

CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: CONTRIBUIÇÕES DA ENFERMAGEM

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Juliana Regina DIAS MIKOWSKI;

Júlia Vitória CHIQUITO IAROCZINSKI[1]; Caroline GONÇALVES PUSTIGLIONE CAMPOS[2], Juliana Regina DIAS MIKOWSKI[3].

Projeto de Extensão: CEDANT - Consulta de Enfermagem nas Doenças e Agravos não Transmissíveis

Resumo:
A avaliação do estado nutricional é essencial na saúde infantil, servindo como um parâmetro para acompanhar o crescimento das crianças. Neste contexto, foi utilizado o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), uma ferramenta que registra dados sobre a alimentação da população brasileira. A pesquisa visa descrever o consumo alimentar de crianças de uma escola do município de Ponta Grossa, realizando educação em saúde na perspectiva de hábitos alimentares saudáveis. Analisaram-se questionários de 31 crianças de 5 a 9 anos, revelando que a maioria consome refeições com telas e não ingere frutas frescas. Há uma necessidade de melhorar a adesão a alimentos saudáveis e evitar distrações durante as refeições. A educação em saúde ajudou a conscientizar as crianças sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Consumo alimentar. Saúde da Criança. Educação em Saúde.

[1] Apresentadora. Discente do Curso Bacharelado em Enfermagem da UEPG.
[2] Docente do Curso Bacharelado em Enfermagem da UEPG
[3] Docente do Curso Bacharelado em Enfermagem da UEPG



INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é um determinante fundamental para a saúde em todas as etapas da vida, principalmente na infância, que inicia a formação de hábitos alimentares. No entanto, ao longo do tempo, aconteceram mudanças econômicas e sociais, alterando os padrões alimentares de muitas famílias, havendo uma redução do consumo de frutas, verduras e legumes. Causando assim, alterações na quantidade de calorias ingeridas e na qualidade nutricional dos alimentos (MARTINS, et al., 2022).

Portanto, é na primeira idade que os hábitos alimentares do ser humano são formados. Ainda durante a amamentação são criados os primeiros hábitos, como espaçamento entre refeições e ritmo de deglutição. Entretanto, com o ritmo da vida moderna, nem sempre os pais conseguem acompanhar efetivamente este processo. Geralmente são as creches, pré-escolas ou os avós os responsáveis por conduzir o processo efetivo de educação alimentar após o desmame, que deve ser proporcionado alimentos frescos, nutritivos e induzindo a criança a manter hábitos alimentares sadios (LOPES; LIBERA, 2017).

No cenário escolar, destaca-se a contribuição da enfermagem, que exerce em suas funções profissionais o papel de educador, sendo apto para trabalhar com atividades que estimulem à saúde e qualidade de vida através da educação. O enfermeiro promove a formação do conhecimento em saúde individual e coletiva, de acordo com a realidade de cada pessoa e grupo social, oportunizando assim, a promoção da saúde sob o foco de atitudes saudáveis no modo de se viver bem (COSTA, FIGUEREDO, RIBEIRO, 2013).

OBJETIVO

Descrever o consumo alimentar de crianças de uma escola do município de Ponta Grossa, realizando educação em saúde na perspectiva de hábitos alimentares saudáveis.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa-ação. O estudo foi realizado em uma Escola Municipal localizada no bairro Santa Mônica, no Município de Ponta Grossa. As ações da pesquisa

ocorreram entre os meses de março e abril do ano de 2025, participaram do estudo, alunos voluntários entre 06 e 09 anos de idade, matriculados regularmente nas turmas de primeiro e segunda série do ensino fundamental, bem como seus pais e/ou responsáveis, após concordância e preenchimento do Termo de Assentimento. Possui como critério de inclusão: crianças de idade entre 06 a 09 anos, que estiveram no ambiente escolar durante o desenvolvimento do estudo. Como critérios de exclusão: crianças de outras faixas etárias e crianças que não estavam presentes no período da pesquisa.

Os pais e/ou responsáveis dos alunos responderam um questionário no formato *googleforms* que foi enviado via whatsApp com questões fechadas referente a ficha de marcadores de consumo alimentar de frutas, legumes e verduras e alimentos ultraprocessados.

Com a devolutiva dos pais, a pesquisadora participante seguiu para construção material educativo no desenvolvimento lúdico sobre alimentação saudável. Os encontros foram organizados em 4 dias, sendo eles pré-agendados com a pedagoga. Todo esse material foi pensado em diversos aspectos como a quantidade de alunos que a turma teria, no nível de aprendizado e de dificuldade das crianças, e esses encontros foram realizados na sala de aula das perspectivas turmas, tendo uma duração de 50 minutos.

Os dados foram tabulados e analisados de forma descritiva pelo Programa Excel (2013) com análise descritiva dos dados, valores relativos e absolutos. Os aspectos éticos foram respeitados com a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG/PR), sob o CAAE: 68952323.8000.0105.

