

**CONSUMO DE ALIMENTOS E ESTADO NUTRICIONAL DAS CRIANÇAS  
EM IDADE ESCOLAR DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE VÁRZEA  
GRANDE - MT**

DÉBORA DA GUIA SOUZA<sup>1</sup>

MAILISOM PEREIRA DA SILVA<sup>1</sup>

MARIANE NUNES BRILHADORI<sup>1</sup>

MARINA SATIE TAKI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG),

<sup>2</sup>Mestre em Biociências, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG)

**RESUMO**

A alimentação adequada proporciona bem-estar e prevenção contra patologias. Portanto é importante verificar o hábito alimentar das crianças em idade pré-escolar, para analisar as consequências causadas a saúde, devido ao alto consumo de alimentos com alta densidade calórica. Diante disso, o objetivo do trabalho foi avaliar o consumo alimentar e estado nutricional de crianças em idade escolar do sexo feminino e masculino entre 7 a 9 anos, que estudavam em escola municipal na cidade de Várzea Grande – MT. Utilizou-se balança digital da marca Tech Line com precisão máxima de 180 kg e mínima de 100 g e fita métrica inelástica para aferição da altura e do peso. Foi aplicado o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar com base no artigo de revisão de literatura, com o tema: Questionários de Frequência de Consumo Alimentar desenvolvidos e validados para população do Brasil, (Figueroa & Nobre, 2015). Realizou-se o questionário de frequência de consumo alimentar com o intuito de obter informações relacionadas ao hábito alimentar dos estudantes. Observou-se que as crianças apresentaram P/I e E/I adequada. De acordo com o IMC as crianças foram classificadas com eutrofia. Os alimentos mais consumidos foram carboidratos, carnes e ovos e laticínios.

**Palavras-chave:** Crianças; Hábito alimentar; Intervenção nutricional; Bem-estar; Prevenção contra patologias.

**ABSTRACT**

Proper power provides wellness and prevention against diseases. Therefore it is important to check the feeding habits of children in preschool age, to analyze the consequences caused to health due to the high consumption of foods with high caloric density. Thus, the objective of this study was to evaluate the factors that influence the nutritional status of school-age female and male between 7 to 9 years, who studied municipal schools in the city of Várzea Grande - MT. A digital scale Tech Line brand with maximum accuracy of 180 kg and a minimum of 100 g and inelastic tape measure to measure the height and weight. The Food Consumption Frequency Questionnaire was applied based on the literature review article, with the theme: Food Consumption Frequency Questionnaire developed and validated for Brazil's population (Figuroa & Noble, 2015). Realizou-se a frequência questionário de ingestão de alimentos para obter informações relacionadas ao hábito alimentar dos estudantes.

**Keywords:** Children; Food habits; Nutritional intervention; Wellness; Prevention against diseases.

## 1. INTRODUÇÃO

As crianças começam a ter hábitos alimentares desde muito cedo, e quanto mais velhas vão ficando, fica difícil estabelecer mudanças na dieta. Porém a atribuição de programas contínuos se fizer parte da vida da criança desde cedo, ela consegue ter uma grande influência na alimentação da criança em idade pré-escolar (Gabriel & Santos 2008).

Como método de promover segurança alimentar e nutricional em crianças de famílias baixa renda, o governo do Brasil criou o Programa Bolsa Família. Constatou-se que com a criação desse programa, houve um aumento do consumo de alimentos de maior densidade calórica e baixo valor nutritivo, contribuindo como fator de risco para o desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (Cotta & Machado 2013).

Estudos demonstram que o hábito alimentar saudável está associado ao primeiro ano de vida da criança, pois é nessa fase que obterá o conhecimento dos alimentos. Por isso, existe a necessidade dos pais estarem sempre oferecendo alimentos diversificados para o consumo (Ramos & Stein 2000).

Assim, ao chegar na idade escolar, a promoção da alimentação saudável passa a ser de toda a comunidade, e não apenas dos responsáveis pela criança, este tipo de ações nas escolas tem sido promovida por organizações internacionais (Gabriel & Santos 2008). Haja vista que, a alimentação das crianças em fase escolar tem se tornado um alerta para a sociedade (Ramos & Stein 2000).

