

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS ALUNOS DE UMA ESCOLA DO OESTE DE SANTA CATARINA

Vanessa Eidt¹
Rúbian Lucion²
Micheli Mayara Trentin³

INTRODUÇÃO: O Brasil e diversos outros países em desenvolvimento estão passando por mudanças nos padrões alimentares, onde os alimentos tradicionais como o arroz e o feijão, as frutas e verduras estão sendo substituídos por alimentos ricos em gorduras e alimentos industrializados. Essa modificação no padrão alimentar vem sendo acompanhada por altos índices de sobrepeso e obesidade, bem como doenças relacionadas a má alimentação (DIAS *et al.*, 2020). Combinado a isso, observa-se uma grande redução no nível de exercício físico da população, e, sabe-se que os fatores de sobrepeso, obesidade e baixa prática de exercício físico influenciam diretamente na qualidade de vida das pessoas, tanto na infância quanto na vida adulta, podendo gerar diversos prejuízos à saúde como, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas não transmissíveis (MADUREIRA *et al.* 2017). Por conta desse aumento no índice de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes, bem como por saber que a construção dos hábitos alimentares se inicia na infância, faz-se necessário que no ambiente escolar ocorra ações e atividades de educação alimentar e nutricional para ensinar e incentivar os escolares a optarem por alimentos mais saudáveis (MADUREIRA *et al.* 2017). Além disso, realizar a avaliação nutricional dos escolares com mais frequência e acompanhar as curvas de crescimento é de extrema importância, uma vez que a avaliação verifica o estado nutricional do indivíduo, visando a proteção e promoção de saúde, prevenção de doença e realização de tratamento precoce caso haja necessidade (DIAS *et al.* 2020). **OBJETIVO:** Realizar a avaliação nutricional dos alunos de uma escola do Oeste de Santa Catarina e verificar o estado nutricional dos mesmos, com base nas curvas de crescimento disponibilizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007). **METODOLOGIA:** O método utilizado para o desenvolvimento do presente trabalho foi uma pesquisa de campo para verificar o estado nutricional dos escolares, e quantitativo afim de coletar os dados dos estudantes, como altura, idade e peso, e posteriormente analisá-los e interpretá-los com base em revisões bibliográficas. A avaliação foi realizada com acompanhamento da escola e liberação dos pais. **RESULTADOS:** Na atividade realizada, as curvas analisadas foram o IMC/I e P/I e se obteve diversas classificações, desde o “adequado” até a “obesidade”. Embora a prevalência do IMC/I e P/I seja “adequado”, o sobrepeso e a obesidade se fazem presentes, e isso ocorre pela má alimentação dos escolares, visto que, o consumo de alimentos industrializados e de baixo valor nutricional, são bem comuns na rotina dos mesmos. No total 79 alunos participaram da atividade de forma voluntária e, considerando o IMC/I, 50 alunos estavam “adequados”, 16 em “sobrepeso” e 13 em “obesidade”. Já com base no P/I, 70 estavam “adequados” e 9 estavam com o “peso elevado”. Apesar de o IMC ser o método indicado para analisar e estimar o estado nutricional das pessoas, não é o método mais fidedigno. Isso porque o IMC analisa somente a estatura e o peso da pessoa, não levando em conta a composição corporal, ou seja, a quantidade de massa magra e de massa gorda. Conforme supracitado, o sobrepeso e a obesidade estão muito presentes nos escolares e isso se dá em decorrência dos hábitos alimentares, pois atualmente os padrões alimentares das crianças são bem diferentes de alguns anos atrás. Nos dias de hoje, é comum as crianças se alimentarem com bolacha recheada, salgadinhos, nuggets e diversos outros

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição – UCEFF.

² Docente do Curso de Nutrição – UCEFF. E-mail: rubian@uceff.edu.br

³ Docente do Curso de Nutrição – UCEFF. E-mail: Mixeli@uceff.edu.br.

alimentos industrializados que não estavam presentes na rotina alimentar de anos passados. Muitas vezes não havia o consumo desses alimentos por falta de dinheiro, pois o poder aquisitivo das famílias era bem diferente dos dias atuais. Além disso, antigamente a alimentação das pessoas era baseada em alimentos advindos da própria agricultura familiar, pois não haviam tantas indústrias alimentícias como atualmente. Toda essa transição nos padrões alimentares, associada à redução da prática de exercício físico, contribuiu muito para o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade infantil. Essa problemática de sobrepeso e obesidade já é considerada um problema de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde e medidas cabíveis devem ser tomadas o quanto antes. **CONCLUSÃO:** Através da análise dos dados coletados, percebeu-se que a maioria dos alunos avaliados estão com o IMC/I e P/I adequados. No entanto, o sobrepeso e a obesidade também estão presentes, e, tem-se o conhecimento de que o risco é aumentar ainda mais, pois os maus hábitos alimentares associados ao sedentarismo vêm crescendo muito. Com toda a mudança nos padrões alimentares da população e com a redução da prática de exercício físico, os índices de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, vem se fazendo presentes no meio social. Por isso, é de extrema importância que a avaliação nutricional dos escolares seja realizada com regularidade, para que seja possível acompanhar o crescimento e desenvolvimento das crianças. Além disso, é de grande valia que as atividades e ações de educação alimentar e nutricional estejam presentes nas escolas, abrangendo os alunos, professoras, merendeiras, bem como os pais das crianças, para que todos sejam conscientizados da importância de adotar uma alimentação e hábitos saudáveis, prezando pela saúde, melhoria na qualidade de vida e longevidade da população.

Palavras-chave: Estado nutricional. IMC. Obesidade. Sobrepeso.

REFERÊNCIAS

DIAS, L.L.L.; CARVALHO, T.A.O.; VIMAR, A.C.A.V.; MALLETT, A.C.T. **Avaliação nutricional em crianças de 0 a 10 anos:** uma revisão. Revista Episteme Transversalis, v.11, n.3, dez.2020. Disponível em: <

<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/2179/1335>> Acesso em: 19.jun.2023

MADUREIRA, B.M.; SANTOS, G.A.; PADILHA, S.S.; FARIA, N.C. **Avaliação nutricional de pré escolares de uma escola da cidade de Sete Lagoas-MG.** Revista Brasileira de Ciências da vida, v.4, n.1, 2016. Disponível em:

<<http://jornalold.faculdadecienciasdavidia.com.br/index.php/RBCV/article/view/499/138>> Acesso em: 19.jun.2023

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE -OMS. **Growth reference data for 5-19 years 2007.** Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html. Acesso em junho de 2023.