

## **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL: INTERVENÇÃO EM ESCOLARES DE 1ª A 4ª SÉRIES EM UMA ESCOLA DE PORTO ALEGRE, RS**

Coordenador: ILAINE SCHUCH

**INTRODUÇÃO:** O aumento na prevalência da obesidade infantil, em decorrência dos maus hábitos alimentares e estilo de vida sedentário, torna-se cada vez mais preocupante. As conseqüências podem ser observadas em curto prazo, como dislipidemias, distúrbios ortopédicas e distúrbios psicossociais e, a longo prazo, o maior risco de a obesidade ser mantida ao longo da vida adulta, favorecendo o uma série de problemas de saúde, como síndrome metabólica, diabetes e doenças cardiovasculares. Devido à dificuldade de se obter sucesso no tratamento da obesidade em adultos, faz-se necessário o desenvolvimento de medidas de prevenção e tratamento deste distúrbio ainda na infância. A adoção de um comportamento alimentar saudável pela criança pode ser apontada como importante medida de promoção da saúde, com repercussões positivas na vida adulta. Os hábitos alimentares começam a ser construídos ainda na infância e são adquiridos 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 incentivar e conservar hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física, orientando as crianças sobre a adequada ingestão energética e de micronutrientes, além da conscientização sobre as conseqüências de uma alimentação inadequada para o indivíduo. Visto ainda a grande importância do ambiente familiar na formação destes hábitos, é fundamental que a escola também envolva 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 presente estudo tem como objetivo 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 do Colégio de Aplicação da UFRGS.

**METODOLOGIA:** Buscou-se caracterizar o perfil socioeconômico, nutricional e de atividade física dos estudantes, avaliar a qualidade da alimentação no ambiente familiar e no âmbito escolar. Após, foram realizadas atividades educativas de práticas alimentares e hábitos saudáveis com os escolares. Foram excluídos do estudo aqueles com incapacidade de realizar a avaliação antropométrica ou que não apresentaram o termo de consentimento assinado por responsável.

Assim, obteve-se 88 avaliados, com idades entre 6 e 11 anos, de ambos os sexos. Em um primeiro momento foi realizada a avaliação antropométrica dos escolares, incluindo medidas de peso, altura e circunferência da cintura, composição corporal e pressão arterial. 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, de acordo com legislação específica. 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. Foram realizadas atividades teóricas e práticas de educação nutricional com os professores e com os alunos, além de aulas sobre importância de atividade física.

**RESULTADOS:** Características gerais da amostra: 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%), o que representa uma renda familiar média de R\$ 3479,00 e 2013,00, respectivamente. Avaliação do estado nutricional: Todos os estudantes apresentaram estatura adequada para a idade. De acordo com o índice peso por idade, 78,4% dos alunos apresentam peso adequado e 21,6% peso elevado. Já pela classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), a maioria apresentou IMC eutrófico (62,5%) e 37,5% excesso de peso, sendo 18,2% classificados com sobrepeso e 19,3% como obesos. Nenhum dos participantes apresentou baixo IMC. Análise do consumo alimentar: A análise do consumo habitual de energia, micro e macronutrientes foi estimada a partir da média entre os registros alimentares de três dias. O valor energético médio consumido pelos escolares foi de 1947 quilocalorias, cerca de 300 a mais que o valor recomendado pela OMS para a faixa etária de 6-10 anos. Quanto ao consumo de macronutrientes, a média em percentual do consumo de carboidratos foi de 53,2%, encontrando-se abaixo da recomendação, que seria de 65%. As proteínas representaram 18,5% do valor energético médio consumido e a gordura total representou uma média de 28,1%, ambos acima do recomendado. Destaca-se também o elevado consumo de sódio, 2222 mg, estando acima do máximo recomendado, e a baixa ingestão de fibras, em média 17,9 g, a qual representa 13 g abaixo das recomendações. Análise da merenda escolar: O refeitório 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, que deveria ser de 20% do requerido valor energético total (cerca de 300 calorias). Na cantina, as preparações com maior saída eram extremamente calóricas e com alto teor de sódio. A partir desses dados iniciais, está sendo feito um trabalho de intervenção em educação alimentar e nutricional e promoção de atividade física, para então avaliar-se os resultados. Algumas atividades práticas foram realizadas dentro de sala de aula, com a participação de alunos e professores, os quais também tiveram encontros com a equipe para discussão de temas relacionados e apresentação de aulas com o tema "estilo de vida saudável". **CONCLUSÕES:** A prevalência de excesso de peso, decorrentes de sedentarismo e hábitos alimentares inadequados está aumentando cada vez mais na população infantil brasileira. O projeto pedagógico das escolas deve contemplar, com o auxílio da comunidade, a promoção a um estilo de vida no qual a atividade física e a alimentação saudável sejam rotineiras e vistas com prazer pelas crianças e adolescentes.