

ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR SAUDÁVEL EM ESCOLARES

ANA JÚLIA CESCON DE LIMA¹; LAURA CRUZ²; PAMELA SILVA VITÓRIA SALERNO³; BIANCA DEL-PONTE⁴:

¹*Universidade Federal de Pelotas – anajcescon@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – cruuzlaura1@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – pamelasvitoria@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – bianca.delponte@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A ingestão de frutas e vegetais é essencial para uma alimentação saudável e manutenção de uma boa saúde, por serem ricos em fibras, vitaminas e minerais (VIEIRA et al., 2012). De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a ingestão e consumo regular de frutas, legumes e verduras previne contra doenças cardiovasculares (BRASIL, 2014). Ademais, uma dieta adequada durante a infância, tem implicações importantes para um bom funcionamento cerebral, especialmente o cognitivo (BENTON, 2010).

O baixo consumo de frutas e vegetais, junto ao alto consumo de alimentos industrializados, resulta no fator de risco para sobrepeso e obesidade (MORAES et al., 2021). Globalmente, estima-se que 11% das crianças com idade entre 5 e 9 anos são obesas, totalizando 72 milhões de crianças, enquanto no Brasil mais de 14% dessas crianças estão acima do peso adequado (SANTOS et al., 2022). Como consequência, a obesidade leva a um risco maior de cardiopatias e diabetes (OPAS, 2024). Em 2021, uma revisão sistemática e meta-análise feita com 23 estudos mostrou que o consumo de alimentos ultraprocessados gera um aumento no risco de sobrepeso e obesidade (PAGLIAI et al., 2021).

A infância é um período de grande desenvolvimento onde se consolida grande parte das potencialidades humanas. É também nessa fase que os hábitos alimentares são construídos, sendo que a aquisição de hábitos alimentares saudáveis é responsável por grandes impactos positivos ao longo da vida adulta (FERREIRA, 2021). Entretanto, uma alimentação não saudável pode causar graves consequências a curto e longo prazo. Considerando isso, entende-se que uma criança alimentada de forma adequada, em termos de quantidade e qualidade, se desenvolve de maneira apropriada e possui um maior potencial de aprendizado, apresentando um superior rendimento escolar, visto que apresenta mais ânimo, além de melhor memória e capacidade física (CARVALHO, 2016).

Portanto, o presente estudo objetiva avaliar o estado nutricional e o consumo saudável entre os escolares de uma escola da rede pública de Pelotas no Rio Grande do Sul.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

O estudo consiste em uma análise transversal e faz parte de uma pesquisa intitulada “Nutrição e alimentação de crianças e adolescentes estudantes de uma escola da zona urbana da cidade de Pelotas” que avaliou condições de saúde e hábitos alimentares. Esta pesquisa foi conduzida por alunos e professores da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, com a finalidade de investigar diversos aspectos que caracterizam o perfil de saúde dos estudantes da Escola Municipal de Ensino Fundamental Piratinino de Almeida.

Foram incluídas crianças dos 4º e 5º anos da escola, cujos pais/responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE). As crianças que não estavam presentes durante os dias de coleta de dados ou cujos responsáveis não puderam responder ao questionário foram consideradas perdidas. Os dados foram coletados em setembro de 2024, por meio de questionários autoaplicados preenchidos pelos pais/responsáveis e aferição de medidas antropométricas (peso e altura), realizadas por estudantes de nutrição. A balança Tanita foi utilizada para aferir o peso e o estadiômetro para a altura. O estado nutricional foi classificado pelo Índice de Massa Corporal (IMC), categorizando os indivíduos em magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade.

O consumo alimentar foi avaliado pelo formulário de Marcadores de Consumo Alimentar (versão 3.0), preenchido pelos pais, abordando o consumo de alimentos in natura (marcadores saudáveis) e ultraprocessados (não saudáveis), além de questões sobre o número e tipo de refeições do dia anterior e o uso de telas durante as refeições. Além disso, foram coletados dados pessoais e sociodemográficos, como idade, sexo, cor/raça e renda familiar.

