

ESTADO NUTRICIONAL: QUALIDADE DOS HÁBITOS ALIMENTARES E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ESCOLARES DO COLÉGIO MUNICIPAL AURINO FAUSTO DOS SANTOS – UBAÍRA-BA

Neilton Santos de Souza* Licenciando Ciências Biológicas. IF Baiano - Campus Santa Inês. E-mail: neilton_souza2007@hotmail.com

Rosineide Braz Santos Fonseca Doutora em Ciências Biológicas. IF Baiano - Campus Santa Inês. E-mail: rosineide.fonseca@ifbaiano.edu.br

* Autor correspondente

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a qualidade dos hábitos alimentares e o Índice de Massa Corporal (IMC) de escolares do Ensino Fundamental II do Colégio Aurino Fausto dos Santos, localizada no município de Ubaíra-BA. Para isso, foi aplicado um questionário semifechado para 132 alunos com faixa etária de 11 a 20 anos, cursistas do 6º ao 9º ano. Foram realizadas mensurações de massa corporal e estatura para determinação do índice de Massa Corpórea (IMC). Trata-se de um estudo quantitativo e observacional com delineamento de corte transversal. Realizou-se análise descritiva, análise univariada e bivariada. O índice de confiança considerada foi de 95%. Os resultados demonstraram que 21,9% dos escolares estão com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade), 73,5% estão eutróficos e 4,6% estão abaixo do peso ideal. Também foi observado que 36% dos respondentes não possuem o hábito de tomar café da manhã. Dessa forma, evidencia-se a importância do acompanhamento do IMC e da qualidade dos hábitos de alimentação dos escolares, através de intervenções por projetos educacionais voltados para a educação alimentar bem como a criação de políticas públicas com esta finalidade.

Palavras-chave: Escolares; IMC; Hábito alimentar; Qualidade.

INTRODUÇÃO

Uma boa alimentação subsidia um padrão de qualidade de vida de um modo geral, principalmente quando se trata de jovens estudantes que necessitam de valores equilibrados de alimentos ricos em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e outros.

Para Laroca e Camargo (2016), por falta de orientação adequada, a alimentação está mais voltada para o consumo de alimentos industrializados, o qual vem aumentando significativamente. Isso pode estar relacionado ao fato desses alimentos apresentarem características marcantes, como a grande quantidade de açúcar, o colorido das embalagens bastante atrativas para os olhos, o sabor realçado pelos aditivos químicos e etc. Alunos que consomem alimentos de forma adequada costumam ter um bom desempenho escolar, uma vez que a aquisição de nutriente corretamente, facilita a assimilação dos conhecimentos ao longo do desenvolvimento educacional. Dessa forma, alguns pesquisadores contribuíram com pesquisas na área da educação investigando os hábitos alimentares de alunos em colégios públicos, por exemplo, Marchioni et al. (2015), em suas pesquisas com 795 adolescentes na cidade de São Paulo, observaram elevada omissão de café da manhã (38%), além de padrões não saudáveis incluindo consumo de refrigerantes e salgados.

Campos e Duque (2018), ao analisar os hábitos alimentares de 88 adolescentes com idade de 15 a 18 anos no município de Volta Redonda/ RJ utilizando mensurações através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e o perfil do sexo, constataram que a maioria dos adolescentes pesquisados eram do sexo feminino e que os resultados obtidos através do cálculo do IMC foram satisfatórios para ambos os sexos. A maioria apresentou “peso” considerado normal, havendo frequência baixa de alunos abaixo do “peso”.

Mello et al. (2014), ao identificar a prevalência de excesso de peso e inatividade física incluindo possíveis associações entre 1.455 estudantes com faixa etária de 10 a 17 anos de uma cidade do Sul do Brasil, observou que, a partir da população estudada, 27,8% apresentaram excesso de peso e 68,0% estavam expostos à inatividade física. Não foi encontrada associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e o excesso de peso corporal.

