



CARACTERIZAÇÃO DOS FATORES QUE DETERMINAM O CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES

Mayara de Almeida Costa¹

Karla Daniela Ferreira²

Cleber Sipoli da Silva³

Resumo

Introdução: As escolhas alimentares de escolares são fundamentadas na alimentação ofertada e induzida pelo meio em que convive. O consumo alimentar abrange condição importante para o estado nutricional e o desdobramento de uma vida saudável nas demais fases. O estilo de vida sedentário juntamente com os hábitos alimentares inadequados é atribuído a um papel de significativo da obesidade e outras podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta. **Objetivos:** Este estudo visa classificar o consumo alimentar e o estado nutricional de escolares identificando os fatores que influenciam condições de vida desses estudantes indeterminação do perfil nutricional. **Metodologia:** Este estudo é uma revisão de literatura do tipo exploratório e descritivo e selecionou os artigos relevantes ao assunto que atenderam aos critérios de inclusão. **Conclusão:** A escola é um espaço apropriado e interessante para a formação de hábitos alimentares. As ações educativas para os escolares, além de desenvolver conhecimento importante sobre alimentação, também refletem motivação, troca de saberes, melhora no convívio com os colegas e apresentam a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

Palavras-chave: Avaliação nutricional, estudantes, hábitos alimentares.

Abstract

Introduction: The food choices of schoolchildren are based on the food offered and induced by the environment in which they live. Food consumption encompasses an important condition for nutritional status and the unfolding of a healthy life in the other phases. A sedentary lifestyle together with poor eating habits is attributed to a significant role of obesity and other risk factors for chronic diseases in adulthood. **Objectives:** This study aims to classify the food consumption and nutritional status of schoolchildren, identifying the factors that influence these students' living conditions and determining the nutritional profile. **Methodology:** This study is an exploratory and descriptive literature review and selected articles relevant to the subject that met the inclusion criteria.

¹ Discente do curso de Nutrição. Centro Universitário de desenvolvimento do Centro-Oeste – Unidesc, Luziânia-GO, Brasil. E-mail: mayara.almeida@sounidesc.com.br

² Nutricionista. Phd. Coordenadora do curso de Nutrição. Centro Universitário de desenvolvimento do Centro-Oeste – Unidesc, Luziânia-GO, Brasil. E-mail: karla.ferreira@unidesc.edu.br

³ Professor Especialista.. Luziânia-GO, Brasil. E-mail: clebersipoli.adv@hotmail.com



Conclusion: *The school is an appropriate and interesting space for the formation of eating habits. Educational actions for schoolchildren, in addition to developing important knowledge about food, also reflect motivation, exchange of knowledge, improvement in socializing with colleagues and show the importance of a healthy and balanced diet.*

Keywords: *Nutritional assessment, students, eating habits.*

Introdução

O consumo alimentar é todo modo de convivência com alimento e indica o estilo de vida. É uma necessidade fisiológica do indivíduo que compreende não somente o ato da ingestão do alimento, mas também os hábitos, valores e práticas do comportamento alimentar, favorecendo com a condição de doença ou saúde [1,2]. O estado nutricional acrescido ao sedentarismo provoca impactos prejudiciais à saúde da sociedade, que atualmente, revelam um grande problema de saúde pública. Nas últimas décadas, houve grandes modificações no estilo de vida da população, repercutindo assim no comportamento alimentar [3].

Para os escolares, o consumo alimentar abrange condição importante para o estado nutricional e o desdobramento de uma vida saudável. É preciso salientar que o período ideal para a implantação de práticas saudáveis e determinação do perfil nutricional é a infância e adolescência, pois os hábitos definidos nesta fase se estendem por toda a vida. E para o correto crescimento e desenvolvimento do escolar, a alimentação deve ser equilibrada e saudável, pois caso contrário, pode se estabelecer uma série de doenças crônicas não transmissíveis prejudicando fortemente a saúde e o bem estar do indivíduo [2,4].

As escolhas alimentares desses escolares são fundamentadas na alimentação ofertada em casa pelas escolhas dos pais, que induz prontamente na alimentação de todos que convivem na residência. Deste modo, a família e o meio social constituem um papel importante na escolha da alimentação e atividade física, para a formação de um espaço favorável para o consumo alimentar mais saudável e a promoção da saúde [5].

O estilo de vida sedentário juntamente com os hábitos alimentares inadequados é atribuído a um papel de significativo da obesidade e outras podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta. Diante da importância de se acentuar estudos sobre as condições de vida dos escolares, o objetivo desse estudo é caracterizar o consumo alimentar e estado nutricional pela relevância dessa fase com a formação de rotinas saudáveis e a influência que se estende pela vida toda [6].

