

CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DO NOROESTE PAULISTA

Autores

Daiane Gimenez da Silva
Jaqueline Buranello Ribeiro Barros
Valeria Cristina Augusto
Solange Aparecida Berto

1. Introdução

A obesidade é considerada atualmente como um problema de saúde pública tanto na população jovem como na adulta . Os dados referentes às crianças brasileiras, levantados em 1989 pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) e pelo Programa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN), apontam que cerca de um milhão e meio de crianças são obesas, com maior prevalência nas meninas e nas áreas de maior desenvolvimento. No entanto, esse perfil está mudando, e a obesidade vem aumentando no sexo masculino e nas classes menos favorecidas (BRASIL,1991). Dentre os agravos nutricionais que acometem a população infantil identificados pelos Sistemas de Vigilância Alimentar, convivem as formas crônicas e agudas de desnutrição moderada e severa, e o excesso de peso (LEÃO; ARAÚJO; MORAES, 2003). Em relação à atividade física, geralmente a criança obesa é pouco hábil no esporte, não se destacando. Para a atividade física sistemática, deve-se realizar uma avaliação clínica criteriosa. No entanto, a ginástica feita em academia, a menos que muito apreciada pelo sujeito, dificilmente é tolerada por um longo período, porque é um processo repetitivo, pouco lúdico e artificial no sentido de que os movimentos realizados não fazem parte do cotidiano da maioria das pessoas. Além disso, existe a dificuldade dos pais e/ou responsáveis de levarem as crianças em atividades sistemáticas, tanto pelo custo como pelo deslocamento. O exercício é considerado uma categoria de atividade física planejada, estruturada e repetitiva (MENDONÇA; ANJOS, 2004). A aptidão física é uma característica do indivíduo que engloba potência aeróbica, força e flexibilidade (BARBOSA, 2004). A criança e o adolescente tendem a ficar obesos quando sedentários, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários (MATSUDO; PASCHOAL; AMANCIO, 2003).

O crescente aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade observados em diferentes regiões do mundo e em diversos segmentos sociais, não só nos países ricos mas também nos países em desenvolvimento, tem causado grande preocupação entre autoridades sanitárias e na população em geral (SILVA; BALABAN; MOTTA, 2005).Com base nesses fatos que têm reconhecimento da obesidade como uma doença epidêmica que aflige globalmente grande parte da população, este estudo tem o escopo de traçar um perfil nutricional nas crianças matriculadas e uma escola municipal do interior do estado de São Paulo, com a finalidade de analisar a magnitude do problema e fornecer dados para subsidiar ações que visem a melhoria de hábitos alimentares e conseqüentemente uma diminuição do índice de obesidade em escolares.

2. Objetivos

Investigar o consumo alimentar e a prática de atividade física entre escolares.

Objetivos específicos:

1. Avaliar o estado nutricional de crianças através de medidas antropométricas;
2. Analisar o consumo alimentar de crianças, através de registros alimentares;
3. Verificar a prática de atividade física, de recreação e de esportes, bem como quantificar o tipo, a duração e a frequência das mesmas;
4. Analisar as variáveis socioeconômicas de crianças em relação a renda per capita, situação do domicílio e moradores por domicílio.

3. Desenvolvimento

Foram avaliados 20 escolares de ambos os sexos de faixa etária entre 9 a 12 anos de idade. A coleta de dados dietéticos (registro alimentar de 1 dia - RA1) e socioeconômico/saúde foi realizada através de um questionário auto aplicado pelos pais/ ou responsável dos escolares. Os dados antropométricos (peso e estatura) foram classificados segundo NCHS (2000). A ingestão dietética foi calculada pelo programa Diet Pro (2000) as recomendações foram baseadas nas DRIS (2002).

4. Resultados

A maioria dos escolares (80%) apresentaram-se com estado nutricional de eutrofia, 10% desnutridos e 10% sobrepesos, indiferente do sexo, embora a obesidade vem crescendo cada vez mais em crianças e adolescentes como foi observado nos estudos (ABRANTES *et al.*, 2003; VIEIRA & PRIORI, 2001), tais dados não foram encontrados em nossa pesquisa.

