



## 9º Seminário de Extensão

### REEDUCAÇÃO ALIMENTAR DOS ESCOLARES DE UMA ESCOLA PRIVADA DO NOROESTE PAULISTA

#### Autor(es)

---

KARLA APARECIDA MARTUCHI

#### Co-Autor(es)

---

MARIE OSHIWA  
MARINO CATTALINI  
PAULO PERIN  
SANDRA MARIA BARBALHO  
CARLOS WAGNER DE A. WERNER  
WONDER PASSONI HYGINO

#### Orientador(es)

---

Maysa Vieira de Souza

#### Apoio Financeiro

---

FAE

#### 1. Introdução

---

A obesidade é uma doença crônica, definida como excesso de gordura corporal que tem como causa e concomitância de fatores de riscos genéticos e ambientais (SOTELO; COLUGNATI; TADDEI, 2004). A obesidade pode iniciar em qualquer idade, desencadeada por fatores como o desmame precoce, a introdução inadequada de alimentos, distúrbios do comportamento alimentar e da relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento (GUIGLIANO; CARNEIRO, 2004). No Brasil, a prevalência de obesidade é maior no sexo masculino chegando a 14%, na faixa etária entre 17 e 19 anos. Já na faixa etária de 10 a 15 anos a prevalência de sobrepeso e obesidade é maior no sexo feminino (ABRANTES, et al., 2003). De acordo com Fernandez e colaboradores (2004), ocorreram mudanças do estado nutricional da população brasileira, caracterizada pela redução da desnutrição e apresentando um crescimento desordenado e preocupante do número de obesos distribuídos em todas as faixas etárias. A ingestão de uma quantidade excessiva de calorias pode levar à obesidade, mais o aparecimento e a

prevalência do sobrepeso em crianças e adulto não decorre somente pela alimentação inadequada, mais também por um decréscimo na atividade física levando a um balanço energético desfavorável. Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, sofrendo forte influencia por fatores internos que são a auto-imagem, necessidade fisiológica e saúde individual, valores, preferência e desenvolvimento psicossocial; e por fatores externos como os hábitos familiares, amigos, valores e regras sociais e culturais, mídia, modismo, experiências e conhecimento do individuo (Gambardella e colaboradores, 1999). De acordo com Kapazi e colaboradores (2001), os adolescentes preferem uma alimentação rápida e monótona (fast food), por serem alimentos bem difundidos entre essa faixa etária e por serem da “moda”. Bull e colaboradores (1992), relatam que desde a década de 70 os hábitos alimentares de adolescentes tem resultado em alta proporção de energia oriunda de gordura. Com isso foi constatado que nessa idade se consomem lanches muitos semelhantes, com alto nível de energia (Kapazi e colaboradores, 2001). Nesta fase da vida os adolescentes tendem a viver o dia atual muito intensamente, não se importando com seus hábitos alimentares e ingestão de alimentos que possam vir a influenciar sua saúde e estado nutricional (Kapazi e colaboradores, 2001). Boog e colaboradores (2003) relatam que os adolescentes apresentam um baixo consumo de hortaliças e frutas e a ingestão insuficiente de cálcio, vitamina A, ferro e vitamina C, em substituição apresenta alto consumo de alimentos supérfluos isto é de baixo valor nutricional. Os maus hábitos alimentares estão associados a diversos prejuízos à saúde, entre eles, a obesidade (Almeida; Nascimento; Quaioti, 2002). De acordo com Santos (2005), o papel da educação alimentar e nutricional está vinculada à produção de informações que atua como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos. Gaglianone e colaboradores (2006) realizaram um estudo para analisar o impacto de um programa de educação nutricional sobre conhecimentos e atitudes relativos a hábitos alimentares saudáveis em escolares. Ao final da pesquisa observa que houve uma melhora na escolha alimentar dos estudantes e redução no consumo de alimentos com alta densidade calórica, concluirá então que a Educação Nutricional é uma ótima estratégia para a promoção da saúde.

