

RELATO DE EXPERIÊNCIA: AVALIAÇÃO DA CONDUTA DE MÃES GRADUANDAS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR DE SEUS FILHOS

Geraldo Múcio de Matos¹

Suzane Mota Marques Costa²

Resumo: Esta pesquisa teve como objetivo avaliar o perfil dietético de crianças em fase de introdução alimentar filhos de mães matriculadas em uma instituição de ensino superior da cidade de Sete Lagoas - MG. O estudo foi realizado por intermédio de mães graduandas dos cursos de Administração, Ciências contábeis, Enfermagem e Nutrição onde as entrevistadas relataram quais os principais alimentos e com qual frequência os utilizaram na introdução alimentar de seus filhos. Logo, relatou-se que o nível de escolaridade e a área de estudo em que a mãe se encontra pode influenciar nas escolhas alimentares para com os seus filhos. Contudo, percebeu-se que a educação em saúde é de fundamental importância para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação infantil; Introdução alimentar; Maternidade; Estudantes universitárias.

Abstract: The objective of this research was to evaluate the dietary profile of children in the phase of feeding introduction to children of mothers enrolled in a higher education institution in the city of Sete Lagoas - MG. The study was carried out through mothers graduating from the Administration, Accounting sciences, Nursing, and Nutrition courses, where the interviewees reported the main foods and how often they used them in the introduction of their children's food. Therefore, it was reported that the level of education and the area of study in which the mother finds herself directly influences food choices for her children. However, it was realized that health education is of fundamental importance for the promotion of healthy eating habits.

¹ Acadêmico do curso Bacharelado em Nutrição - Faculdade Ciências da Vida - FCV

Email: geraldomucio11@gmail.com

² Nutricionista Doutora em Fisiologia e Farmacologia - Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Email: suzanenutricao@gmail.com

Keywords: infant feeding; Food introduction; Maternity; University students.

1 INTRODUÇÃO:

A adoção de práticas alimentares saudáveis é de fundamental importância para a manutenção do estado de saúde e obtenção de um adequado desenvolvimento físico e intelectual nos primeiros anos de vida. Não somente, é na fase inicial da vida que ocorre a construção da maioria das preferências alimentares, e essas repercutem positiva ou negativamente no estado de saúde e na qualidade de vida dos indivíduos (BALDISSERA; ISSLER; GIUGLIANI, 2016).

Nesse sentido, considera-se que promover a alimentação complementar de maneira saudável e adequada à criança, a previne de várias patologias, tais como Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT's) e doenças infecciosas (ORTELAN; NERI; BENICIO 2020). Porém, o processo de introdução alimentar tem sido frequentemente associado pela literatura, com a adoção de práticas alimentares inadequadas, ocorrendo o consumo precoce de alimentos sólidos e alta frequência de oferta de alimentos processados e ultraprocessados (GOULART; PELLANDA; PASSANHA, 2018). Nesse contexto, estudos demonstram que um dos principais fatores que influenciam na determinação das práticas alimentares de mães para com os seus filhos, seja o nível de escolaridade em que essas se encontram (BARBOSA et al. 2018). Diante disso, as diferentes áreas de aprendizagem podem colaborar de forma positiva ou negativa para a mudança dos hábitos alimentares dos indivíduos, sendo que o período da graduação possui relação direta na alteração de condutas com alimentação e saúde de maneira geral (POMINI, et al. 2018; RIBEIRO; PEREIRA; OZELA, 2018).

No entanto, apesar de existirem vários estudos sobre introdução alimentar e fatores associados, ainda são poucos os autores que investigaram o quanto o aprendizado de mulheres que se tornaram mães durante o período de graduação em diferentes áreas da ciência pode influenciar na fase de introdução alimentar de seus filhos. Assim, compreender o quanto o aprendizado em diferentes áreas da ciência pode influenciar sobre as condutas alimentares dos indivíduos torna-se fundamental para a prática de medidas educacionais voltadas à promoção da alimentação infantil adequada e saudável, promovendo melhoria na qualidade de vida tanto para a criança quanto para a mãe envolvida (KARNOPP et al. 2017). Desta forma o presente

estudo traz a seguinte questão norteadora: De que modo a formação acadêmica das mães pode influenciar na introdução alimentar de seus filhos?

Portanto, para compreender as práticas alimentares adotadas por mães que se encontram no ensino superior na introdução alimentar de seus filhos, no presente estudo foram delimitados como objetivos geral e específico respectivamente: avaliar quais os principais alimentos utilizados por mães graduandas dos cursos de Administração, Ciências contábeis, Enfermagem e Nutrição na introdução alimentar de seus filhos e, realizar uma análise comparativa entre as práticas alimentares adotadas por essas mães. Para se alcançar esses objetivos, foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva (GIL, 2002), qualitativa, com entrevista constituída de questões estruturadas. Dessa forma, buscou-se descrever como a formação acadêmica das mães pode influenciar na alimentação dos filhos, contribuindo ou prejudicando seu crescimento e desenvolvimento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO:

IMPORTÂNCIA DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

A formação dos hábitos alimentares é estabelecida desde os primeiros anos de vida, sendo definidos em decorrência de fatores tanto genéticos quanto ambientais. É imprescindível que a determinação de práticas alimentares saudáveis seja primordialmente incentivada na vida do indivíduo, onde os pais apresentam relevante participação, principalmente no que se refere à qualidade e quantidade dos alimentos (WILHELM; LIMA; SCHIRMER, 2017).

No que tange à nutrição infantil, na fase inicial da vida, o leite materno é indiscutivelmente o alimento que contém as propriedades nutricionais essenciais para garantir o desenvolvimento das estruturas faciais, estas responsáveis pelo adequado funcionamento de funções como respiração, sucção, mastigação e deglutição das crianças, além de promover a manutenção do sistema imunológico, ganho de peso adequado e fortalecimento do vínculo entre mãe e filho. (ROSA et al. 2017; LOPES et al. 2018; PAPOUTSOU et al. 2018).

No entanto, a partir dos seis meses de idade, recomenda-se a introdução gradual de alimentos à criança, uma vez que nesta faixa etária somente o leite materno não é mais suficiente para contemplar todas as suas necessidades nutricionais. Nessa etapa, inicia-se o processo de desenvolvimento de todos os reflexos necessários para realizar-se a deglutição, digestão e

absorção adequada de alimentos. A introdução dos alimentos é distinguida como um importante marco fisiológico na vida do lactente, uma vez que uma nutrição equilibrada, que seja quantitativamente suficiente e qualitativamente completa faz-se essencial para a garantia do desenvolvimento e bom funcionamento do organismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019; GOMES et al. 2020).

Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta que nesta fase, deva ser oferecido à criança alimentos que sejam de uso habitual, amassados e em consistência pastosa, devendo haver a evolução da consistência de acordo com o progresso da capacidade de mastigação e deglutição da criança. A prática da introdução alimentar deve ser baseada em alimentos que sejam saudáveis e de custo acessível, sendo que, nos primeiros anos de vida produtos alimentícios com elevado grau de processamento não se mostram viáveis à saúde, pois, além de prejudicarem o desenvolvimento neuropsicomotor, aumentam o risco da incidência de alergias, infecções e distúrbios nutricionais, tendo potencial de causar irritação da mucosa gástrica, e conseqüentemente limitação da capacidade absorptiva de macronutrientes e principalmente vitaminas e minerais (DALLAZEN et al. 2018: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017).

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INADEQUADA

Entretanto, na maioria das vezes, essa prática é conduzida de maneira errônea, sendo comum a introdução precoce e alimentos não recomendados para a faixa etária, contribuindo para a potencialização de riscos e malefícios à saúde e ao bem-estar da criança (LIMA; CAZOLA; PÍCOLI, 2017). Globalmente, a respeito da alimentação complementar, pesquisas realizadas entre os anos de 2010 e 2016 apontaram que aproximadamente 29% das crianças com faixa etária entre 4 e 5 meses já haviam consumido alimentos na consistência semissólida e/ou sólida. Em contrapartida, em países da América Latina, essa taxa corresponde a aproximadamente 48%. No Brasil, pesquisas apontam que as práticas alimentares voltadas para crianças nesta faixa etária demonstram-se incoerentes com as recomendações emitidas pelos órgãos de saúde, onde produtos alimentícios tais como chás, leite de vaca, embutidos, enlatados, bebidas açucaradas e demais alimentos processados têm sido constantemente oferecidos para este público (MOREIRA et al. 2019).

Sendo assim, a avaliação do consumo alimentar infantil representa grande importância para a compreensão de seu perfil e realização de possíveis intervenções nutricionais voltadas para este público. Quando realizada precocemente e de modo inapropriado, a introdução

alimentar pode repercutir negativamente na vida da criança, como também no futuro adulto em que ela se tornará, podendo interferir no desenvolvimento físico e apresentar risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e outras comorbidades (DANTAS; SILVA, 2019).

Nesse contexto, a introdução alimentar incorreta tem contribuído para um aumento do excesso de peso e obesidade na infância, sendo que o índice de prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças ampliou-se tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Nos países latino-americanos, estima-se que cerca de 3,8 milhões de crianças com idade igual ou inferior a cinco anos possuam essa morbidade, impulsionando para o risco de várias DCNT's, tais como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus (MELO et al. 2017).

Além disso, a oferta de alimentos, principalmente aqueles submetidos ao processo de industrialização, para crianças com idade inferior a 6 meses, pode causar inúmeras desordens homeostáticas, tais como diminuição da absorção de ferro e consequentemente anemia ferropriva, obesidade, hipertensão arterial sistêmica, alergia alimentar e ainda contribuir para o aumento do risco de desenvolvimento de cárie dentária (SANTOS; DOTTO; GUEDES, 2016).

Apesar disso, mesmo com todas as orientações estipuladas pelos órgãos de saúde acerca da amamentação e alimentação complementar, percebe-se uma baixa adesão às recomendações pelas mães. Alguns dos motivos pelos quais isso ocorra estão relacionados ao retorno da mãe ao mercado de trabalho, designar os filhos para serem cuidados por terceiros e o retorno da mãe às atividades acadêmicas. (FLORES, et al. 2017; RAMOS et al. 2018).

GRAVIDEZ E ALIMENTAÇÃO NA GRADUAÇÃO

Nesse sentido, a literatura científica aponta que o período da graduação é um momento crucial para estudantes universitários, principalmente em relação às escolhas alimentares e consequentemente para o peso corporal. Alguns estudos relatam que o índice de sobrepeso e obesidade é maior em estudantes universitários do que naqueles indivíduos que não estão no ensino superior. Sendo assim, torna-se fundamental aprimorar o conhecimento acerca do comportamento alimentar deste público (SOGARI et al. 2018; FERREIRA et al. 2019).

Nesse contexto, é notório que o aprendizado em diferentes áreas da ciência pode contribuir drasticamente para alterações no perfil alimentar dos indivíduos. A inserção no ensino superior traz consigo diversas mudanças para a vida dos discentes, que no decorrer da

graduação, podem impactar no âmbito social como também no âmbito familiar. Tal fato pode repercutir de maneira positiva ou negativa em aspectos tais como moradia, emprego, gestão de finanças, hábitos alimentares e estilo de vida dos graduandos; que por sua vez, tem poder de impulsionar ou diminuir o risco para o desenvolvimento de DCNT's. Além disso, estudos apontam que um dos principais fatores determinantes das práticas alimentares adotadas por mães para com os seus filhos, seja o nível de instrução em que essas responsáveis se encontram (POMINI, et al. 2018; MACEDO et al. 2019).

Em uma população de estudantes universitários pertencentes à pesquisa realizada por DE OLIVEIRA; DE REZENDE e CALÁBRIA (2020), verificou-se um aumento significativo dos hábitos de risco para a obesidade ao longo do curso superior, sendo que a maioria dos entrevistados tinham ciência de que não estavam se alimentando de maneira adequada e de que necessitavam praticar alguma modalidade de atividade física. Ainda segundo os autores, é possível melhorar a qualidade de vida de universitários através de práticas educativas voltadas para a diminuição do excesso de peso e prevenção de DCNT's, visto que a rotina e o ambiente acadêmico são grandes modificadores do estilo de vida dos estudantes.

Desta maneira, tendo em vista mães que se encontram na graduação, fatores tais como o peso da criança e seus hábitos alimentares tornam-se difíceis de serem modificados de maneira direta, logo as estratégias e intervenções nutricionais necessitam estar direcionadas para as escolhas alimentares dos pais. Desta maneira torna-se possível modificar os hábitos alimentares não saudáveis e assim diminuir a prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças. Considerando esses fatores, cabe ao profissional nutricionista, o desenvolvimento e a prática de educação alimentar e nutricional, tendo como base estratégias que incentivem uma saudável e adequada alimentação complementar, objetivando impactar positivamente para a melhoria na saúde e na qualidade de vida e no estado nutricional adequado de crianças que se encontram em fase de introdução alimentar (Bernardo et al. 2017; MOREIRA et al. 2019).

3 METODOLOGIA:

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza descritiva (GIL, 2002) e abordagem qualitativa, realizado através da participação de mulheres que se tornaram mães antes ou durante o período de graduação, matriculadas nos cursos de Administração, Ciências

contábeis, Enfermagem, Nutrição de uma instituição de ensino superior da cidade de Sete Lagoas-MG. A coleta de dados ocorreu no mês de outubro do ano de 2020.