Souza et al. (2017), ao identificar o perfil antropométrico e a prevalência de sobrepeso e obesidade em uma população de 531 escolares de uma escola pública da Ceilândia – DF no período de 2014 e 2015, obteve uma prevalência de 34,5% de excesso de peso entre os participantes (Sexo masculino = 17,5%. Sexo feminino = 17,1%) ano de 2014. Já no ano de 2015, foi de 25,4% (Sexo masculinos = 13,4%. Sexo feminino = 11,9%).

Sendo assim, estudar o excesso de peso e consequentemente os fatores associados a ele em jovens e adolescentes pode corroborar na melhoria da alimentação e prevenção de problemas nutricionais futuros. A partir dessa problemática, foi desenvolvido um projeto cujos objetivos foram investigar a qualidade dos hábitos alimentares e calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) de alunos do 6º ao 9º ano de uma escola pública, Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos, situada no povoado de Jenipapo, município de Ubaíra-BA.

Materiais e métodos

Este trabalho foi desenvolvido no período de agosto de 2019 a setembro de 2019, no Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos (CMAFS), situado na Praça São José, às margens da BR 420, no povoado de Jenipapo, município de Ubaíra - Bahia. Foram aplicados questionários impressos do tipo semifechado a 132 escolares do 6º ao 9º ano dos turnos matutino e vespertino, Tabela 1.

Esse estudo caracteriza-se como um estudo observacional e quantitativo de prevalência do tipo descritivo com delineamento de corte transversal (THOMAS; NELSON, 2007; ARANGO, 2009; JÚNIO et al. 2013).

As questões presentes no questionário foram elaboradas com linguagem simples, sobre a qual se procurou inquirir os hábitos sobre o consumo diário de determinados alimentos com opções que poderiam variar de: sempre, às vezes ou nunca. Também foi perguntado sobre o tipo e a frequência da prática de exercícios físicos, dados antropométricos, tais como massa, estatura e dados sociodemográficos, tais como idade e sexo.

Quando questionados sobre o hábito de tomar café da manhã, dos 132 respondentes 64% (n=85) dos participantes disseram fazer a refeição pela manhã, sendo 39% (n=52) eram meninos e 25% (n=33) eram meninas; 36% (n=48) disseram que não fazem nenhuma refeição pela manhã. Ao questionar aos respondentes que não tem hábito de tomar café da manhã, "se não, por quê?" a maior frequência de respostas foi devido a não sentir fome, outros porque não gostam de tomar café pela manhã. Também avaliado a associação entre a frequência do hábito de tomar café da manhã, com o estado nutricional dos escolares. Os dados são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3 - Associação entre a frequência de hábitos de tomar café pela manhã e o estado nutricional dos escolares de ambos os sexos. FONTE: Próprio autor

		Estado nutricional		
		Eutrófico n=94	(Sobrepeso ou obeso) n=30	p-valor
Café da manhã	Frequente	64,9%	50%	0,145
	Infrequente	35,1%	50%	

Quanto à frequência dos hábitos alimentares dos escolares, foram averiguadas questões envolvendo à ingestão de: salgados (frituras), doces (balas, pirulitos e outros), refrigerantes, frutas e arroz/feijão. Também foi avaliado a associação dos hábitos alimentares com o IMC para o consumo de arroz/feijão e doces pelo teste qui-quadrado. Os resultados são apresentados nas Tabelas 4 e 5, respectivamente.

Tabela 4 - Valores percentuais da frequência dos hábitos alimentares dos escolares. FONTE: Próprio autor

	Sempre	Às vezes	Nunca
Salgados (frituras)	27,8	63,16	1,4
Doces (balas, pirulito e biscoito) *	53,4*	32,33	2,2
Frutas	60,9	24,06	2,3
Arroz/feijão*	64,7*	18,05	2,6

*itens utilizados no teste do qui-quadrado associados ao IMC.

