

## PERFIL ALIMENTAR DE MENINAS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO INTERIOR DE SÃO PAULO

Mari Uyeda\*  
Beatriz Conti\*\*

### RESUMO

Muito tem se falado sobre a importância da educação nutricional em instituições de ensino para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, mas pouco se conhece a respeito de ações que promovam alimentação saudável nas escolas e outras instituições de ensino. Avaliar a associação da obesidade com as práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Objetivou-se no presente estudo proporcionar a melhoria do conhecimento, em relação à alimentação saudável para o público infantil em fase escolar por meio da elaboração, aplicação e avaliação de atividades de educação nutricional, visando à promoção da saúde e contribuindo para a formação de bons hábitos alimentares. A educação nutricional é um processo de aprendizagem em que os envolvidos podem aprender e se comprometer com uma alimentação adequada, que proporciona melhor condição de saúde e está diretamente ligada à redução da incidência de doenças na idade adulta.

**PALAVRAS CHAVES** Nutrição, Escolares, Alimentação

### ABSTRACT

Much has been said about the importance of nutrition education in educational institutions for the formation of healthy eating habits from childhood, but little is known about actions that promote healthy eating in schools and other educational institutions. To assess the association of obesity and eating habits and nutritional knowledge among schoolchildren. The objective of the present study provide improved knowledge regarding healthy eating for children in school years through the development, implementation and evaluation of nutrition education activities, aimed at promoting health and contributing to the formation of good eating habits. Nutrition education is a process of learning

that those involved can learn and commit to adequate food, queproporciona better health condition and is directly linked to reducing the incidence of doençasna adulthood.

**KEY WORDS:** Nutrition, School, Food

---

\*Coordenadora e docente do curso de Nutrição

\*\*Graduanda do curso de Nutrição

## INTRODUÇÃO:

A preocupação em promover uma alimentação saudável no ambiente escolar tem sido foco de atenção de políticas públicas relacionadas às áreas de saúde e de educação

Nesta perspectiva, os Ministérios da Saúde e da Educação estabeleceram diretrizes considerando as recomendações da Estratégia Global para Alimentação Saudável, atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o desafio de incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania.

Melhorar a saúde e o estado nutricional de crianças e adolescentes um investimento efetivo para as futuras gerações e, conseqüentemente, para a nação. Pré-escolas e escolas parecem oferecer inúmeras possibilidades e oportunidades de promover alimentação saudável além de favorecer e estimular a atividade física entre crianças e adolescentes. Observa-se que a obesidade infantil vem crescendo mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, com sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil, e as meninas de 8 a 10 anos tendem a ficar com formato “roliço” situação que o excesso de peso não ultrapasse 20%, desta forma a criança deve ser orientada que é um processo natural, caso o excesso de peso seja maior que o normal cabe aos pais procurar ajuda do profissional de nutrição.

Do perfil nutricional brasileiro, pode-se considerar que a avaliação antropométrica no espaço escolar é uma ferramenta de extrema importância para a compreensão da dinâmica nutricional de crianças e adolescentes e, conseqüentemente, formulação de políticas e ações mais efetivas (ANJOS *et al*, 1999)

Com esta perspectiva, o desenvolvimento de um trabalho educativo com esta abordagem poderá ampliar o conhecimento das crianças, adolescentes e seus familiares em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição, possibilitando e favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis, valorização da utilização da merenda escolar e conseqüentemente a diminuição do desperdício de alimentos. Assim, as recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim: o bem-estar emocional, social e físico da criança.

Portanto, neste estudo, objetivou-se realizar avaliação antropométrica a fim de estabelecer o perfil nutricional de estudantes de uma Escola Estadual.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, realizado para alunos da Rede Estadual de Ensino Fundamental e Médio.

O estudo constou de dois momentos bem definidos. No primeiro momento foi elaborada e aplicada uma palestra, com conteúdos sobre alimentação saudável e sua importância para a saúde, sendo aplicado após um questionário sobre práticas alimentares.