O processo de seleção da amostra ocorreu por meio da investigação prévia das turmas de graduação de todos os períodos dos cursos a serem avaliados, tornando possível realizar um levantamento daquelas mulheres que eram mães e que estavam matriculadas na instituição de ensino, e assim realizar o convite para participarem voluntariamente da pesquisa. Para participação no estudo, os critérios de inclusão foram: ser mulher, ter idade igual ou superior a 18 anos, estar matriculada em algum dos cursos inclusos na pesquisa, ser mãe independentemente da idade do filho, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE e responder corretamente ao questionário proposto. Os indivíduos que não corresponderam a estes critérios foram excluídos da amostra.

Nesse contexto, visando à segurança, sigilo e o conforto das participantes, a elas foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, documento dotado de informações básicas sobre a pesquisa, aspectos éticos, possíveis riscos e benefícios às participantes, garantia do resguardo da sua identidade, bem como o direito de interrupção de sua participação no estudo a qualquer momento, se assim desejarem.

Por outro lado, a coleta de dados foi realizada por intermédio de recursos virtuais, utilizando-se a plataforma digital *Google Forms*, onde se tornou possível encaminhar às mães entrevistadas, através dos meios de comunicação *e-mail*, *instagram* e *whatsapp*, um formulário constituído de questões estruturadas, nos formatos de múltipla escolha e resposta-curta, contendo perguntas relacionadas tanto a dados socioeconômicos quanto às práticas alimentares adotadas para com a alimentação complementar de seus filhos. A avaliação socioeconômica foi determinada pela aplicação de perguntas das quais permitiram informações referentes à idade da mãe e do filho, nível de escolaridade materna (incluindo quantos períodos da graduação a mãe já havia cursado), ocupação e estado civil. Para avaliar as práticas alimentares adotadas pelas mães para com os filhos durante a fase de introdução alimentar, utilizou-se como instrumento de pesquisa, uma versão adaptada do Questionário de Frequência Alimentar (QFA), proposto pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN (BRASIL, 2008). O QFA constou de uma lista contendo 8 grupos de alimentos, discriminados de acordo com sua classificação e grau de processamento, onde a mãe entrevistada pode responder com qual frequência e em qual quais quantidades ofertou determinados alimentos ao seu filho durante o período de introdução alimentar, dispondo-se das seguintes opções de resposta: 2 ou

mais vezes ao dia, menor que 2 vezes ao dia, 2 ou mais vezes por semana, menor que 2 vezes por semana, 2 ou mais vezes ao mês, menor que duas vezes por mês, raramente, nunca. Este instrumento destaca-se como um importante meio para estimativa do padrão alimentar dos indivíduos, pois possibilita a correlação entre os hábitos alimentares e comorbidades, tais como as decorrentes do excesso de peso e obesidade (BRITO et al. 2017).

O grupo amostral foi definido a partir da disponibilidade de mães matriculadas nos cursos estudados, onde os dados coletados no QFA foram discriminados pelas áreas de ciências exatas (Administração e Ciências contábeis) e ciências biológicas (Enfermagem e Nutrição) e convertidos em formato de porção diária ingerida pela criança. As médias diárias de porções ingeridas de cada grupo alimentício durante o período de introdução alimentar foram tabuladas por meio da utilização do programa *Microsoft Excel 2007*, comparadas entre si e dispostas em representações gráficas disponibilizadas pelo próprio programa. Para a interpretação dos resultados, foram utilizados como referência informações sobre alimentação e nutrição contidas em dois guias alimentares, sendo eles, o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos de Idade, ambos disponibilizados pelo Ministério da Saúde nos anos de 2014 e 2019 e nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Contudo, avaliou-se a qualidade e a quantidade dos alimentos que foram ofertados a criança, bem como se durante o período de introdução alimentar essa mãe já se encontrava ou não na graduação e se faria escolhas alimentares diferentes para o seu filho se já estivesse na faculdade durante essa fase, distinguindo assim, o quanto o aprendizado das mães em diferentes campos da ciência pode ou não influenciar positiva ou negativamente nas práticas alimentares dos seus filhos.

4 Resultados e Discussão:

A partir da divulgação da pesquisa e aplicação do questionário, o estudo contou com amostra final de 20 participantes, sendo 5 entrevistadas de cada curso avaliado. As participantes apresentaram idade entre 23 e 38 anos, sendo que a sua maioria já se encontrava com mais de 65% da graduação concluída. Dentre as entrevistadas, um total de 16 pessoas principiaram a experiência da maternidade enquanto cursavam a graduação, as 4 demais que se tornaram mães antes de iniciarem a faculdade. As mães entrevistadas foram distribuídas uniformemente entre

os dois grupos estudados, sendo eles: ciências biológicas (Enfermagem e Nutrição) e ciências exatas (Administração e Ciências contábeis). Um total de 60% das mães entrevistadas exercia alguma atividade remunerada no período da entrevista (TABELA 1).

Idade das mães	De 23 a 33 anos 65%	35 a 38 anos 35%
Estado civil	Casada ou união estável 80%	Solteira ou divorciada 20%
Exerce atividade remunerada	Sim 60%	Não 40%

Tabela 1: Dados socioeconômicos das entrevistadas

No que tange ao aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de idade, 75% das entrevistadas que alegaram ter oferecido outros alimentos à criança antes de completarem 6 meses de idade, compunham os cursos da área de Ciências Exatas.

Nesse sentido, Ferreira e colaboradores em 2018 apontaram que dentre os fatores que envolvem a adesão à amamentação, um dos mais relevantes são as estratégias educativas desenvolvidas através de profissionais de saúde durante o acompanhamento pré-natal. Tais dados revelam a importância do acompanhamento nutricional durante a gestação, amamentação e período de introdução alimentar, onde por meio da educação alimentar e nutricional é possível conscientizar e promover hábitos alimentares mais saudáveis durante os primeiros anos de vida da criança, possibilitando uma melhoria em seu estado de saúde e qualidade de vida. Além disso, através das representações gráficas é possível avaliar e comparar a quantidade de porções diárias dos grupos alimentícios oferecidos às crianças pelas mães estudadas (FERREIRA et al. 2018).