Tabela 5 - Associação dos hábitos alimentares com o IMC para o consumo de arroz/feijão e doces pelo teste qui-quadrado. FONTE: Próprio autor

	F (O)	F (E)	IMC (O)	IMC (E)	Total (O)	Total (E)	p-valor <0,05
Arroz/feijão	64,7	63,8	17	17,8	81,7	81,6	
Doces (balas, pirulito e biscoito)	53,4	54,2	16	15,1	69,4	69,3	0,74*
Total	118,1	118	33	32,9	151,1	150,9	

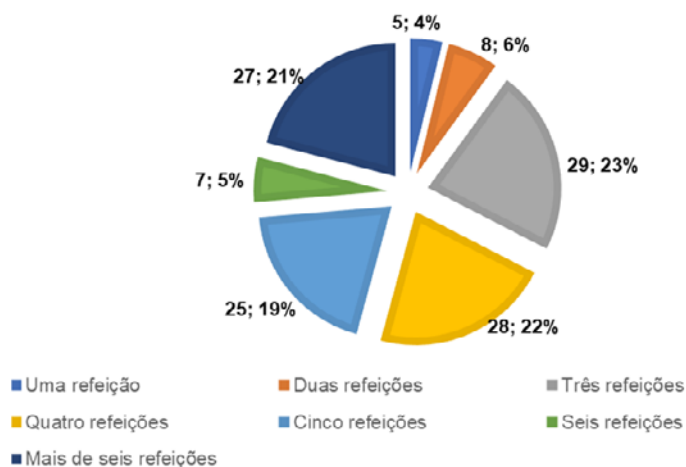
F = frequência; O = observado; E = esperado.

* Associação entre a variável referente ao hábito alimentar e o IMC ambos os sexos;

Os respondentes também foram indagados sobre a frequência de consumo diário de refeições. A partir dos achados, verificou-se que 23% (n=29) dos respondentes alegaram fazer três refeições diárias; 22% (n=28) quatro refeições; 21% (n=27) mais de seis refeições e 19% (n=25) cinco refeições, cerca de 4% (n=5) participantes alegaram fazer apenas uma refeição diária, 6% (n=8) duas refeições. Os dados são apresentados na forma de gráfico na Figura 2.

Figura 1 - Frequência do consumo diário dos escolares participantes da pesquisa no Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos, Ubaíra, 2019.

FONTE: Próprio autor



A pesquisa também procurou avaliar o número de escolares que sentem fome entre as principais refeições. Desta forma, observou-se que 67% (n=89) dos respondentes afirmaram sentir fome entre as principais refeições, 33% (n=44) não. Dos 89 respondentes que sentem fome, 58% (n=52) sentem fome entre o almoço e a janta, 42% (n=37) sentem fome entre o café e o almoço.

Em relação à prática de atividade física, cerca de 90% (n=114) dos respondentes afirmam fazer algum tipo de atividade física; 14% (n= 19) disseram não praticar; dos escolares que praticam 42,1% (n=48) são do sexo feminino e 57,8% (n=66) são do sexo masculino. Quanto a duração das atividades diárias, cerca de 29,3% (n=39) dizem fazer atividade física menos de meia hora por dia; 21,8% (n=29) aproximadamente 1 hora por dia; 15,7% (n=21) aproximadamente 2 horas por dia e 18% (n=24) mais de 2 horas por dia.

Discussão

No presente estudo, ao avaliar o estado nutricional dos escolares com idades de 11 a 20 anos, do Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos, município de Ubaíra - Bahia, observou-se uma alta frequência de sobrepeso ou obesidade entre as crianças e adolescentes, principalmente do sexo feminino. Esses dados são comparáveis aos obtidos por Mello et al. (2014), que avaliaram o estado nutricional de uma população constituída de 1.463 escolares com idade de 10 a 17 anos, em instituições públicas de ensino de uma cidade do Sul da Brasil, dos quais 27,8% estavam com excesso de "peso".

A Figura 1 apresenta a localização de cada indivíduo dentro da classificação de IMC considerando o limite inferior e superior em função da idade e sexo. Desta forma, pode se observar de modo geral a distribuição dos escolares na classificação de saúde conforme o Ministério da Saúde (2017). Ao comparar a frequência de alunos com excesso de peso do sexo masculino com o sexo feminino, verificou-se um percentual maior entre as meninas com valor de 11,7%, índice 1,5% maior que o percentual entre os meninos. Um dado que merece atenção é o percentual de alunos que estão em classificação de obesidade, que representa 3,2% e todos são do sexo feminino.