Os valores médios de consumo foram de 1849 Kcal de energia, 265g de carboidrato, 74g de proteína e 52g de lipídios (88%, 203%, 217% e 92% de adequação, respectivamente). Quanto aos micronutrientes a ingestão média foi de 422 mg/d cálcio, 10 mg/d de ferro, 354 mg/d de vitamina A e 49 mg/d de vitamina C (32%, 121%, 69% e 114% de adequação, respectivamente). Os dados da ingestão alimentar mostraram que a média do consumo calórico do grupo estudado não atingiu a recomendação preconizada pela DRIs (2002). Em contrapartida, a ingestão de proteína e carboidrato em g/dia excedeu o recomendado. No Brasil, especialmente no Nordeste, o déficit energético sempre apareceu como um importante marcador dos problemas nutricionais (ABRANTES *et al.*, 2003). Considerando este achado é difícil concluir se esta deficiência aconteceu em decorrência da diminuição das necessidades energéticas da população ou de mudanças do comportamento alimentar (MONTEIRO *et al.*, 2001). No entanto, pode se dizer, em relação a este aspecto, que a persistência desse déficit durante o período inicial da adolescência poderá contribuir para um desempenho do crescimento linear menos favorável do que poderia ser em melhores circunstâncias de vida. Em relação aos micronutrientes apontaram consumo entre médio e baixo, indicando que os escolares não aderem aos hábitos do consumo de frutas, verduras, leites e derivados.

Além disso, sendo a fase da adolescência o momento no qual, pela última vez o ritmo do crescimento será acelerado, torna-se necessário destacar a enorme demanda dos tecidos corporais por elementos fornecedores de energia e pelos responsáveis pela sua síntese. Verificou-se baixa condição socioeconômica, pois 45% dos escolares possuem renda per capita inferior a 1 salário mínimo. As variáveis sociais consideradas no presente estudo não tiveram uma relação direta com sobrepeso e obesidade, quando se procura, estabelecer associação entre nível socioeconômico e estado nutricional, em geral segundo (AQUINO; PHILIPPI, 2002)

Em relação a atividade física todos os escolares apresentaram-se ativos, destes 55% com frequência diária e duração de 2 horas de exercício físico como detalhado na tabela 1, contribuindo para o gasto energético e a manutenção do estado nutricional de eutrofia. Tais atividades foram consideradas exercício de baixa intensidade, porém podem auxiliar na educação de novos hábitos de atividade física e na manutenção do peso corporal.

No Brasil, um estudo realizado com escolares de ensino fundamental e médio identificou que a maior parte deles apresentavam comportamento sedentário e não praticavam nenhuma atividade física durante o período que não estavam na escola (SILVA et al., 2005), sendo observado o oposto no presente estudo onde todos escolares eram ativos em seu tempo livre.

A tendência inicial é presumir que pior nível socioeconômico implica em déficit nutricional este se relaciona a falta de acesso aos alimentos com maior qualidade nutricional, incluindo frutas e verduras devido ao custo elevado para as famílias de baixa renda, como foi relatado na presente pesquisa.

5. Considerações Finais

Perante a avaliação antropométrica não foi possível detectar a prevalência de sobrepeso e obesidade entre os escolares. Em relação ao consumo de alimentos, pode-se proferir que os alimentos referentes aos macronutrientes obtiveram alto consumo, exceto os lipídios. Notou-se que os hábitos alimentares dos escolares apresentam-se inadequados, necessitando de uma intervenção para reeducar a alimentação destes, prevenindo assim o avanço de patologias e suas complicações futuras. Portanto conclui-se que a atividade física detectada nos alunos é um dos motivos que pode estar propiciando a alta prevalência de eutrofia.

Portanto, observa-se a necessidade de que haja maiores esforços para educar as crianças sobre bons hábitos alimentares, além do incentivo à atividade física regular, de preferência através da interação com outras crianças, para haver trocas de experiências positivas.

As mudanças de estilo de vida na infância são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento adequados. Além disso, poderão reduzir riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas

Referências Bibliográficas

ABRANTES, M.M., LAMOUNIER, A.J., COLOSIMO, A.E., Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 49, n. 2, abr./jun., 2003.

ALBANO, R.D.; SOUZA, S.B. Estado Nutricional de Adolescentes: "risco de sobrepeso" e "obesidade" em uma escola pública do Município de São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.17, n. 4, p. 941-947, jul./ago., 2001.