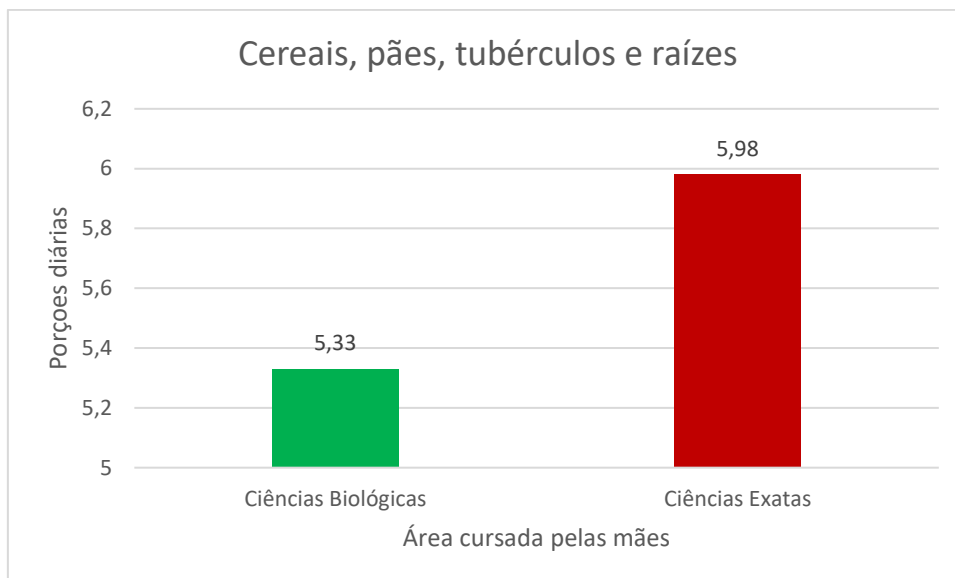


GRÁFICO 1: Número de porções diárias de cereais, raízes, grãos e tubérculos oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

O gráfico 1 mostra que as mães dos cursos de Ciências Biológicas ofereceram quantidade de porções menores de cereais, pães raízes e tubérculos do que aquelas dos cursos de ciências exatas. No entanto, em ambos os grupos se observou que a quantidade de porções ofertadas excedeu ao que é recomendado (3 a 5 porções diárias) pelo Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos de Idade (2019). Os alimentos presentes neste grupo suprem a maior parte das necessidades energéticas do ser humano e são de fácil acesso, porém se ofertados em grandes quantidades podem corroborar para o aumento do excesso de peso e obesidade infantil. Segundo MACEDO, et al. (2019), o aumento do consumo de carboidratos refinados, conseqüentemente acompanhado pelo excesso de peso se deve principalmente ao crescimento e à prevalência de países com alta capacidade industrial, onde a facilidade em obter alimentos industrializados fez com que a ingestão de processados e ultraprocessados disparasse.

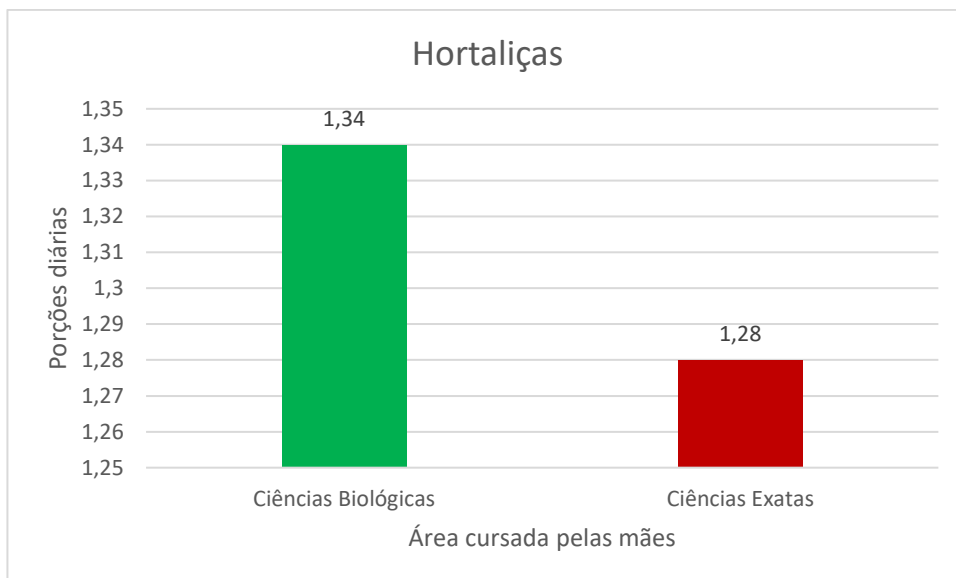


GRÁFICO 2: Número de porções diárias de hortaliças oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

Em relação às hortaliças, houve uma baixa oferta em ambos os grupos estudados, sendo que as mulheres que cursavam a Área das Ciências Exatas ofereceram porções ainda menores (GRÁFICO 2). De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2017) são recomendadas pelo menos 3 porções diárias de hortaliças por dia. Nossos resultados corroboram com os achados de SOUZA E GODOY (2019), que obtiveram resultado semelhante, com pouca variedade e baixa ingestão de verduras pelas crianças estudadas. Esses hábitos podem contribuir para que ocorra deficiência de micronutrientes que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento infantil, além de contribuir negativamente para a saúde intestinal da criança, visto que a ingestão adequada de fibras dietéticas auxilia na modulação da microbiota e no fluxo intestinal, atuando como fator protetor contra disbiose e constipação (SOUZA; GOGOY, 2019).

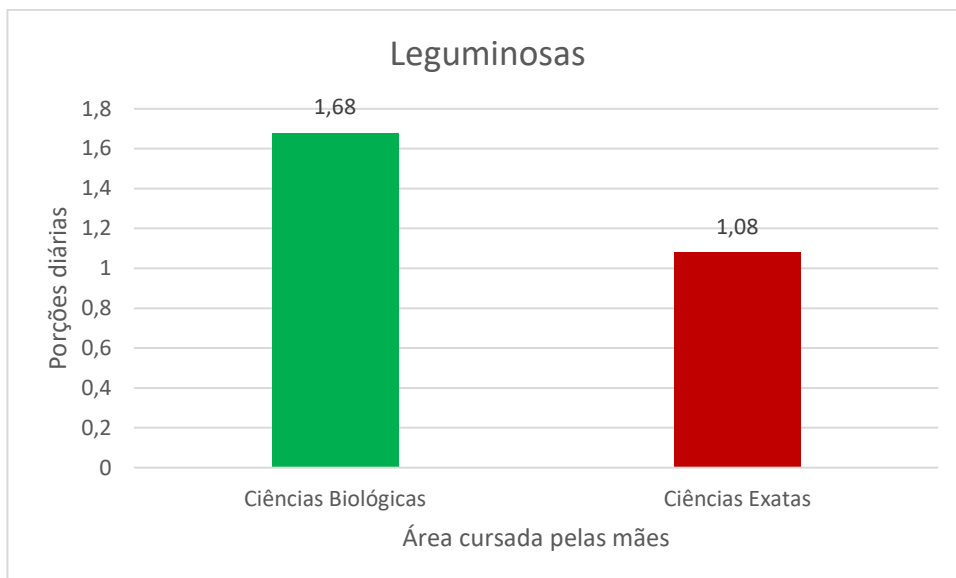


GRÁFICO 3: Número de porções diárias de leguminosas oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

Por outro lado, o consumo de leguminosas mostrou-se significativo e dentro das recomendações para a faixa etária (1 porção diária), sendo um pouco maior nos filhos de mães que cursam área de Biológicas (GRÁFICO 3). O baixo consumo de alimentos deste grupo de alimentar pode prejudicar o crescimento muscular e ósseo das crianças, acarretando a vários prejuízos à saúde. De maneira geral, as crianças envolvidas no estudo consumiram uma quantidade adequada de feijões durante o período de introdução alimentar, o que contribui positivamente para o aporte de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais (SANTOS; DA COSTA; NETTO, 2017).

