

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE MENINAS DO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO**Uyeda, Mari*****Vasconcellos, Jorge******Resumo:**

As mudanças ocorridas em nosso país, principalmente a crescente modernização e urbanização, estão associados a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, principalmente em crianças e adolescentes. Essa mudança nos hábitos alimentares vem favorecendo o desenvolvimento de doenças crônicas desde a infância.

É observado que a obesidade infanto-juvenil no Brasil vem crescendo muito nos últimos anos, o que vem trazendo sérias complicações para a saúde dessa população. Estudos anteriores mostram que os alimentos das cantinas escolares são muito energéticos e ricos em gordura, açúcares e sal, assim como a alimentação das crianças em suas casas, ambas são extremamente prejudicial para o desenvolvimento saudável da criança e do pré adolescentes, causando até mesmo problemas psicológicos devido a aparência física da criança se comparadas com outras.

Assim o presente estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional de meninas da faixa etária infanto-juvenil da escolas do interior do estado de São Paulo, meninas no ensino fundamental e médio e promover através de palestra a educação nutricional para esses alunos, expondo os perigos de uma má alimentação nessa idade tão importante para o desenvolvimento saudável.

Palavras chaves: meninas, hábitos alimentares, crianças, adolescentes, doenças crônicas, infância, obesidade, infanto-juvenil, educação nutricional.

* Professor Orientador. Graduado em Nutrição, pela Universidade Bandeirante de São Paulo, Pós Graduado em Saúde Coletiva, pela Universidade Católica Dom Bosco, Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade São Francisco. Docente do Curso Superior em Nutrição.

** Aluno do Curso de Nutrição do Centro Universitário Amparense.

Introdução

A preferência alimentar se manifesta em cada um desde a primeira infância, pelas sensações que são apresentadas desde cedo através do tato, do sabor e odor. As transformações socioeconômicas ocorrida no Brasil nos últimos anos tem influenciado o modo de se alimentar dessas crianças, ocasionando problemas de saúde graves, que antes era somente vinculados a indivíduos adultos, como por exemplo a obesidade e diabetes. Outra consequência da má alimentação é a desnutrição, que devido a alta no consumo de alimentos pré preparados e cada vez mais industrializados, vem trazendo a desnutrição como outro grave problema.

Logo não há dúvida que a má alimentação, levando a essas patologias e deficiências pode sim atrapalhar o desenvolvimento da criança e do adolescente na escola e em sua vida social. Assim cabe ao profissional da nutrição em parceria com os órgãos responsáveis a realização de projetos e ações que visem a promoção da saúde através de reeducação alimentar, principalmente para crianças e adolescentes, aproveitando assim o ambiente totalmente propício que é o ambiente escolar, para informar e ajudar a esses jovens de como se pode levar uma vida mais saudável sem sentir falta desses alimentos que causam tantos problemas.

O objetivo da promoção da saúde através de palestras de reeducação alimentar é orientar as crianças e adolescentes o modo correto para se ter uma alimentação saudável e assim evitar que doenças como a obesidade, diabetes, hipertensão, a cárie e a desnutrição venham a acometê-las.

Metodologia

Através de medidas antropométricas (peso e altura) para assim poder calcular o IMC (Índice de massa corporal) é que se pode ter um ideia do estado nutricional das crianças. As meninas foram todas pesadas em balanças digitais e com roupa leve, a estatura foi obtida através de um estadiômetro, sempre levando em conta o mesmo critério para todas as crianças.

Através de questionários nutricionais foi possível obter informações de hábitos e costumes alimentares dessas meninas, onde através de perguntas simples e objetivas foi possível traçar o hábito alimentício de cada, podendo assim verificar a relação do alimento com a obesidade infantil.

Resultados

Pode se constatar que as meninas são na grande maioria moradoras da área urbana, o que através de estudos pode-se ver que crianças moradoras de zonas urbanas possuem duas vezes mais chances de desenvolverem obesidade infantil. Através das respostas das meninas sobre as perguntas realizados nos questionários, pode-se ver que o conhecimento da criança no campo de nutrição não trouxe influencia para o seu estado nutricional, enquanto meninas de menor idade vieram a apresentar maiores risco de obesidade.

As crianças relatam a omissão ao café da manhã , o que é uma pratica significativa associada a obesidade, pois trata-se de uma tentativa equivocada de diminuir o consumo de calorias. É argumentado que cortando o café da manhã você pode controlar o peso pois diminui o consumo de gordura, e é justamente ao contrario oque ocorre, com o correto consumo do café da manhã a criança estará ofertando ao seu corpo uma dieta rica em grãos, frutas e produtos lácteos. É preferido entre as meninas o consumo de refrigerantes ao invés de bebidas nutritivas como o leite e suco de frutas.