2.1 Resultados

O estudo mostrou que mais da metade dos escolares (58,3%) realizam as três refeições principais, o que é positivo para a manutenção de uma rotina alimentar estável. No entanto, o consumo de alimentos não saudáveis é preocupante, com 80% dos escolares consumindo bebidas adoçadas, e mais 63% ingerindo frequentemente produtos industrializados.

Referente ao consumo de alimentos saudáveis, o feijão mostra-se prevalente (80%), o que é benéfico, pois é um alimento nutritivo e típico da dieta brasileira. Em relação a ingestão de frutas, verduras e legumes o resultado é moderado (58,3%), apesar de serem alimentos essenciais para uma alimentação saudável, as taxas não são altas quanto ao consumo de feijão e alimentos ultraprocessados.

O estado nutricional dos escolares mostrou que apenas 33,3% estão com peso adequado (eutrofia), enquanto a maioria apresenta excesso de peso, sendo que 31,1% estão com sobrepeso e 35,6% com obesidade. Além disso, a prevalência de sobrepeso e obesidade é maior entre os meninos, o que reflete nas diferenças de hábitos alimentares e de atividade física entre os gêneros.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo concluiu que uma porcentagem significativa de escolares apresentou IMC acima do recomendado, com a maioria dos casos classificados como sobrepeso ou obesidade. Esse quadro está diretamente relacionado ao padrão alimentar identificado, no qual se observa um consumo elevado de alimentos ultraprocessados em comparação aos alimentos saudáveis.

A análise dos resultados reforça essa relação, mostrando que, embora existam práticas alimentares saudáveis, como o consumo regular de feijão, ingestão de frutas, verduras e legumes ainda é insuficiente. Esses alimentos, são fundamentais para uma dieta equilibrada e seu baixo consumo contribui para o aumento de peso e consequentemente, do IMC.

Assim, para combater esse problema, é fundamental reduzir a ingestão de ultraprocessados e promover uma alimentação baseada em alimentos frescos e minimamente processados. Portanto, para reverter esse quadro é de extrema importância promover intervenções que fortaleçam o consumo de alimentos saudáveis.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENTON, D. The influence of dietary status on the cognitive performance of children. **Molecular Nutrition & Food Research**, v. 54, n. 4, p. 457–470, abr. 2010.

BRASIL, M. DA S. (MS). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

CARVALHO, A. P. L. S. Importância da alimentação para melhorias na aprendizagem de crianças em unidades públicas de ensino: revisão integrativa. **Somma: Revista Científica do Instituto Federal do Piauí**, v. 2, n. 2, p. 74–83, 31 dez. 2016.

FERREIRA, K. DA S. **Estado nutricional e práticas alimentares de escolares da rede pública no interior do Rio Grande do Norte**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) —Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz,: [s.n.].

MORAES, L. S. DE et al. Seletividade alimentar em crianças e adolescente com transtorno do espectro autista. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 42–58, 27 jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Uma em cada oito pessoas, no mundo, vive com obesidade - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/1-3-2024-uma-em-cada-oito-pessoas-no-mundo-vive-com-obesidade#:~:text=A%20subnutri%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9%20respons%C3%A1vel%20por>>.

PAGLIAI, G. et al. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Nutrition**, v. 125, n. 3, p. 1–11, 14 ago. 2020.

RIBEIRO CIOCHETTO, C.; PAIVA ORLANDI, S.; DE FÁTIMA ALVES VIEIRA, M. Consumo de frutas e vegetais em escolares da rede pública no Sul do Brasil. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v. 62, n. 2, p. 172–178, 1 jun. 2012b.

SANTOS, E. M. DOS; ROCHA, M. M. S.; DIAS, T. DE O. OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A OBESIDADE NA INFÂNCIA. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, p. 57–62, 2020.