

## ESTADO NUTRICIONAL E EDUCAÇÃO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES EM COLÉGIOS DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

163

Beatriz Baumgratz Mota<sup>1\*</sup>, Eduarda Gonçalves Ferreira<sup>1</sup>, Fabrício Trindade da Silva<sup>1</sup>, André Rosa Garcia<sup>1</sup>, Mônica Lourdes Palomino de los Santos<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup>Acadêmicos do Curso de Nutrição, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP, biabaumgratz@outlook.com

<sup>2</sup>Orientadora, Professora Doutora do Curso de Nutrição, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP

**Resumo:** A provisão de uma alimentação adequada e saudável pelas escolas, proporciona a melhoria do estado nutricional, das habilidades cognitivas dos alunos e colabora para diminuição da fome e da fuga escolar em locais onde essa adversidade acontece. Além disso, muitos programas de alimentação escolar fazem parte do sistema de proteção social dos países, favorecendo o progresso local sustentável e da agricultura familiar. O objetivo deste trabalho foi verificar o Estado Nutricional dos adolescentes e promover a Educação Alimentar e Nutricional aos alunos do Ensino Médio das Escolas do Centro Universitário da Região da Campanha/URCAMP, no estado do Rio Grande do Sul, juntamente com o auxílio dos professores, pais e/ou responsáveis, proporcionando dessa forma aprendizado sobre a importância da alimentação saudável. Foram realizados 2 encontros de 50 minutos cada, por meio de videoconferência, para promover a Educação Alimentar. O total de participantes da pesquisa foi de 103 escolares com idade entre 14 e 19 anos. Dentre estes, 6 adolescentes não sabiam ou não informaram o peso, restando 97 alunos com respostas válidas, dos quais 30 eram do sexo masculino e 67 do sexo feminino, equivalendo a 30,93% e 69,07% respectivamente da amostra do presente estudo. Baseado no percentil de IMC por idade de adolescentes dos sexos feminino e masculino do Ministério da Saúde, foi possível classificar o Estado Nutricional dos estudantes como eutrófico em ambos os sexos, pois a média do IMC na faixa etária de 14 a 19 anos, ficou entre o percentil 5 e 85.

**Palavras-chave:** Estado Nutricional; Adolescentes; Educação Alimentar; Alimentação Escolar; Alimentação saudável.

### INTRODUÇÃO

O PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) foi fundado em 1954 pelo Ministério da Educação (MEC) conforme Artigos 205 e 208, inciso VII, Constituição Federal de 1988, com início da Campanha da Merenda Escolar, no governo de Getúlio Vargas. O PNAE corresponde a maior e mais ampla prática em programas de alimentação e Nutrição na América do Sul. Os alunos de toda a educação básica inscritos em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público), são atendidos pelo programa. Além de disponibilizar a alimentação escolar, o programa viabiliza ações de Educação Alimentar e Nutricional a estudantes de todas as etapas da educação

básica pública. O governo federal fornece, a estados, municípios e escolas federais, valores financeiros divididos em 10 parcelas mensais (de fevereiro a novembro) para a cobertura de 200 dias letivos, de acordo com o número de matriculados em cada rede de ensino (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

A alimentação escolar é vista como uma das estratégias de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Novas diretrizes de execução do PNAE foram acordadas a partir da Lei Federal nº 11.947 e da Resolução nº 38/Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), decretadas em julho de 2009 (BRASIL, 2009).

Segundo o World food programme (2013), a provisão de uma alimentação adequada e saudável pelas escolas, proporciona a melhoria do estado nutricional, das habilidades cognitivas dos alunos e colabora para diminuição da fome e da fuga escolar em locais onde essa adversidade acontece. Além disso, muitos programas de alimentação escolar fazem parte do sistema de proteção social dos países, favorecendo o progresso local sustentável e da agricultura familiar.

O objetivo deste trabalho foi verificar o Estado Nutricional dos adolescentes e promover a Educação Alimentar e Nutricional aos alunos do Ensino Médio dos Colégios da URCAMP/RS, juntamente com o auxílio dos professores, pais e/ou responsáveis, proporcionando dessa forma aprendizado sobre a importância da alimentação saudável.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa transversal quantitativa descritiva, o local do estudo foram as quatro escolas do Centro Universitário da Região da Campanha (URCAMP), situadas no estado do Rio Grande do Sul, nos municípios de Alegrete, Dom Pedrito, Santana do Livramento e São Gabriel.

O público-alvo foram estudantes do ensino médio na faixa etária de 14 a 19 anos que, por meio de um termo de consentimento livre e esclarecido, aceitaram participar da pesquisa.