RESULTADOS

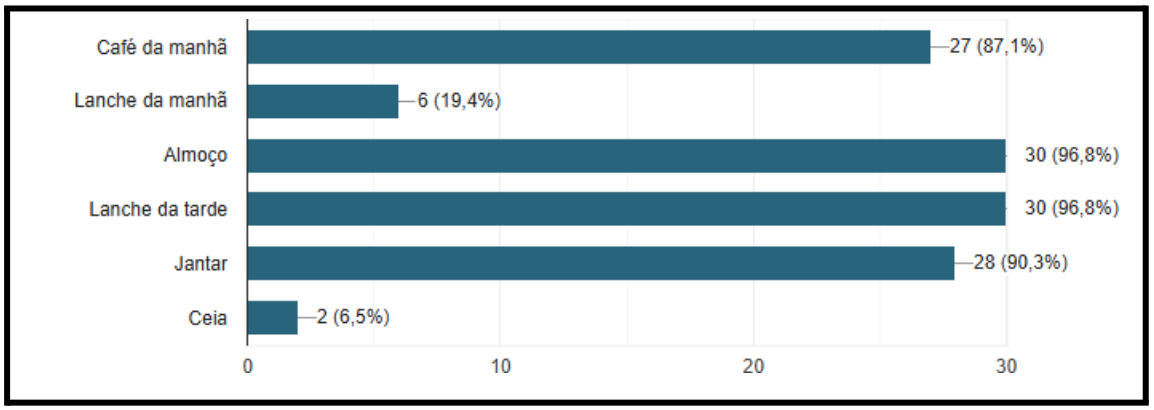
Tabela 1 – Perfil do consumo alimentar de crianças entre 1°e 2° série do Ensino Fundamental. Ponta Grossa-PR, 2025. N=31.

	N	%
Seu filho tem costume de realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?		
Sim	18	58,0
Não	13	41,9

	N	%
Ontem, ele consumiu feijão?		
Sim	25	80,6
Não	06	19,4
Não soube responder	00	00
Ontem, seu filho consumiu frutas frescas?		
Sim	19	32,3
Não	10	61,3
Não soube responder	02	06,4
Ontem, seu filho consumiu verduras e/ou legumes		
Sim	15	48,4
Não	14	45,2
Não soube responder	02	06,4
Ontem, seu filho consumiu hambúrguer e/ou embutidos?		
Sim	11	35,5
Não	20	64,5
Consumiu bebidas adoçadas?		
Sim	25	80,6
Não	6	19,4
Ontem, seu filho consumiu macarrão instantâneo?		
Sim	15	48,4
Não	15	48,4
Não soube informar	01	03,2
Ontem, seu filho consumiu biscoito recheado, bala, pirulito, chocolate e/ou chiclete?		
Sim	13	41,9
Não	18	58,1

Fonte: Autores (2025)

Gráfico 1 - Principais refeições realizadas por alunos de primeiro e segundo ano do ensino fundamental ao longo do dia. Ponta Grossa-PR.2025.



Fonte: Autores (2025)

Quadro 1 - Estratégias pedagógicas na educação em saúde para crianças. Ponta Grossa-PR. 2025.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo conclui que as escolhas alimentares e as interferências presentes na infância para a aquisição de hábitos adequados, estão relacionadas ao uso de telas e o papel da família, pois o acesso aos alimentos, o método de preparo e a rotina de refeições da família afetam o

padrão alimentar das crianças, em função do ambiente em que vivem. O uso de metodologias lúdicas como forma de intervenção extensionista tem importante função no processo de mudanças dos hábitos alimentares dos escolares por estimular o interesse e curiosidade pelo alimento e contribuir para mudanças e aquisição de novos hábitos. Assim, ações estratégicas de Educação Alimentar e Nutricional devem ser discutidas desde a fase inicial escolar para a construção de hábitos alimentares saudáveis e escolhas alimentares conscientes e sustentáveis que visem à promoção da saúde. Enfatiza-se, portanto, que ações realizadas desde a infância terão maior impacto nas escolhas e estilo de vida na fase adulta.

APOIO

Esse trabalho contou com o apoio da Fundação Araucária, por meio da concessão de bolsa e incentivo às atividades de iniciação científica.

REFERÊNCIAS

COSTA, GM; FIGUEREDO, RC de; RIBEIRO, MS. A importância do enfermeiro junto ao PSE nas ações de educação em saúde em uma escola municipal de Gurupi–TO. Revista Científica do ITPAC, v. 6, n. 2, p. 1-12, 2013;

LOPES, L. Formação de hábitos alimentares na primeira infância.2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Centro Universitário de Brasília-UniCEUB.Brasília,2021.

MARTINS, M. C. et al. Consumo alimentar de famílias de pré-escolares em situação de (in)segurança alimentar. *Ciencia y Enfermeria*, v. 21, n. 3, p. 63-71, 2015. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v21n3/art_06.pdf. Acesso em: 26 mai. 2025.

SILVA, A. de F. R.; SILVA, J. E. N. da; ROCHA, L. G. A.; SANTOS, A. C. de C. P. Impacto e consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde infantil. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 15, p. e123111536883, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.36883. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36883. Acesso em: 29 abr. 2025.