Na fase escolar, por mais que tenha havido uma interferência alimentar dos pais, as crianças passam a ter suas próprias preferências alimentares, consumindo aquilo que gostam, e o que está mais presente em seu convívio. Nessa fase, os pais não conseguem ter total controle da alimentação de seus filhos (Ramos & Stein 2000).

Além de todos os fatores associados à alimentação das crianças em idade escolar. Os meios de comunicação têm se tornado um grande problema no quesito de alimentação. Nele é passada a informação apenas dos alimentos considerado não saudáveis, sendo os mais saborosos e agradáveis para fazer parte da dieta das crianças (Hall, 2007).

A alimentação saudável, completa variada e agradável na vida de uma criança em fase de crescimento favorece a saúde promovendo o crescimento e o desenvolvimento adequado, prevenindo inúmeras doenças crônicas degenerativas na idade adulta (Gandra, 2000).

Diante dos fatores associados ao alto risco de obesidade e desnutrição escolar, o objetivo do trabalho foi avaliar o consumo de alimentos e estado nutricional de crianças em idade escolar em uma escola do município de Várzea Grande.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa trata-se de um estudo de caráter transversal com crianças em idade escolar entre 7 a 9 anos, que estudavam na Escola Municipal de Educação Básica Ana Rosa da Silva, na cidade de Várzea Grande – MT. Foram selecionadas aleatoriamente duas turmas do ensino fundamental da referida escola, sendo uma do segundo e a outra do terceiro ano do ensino fundamental, ambas com crianças que se encaixavam nos seguintes critérios de inclusão: faixa etária de 7 a 9 anos e estar regularmente matriculada na escola no período vespertino.

Primeiramente foi solicitada a autorização da escola para a realização do estudo e consentimento dos pais ou responsáveis para participação da criança através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde constava a justificativa e os objetivos do estudo, garantindo que a participação do aluno era voluntária e que sua retirada da pesquisa poderia acontecer em qualquer fase, sem nenhuma penalidade ou prejuízo. Somente estudantes que estavam na escola no dia da apresentação dos pesquisadores, receberam o TCLE, ficando esclarecido que o retorno dos pesquisadores seria somente no dia da coleta de dados, podendo participar da pesquisa somente os alunos que apresentaram o TCLE assinado pelo responsável e ficando de total responsabilidade do coordenador da escola o recolhimento dos termos.

Na data da coleta de dados, foi disponibilizada pela diretora, uma sala restrita para a realização da antropometria e aplicação do Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA) que era composto por perguntas relacionadas a frequência do consumo alimentar de alguns grupos alimentares como por exemplo carboidratos, proteínas, alimentos açucarados, frutas e verduras. As perguntas do QFCA foram

fundamentadas com base no artigo de revisão de literatura, com o tema: Questionários de Frequência de Consumo Alimentar desenvolvidos e validados para população do Brasil (Figueroa & Nobre, 2015). O questionário e a antropometria foram realizados em único dia pelos pesquisadores e preenchido conforme a resposta de cada aluno. A aferição de dados teve uma duração total de 5 horas.

Para realização da antropometria utilizou-se balança digital da marca Tech Line com precisão máxima de 180 kg e mínima de 100 g para aferir o peso e fita métrica inelástica com 1,50 metros adaptada para aferição da altura.

Os resultados obtidos, foram interpretados de acordo com a classificação do percentil de Peso por Idade (P/I) dos 5 aos 10 anos e Estatura por Idade (E/I) dos 5 aos 19 anos e IMC por idade (IMC/I) dos 5 aos 19 anos, seguindo referência das curvas da OMS (2006). Após a coleta de dados, os resultados foram tabulados e analisados pelo programa Excel, 2013.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O estudo foi composto por 34 alunos, sendo 16 sexos masculino e 18 sexos feminino.

