

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE ESCOLARES DE 1ª A 4ª SÉRIES EM UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL**

Coordenador: ILAINE SCHUCH

Autor: Fernando Abreu de Campos

Introdução: As conseqüências sobre a saúde, decorrentes dos maus hábitos alimentares e estilo de vida sedentário têm afetado uma parcela cada vez maior da população de crianças, jovens e adultos e podem ser observadas em curto prazo, como dislipidemias, desordens ortopédicas e distúrbios psicossociais e, em longo prazo, em um maior risco de a obesidade ser mantida ao longo da vida adulta, favorecendo uma série de doenças, como síndrome metabólica, diabetes e as cardiovasculares. Os estudos mostram que é mais eficaz o desenvolvimento de medidas de prevenção de doenças e de promoção da saúde, ainda na infância. O desenvolvimento de um comportamento alimentar saudável pela criança pode ser apontado como importante medida de promoção da saúde, com repercussões positivas na vida adulta. Os hábitos alimentares começam a ser construídos na infância e em dois principais ambientes: a família e a escola. Sendo assim, ambos têm a responsabilidade de estimular a adoção, por parte das crianças, de um comportamento alimentar equilibrado visando alcançar uma boa qualidade de vida. No contexto escolar, cabe aos educadores a tarefa pedagógica de estimular hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física. Da mesma forma, o ambiente familiar tem um papel importante na formação destes hábitos, e para isso a escola pode envolver as famílias nos projetos de educação nutricional para que a incorporação de um estilo de vida saudável seja feita de maneira gradual e duradoura. Partindo-se desta concepção, o projeto tem como objetivo desenvolver e avaliar o impacto de um programa de educação alimentar e estímulo de hábitos saudáveis sobre o estado nutricional, o consumo alimentar e a prática de atividade física entre os escolares de primeira a quarta séries do ensino fundamental. Inicialmente realizou-se um diagnóstico da realidade socioeconômica, nutricional e de atividade física dos estudantes e avaliação da qualidade da alimentação no ambiente familiar e no âmbito escolar. Estes dados estão subsidiando o planejamento e também a execução de ações/atividades educativas de práticas alimentares e hábitos saudáveis com os estudantes, professores, associação de pais e trabalhadores da alimentação escolar e da cantina. Metodologia: Em um primeiro momento foi realizada a avaliação antropométrica dos escolares, incluindo medidas de peso, altura e circunferência da cintura. Após, os pais ou responsáveis

responderam, em reunião, a dois questionários, sendo um de condições socioeconômicas da família e outro de práticas de atividade física pelo aluno. Eles também realizaram um registro do consumo alimentar de três dias do escolar. Para caracterizar os ambientes na escola onde as crianças faziam seus lanches, foram aplicadas listas de verificação de boas práticas (check-lists) no refeitório da escola, bem como na cantina terceirizada. Nestes realizou-se também a análise da composição nutricional das refeições disponíveis e um balanço dos lanches e produtos com maior consumo pelos escolares. Foi feita análise da merenda escolar por cinco dias e o acompanhamento da cantina por três dias, desde o preparo até a distribuição. Resultados: A média de idade dos participantes foi de 8,5 anos e aproximadamente 65% eram do gênero masculino. Quanto à classificação econômica, mais da metade dos participantes encontra-se entre a classe B1 (28,4%) e B2 (41,9%). Quanto ao estado nutricional, todos os estudantes apresentaram estatura adequada para a idade. A partir da classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), a maioria apresentou IMC adequado (62,5%). O excesso de peso atinge 37,5%, sendo 18,2% classificados com sobrepeso e 19,3% como obesos. Nenhum dos participantes apresentou baixo IMC. O consumo habitual de energia, micro e macronutrientes foram estimados a partir da média entre os registros alimentares de três dias. O valor energético médio consumido pelos escolares é de 1947 quilocalorias. Quanto ao consumo de macronutrientes, a média em percentual do consumo de carboidratos foi de 53,2%, as proteínas representaram 18,5% do valor energético médio consumido e a gordura total representou uma média de 28,1%. Destaca-se também o elevado consumo de sódio e a baixa ingestão de fibras. O refeitório da escola que serve a alimentação escolar fornece em torno de 200 refeições diárias. Estas são preparadas de acordo com os gêneros disponibilizados na unidade. As preparações oferecidas nos cinco dias analisados foram: arroz com galinha; bolo de laranja; pudim de abacaxi; achocolatado e sopa de feijão. Todas as preparações apresentaram valor energético abaixo do recomendado. Na cantina, as preparações com maior saída foram aquelas com uma composição calórica alta e com alto teor de sódio. O resultado sobre o estado nutricional de cada criança foi informado por escrito e em reunião com um familiar do escolar. Já as informações sobre o estado nutricional do conjunto dos alunos e da qualidade da alimentação das crianças estão sendo apresentadas e discutidas com os professores e pais dos alunos. Considerações finais: As atividades de intervenção com educação alimentar e de prática de atividade física são preparadas pelo grupo de participantes do projeto de extensão e apresentadas e discutidas com os professores, para que o conjunto decida sobre qual a melhor forma de realizá-las e quais as melhores metodologias e técnicas a serem utilizadas. Antes de qualquer atividade seja desenvolvida diretamente

com algum segmento da escola, é importante que a atividade seja apresentada, discutida e consensuada com todos os participantes do processo.