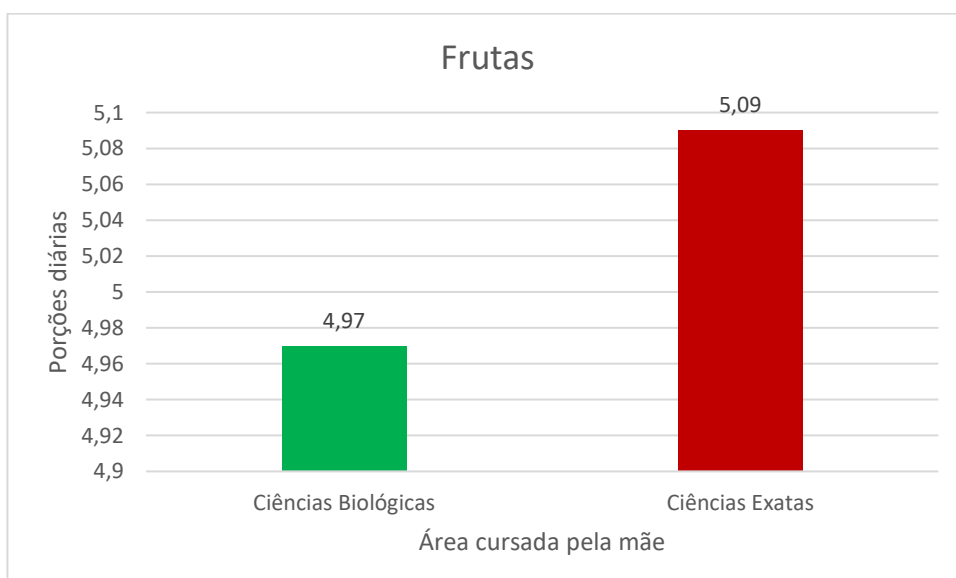


GRÁFICO 4: Número de porções diárias de frutas oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

Ademais, o grupo alimentar representado pelas frutas também excedeu às recomendações sugeridas pelos órgãos de saúde (3 a 4 porções diárias) (GRÁFICO 4). Por se tratar de um grupo composto somente por alimentos *in natura* e/ou minimamente processados, o consumo regular de frutas, verduras e legumes é apontado pela OMS como um dos principais fatores de proteção contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). Diversos estudos evidenciam a relação entre o consumo desses alimentos e menor incidência de doenças cardiovasculares e neoplasias (SOUZA et al. 2019).

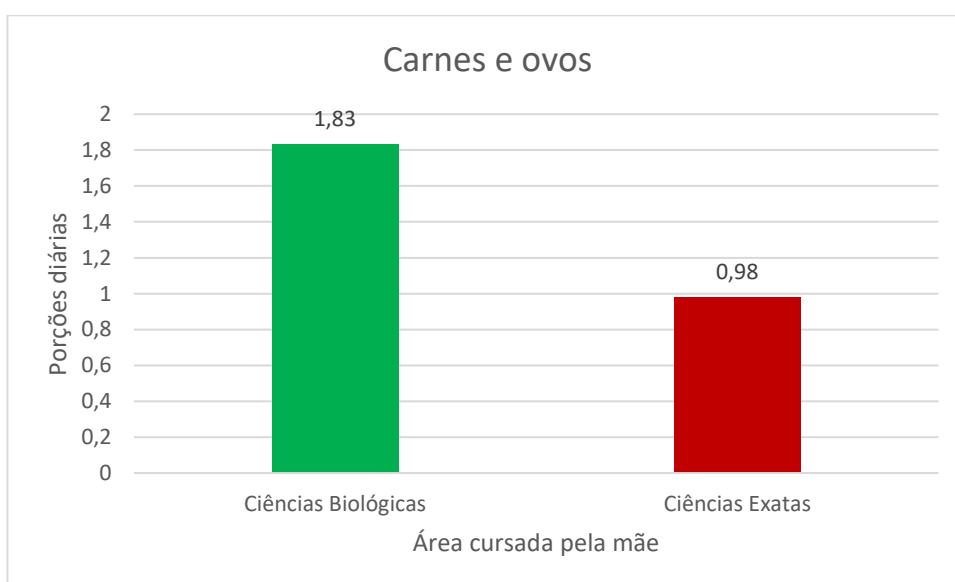


GRÁFICO 5: Número de porções diárias de carnes e ovos oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

Entretanto, a oferta de carnes e ovos foi satisfatória no grupo de mães dos cursos de Ciências Biológicas, mas baixa no grupo de mães da área de Exatas (GRÁFICO 5). De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, são recomendadas 2 porções de carnes e ovos por dia, que oferecem aminoácidos de alto valor biológico, além de serem fonte em ferro, vitamina B12 e vitaminas lipossolúveis, como a vitamina A presente na gema do ovo (KARNOPP, 2017).

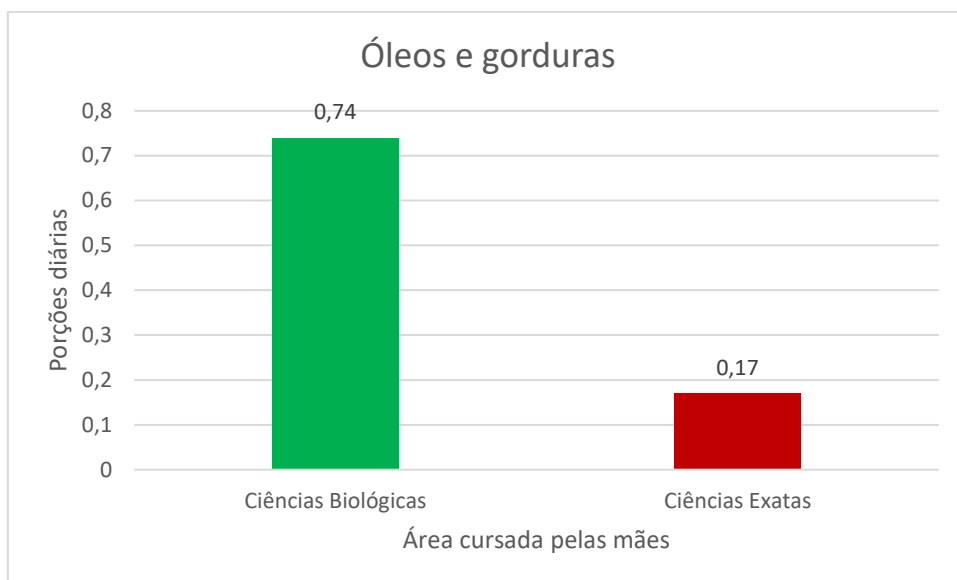


GRÁFICO 6: Número de porções diárias de óleos e gorduras oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

Por outro lado, ao avaliar o grupo alimentar representado por óleos e gorduras, observou-se uma oferta mínima tanto no grupo de ciências exatas quanto no grupo de ciências biológicas, onde o primeiro grupo de avaliadas ofertou uma média de apenas 0,17 porção/dia, comparado a 0,74 porção/dia ofertado pelo grupo de ciências biológicas. A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda o consumo de até 2 porções/dia para esses alimentos, pois possuem alto valor energético e baixo teor de nutrientes, onde o consumo excessivo de lipídeos está diretamente relacionado ao excesso de peso, obesidade e suas comorbidades (MENDONÇA et al. 2018).