Metodologia

Este estudo é do tipo exploratório e descritivo, ao apontar as características observadas sem



interferência. Trata-se de uma revisão de literatura. Assim, a pesquisa bibliográfica eletrônica ocorreu na plataforma Google Acadêmico e a coleta de dados iniciou-se com a pré-seleção dos artigos de acordo com os critérios de inclusão.

Foram utilizados como critérios de inclusão artigos relevantes indexados entre o ano de 2017 e 2022, sendo excluídos os estudos que não atendiam aos critérios citados. Para atender temas específicos, os dados foram examinados através de pesquisas das seguintes palavras chave: avaliação nutricional, estudantes, hábitos alimentares.

Desenvolvimento

Diversos fatores influenciam na construção de práticas alimentares, como por exemplo, o meio ambiente, a família, a cultura do local, a questão socioeconômica e o conhecimento. O desenvolvimento dos hábitos alimentares provém inicialmente da influência dos pais, pois é com eles que ocorre o primeiro contato com o alimento. Logo após a criança tem outras influências na seleção da alimentação além dos familiares, pois expande o grupo social de convivência ao entrar no meio escolar [7].

Estudo aponta que o estado nutricional dos pais de estudantes de escolas públicas, é pontualmente ligado ao estado nutricional desses escolares. Na rede particular, as chances de o aluno com pai obeso se tornar uma pessoa com sobrepeso ou obesidade são maiores ainda, levando em consideração o fato de se alimentar na cantina da escola. Vale ressaltar que filhos de mãe e pai obesos, possuem maior pré-disposição para o desenvolvimento da doença do que os filhos de pais eutróficos [8,9].

A predominância do excesso de peso em crianças e adolescentes cresceu em uma velocidade preocupante no Brasil nas últimas décadas. Isso se deu principalmente nas pessoas de renda superior, em razão dos fatores de risco para aumento de peso, como a rotina de vida sedentária, tempo, custo e maior acesso aos alimentos mais variados, até mesmo os do tipo fastfood [10].

O nível sócio econômico é evidenciado no que se referem os desvios nutricionais. Com relação ao entendimento a respeito de alimentação saudável, estudo aponta associação com a renda familiar. Aqueles com renda maior contribuíram com informações de maneira correta com maior regularidade que os de renda menor, excluindo deste contexto apenas a combinação de arroz e feijão, onde se predominou maior entendimento dos benefícios destes alimentos por parte das famílias de menor renda mensal [8,11].

Os alimentos industrializados e ultraprocessados alcançaram um lugar de destaque na rotina das crianças e dos adolescentes, tanto no meio familiar quanto no ambiente escolar. Mesmo que a escola disponibilize alimentos saudáveis ou tenha algumas opções em casa, o aluno prefere consumir os produtos industrializados. Salgadinhos e refrigerantes são os não saudáveis mais consumidos e



presentes na rotina diária desses escolares [12].

É possível perceber atualmente a grande quantidade de alunos que se recusam a participar das aulas recreativas de educação física na escola. E esse fato se dá por diversas razões, como problemas familiares, falta de socialização com os colegas da turma e até mesmo vergonha da aparência física, entre outros. Razões essas que provocam um desinteresse pela prática das atividades físicas que pode influenciar preocupantemente com o estado nutricional do aluno e se estender à vida adulta [13].

Outro ponto interessante para se expor é a questão da escolaridade materna. Um estudo apontou que o nível baixo de escolaridade da mãe eleva as chances do filho possuir hábitos alimentares de pouca qualidade, porque o alcance à informação apropriada pode definir a capacidade de escolha de alimentos saudáveis na hora da compra [14].

Observa-se uma melhora em relação aos conhecimentos de alimentação saudável dentre os escolares por meio das ações de intervenção à saúde realizada nas escolas. Esses movimentos conseguem aumentar a prática de atividade física, minimizando o sedentarismo e melhorando o consumo alimentar dos alunos ao englobar programas de educação e saúde, resultando em consequências favoráveis visto que são os estágios iniciais para mudanças nos hábitos alimentares [15,16].

Conclusão

A escola é um espaço apropriado e interessante para a formação de hábitos alimentares. As ações educativas para os escolares, além de desenvolver conhecimento importante sobre alimentação, também refletem motivação, troca de saberes, melhora no convívio com os colegas e até levam os ensinamentos para casa e apresentam para os pais a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

É de extrema importância caracterizar os fatores que determinam o consumo alimentar e estado nutricional dos escolares, para que sejam realizados projetos e ações que promovam a saúde, visando uma alimentação adequada e acessível a todos, além de conscientizar e assim prevenir que crianças e adolescentes se tornem adultos com obesidade/sobrepeso contribuindo com este sério problema de saúde pública.

A vista disso, estudos de avaliação do consumo alimentar e estado nutricional se fazem cada vez mais necessários, pois trazem vertentes de relevância para a realidade e guiados à promoção da saúde, práticas alimentares saudáveis e segurança nutricional da população.