Estudos recentes vêm recomendando a promoção da melhora de hábitos alimentares de adolescentes, através de intervenções nutricionais, motivando mudanças nas práticas alimentares com baixo valor nutricional (Boog, Vieira, Oliveira, Lonseca. L'abbate, 2003). É importante ressaltar que, os hábitos alimentares desenvolvidos durante a infância e a adolescência são frequentemente mantido na vida adulta, sendo importante à adoção de bons hábitos alimentares nessa fase (Lopez & Brasil, 2003). Sendo assim, justifica-se a importância de estar realizando uma reeducação alimentar nesta faixa etária.

## **2. Objetivos**

---

Promover reeducação alimentar visando a melhora da qualidade de vida dos escolares de uma escola privada do Noroeste Paulista.

## **3. Desenvolvimento**

---

Os dados foram coletados em uma escola privada do município de Lins que localiza-se na região oeste do estado de São Paulo. A população de estudo foi composta por adolescentes entre 10 -17 anos de ambos os sexos. A avaliação e orientação nutricional foi realizada por uma estagiária de nutrição designada para acompanhar a realização do projeto. Na primeira consulta foi entregue aos pacientes um plano nutricional com variação de 1500 a 2500 Kcal, de acordo com as necessidades nutricionais de cada escolar estabelecidas pelas DRI's 2002. A dieta foi fracionada em 6 refeições ao dia, os alimentos sugeridos eram acessíveis a população estudada distribuídos de acordo com os grupos da pirâmide alimentar, com lista de substituições sugeridas e o porcionamento realizado em medidas caseiras. Os voluntários realizaram consultas quinzenalmente com a estagiária, em que relatavam o consumo alimentar e recebiam orientação dietética e através da pirâmide dos alimentos baseada em modificações de hábitos alimentares, incentivando a prática de uma alimentação saudável e equilibrada. Para a orientação nutricional coletiva que foi realizada nas salas de aula, aplicou-se como método lúdico-educativo a exibição de cartazes com conteúdo programático e ilustrativo. Procurou-se priorizar sempre a interação e a participação dos escolares a fim de realizar um processo educacional interativo, dinâmico e bilateral. Delineou-se um programa de curta

duração (10 minutos-aula, sendo 5 minutos para apresentação do conteúdo e 5 minutos aberto para perguntas, dúvidas, curiosidade e sugestões para as próximas aulas), distribuído em um encontro semanal durante 14 semanas cujos temas abordados foram: 1- Guia da pirâmide alimentar e grupos 2- Porcionamento. O que é uma porção? 3- Diet x Light 4- Sucos naturais x refrigerantes 5- Gorduras totais x gorduras insaturadas 6- Gordura Trans x Gorduras saturadas 7- A importância do café da manhã 8- Rotulagem dos alimentos 9- Alimentos industrializados 10- O que comer na hora do intervalo 11- A importância das fibras 12- Tipos de fibras alimentares 13- Transtorno alimentar 14- Atividade Física

#### 4. Resultados

O gráfico 1 mostra a redução do consumo de energia, carboidrato, proteína, lipídeo depois da intervenção nutricional no sexo feminino. O gráfico 2 mostra um aumento do consumo de energia, carboidrato, proteína e lipídeo após a intervenção nutricional no sexo masculino. A partir dos resultados obtidos, notou-se que no sexo feminino houve um aumento do consumo de zinco, gordura saturada, polinsaturada e vitaminas A e C e redução no consumo de energia, carboidrato, proteína, lipídeo, fibra, ácido fólico, ferro, cálcio, sódio, gordura monoinsaturada e colesterol. Já, no sexo masculino notou-se um aumento do consumo de energia, carboidrato, proteína, lipídeo, cálcio, zinco, Vitamina A e C e houve uma redução do consumo de gordura saturada, monoinsaturada, polinsaturada, colesterol, sódio, ácido fólico e ferro segundo aplicação do recordatório de 24 horas. Através da frequência alimentar pode-se observar que antes da reeducação alimentar os escolares apresentavam um baixo consumo de frutas e vegetais, sendo que após a intervenção houve uma melhora no consumo desses alimentos. O consumo adequado de vitamina A é importante, pois tem ação antioxidante, evitando o acúmulo de radicais livres na membrana muscular nos períodos pós-exercícios, além disso, atua no sistema imunológico, no ciclo visual, no crescimento, na proliferação e diferenciação celular (Maugham & Burke, 2004). Segundo Carvalho e colaboradores (2001), alimentos importantes e de consumo diário apresentam com baixa frequência semanal, como leite e derivados, hortaliças e vegetais folhosos e pouca preferência por peixes e as frutas geralmente são consumidas na forma de sucos, em comparação com nosso estudo pode-se observar que também houve uma baixa ingestão diária dos alimentos citados acima e de acordo com o estudo de Santos e colaboradores (2005), avaliando o perfil antropométrico e o consumo alimentar de adolescentes de Teixeira Freitas – BH, também obtiveram os mesmos resultados quanto ao consumo alimentar. O alto consumo de proteínas que foi observado nos escolares do sexo masculino é um dado muito importante, pois este macronutriente pode estar sendo desviado de sua função principal, para gerar energia. Além disso, esse alto consumo pode ser explicado pela falsa promessa de que as proteínas aumentam a massa muscular sem a necessidade de praticar atividade física (Kazapi e colaboradores, 2001). Segundo Kazapi e colaboradores (2001), as necessidades nutricionais dos adolescentes muitas vezes são atingidas no que diz respeito a energia e aos carboidratos, e o consumo de proteínas, lipídeos, ferro, vitamina C, apresentam-se acima das recomendações. Porém, a ingestão de gordura é um fator preocupante porque a maioria dos inquiridos tem demonstrado que eles possuem o costume de ingerir uma quantidade muito elevada deste nutriente devido os fast foods.