Malinski e Voser (2016), ao avaliar sobrepeso e obesidade em jovens escolares no município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, constatou que a um número maior de meninos classificados em obesidade, porém estatisticamente essa diferença não é significativa diante os achados dos autores.

É possível constatar que há um predomínio de escolares nos níveis eutrófico, e com sobrepeso, que somados atingem percentual de 92,3% para ambos os sexos, conforme apresentado na Tabela 2. No entanto, o percentual de escolares com excesso de peso pode ser considerado elevado em comparação com dados encontrados em outros estudos. Neste estudo, 18,8% estão na faixa de sobrepeso e 3,1% estão na faixa de obesidade. Júnior et al. (2013), constatou uma prevalência de adolescentes com “peso” normal e com baixo “peso”, num total de 92,6%, havendo baixo índice de excesso de “peso” (7,4%), e obesidade (2,8%) par ambos o sexo.

O estudo de Campos e Duque (2018), envolvendo alunos de uma escola pública no município de Volta Redonda com idade entre 15 e 18 anos, mostrou que 75,8% desses encontrava-se com o “peso” em normalidade; 14,5% estavam abaixo do “peso”; 6,5% estavam com sobrepeso; 1,6% com obesidade nível 1.

Segundo Pelegrini et al. (2010), em seus estudos envolvendo escolares da região Sul do Brasil entre 10 e 17 anos, 11,2% desses estavam com excesso de “peso”. Foi evidenciado dados semelhantes para excesso de peso em estudos com escolares de 14 a 18 anos de João Pessoa-PB (FARIAS JUNIOR; SILVA, 2008).

Em relação ao hábito de tomar café pela manhã, foi percebido um significativo número de escolares que se deslocam para a escola pela manhã sem a primeira refeição diária. Os estudantes são em sua maioria filhos de produtores rurais e moram em comunidades vizinhas, por isso, se tratando dos estudantes do turno matutino, sabe-se que existem algumas dificuldades para o hábito do café da manhã em função do horário do transporte, embora não tenha sido registrado com frequência expressiva entre as respostas dos participantes.

Todavia, para Marchioni et al. (2015), a prática de não tomar café pela manhã pode ser prejudicial, pois os indivíduos que consomem o café da manhã, quando comparados aos indivíduos que omitem essas refeições, têm maior aporte de micronutrientes e tendem a alcançar as recomendações nutricionais.

Para Campos e Duque (2018), em seu estudo com alunos de uma escola pública no Município de Volta Redonda, constatou-se que 39,8% dos alunos não tomam café da manhã. Marchioni et al. (2015), verificaram que 38% da população estudada não tomavam café da manhã, ou seja, iam pra escola em jejum.

Em relação à avaliação da associação entre o hábito de tomar café pela manhã e o IMC, os achados desse estudo não os associam estatisticamente como fator preocupante (p -valor = 0,145). Os valores apresentados demonstram que 64,9% dos eutróficos tem um hábito frequente de tomar café da manhã, 35,1% tem o hábito infrequente. Quanto à população com sobrepeso ou obesidade, foi verificado que 50% tem hábito frequente e 50% infrequente. Desta forma, neste estudo não foi possível realizar qualquer relação entre o excesso de peso com a ingestão de alimentos no café da manhã, ou o contrário.

Contudo, Bertin et al. (2010), em seu estudo com o estado nutricional, ao associar obesidade com hábito de tomar café da manhã, verificou que crianças com hábito infrequente de tomar o café da manhã têm duas vezes mais chances de serem obesas do que os escolares que têm esse hábito. Ao negligenciar o café da manhã, o indivíduo geralmente tende a compensar a falta dessa refeição com um volume maior de alimentos em outros horários, incluindo produtos industrializados e ultra processados.