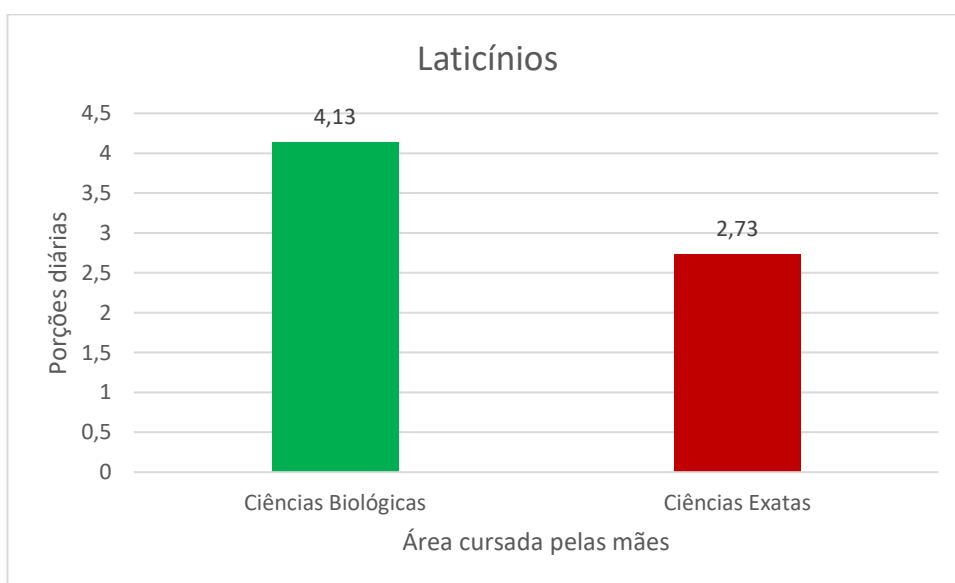


GRÁFICO 7: Número de porções diárias de laticínios oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

Além disso, no que diz respeito a oferta de leite e derivados foi superior no primeiro grupo, atingindo uma média diária de 4,13 porções/dia. Por outro lado, as mães graduandas dos cursos de Nutrição e enfermagem ofertaram uma média de 2,73 porções/dia. Os alimentos que fazem parte desse grupo são os que mais corroboram para o aporte de cálcio da dieta, porém o consumo de leite e derivados não é recomendado para crianças menores de 1 ano de idade, visto que o sistema digestivo ainda não se encontra suficientemente preparado para sua devida digestão e absorção (SILVA; PASSOS, 2018).

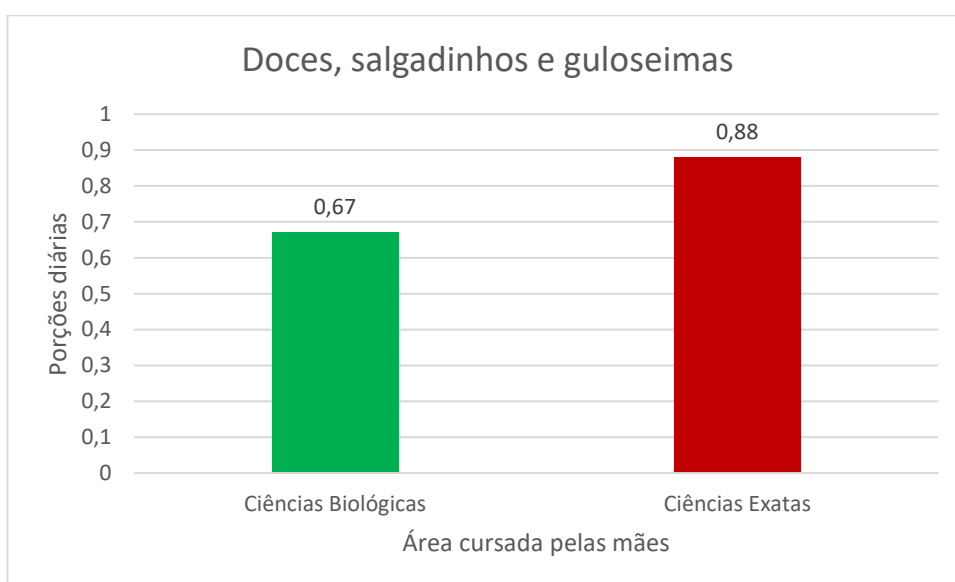


GRÁFICO 8: Número de porções diárias de doces, salgadinhos e guloseimas oferecidas pelas mães que cursam cursos da área de Ciências Biológicas e Ciências Exatas

No que tange ao grupo de doces, salgadinhos e guloseimas, houve uma diferença de 0,21 porção/dia entre os grupos de mães estudados, sendo que as entrevistadas dos cursos de Enfermagem e Nutrição ofereceram uma quantidade menor desses alimentos aos seus filhos. No entanto, ambos os grupos encontraram-se dentro da recomendação, que é de até 1 porção diária. Os alimentos contidos nesse grupo devem estar presentes em mínima quantidade na dieta dos indivíduos em qualquer estágio de vida e não são recomendados no período de introdução alimentar, pois em geral contém quantidades excessivas de calorias, sal, açúcar, gorduras e aditivos alimentares. O consumo desses alimentos na infância pode ocasionar o desinteresse pelos alimentos *in natura* e minimamente processados (MELO et al. 2017).

Todavia, ao se avaliar as 4 mães que ainda não se encontravam na graduação durante o período de introdução alimentar de seus filhos, 75% delas alegaram que teriam feito melhores escolhas alimentares se já estivessem ingressadas no curso superior durante essa fase. Tal fato aponta o impacto positivo causado pelo maior nível de escolaridade na alimentação e na qualidade de vida dos indivíduos, independentemente da área estudada. Porém, ao se comparar as quantidades de alimentos ofertadas por mães das diferentes áreas do presente estudo, nota-se uma leve tendência daquelas entrevistadas pertencentes aos cursos da área da saúde a terem se aproximado mais das recomendações estipuladas pelos órgãos de saúde, exceto no grupo referente aos laticínios. Entretanto, esperava-se resultados mais positivos, visto que os cuidados com a saúde são amplamente estudados durante o andamento de toda a graduação nos cursos de Enfermagem e Nutrição.