Analisando os resultados que foram obtidos pelas curvas de crescimento (OMS 2006), como mostrado na tabela 1, a maioria dos alunos, independente do sexo, apresentou estatura adequada para a idade (94%), sendo que apenas 6% do total de alunos, também de ambos os sexos se mostraram com baixa estatura para a idade. As curvas de peso por idade demonstram que 79% das crianças apresentaram peso adequado para a idade. Os resultados de baixo peso para a idade foram de 6% de ambos os sexos. As porcentagens de peso elevado para a idade se mostraram diferentes entre os sexos, com 25% do sexo masculino e 6% sexo feminino. Observou-se que ambos os sexos apresentaram E/I e P/I adequados, assim como o encontrado por Mendes (2010), onde a maioria dos estudantes em rede escolar, estavam adequados e com baixo percentual de Desvio Padrão (DP), segundo estes parâmetros.

**Tabela 1.** Dados Nutricionais de crianças em idade escolar de acordo com o sexo de 7 a 9 anos.

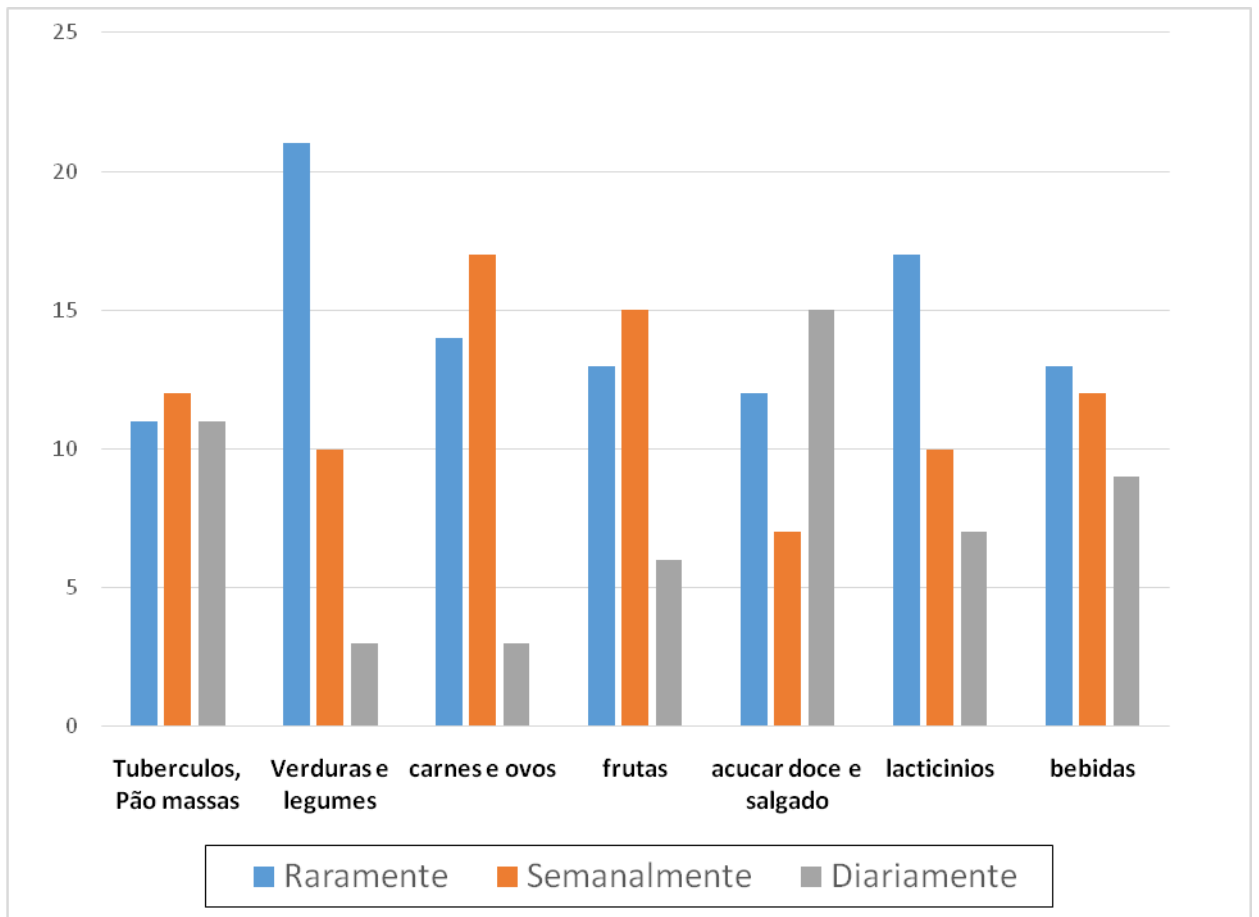
Estado Nutricional	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Estatura</b>						
Estatura Adequado para a Idade	15	94	17	94	32	94
Estatura Elevado para a Idade	0	0	0	0	0	0
Baixo Estatura para a Idade	1	6	1	6	2	6
<b>Peso</b>						
Peso Adequado para a Idade	11	69	16	88	27	79
Peso Elevado para a Idade	4	25	1	6	5	15
Baixo Peso para a Idade	1	6	1	6	2	6
<b>IMC</b>						
Eutrofia	8	50	11	61	19	56
Risco de Sobrepeso	3	19	4	22	7	21
Sobrepeso	5	31	2	11	7	21
Magreza	0	0	1	6	1	2