No segundo momento foram coletadas medidas antropométricas (peso e estatura) para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) na verificação do estado nutricional atual.

As medidas antropométricas foram coletadas na escola, de maneira padronizada segundo Jelliffe. As crianças foram pesadas com roupas leves e descalças, com balança digital com capacidade de 150 kg e precisão de 100 g. A estatura foi obtida com estadiômetro, tipo trena com 200 cm com precisão de 0,1 cm. Ambas medidas foram coletadas por único avaliador, sempre com os mesmos equipamentos, rotineiramente calibrados.

As informações sobre práticas alimentares e conhecimentos em nutrição foram obtidas utilizando-se questionário padronizado auto-administrado, com leitura de cada questão à toda a classe.

Realizada a avaliação nutricional, os dados foram tabulados e utilizados para estabelecer o perfil nutricional dos estudantes da escola. Além disso, todos os professores envolvidos receberam o resultado das avaliações por meio de cartões nominais e a escola recebeu na forma de relatório e tabelas impressas

A metodologia realizada privilegiou a construção do conhecimento, a elaboração, reelaboração de idéias e conceitos, bem como a pesquisa como geradora de aprendizagem.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Que após uma ação educativa os escolares avaliados demonstraram que adquiriram conhecimentos. Esse pode ser considerado um resultado significativo, pois, segundo os estudos mais recentes de Gaglianone *et al* (2006) de educação nutricional nas escolas possuem fundamental importância por demonstrarem que, crianças e adolescentes estão consumindo menos frutas, vegetais e cereais, considerados alimentos importantes para a adequação do estado nutricional. Por outro lado, estes mesmos estudos concluem que crianças e adolescentes em idade escolar consomem mais açúcares e gorduras que, segundo Guia Alimentar para a

População Brasileira do Ministério da Saúde (2006) fatores relacionados ao aumento de risco de DCNT. Nota-se que a maioria dos adolescentes são classificados como eutróficos e com excesso de peso, sendo que o percentual maior tanto para eutróficos como para excesso de peso, foram para as meninas.

Apesar da maioria dos adolescentes estudados apresentarem estado nutricional adequado, observou-se que parte relevante da população estudada apresenta excesso de peso. Tais resultados assemelham-se aos encontrados na Pesquisa de Orçamentos Familiares<sup>17</sup>, a qual revelou uma alta prevalência de excesso de peso na população adolescente Brasileira, atingindo 15,40% no sexo feminino e 17,90% no sexo masculino.

Observou-se que as crianças, além de interessadas pelo assunto, adquiriram novos conceitos e conhecimentos sobre nutrição e alimentação e, conseqüentemente, levaram-nos para suas famílias.

### **Conclusão:**

A educação nutricional é um processo de aprendizagem em que os envolvidos podem aprender e se comprometer com uma alimentação adequada, e que proporciona melhores condições de saúde, estando diretamente ligado à redução da incidência de doenças na idade adulta.

As intervenções, portanto, devem ir muito além de apenas promover conhecimentos nutricionais. São necessárias ações integradas que visem à saúde das crianças, envolvendo famílias, escolas, comunidades e indústrias alimentícias, além de um sistema de saúde que priorize a prevenção de doenças.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar para a população brasileira - Promovendo a alimentação saudável. Série A. Normas e Manuais Técnicos.

Monteiro JP, Camelo Júnior JS. Nutrição e Metabolismo – Caminhos da Nutrição e terapia Nutricional da Concepção a Adolescência. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2007. p. 278. Vivências. Vol.5, N.8: p.71-76, Outubro/2009

Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA. A Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil Realização - Indicadores e Monitoramento - da Constituição de 1988 aos dias atuais. Brasília (DF): CONSEA; 2010.

Gaglianone CP, Taddei JAAC, Colugnati FAB, Magalhães CG, Davanço GM, Macedo L, et al. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood project. Rev Nutr 2006; 19(3).