O presente estudo teve como fator limitante a grande dificuldade em se obter a participação das mães, devido a captação ter sido realizada de maneira virtual, graças às medidas de isolamento impostas pela pandemia de COVID-19. Além disso, outro fator dificultador foi o número limitado de alunas que eram mães nos diferentes cursos.

5 Conclusão:

As práticas alimentares adotadas pelas mães entrevistadas para com os seus filhos durante o período de introdução alimentar apresentaram um nível de aceitabilidade razoável para alguns grupos alimentares e fora do recomendado para outros grupos, principalmente no que se refere às participantes graduandas dos cursos da área de ciências biológicas, visto que os cuidados com a saúde são evidenciados durante todo o andamento dos cursos. De maneira geral, percebe-se que o nível de instrução impacta positivamente nas escolhas alimentares dos indivíduos e que a educação alimentar e nutricional é de fundamental importância para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Visto a carência de pesquisas englobando o tema do presente estudo, ressalta-se a importância da realização de novos trabalhos envolvendo outras instituições de ensino, um número maior de mães e abrangendo mais cursos de diferentes áreas da ciência para possíveis comparações.

REFERÊNCIAS:

BALDISSERA, Rosane; ISSLER, Roberto Mário Silveira; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Efetividade da Estratégia Nacional para Alimentação Complementar Saudável na melhoria da alimentação complementar de lactentes em um município do Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, p. e00101315, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00101315>. Acesso em: 12 de maio de 2020. Doi:10.1590/0102-311X00101315.

ORTELAN, Naiá; NERI, Daniela Almeida; BENICIO, Maria Helena D.'Aquino. Práticas alimentares de lactentes brasileiros nascidos com baixo peso e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 14, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001028>. Acesso em: 12 de maio de 2020. Doi:10.11606/s1518-8787.2020054001028.

GOULART, Maíra Ribas; PELLANDA, Lúcia Campos; PASSANHA, Adriana. Aleitamento materno e consumo de Alimentos Adoçados. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 4, p. 524-525, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822018000400524&script=sci_arttext. Acesso em: 12 de maio de 2020. Doi:10.1590/1984-0462/2018;36;4;00019.

BARBOSA, Gessandro Elpídio Fernandes et al. Dificuldades iniciais com a técnica da mamada e impacto na duração do aleitamento materno exclusivo. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 18, n. 3, p. 517-526, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151938292018000300517&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 13 de maio de 2020. Doi:10.1590/1806-93042018000300005.

RIBEIRO, Nalu de Moraes; PEREIRA, Ada Yukari Kanashiro; OZELA, Ciléa Maria dos Santos. Construção e validação de folheto educativo para promoção do aleitamento materno e alimentação complementar do lactente. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 18, n. 2, p. 337-347, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151938292018000200337&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 13 de maio de 2020. Doi:10.1590/1806-93042018000200006.

KARNOPP, Ediana Volz Neitzke et al. Consumo alimentar de crianças menores de seis anos conforme o grau de processamento. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 1, p. 70-78, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3997/399749991011.pdf>. Acesso em 13 de maio de 2020. Doi:10.1016/j.jped.2016.04.007.

GIL, Antônio Carlos. Como classificar as pesquisas. Como elaborar projetos de pesquisa, v. 4, p. 44-45, 2002. Disponível em: <http://www.madani.adv.br/aula/Frederico/GIL.pdf>. Acesso em: 02 de maio de 2020.

WILHELM, Fernanda Ax; DE LIMA, Jenniffer Haranda Colombo Antunes; SCHIRMER, Keyla Franciani. Obesidade infantil e a família: educadores emocionais e nutricionais dos filhos. **Psicologia argumento**, v. 25, n. 49, p. 143-154, 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19773>. Acesso em: 07 de abril de 2020.

DE SOUZA ROSA, Juliana de Brito; DELGADO, Susana Elena. Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6199>. Acesso em: 07 de março de 2020. Doi:10.5020/18061230.2017.6199.

LOPES, Wanessa Casteluber et al. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, p. 164-170, 2018. Disponível: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010305822018000200164&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 07 de março de 2020. Doi:10.1590/1984-0462/;2018;36;2;00004.

PAPOUTSOU S; SAVVA SC; HUNSBERGER M et al. Timing of solid food introduction and association with later childhood overweight and obesity: The IDEFICS study. **Matern Child Nutr**. 2018; 14(1):e12471. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28597536/> doi:10.1111/mcn.12471. Acesso em: 05 de setembro de 2020. DOI: 10.1111/mcn.12471.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 09 de março de 2020.

GOMEZ, Melisa Sofia et al. Baby-led weaning, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: revisão integrativa de literatura. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822020000100504&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 09 de março de 2020. Doi:10.1590/1984-0462/2020/38/2018084.

DALLAZEN, Camila et al. Introdução de alimentos não recomendados no primeiro ano de vida e fatores associados em crianças de baixo nível socioeconômico. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, p. e00202816, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202816>. Acesso em: 15 de março de 2020. Doi:10.1590/0102-311X00202816.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Guia Prático de Atualização: a alimentação complementar e o método BLW (Baby Led Weaning). Rio de Janeiro: **SBP**; 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2017/05/Nutrologia-AlimCompl-Metodo-BLW.pdf. Acesso em: 10 de março de 2020.

LIMA, Janete Pereira; DE OLIVEIRA CAZOLA, Luiza Helena; PÍCOLI, Renata Palópoli. A participação do pai no processo de amamentação. *Cogitare Enfermagem*, v. 22, n. 1, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4836/483654742010/483654742010.pdf>. Acesso em: 10 de março de 2020. Doi:10.5380/ce.v22i1.47846.

MOREIRA, Lilian Cordeiro de Queirós et al. Introdução de alimentos complementares em lactentes. **Einstein (São Paulo)**, v. 17, n. 3, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S167945082019000300200&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 12 de abril de 2020. Doi:10.31744/einstein_journal/2019AO4412.

DANTAS, Rafaela Ramos; SILVA, Giselia Alves Pontes da. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010305822019000300363&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 03 de abril de 2020. Doi:10.1590/1984-0462/;2019;37;3;00005.

MELO, Karen Muniz et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 4, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1277/127752022027.pdf>. Acesso em: 05 de abril de 2020. Doi:10.1590/2177-9465-EAN-2017-0102.

SANTOS, Bianca Zimmermann; DOTTO, Patrícia Pasquali; GUEDES, Renata Saraiva. Aleitamento materno e o risco de cárie dentária. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 25, p. 633-635, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742016000300019>. Acesso em: 16 de março de 2020. Doi: 10.5123/S1679-49742016000300019.

FLORES, Thaynã Ramos et al. Consumo de leite materno e fatores associados em crianças menores de dois anos: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, p. e00068816, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00068816>. Acesso em: 15 de abril de 2020. Doi:10.1590/0102-311X00068816.