Quanto à frequência dos hábitos alimentares dos escolares, os dados desta pesquisa apontaram um percentual de 27,8% para os respondentes que consomem sempre salgados (frituras). Estudos como o de Júnior et al. (2013), evidenciaram um total de 39,2% que consomem esse tipo de alimento de 1 a 3 vezes por dia. Já nos achados de Neutzling et al. (2010), na pesquisa envolvendo escolares de escola pública, evidenciou-se que pelo menos 46,9% dos participantes ingerem salgadinhos no máximo uma vez por semana.

No estudo também desenvolvido por Neutzling et al. (2007), envolvendo 4.452 indivíduos do Rio Grande do Sul, evidenciou-se que 36,6% dos participantes consumia dieta rica em gorduras, principalmente salgadinhos.

Os valores para o percentual de escolares que ingerem salgados com frequência semanal, encontrados nas referências apresentadas são superiores aos valores deste estudo. Fatores diversos podem justificar o melhor resultado aqui encontrado. Por se tratar de uma escola, essencialmente rural, cujo público atendido reside na zona rural, existe uma maior oferta de alimentos frescos, tais como frutas, que por sua disponibilidade são incluídas com maior frequência no cardápio em relação a alimentos industrializados ou manufaturados.

Para doces (balas, pirulitos e biscoitos), a pesquisa ora apresentada aponta um consumo de 53,4% dos escolares que sempre ingerem esse tipo de alimento. Outros estudos, como o de Júnior et al. (2013), o consumo de doces (1 a 3 vezes por semana) entre os escolares foi evidenciado em 30,6%. Nos achados de Araújo, Blank e Oliveira (2009), esse consumo foi evidenciado em 18,8% entre os participantes.

Quanto à ingestão de refrigerantes, encontramos um consumo de 39,8% dos escolares que afirmam consumir sempre essa bebida. Valores superiores foram achados em outros estudos tais como Júnior et al. (2013), no qual diagnosticaram um consumo de refrigerante com frequência de 1 a 3 vezes por semana em 46,6% dos escolares pesquisados. Já nos achados de Costa, Cordoní Junior e Matsuo (2007), o consumo de refrigerante semanal está presente em 58,8% dos escolares.

Para James et al. (2004), torna-se importante a redução de ingestão de bebidas carbonadas (refrigerantes), visando evitar o excesso de peso, principalmente tratando de escolares. Dessa forma, é de fundamental importância o incentivo do consumo de água e de sucos naturais no lugar do consumo de bebidas carbonadas, visando uma melhor qualidade de vida em relação ao excesso de peso obesidade.

Em relação à ingestão de frutas, 60,9% dos escolares afirmam consumir sempre esse alimento. No estudo de JÚNIO et al. (2018), foi evidenciado que 53,9% dos respondentes fazem ingestão de frutas com frequência de 1 a 3 vezes por semana. Já no estudo de Costa, Cordoní Junior e Matsuo (2007), são mencionados dados inferiores, com cerca de 38,2 % dos indivíduos pesquisados fazem esse consumo semanal.

Sobre à ingestão de arroz/feijão, diagnosticamos que 64,7% dos participantes alegam consumir sempre esse tipo de alimento. Visto isso, diversas pesquisas demonstram que o consumo de arroz e feijão fazem parte do hábito alimentar de grande parte da população brasileira, principalmente das crianças.

Segundo Dias et al. (2014), as crianças quando questionados sobre o consumo de arroz/feijão, 76,8% delas evidenciaram gostar muito. Para Silva (2015), a combinação de arroz/feijão é um dos pratos típicos mais consumidos no país, evidenciando que este hábito está presente em um consumo diário de (78,7%) e (73,4%) respectivamente entre os indivíduos estudados.

Quanto à associação entre hábitos alimentares e IMC, realizada através do teste qui-quadrado, apresentado na Tabela 5, essa somente foi verificada para os itens “arroz/feijão” e “doços (balas, pirulitos e biscoitos)” para amostragem geral (meninos e meninas), o mesmo não indica uma preocupação entre os itens mensurados, haja vista que os dados não os associam como fator responsável pelo sobre peso dos escolares respondentes. Em função disso, fatores externos como a genética de cada indivíduo podem estar associados à disposição para o aumento de peso de cada participante.