Um fator que influencia na má nutrição dessas crianças é a oferta de alimentos ricos em energia e gorduras nas cantinas das escolas, já as frutas e hortaliças são cada vez menos oferecidas as crianças, criando nelas assim um bloqueio quando o assunto é frutas, verdura e legumes.

Discussão

Vários autores realizaram estudos semelhantes ao desenvolvido, segundo o estudo realizado por Fernandes et al. (2009), com o objetivo de apresentar resultados da efetividade um programa de educação nutricional visando à prevenção da obesidade e melhorias no perfil de consumo alimentar de escolares da 2º série do ensino fundamental, foi observado mudanças nos hábitos alimentares dos estudante, porém não apresentou diferenças significantes na prevalência de sobrepeso/obesidade nas turmas. Esse resultado pode ser explicado pelo fato do programa ter sido de curta duração, enquanto o processo de modificação de hábitos necessita de um longo período de tempo para refletir-se em alteração do estado nutricional.

Resultado semelhante foi obtido por Gabriel et al. (2008), em um estudo realizado com escolares de sete a dez anos em Florianópolis, em que relata os resultados de um programa de intervenção nutricional visando à promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares do ensino fundamental. A educação nutricional não resultou em mudanças significantes no IMC dos

escolares; entretanto, observaram um aumento na frequência de práticas alimentares saudáveis após a intervenção. Ainda neste trabalho considerou-se o tempo de intervenção insuficiente para provocar alterações significativas nas medidas antropométricas da população.

Segundo o trabalho de Triches e Giugliani (2005), onde foi avaliado a associação da obesidade com as práticas alimentares e com o conhecimento de nutrição em crianças de oito a dez anos de idade, apresentou resultados semelhantes ao estudo de Costa et al. (2009), pois promoveu o aumento dos conhecimentos e melhora de algumas atitudes e práticas alimentares. Em outro estudo apresentado por Botelho et al. (2010), que considerou a importância da educação nutricional na formação de hábitos alimentares saudáveis do público infantil, com objetivos avaliar o aprendizado e as percepções dos escolares de uma Escola Municipal do Distrito Sanitário Leste de Belo Horizonte, MG, participantes de um grupo operativo sobre a promoção da alimentação saudável. Observou que as ações educativas desenvolvidas propiciaram, além da construção de conhecimentos importantes de alimentação e nutrição, também motivação, reflexão e troca de saberes pelas crianças.

Conclusão

Fica claro que é preciso aumentar o conhecimento das crianças com relação a nutrição, a alimentação saudável. É preciso parceria entre escola e os pais para que seja ensinado desde cedo as crianças o que é e como é uma alimentação saudável. Deve-se levar em conta também que a mídia deve ter uma parte nessa colaboração, tendo em vista que é a grande divulgadora dos alimentos.

Assim é imprescindível uma melhora significativa na dieta dessas crianças, para que se possa modificar o seu estado nutricional e as afastar da obesidade, da diabetes e da hipertensão.

É preciso ações que foquem na saúde das crianças, através de palestras e atividades, que informem as crianças e aos pais sobre os perigos de uma dieta rica em doces, gorduras e refrigerantes e as doenças crônicas que acompanham essa dieta. Pois além das doenças crônicas já citadas há também o risco psicológico que afeta principalmente as meninas, pois se preocupam com sua aparência e com o seu relacionamento com as outras meninas.

Referências Bibliográficas

BOTELHO, L.P., et al. **Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de um grupo operativo**. Nutrire: Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. v.35, n.2, p.103-116, 2010.

COSTA, A.G.M., et al. **Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças**. Revista do Instituto de Ciências da Saúde. v.27, n.3, p.237- 243, 2009.

Lazari, T. A. Santos, F. G. R.; Oliveira, S. S. I.; Urbano, L. S. **IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA** - VI Congresso multiprofissional em saúde 2012.

Magalhães, M. L. N.; Almeida, M. E. A. **AValiação de crianças menores de seis anos de uma creche** - NUTRIR GERAIS, v. 5, n. 8, p. 708-726, fev./jul. 2011.

Schmitt, B.; Recine, E.; Cardoso, G. T.; Rezende, J. **A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA DE CAPACITAÇÃO PARA EDUCADORES E DONOS DE CANTINA ESCOLAR** - Cad. Saúde Pública, 24 Sup 2:S312-S322, 2008.

Trichesa, R. M.; Giuglianib, E. R. J. **OBESIDADE, PRÁTICAS ALIMENTARES E CONHECIMENTOS DE NUTRIÇÃO EM ESCOLARES** - REV SAUDE PUBLICA 2005;39(4):541-7.