RAMOS, Ana Elisa et al. Conhecimento sobre aleitamento materno e alimentação complementar dos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 6, p. 2953-2960, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672018000602953&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 15 de abril de 2020. Doi:10.1590/0034-7167-2017-0494.

SOGARI G; VELEZ-Argumedo C; GÓMEZ MI; MORA C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. **Nutrients**. 2018 Nov 23;10(12):1823. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6315356/>. Acesso em: 23 de setembro de 2020. Doi: 10.3390/nu10121823.

FERREIRA, Maria da Gloria Aragão Martins et al. Perfil de jovens universitários e as suas percepções face à maternidade e paternidade. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 23, p. 81-88, 2019. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0874-02832019000400009&script=sci_arttext&tlng=es. Acesso em: 20 de outubro de 2020. Doi: 10.12707/RIV19060.

POMINI, Marcos Cezar et al. A influência da posição acadêmica sobre condutas de saúde em universitários. **Revista da ABENO**, v. 18, n. 1, p. 74-83, 2018. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/395>. Acesso em: 13 de maio de 2020. Doi:10.30979/rev.abeno.v18i1.395.

Bernardo GL; Jomori MM; Fernandes AC; Colussi CF; Condrasky MD; Proença RPDC. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - study protocol. **Nutrition journal**. 2017 Dec 20;16(1):83. doi: 10.1186/s12937-017-0305-y. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29262811/>. Acesso em: 25 de setembro de 2020.

MOREIRA, Lilian Cordeiro de Queirós et al. Introdução de alimentos complementares em lactentes. **Einstein (São Paulo)**, v. 17, n. 3, 2019. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S167945082019000300200&script=sci_arttext&tlng=pt
Acesso em: 12 de abril de 2020. Doi:10.31744/einstein_journal/2019AO4412.

JUN S, Zeh MJ, Eicher-Miller HA, Bailey RL. Children's Dietary Quality and Micronutrient Adequacy by Food Security in the Household and among Household Children. **Nutrients**. 2019; 11(5):965. Published 2019 Apr 27. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31035584/>. Acesso em: 28 de agosto de 2020. Doi:10.3390/nu11050965.

NÓBREGA, Vanessa Medeiros da et al. Doença crônica na infância e adolescência: continuidade do cuidado na Rede de Atenção à Saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S008062342017000100427&script=sci_arttext&tlng=pt
Acesso em: 06 de março de 2020. Doi:10.1590/s1980-220x2016042503226.

LIMA, Janete Pereira; DE OLIVEIRA CAZOLA, Luiza Helena; PÍCOLI, Renata Palópoli. A participação do pai no processo de amamentação. *Cogitare Enfermagem*, v. 22, n. 1, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4836/483654742010/483654742010.pdf>. Acesso em: 10 de março de 2020. Doi:10.5380/ce.v22i1.47846.

DE ALMEIDA, Lilian Cavalheiro et al. Triagem de Transtornos Alimentares em Estudantes universitários na área da saúde. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 20, n. 3, 2016. Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/163>. Acesso em: 20 de março de 2020. Doi:10.25248/reas.e1574.2019 P.

DE VASCONCELOS, Célia Maria Ribeiro et al. Construção e Validação de um Instrumento para Avaliação de Conhecimentos sobre Alimentação Saudável em Escolares. **Aquichan**, v. 19, n. 2, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7073153>. Acesso em: 21 de março de 2020. Doi:10.5294/aqui.2019.19.2.6.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília, DF; 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 25 de março de 2020.

GIESTA, Juliana Mariante et al. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2387-2397, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.24162017>. Acesso em: 02 de abril de 2020. Doi: 10.1590/1413-81232018247.24162017.

VIEIRA, Victor Costa Alves Medeiros; ARAÚJO, Cláudia Marina Tavares de; JAMELLI, Sílvia Regina. Desenvolvimento da fala e alimentação infantil: possíveis implicações. **Revista CEFAC**, v. 18, n. 6, p. 1359-1369, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-18462016000601359&script=sci_arttext. Acesso em: 07 de abril de 2020. Doi:10.1590/1982-0216201618611516.

MACEDO, Tassia Teles et al. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em ingressantes universitários de enfermagem. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 35, n. 1, 2019. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1785>. Acesso em: 20 de abril de 2020.

DE OLIVEIRA, Amanda Silva; DE REZENDE, Alexandre Azenha Alves; CALÁBRIA, Luciana Karen. Sobrepeso e seus fatores de risco em estudantes universitários durante um curso de graduação. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 207-215, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1230>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 61p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_sisvan.pdf. Acesso em: 02 de maio de 2020.

BRITO, Alessandra Page et al. Validade relativa de questionário de frequência alimentar com suporte de imagens. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 457-468, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.26392015>. Acesso em 05 de maio de 2020. Doi:10.1590/1413-81232017222.26392015.

Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos. Brasília: Ministério da Saúde; 2019. Disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em: 05 de maio de 2020.

FERREIRA, Hellen Livia Oliveira Catunda et al. Fatores Associados à adesão ao aleitamento materno exclusivo. **Ciencia & saude coletiva**, v. 23, p. 683-690, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n3/683-690/pt/> . Acesso em: 09 de maio de 2021. Doi: 10.1590/1413-81232018233.06262016.

MACEDO, Wanderson de Lima Rodrigues et al. Influência hormonal do excesso de carboidratos refinados e do meio ambiente no avanço da obesidade. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2019. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/13>. Acesso em: 10 de maio de 2020.

SOUZA, Kamylla Francisly de; GODOY, Luiz Carlos de Souza. O consumo alimentar de crianças obesas participantes de um programa de intervenção interdisciplinar com base na pirâmide alimentar infantil. 2019. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/5299>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

SANTOS, Gleice Dalvas Cypriano; DA COSTA, Jéssica Almeida Silva; NETTO, Michele Pereira. Frequência do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados em lactentes. **HU Revista**, v. 43, n. 3, p. 233-238, 2017. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/17928/1/amamenta.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

SOUZA, Bianca Bittencourt de et al. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1463-1472, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n4/1463-1472/pt/>. Acesso em: 10 de maio de 2021. Doi: 10.1590/1413-81232018244.03782017.

MENDONÇA, Jéssika Larense Santos et al. Consumo de grupos de alimentos em adultos com excesso de peso. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v.

12, n. 70, p. 245-252, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/689>. Acesso em: 10 de maio de 2020.

SILVA, Rebeca Silvestre Chaves; PASSOS, Tatiana Uchôa. Adequação dos cardápios da alimentação escolar de creches segundo a pirâmide alimentar infantil. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 6, n. 3, p. 273-278, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1743>. Acesso em: 10 de maio de 2021. Doi: 10.12662/2317-3076jhbs.v6i3.1743.p273-278.2018.