De acordo com os estudos de Bertin et al. (2010), ao avaliar a associação entre obesidade e hábitos alimentares específicos, verificou-se que crianças com hábito frequente de consumir guloseimas têm 3,5 vezes mais chances de estarem obesas quando comparadas a escolares com menor consumo desse item. Para Campos e Duque (2018), o consumo de guloseimas, alimentos ricos em açúcar, incluído balas e chicletes, se consumidos por períodos prolongados, poderão acarretar doenças crônicas não transmissíveis.

Quanto a frequência do consumo diário e o hábito de se alimentar entre as principais refeições, foi evidenciado que os participantes se alimentam com frequência entre “uma única vez” a “seis vezes ou mais” diariamente. A frequência de “três refeições ou menos” é baixa com 33%. Por outro lado, o consumo de alimentos entre as principais refeições são hábitos frequentes entre os participantes com 67%. Dessa forma, a frequência com que os alunos se alimentam, se correlaciona positivamente com o baixo percentual de alunos na classificação de abaixo do peso.

Ainda que, 86% dos respondentes se dizem praticantes de algum tipo de atividade física, as análises quantitativa e observacional dos escolares, sugerem a necessidade de algum tipo de intervenção que resulte na manutenção ou melhoria dos hábitos alimentares, bem como o aumento do cuidado corporal.

Intervenção

De acordo com os resultados apresentados, julgou-se importante desenvolver estratégias de intervenção para a promoção dos hábitos saudáveis de alimentação e a prática de esportes. Com esta finalidade, uma pirâmide alimentar foi construída coletivamente com os alunos e apresentada numa oficina. Os resultados da pesquisa foram divulgados e discutidos dialogicamente para os escolares através de um banner. Nos materiais complementares é apresentado as imagens registradas durante a intervenção, oficina desenvolvida com os alunos para a construção da pirâmide alimentar, Figura 3 e a apresentação do banner durante a palestra, Figuras 4 e 5.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados obtidos, foi percebido que os escolares necessitam de estratégias de intervenção nutricionais, políticas de alimentação escolar, atividades em sala de aula, jogos educativos, dentre outras visando à construção de uma conscientização sobre alguns fatores preventivos, viabilizando prevenir a obesidade na vida adulta. Com a intervenção apresentada, os participantes puderam refletir à luz das transformações no estilo de vida e dos hábitos alimentares. Em virtude disso, propostas e incentivos de bons hábitos alimentares devem ser constantemente norteadas no ambiente escolar, haja vista, que o espaço educacional é amplo e ideal para abordar a temática alimentação saudável.

Agradecimentos

PIBID/CAPES;
IF Baiano Campos Santa Inês;
Colégio Aurino Fausto dos Santos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Eliane Denise da Silveira; BLANK, Nelson; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes de três escolas públicas de Florianópolis/SC. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis/sc, v. 11, n. 4, p. 428-434, 1 jan. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2009v11n4p428>.

BERTIN, Renata Labronici; MALKOWSKI, Juliana; ZUTTER, Larissa Cristina I.; ULBRICH, Anderson Zampier. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 303-308, set. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-05822010000300008>.

BRASIL. Ministério da Saúde. (2017). Disponível em: <http://www.saude.gov.br/artigos/804-imc/40510-imc-em-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 15 set. 2020.

CAMPOS, Marcelle Moliari Carelli; DUQUE, Maria Maura Barros. Hábitos alimentares de alunos de uma escola pública no Município de Volta Redonda. *Revista Educação*, Volta Redonda/RJ, v. 5, n. 18, p. 1-4, 06 mar. 2018. Continua. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/18/5/hbitos-alimentares-de-alunos-de-uma-escola-pblica-no-municipio-de-volta-redonda>. Acesso em: 15 set. 2020.

COSTA, Marcia Cristina dalla; CORDONI JÚNIOR, Luiz; MATSUO, Tiemi. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. *Revista de Nutrição*, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 461-471, out. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732007000500002>.