Referências

[1] Werlang MC. Consumo alimentar de escolares da rede pública e privada de ensino de Dourados-MS. Dourados, MS. Trabalho de Conclusão de Curso [Bacharelado em Nutrição] –



Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Grande Dourados; 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/handle/prefix/2611>

[2] Bobadra SBS. Determinantes da seletividade alimentar em pré-escolares. Porto Alegre, RS. Trabalho de Conclusão de Curso [Bacharelado em Nutrição] Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição; 2018. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/188703>

[3] Santos PV. Consumo alimentar em escolares com sobrepeso e obesidade. Governador Mangabeira – BA. Trabalho de Conclusão de Curso [Bacharelado em Nutrição] - Faculdade Maria Milza; 2019.

Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/1500/1/TCC%202%20Patricia.pdf>

[4] Rocha TN, Etges BI. Consumo de alimentos industrializados e estado nutricional de escolares. Rev Biol Saúde 2019;9(29). Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/view/1402

[5] Rodrigues CBC, Menezes KM, Candito V, Lopes LFD, Soares FAA. Determinantes em saúde e estilo de vida de escolares: estudo longitudinal. Res., Soc. Dev. 2020;9(2):130922158-e130922158. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2158>

[6] Segura IE. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de escolares da rede municipal de educação de São Paulo. São Paulo. Tese [Doutorado Nutrição] - Universidade de São Paulo; 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-30092019-142610/en.php>

[7] Gargiulo AH, Queiroz Mello AP. Experiência de Implantação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para Pré-escolares. O Mundo da Saúde 2021;1(45):162- 174. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1072>

[8] Rossi CE, Costa LCF, Mchado MS, Andrade DF, Vasconcelos FAG. Fatores associados ao consumo alimentar na escola e ao sobrepeso/obesidade de escolares de 7-10 anos de Santa Catarina, Brasil. Cienc. Saúde Colet 2019;24:443- 454. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/46sCqyvMtxHNNn66JV7skGH/?lang=pt&format=html>

[9] Costa MC, Sousa AF, Lima JTN, Sousa SDF, Ferreira FV, Marques ARA. Estado nutricional, práticas alimentares e conhecimentos em nutrição de escolares. Rev de Atenção à Saúde 2018;16(56):12-17. Disponível em: https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4811

[10] Cordeiro MC, Pereira BAD, Ibiapina DFN, Iandim LASR. Hábito alimentar, consumo de ultraprocessados e sua correlação com o estado nutricional de escolares da rede privada. Res., Soc Deve. 2020;9(3):e21932300-e21932300. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2300>

[11] Morais MSN. Desigualdades sociais no estado nutricional e consumo alimentar de escolares brasileiros. 2018. 47 f: il Dissertação (Mestrado em Ciência da Saúde) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.14393/ufu.di.2018.799>. Disponível em: <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/21952>

[12] Dantas AC. Investigação dos hábitos e comportamentos alimentares de escolares da zona rural do município de Solânea-PB. 6ª Simpósio de Segurança Alimentar; 2018; Gramado - RS [Internet].



Brasil: FURGS; 2018. Disponível em:
http://www.schenautomacao.com.br/ssa/envio/files/260_arqnovo.pdf

[13] Monteiro LZ et al. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. Ver. Bras. Epidemiol 2020; 23:e200034. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200034/>

[14] Araujo AKM. Práticas dos pais ou responsáveis em relação aos hábitos alimentares de crianças pré-escolares da rede pública de Fortaleza-Ceará. Monografia [Graduação em Enfermagem] - Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza; 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/37650>

[15] Vasconcelos CMR, Vasconcelos EMR, Vasconcelos MGL, Azevedo, SB, Linhares FMP, Leal LP, et al. Intervenções educativas na promoção da alimentação saudável em escolares. Rev. enferm. UFPE online 2018;2803-2815. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-996980>

[16] Araújo AL, Ferreira VA, Neumann D, Miranda LS, Pires ISC. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. Ver. bras. obes., nut. Emagrecimento 2017; 11(62);94-105. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5827260>

[17] Rocha AD, Morais VD, Santos AAQA, Lustosa IBS, Silva FR, Dantas DSG. Correlação da segurança alimentar com o estado nutricional de crianças escolares. Motricidade 2018;14(1);164-169. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Da-Silva-12/publication/337066463_Correlacao_da_seguranca_alimentar_com_o_estado_nutricional_de_criancas_escolares_Correlation_of_food_safety_with_the_nutritional_state_of_scholar_children/links/5dc362fea6fdcc2d2ff7d1ba/Correlacao-da-seguranca-alimentar-com-o-estado-nutricional-de-criancas-escolares-Correlation-of-food-safety-with-the-nutritional-state-of-scholar-children.pdf