (P/E), relação massa corporal idade (P/I), relação estatura idade (E/I) e relação índice de massa corporal idade (IMC/I) de crianças do sexo masculino em Viçosa, MG.

Variável	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão	CV (%)	Valor Máximo	Valor Mínimo	Amplitude
IDA (anos)	6,40	2,32	0,73	36,23	10,00	4,00	6,00
MC (kg)	26,02	12,29	3,89	47,22	55,60	15,90	39,70
EST (m)	1,23	0,15	0,05	12,33	1,44	1,04	0,40
IMC (kg/m ²)	16,48	4,06	1,28	24,61	27,18	13,61	13,57
P/E (kg/cm)*	1,33	0,82	0,33	61,24	3,00	1,00	2,00
P/I (kg/ano)*	2,89	0,33	0,11	11,54	3,00	2,00	1,00
E/I (m/ano)*	3,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00
IMC/I (kg/m ² /ano)*	2,50	0,85	0,27	33,99	3,00	1,00	2,00

*Para essas variáveis os valores correspondentes a 1 = vigilância para baixo, 2 = vigilância para alto e 3 = adequado.

Constatou-se que 60% das crianças tinham entre cinco e nove anos de idade, e que 83% delas apresentaram um possível quadro de desnutrição, evidenciado pela baixa relação massa corporal-estatura. Quando se analisou o IMC/I, 70% apresentaram um quadro adequado para esse índice (Figura 1). Trabalhando com avaliação nutricional de crianças em uma escola municipal de Belo Horizonte (MG), Souza et al. (2012) observaram que o índice de massa corporal por idade foi mais sensível para diagnosticar o excesso de massa corporal, constatando que aproximadamente 20% das crianças do sexo masculino apresentaram índices de sobrepeso e obesidade.

Estudando 71 crianças de seis a nove anos da cidade de Governador Valadares, MG, Morais et al. (2012) afirmaram que a prevalência de IMC por idade adequado foi de 82%. Pesquisando 199 crianças de seis a 10 anos matriculadas na rede pública de ensino em Nova Era, MG, Guedes et al. (2012) relataram que 33% dessas apresentaram IMC/I acima do normal.



Conclusões

Houve a conscientização dos participantes desta pesquisa da necessidade de um estilo de vida saudável, por meio de oficinas de aulas expositivas e preparação de receitas saborosas e agradáveis, aproveitando integralmente os alimentos.

Referências Bibliográficas

BADAWI, C. Estratégia curricular em marketing da nutrição. São Paulo – USP. [2009]. Homepage: <www.nutrociencia.com.br>.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA. **Aproveitamento de Integral de Alimentos**. Rio de Janeiro: SSC/DN, 2003. 45 p.

BRASIL. Vigilância alimentar e nutricional – Sisvan: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, 2004.

GUEDES, Mariana Reis; DOMINGOS, Ana Luiza Gomes; MOREIRA, Adriana Cotote; SANTOS, Paula Maria dos; FREITAS, Silvia Nascimento de. Percepção da imagem corporal e sua relação com IMC/I em crianças de Nova Era, Minas Gerais. In: XX SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFOP, 20, 2012, Ouro Preto. **Anais...** Ouro Preto: UFOP, 2012.

MORAIS, Ana C.A. *et al.* Avaliação nutricional de escolares da cidade de Governador Valadares - MG. In: I SEMANA ACADÊMICA DA ENGENHARIA DE ALIMENTOS DE POMBAL, 1, 2011, Pombal. **Anais...** Pombal: UFCG, Novembro, 2011.

OLIVEIRA, C.C.A.; SILVA, J.M.; REIS, T.C.; NUNES, J.E.A.; LIMA, D.E.S. Aproveitamento integral dos alimentos: contribuições para melhoria da qualidade de vida e meio ambiente de um grupo de mulheres da cidade do Recife-PE. Homepage: < http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/public/t_07.pdf>. 2010. 9p.

SOUZA, Isana Pinheiro de; HORTA, Michelle Guimarães; SILVA, Belcholina dos Reis Ferreira; SILVA, Karina Ribeiro da; SILVA, Nathália Lorena da; RAMOS, Sabrina Alves. Avaliação nutricional de crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte. In: VII SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, PUC-MG, Belo Horizonte, p.1-14, 2012.