

## **EXT087 - PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES EM ANANINDEUA/PA.**

PRISCYLA SOUZA DE LIMA<sup>1</sup>; JANICE ANDRADE SANTOS<sup>1</sup>; LEILA DO SOCORRO SILVA DUARTE<sup>2</sup>

jncandrade@gmail.com

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Mestrado

<sup>1,2</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA), <sup>3</sup>Secretaria Municipal de Saúde (SESMA)

**Introdução:** A adolescência é um tempo de intenso e rápido crescimento e desenvolvimento físico, psíquico e social, demandando um aumento das necessidades nutricionais assim como a habilidade do indivíduo em satisfazer estas necessidades. Durante a adolescência, a alimentação balanceada é tão importante quanto na primeira infância, pois além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes durante esta fase, ela serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida. Sabe-se que as tendências de transição nutricional decorrentes da urbanização e industrialização ocorridas neste século direcionam para uma dieta mais ocidentalizada, com especial destaque para o aumento da densidade energética, maior consumo de carnes, leite e derivados ricos em gorduras, e redução do consumo de frutas, cereais, verduras e legumes, a qual, aliada à diminuição progressiva da atividade física, converge para o aumento no número de casos de obesidade em todo o mundo e posteriormente ao aparecimento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT' s)1 . Observa-se que a transição nutricional no Brasil não vem ocorrendo somente entre os adultos, mas também na população infantil e adolescente, já que está cada vez mais precoce a exposição desta população a fatores de risco que favorecem o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e obesidade, fazendo prevalecer tais enfermidades em uma faixa etária cada vez menor 1. O avanço tecnológico, o aumento do setor industrial frente ao sedentarismo da população mais jovem e ao aumento do consumo de alimentos semi-prontos, por serem mais práticos e rápidos de serem feitos contribuem para o aumento da obesidade infantil, tornando-se um problema de saúde pública no Brasil. A importância das ações de educação nutricional já descritas por Botelho et all2, a qual refere-se a educação nutricional como promotora de conhecimento sobre alimentação e hábitos alimentares saudáveis na infância, ocasionando em melhora nas atitudes em relação às práticas alimentares, que é reflexo dos conhecimentos alimentares e nutricionais adquiridos. Dessa forma a educação nutricional também é utilizada como instrumento na conscientização sobre a alimentação integral que consiste em aproveitar tudo que é oferecido pelo alimento como fonte de nutriente, tendo como objetivos oferecer paladar típico regional, favorecer a redução de custos e permitir o preparo rápido dos alimentos. As práticas saudáveis no âmbito familiar e os alimentos oferecidos na escola contribuem para a formação dos hábitos alimentares dos adolescentes, tornando se incentivadores e promotores da qualidade de vida dos mesmos. **Objetivos:** Realizar avaliação nutricional e promover estilo de vida saudável entre alunos de uma escola pública no município de Ananindeua-PA. **Métodos:** No início do ano de 2015 a equipe do Pet- Saúde de Ananindeua da ESF Cristo rei, realizou uma ação educativa com os alunos matriculados em uma escola pública. Realizou-se um estudo quantitativo descritivo para obter-se a avaliação antropométrica dos escolares adolescentes tanto do sexo masculino e feminino, matriculados na escola totalizando uma amostra de 31 alunos. Para a classificação do estado nutricional, foram avaliados o Índice de Massa Corporal por

idade, em escore-z, e adotados como referências os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), segundo o sexo e a idade do adolescente. A medida de peso foi obtida com uso de balança do tipo plataforma, com capacidade para 180 kg e precisão de 100g, para estatura foi utilizado o estadiômetro acoplado à balança com precisão de 1 mm. Durante a mensuração dessas medidas, os adolescentes permaneciam com o mínimo de vestimentas, descalços e sem adereços, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde. O peso e estatura foram utilizados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), onde o peso foi dividido pelo quadrado da estatura ( $IMC=P/A^2$ ). Para análise dos dados foram utilizados os programas Epi Info versão 3.5.2 e Excel versão 7.0 Para as atividades de educação em saúde a equipe usou da dinamicidade para a melhor compreensão dos alunos sobre o assunto, utilizando vídeos educativos, jogos, dramatizações e exposição oral sobre alimentação saudável através da pirâmide alimentar Brasileira, que é dividida em quatro níveis e subdividida em oito grupos. Cada um desses níveis corresponde a um grupo de alimentos (energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras). Esses grupos são divididos de acordo com as características dos alimentos que os formam e as quantidades que eles devem ser ingeridos durante o dia. **Resultados e Discussão:** Participaram do estudo 31 adolescentes, com idade entre 10 e 13 anos, sendo 55,1% do sexo masculino e 44,9% do sexo feminino. Em relação à classificação do estado nutricional dos adolescentes observou-se que a maioria (72%) apresentou estado nutricional adequado (eutrofia), deste total, 42% eram do sexo masculino e 29% do sexo feminino, 9,9% apresentava baixo peso, sendo que a prevalência de sobrepeso observada foi de 6,6% e 11,5 % apresentou risco de sobrepeso. A adoção de uma alimentação saudável deve ser iniciada na infância, em virtude da necessidade de atenção específica para escolares, órgãos internacionais tem utilizado como estratégia a promoção no ambiente escolar, pois se sabe que a escola é, incontestavelmente, o melhor agente para promover a educação nutricional, com um espaço privilegiado para a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis em crianças e adolescentes, pois é um ambiente no qual, atividades voltadas à educação em saúde podem apresentar grande repercussão 3. Dessa forma, a escola tem uma influência cada vez mais abrangente na alimentação dos seus alunos, uma vez que o período onde a criança e o adolescente passam muitas vezes é maior que o tempo que passa em casa. É através da escola que é possível desenvolver projetos voltados à educação alimentar, embora o tema da alimentação/ nutrição esteja integrado juntamente aos currículos escolares, ele não tem sido devidamente tratado por boa parte das escolas brasileiras3. A educação nutricional tem como objetivos desenvolver a aprendizagem, adequação e incorporação de hábitos alimentares adequados, respeitando as crenças, cultura, valores e representação do alimento, sendo identificada no ato de se alimentar 4. **Conclusão:** Na pesquisa concluiu-se que a maioria dos alunos avaliados é adolescentes eutróficos, contudo a vigilância e a avaliação nutricional nas escolas devem ser mantidas visando preservar este perfil, pois a alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, para os quais a família e a comunidade são fundamentais.

### Referências Bibliográficas:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília :

Ministério da Saúde, 2012. 84 p. : il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).  
Botelho, L.P.; Zanirati, V.F.; Paula, D.V.; Lopes A.C.S.; Santos, L.C. Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de um grupo operativo. Ver Soc Bras Alim Nutr. 2010; 35(2):103-16.v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.  
Teo, C.R.P.A.; Corrêa, E.M.; Gallina, L.S.; Fransozi, C. Programa Nacional de Alimentação Escolar: adesão, aceitação e condições de distribuição de alimentação na escola. Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr. 2009;34(3):165-85.  
4. VITOLLO, M. R. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.