#### 5. Considerações Finais

Conclui-se que o objetivo do estudo foi alcançado uma vez que houve mudanças positivas na escolha dos alimentos pelos escolares e que programas de educação nutricional devem ser oferecidos para ampliar o conhecimento dos escolares sobre nutrição e saúde, bem como para influenciar de modo positivo na escolha dos alimentos, uma vez que hábitos alimentares adquiridos na adolescência pode refletir na vida adulta.

#### Referências Bibliográficas

MELLO, D. E.; LUFT, C. V.; MEYER, F. Obesidade infantil: Como podemos ser eficazes?. **Jornal de Pediatria**, (Rio de Janeiro), Porto Alegre, v.80, p.173-182, maio/jun., 2004.  
SOTELO, M. OY.; 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.

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, C. E. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v.80, n.1, p.17-22, jan/fev. 2004.

ABRANTES, M. M. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste no Brasil. **Revista da Associação de Medicina Brasileira**, v.49, n.2, p.162-166, jun. 2003.

ALMEIDA, S.S.; NASCIMENTO, P.C.B.D.; QUAIOTI, T.C.B. Qualidade e quantidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**, fev. 2002.

CARVALHO, C. M. R. G.; NOGUEIRA, A. M. T.; TELES, J. B. M.; PAZ, S. M. R.; SOUSA, R. M. L. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 85-93, maio/ago. 2001.

GAGLIANONE, C. P.; TADDE, J.A.C.; COLUGNATI, F.A.B.; MAGALHÃES, C.G.; DAVANCO, G. M.; MACEDO, L.; LOPEZ, F.A. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the reducing risks of illness and death in adulthood project. **Rev. Nutrição**, Campinas, maio/jun., 2006.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes, **Revista de Nutrição**, Campinas, v.12, n.1, jan./abr. 1999.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutrição**, Campinas, set/out., 2005.

BOOG, M.C.F.; VIEIRA, C.M.; OLIVEIRA, N.L.; FONSECA, O.; L'ABBATE, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes "comer...o fruto ou o produto?". **Rev. Nutrição**, Campinas, jul/set., 2003.

FERNANDEZ, A. C.; MELLO, M. T.; TUFIK, S.; CASTRO, P. M.; FISBERG, M. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v.10, maio/jun., 2004.

KAZAPI, I. M.; PIETRO, P. F. D.; AVANCINI, S.R.P.; FREITAS, S.F.T.; TRAMONTES, V.L.G. Consumo de energia e micronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. **Revista de Nutrição**, v.14, p.27-33, 2001.

LOPEZ, F. A; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e dietética em clínica pediátrica**. São Paulo: Editora Atheneu, 2003. 368p.

MAUGHAN E BURKE MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: editora Artmed, 2004. 190p.

## Anexos