LAROCA, Rafaela; CAMARGO, Akemi Teramoto de. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: Importância também na adolescência, v. 1, p. 1-19, Paraná, 2017. Disponível: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_cien_uepg_rafalaroca.pdf. Acesso em: 16/09/2020.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. SOBREPESO E OBESIDADE EM JOVENS ESCOLARES. *Arquivos de Ciências da Saúde*, [S.L.], v. 23, n. 1, p. 68-72, 31 mar. 2016. Faculdade de Medicina de Sao Jose do Rio Preto - FAMERP. <http://dx.doi.org/10.17696/2318-3691.23.1.2016.49>.

MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; GORGULHO, Bartira Mendes; TEIXEIRA, Juliana Araújo; VERLY, Eliseu; FISBERG, Regina Mara. Prevalência de omissão do café da manhã e seus fatores associados em adolescentes de São Paulo: estudo isa-capital. *Nutrire*, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 10-20, 08 jan. 2015. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.4322/2316-7874.032414>. Disponível em: <http://pdfs.semanticscholar.org/54ea/c5bbc63d0dc34c0e5a7145ad082c133533c6.pdf>. Acesso em: 15 set. 2020.

MELLO, Julio; CASTAGNA, Andreia; BERGMANN, Mauren; BERGMANN, Gabriel. Associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo transversal de base escolar. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas/rs, v. 19, n. 1, p. 25-34, 31 jan. 2014. *Brazilian Society of Physical Activity and Health*. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafsv.19n1p25>.

SILVA, Juliane Marcele Sousa. PERFIL DO ESTADO NUTRICIONAL E DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE. 2015. 62 f. Tese (Doutorado) - Curso de Curso de Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão-Pe, 2015.

SOUSA JÚNIOR, Irineu de; FRANÇA, Nanci Maria de; SILVA, Glauber Castelo Branco; SOUSA, Cyntia Meneses de Sá; SANTOS, Enivaldo Pereira dos. RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM ESCOLARES DE INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DO NORDESTE BRASILEIRO. *Pensar A Prática*, [S.L.], v. 16, n. 2, p. 435-450, 1 jul. 2013. Universidade Federal de Goiás. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v16i2.17236>.

THOMAS, Jerry R; NELSON, Jack K; SILVERMAN, Stephen J; SALES, Denise Regina de; DORNELLES, Márcia dos Santos; PETERSEN, Ricardo Demétrio de Souza. *Métodos De Pesquisa Em Atividade Física* (3ª Ed.). Porto Alegre: Artmed, 2007.

TRICHESA, Rozane Márcia; GIUGLIANIB, Elsa Regina Justo. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev Saúde Pública, Dois Irmãos e Morro Reuter, Rs.*, v. 39, n. 4, p. 541-548, 17 mar. 2005.

MATERIAL SUPLEMENTAR

Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar foi construída logo após dos resultados serem analisados, Figura 3. Além disso, foi utilizado em umas das avaliações de ciências do 6º ano uma questão de pirâmide alimentar em que os discentes teriam que agrupar cada alimento no local específico de acordo com o nutriente. Porém, ao avaliar a questão juntamente com a professora e supervisora responsável pela disciplina, os resultados não foram satisfatórios.

Dessa forma, utilizou-se a pirâmide alimentar tanto para incentivar o consumo de alimentos saudáveis quanto para evitar o consumo de alimentos com teor elevado de triglicérides e de açúcar. Além disso, foi possível revisar os assuntos relacionados com alimentação saudável nas turmas do 6º ano do Colégio Aurino Fausto dos Santos. Para tanto, a construção da pirâmide alimentar como modelo de intervenção corroborou com o processo de ensino-aprendizagem desses estudantes, além disso, o mesmo pode ser intitulado como um dos fatores de prevenção e proteção para o agravamento de sobrepeso, obesidade e doenças não transmissíveis.