AQUINO, R.D.C.A., PHILIPPI, S.T., Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v 36, n. 6, p. 655 - 660, agosto, 2002.

BALABAN, G., SILVA G.A.P., Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. **Jornal de pediatria, Rio de Janeiro**, v. 77, n. 2, p.96-100, 2003.

BALABAN, G., SILVA, P. A., DIAS, M. C.L. M., DIAS, M. C. M., FORTALEZA, M. T. G., MOROTÓ, M. M. F., ROCHA, V. C. E., O aleitamento materno previne o sobrepeso na infância?. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 4, n.3, jul./set., 2004.

BAR-OR O. A epidemia de obesidade juvenil: a atividade física é relevante? **Gatorade Sports Science Institute**. v. 38; 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição. **Condições Nutricionais da População Brasileira, INAN**, 1991.

F.N.B., Institute of Medicine, National Academics, 2002.

FONSECA, M.V., SICHIERI, R., VEIGA, V.G., Fatores associados à obesidade em adolescentes.

LACERDA, E. M. A., CARMO, M., Fatores associados com a retenção e o ganho de peso pós-parto: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 7, n.2, p.187-200, jun., 2004.

LEÃO, S. C. S. L., ARAÚJO, B. M. L., MORAES, P. L. T. L., ASSIS, M. A., Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 47, n. 2, abr., 2003.

LOPES, M. I., MARTI, A., ALIAGA, M. J. M., MARTINEZ, A., Aspectos genéticos da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.3, jul./set., 2004.

MAGALHÃES, C.V., AZEVEDO G., MENDONÇA, S. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.19 supl. 1, 2003

MARTÍNEZ, F. I.; MEZCUA, Z. J.; RUIZ, N. P. J.; ALONSO, C. M.; RODRÍGUEZ, R. E. Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso de los escolares de Ubrique, Cádiz. **Rev Esp Salud Pública**, nº 4, julio/agosto, v. 72, p. 357-364, 1998.

MATSUDO, S. A., PASCHOAL V.C.A., AMANCIO O. M. S. Atividade física e sua relação com o crescimento e a maturação biológica de crianças. **Cadernos de Nutrição**. v. 14, p.01-12; 2003.

MENDONÇA, P. C., ANJOS, A. L., Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Caderno de saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n.3, maio/jun. 2004.

MEYER F. Avaliação da saúde e aptidão física para recomendação de exercício em pediatria. **Revista Brasileira Med Esporte**. v.5, n.1, p. 24-26;1999.

MONTEIRO, C.A., CONDE, W.L. Tendência secular da desnutrição e da obesidade na infância na cidade de São Paulo (1974-1996). **Revista Saúde Pública**. v. 34, n.6, p.52-61, 2000.

MONTEIRO, C.A, MONDINE, L., COSTA, R.B.L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.34, n.3, p.251 – 258, 2000.

OLIVEIRA L.C., FISBERG, M., Obesidade na Infância e na Adolescência - Uma Verdadeira Epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 47, n. 2, abril, 2003.

SILVA, P. A. G., BALABAN, G., MOTTA, A. F. E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 5, n.1, p. 53-59, jan./mar., 2005.

SOTELO, M.O.Y.,COLUGNATI, B.A.F., TADDEI, C.A.A.J. Prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares da rede pública segundo três critérios de diagnóstico antropométrico. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n.1, jan./fev., 2004.

TRICHESI. M. R., GIUGLIANI, J. R. E. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, agosto, 2005.

VIEIRA, V.C.R., PRIORE, S.E., Hábitos alimentares e consumo de lanches. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 9, n.46, p. 14-20, jan./fev., 2001.

Anexos

Tabela 1– Características da prática de atividade física realizada fora da escola pelos escolares de uma escola municipal do noroeste paulista, 2005.

<i>Característica</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Pratica Atividade física		
Sim	20	100
Não	0	0
Atividade Física		
Futebol	9	45
Dança	5	25
Queimada	4	20
Bicicleta	2	10
Freqüência por semana		
Todo dia	11	55
4 vezes	4	20
3 vezes	3	15
2 vezes	2	10
Duração (min./hora)		
1 hora	5	25
2 horas	10	50
3 horas	5	25