Valor total analisado de forma vertical.

A distribuição do estado nutricional (IMC/I) foi analisada conforme as curvas da OMS (2006), totalizando 56% eutróficos, 21% risco de sobrepeso, 21% sobrepeso e 2% magreza. Comparando a classificação nutricional eutrofia entre os sexos, observou-se uma maior porcentagem de meninas (61%) eutróficas em relação aos e meninos (50%). Os resultados também demonstraram percentual significativo de sobrepeso para meninos com 31% em comparação com meninas. O mesmo foi encontrado no trabalho do LOPES et, al (2010) e SALOMONS et, al (2007), onde crianças também se apresentaram eutróficas, indicando uma redução de maus hábitos alimentares e aderindo uma alimentação saudável.

O consumo alimentar tem total influencia no resultado apresentado na tabela anterior. Conforme gráfico abaixo, os alimentos considerados como saldáveis são consumidos semanalmente.

**Gráfico 1.** Dados Questionário Frequência de Consumo Alimentar de Crianças em Idade Escolar de 7 a 9 anos.



As verduras e legumes foram consumidas raramente. Alimentos como açúcar, doces e salgados (guloseimas) são consumidos diariamente. Ao analisar sobre as frutas, as crianças disseram que consomem frutas pelo menos de 2 a 4 vezes por semana. Em um estudo realizado em 2005, foi verificado que o consumo de verduras, hortaliças e frutas tem sido trocado por guloseimas, alimentos ricos em sódio e industrializados (Triches & Giugliani 2005).

Observou-se maior percentual no consumo de carboidratos, carnes e ovos e Laticínios, sendo 2 a 4 vezes por semana. Quando não consumido em excesso, esse fator influencia no perfil nutricional adequado. O mesmo foi encontrado no trabalho de FERREIRA e FRANCE (2002), onde o consumo de alimentos de alto valor proteico auxilia na formação e no desenvolvimento de crianças.

#### 4. CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados, pode-se notar maior agrupamento de crianças eutróficas de ambos os sexos.

Porém, ainda ocorre diariamente uma alta concentração de produtos industrializados e guloseimas, tendo baixa ingestão de alimentos saudáveis (como legumes e verduras) e alta concentração calórica nos produtos não saudáveis.

Diante disso, nota-se a importância de uma boa orientação nutricional na formação dos hábitos alimentares, o que irá contribuir de forma completa na saúde do indivíduo no decorrer da vida.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

LOPES P. C. S., PRADO S. R. L. A., COLOMBO P., Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar, **Rev Bras Enferm**, São Paulo, v.63, n.1, 2010.

MENDES M. S. F., CAMPOS M.D., LANA F.C.F., Avaliação do estado nutricional de crianças menores de 10 anos no município de Ferros, Minas Gerais, **Rev Esc Enferm USP** 2010.

RAMOS M., STEIN L. M., Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil, **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p.229-237, 2000.

TRICHES R. M., GIUGLIANI E. R. J., Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares, **Rev Saúde Pública**, Rio Grande do Sul, v. 39, n. 4, p. 541-7, 2005.

SALOMONS E., RECH C.R., LOCH M.R., Estado Nutricional de Escolares de seis a dez anos de idade da rede municipal de ensino de Arapoti, Paraná, **rev. bras. Cineantropom**, desempenho hum. 2007.