Pôster e palestra

O pôster foi formulado e padronizado visando condicionar a exposição dos resultados obtidos na pesquisa de forma clara e autoexplicativa, Figura 4. O Material foi impresso em papel com tamanho aproximadamente 0,90 por 1,10 cm e fixado em uma das paredes do colégio em questão, onde o mesmo permaneceu fixado até o final do ano letivo.

Além da apresentação dos resultados impressos, Figura 5, houve um momento em que cada participante pode fazer sua própria análise do estado nutricional em que o mesmo se encontrava a partir do gráfico do estado nutricional também contido no pôster.

Para análise do estado nutricional de cada estudante, foi disponibilizado a mesma balança digital utilizada na pesquisa e uma fita métrica para aferir a estatura. Cada participante que se sentisse interessado em ver seu estado nutricional representado pelo um ponto no gráfico, teria que utilizar as medidas aferidas (peso e altura), sendo a razão do peso corporal (kg) dividido pelo quadrado da altura, de acordo com o cálculo do (IMC) índice de massa corpórea, levando em consideração a sua idade.

Dessa forma, com as informações da idade no eixo (x) e o IMC no eixo (y) presente no gráfico (figura 1), os participantes se encontravam diante dos pontos representando cada estudante. Era visível a participação da população envolvida na pesquisa diante da amostragem das suas medidas.

Durante o momento da intervenção por meio da apresentação, foi possível a percepção da alegria dos estudantes em se enxergarem no nível considerado como eutrófico, ou seja, em medidas tidas como excelentes para suas idades, já aqueles participantes acima do peso e as que estavam classificadas como obesas, era notório um semblante de preocupação diante dos resultados.

De certa forma, a apresentação do nível em qual os mesmos, escolares, se encontram, acabam sendo também um fator de prevenção, proteção e de socialização contra os maus hábitos alimentares e contra doenças relacionadas ao alto consumo de alimentos ultraprocessados. Isso porque, durante a apresentação, a todo momento os participantes eram estimulados a praticarem esportes, fazerem a primeira refeição do dia, beber bastante água, evitarem o consumo de alimentos industrializados e bebidas carbonadas.

Figura 3 - Pirâmide alimentar utilizada com instrumento de intervenção pedagógica no projeto de alimentação saudável do Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos, Ubaíra - Ba, 2019.

FONTE: Próprio autor



Figura 4 - Pôster para apresentação dos resultados da pesquisa do estado nutricional do Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos, Ubaíra - Ba, 2019.

FORNTE: Próprio autor

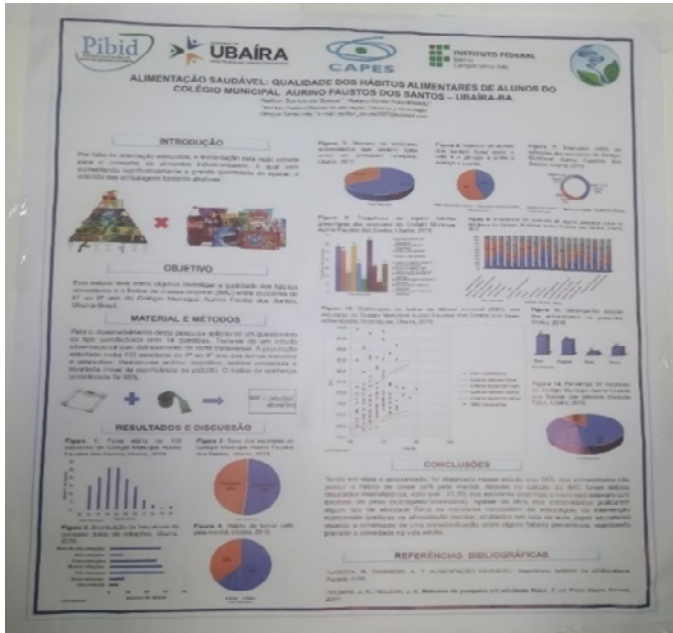


Figura 5 - Palestra e apresentação dos dados obtidos na pesquisa no do Colégio Municipal Aurino Fausto dos Santos, Ubaíra - Ba, 2019.

FORNTE: Próprio autor