O desenvolvimento da pesquisa foi através de coleta de dados, com o objetivo de classificar o Estado Nutricional. Para isso foi aplicado um questionário, elaborado no *Google Forms*, constituído por 6 perguntas, sendo elas: nome, sexo, faixa etária, escolaridade, peso e altura.

A tabulação e análise dos dados obtidos foram feitas por meio de gráficos gerados no *Google Forms* e tabelas pelo Microsoft Excel, de forma que se obteve dados estatísticos que possibilitaram o cálculo da média do Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos.

Posteriormente foram fornecidas orientações aos adolescentes sobre a ingestão alimentar adequada às suas necessidades energéticas e nutricionais diárias. Tais orientações foram realizadas através de dois encontros de 50 minutos cada, por meio de videoconferência, para promover a educação alimentar. Os materiais utilizados foram focados, principalmente, no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, produzido pelo Ministério da Saúde do Brasil.

No primeiro encontro o assunto abordado foram os “10 passos para uma alimentação saudável” contido no Guia Alimentar para a População Brasileira. As atividades ocorreram na seguinte ordem: Dinâmica de apresentação - acadêmicos, professores e alunos disseram o seu nome, idade, comida preferida e a comida que menos gostava; Depois foi feita a explicação e debate do material; Após foi apresentado um vídeo, intitulado “Alimentação saudável e os perigos dos alimentos industrializados”, com duração de aproximadamente cinco minutos, disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=36F0fwY3Vck>, para melhor ilustrar o tema.

No segundo encontro o conteúdo trabalhado foi o “Processamento dos Alimentos”, também baseado no Guia; Em seguida foi apresentado um vídeo, nomeado “Alimentos ultraprocessados”, com tempo aproximado de quatro minutos, disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=36F0fwY3Vck>, para melhor assimilação do assunto.

## 1. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O total de participantes da pesquisa foi de 103 escolares com idade entre 14 e 19 anos. Dentre estes, 6 adolescentes não sabiam ou não informaram o peso, restando 97 alunos com respostas válidas, dos quais 30 eram do sexo masculino e 67 do sexo feminino, equivalendo a 30,93% e 69,07% respectivamente da amostra do presente estudo.

O resultado do cálculo da média do Índice de Massa Corporal (IMC) dos adolescentes do Ensino Médio de colégios do estado do Rio Grande do Sul está representado na Figura 1.

MASCULINO		
Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
90	1,87	25,73708
70	1,88	19,80534
56	1,6	21,875
48	1,69	16,80613
64	1,79	19,97441
74	1,74	24,4418
67,9	1,77	21,67321
77	1,62	29,34004
95	1,86	27,45982
88	1,73	29,40292
73	1,85	21,32944
74	1,83	22,09681
66	1,76	21,30682
74	1,83	22,09681
50	1,71	17,09928
59,5	1,69	20,8326
63,5	1,7	21,97232
77	1,87	22,0195
78	1,95	20,51282
70	1,76	22,59814
77	1,75	25,14286
64	1,77	20,42836
62	1,77	19,78997
70	1,72	23,66144
60	1,76	19,36983
80	1,87	22,87741
80	1,71	27,35885
70	1,8	21,60494
48	1,69	16,80613
71,2	1,77	22,72655
<b>Média</b>		<b>22,27155</b>

FEMININO		
Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
61	1,65	22,40588
60	1,68	21,2585
62	1,73	20,71569
63	1,69	22,05805
72	1,68	25,5102
43	1,59	17,00882
61	1,69	21,3578
78	1,62	29,72108
60	1,66	21,77384
52	1,64	19,33373
60	1,59	23,73324
53,4	1,55	22,22685
53	1,58	21,23057
45	1,63	16,93703
47	1,67	16,85252
50	1,72	16,90103
46,5	1,56	19,1075
78	1,72	26,3656
57	1,55	23,72529
62	1,61	23,91883
72	1,7	24,91349
51	1,57	20,69049
66	1,62	25,14861
66	1,61	25,46198
64	1,55	26,63892
50	1,6	19,53125
54	1,67	19,36247
90	1,81	27,47169
66,9	1,62	25,49154
61	1,62	23,24341
54	1,65	19,83471
52	1,63	19,57168

70	1,67	25,0995
67	1,64	24,91077
48	1,54	20,2395
45	1,69	15,75575
54	1,66	19,59646
50	1,54	21,08281
53	1,6	20,70313
56	1,59	22,15102
55	1,62	20,95717
67	1,68	23,73866
53	1,63	19,94806
67	1,65	24,60973
52	1,54	21,92613
52	1,62	19,81405
80	1,74	26,42357
49	1,64	18,21832
57	1,63	21,45357
50	1,7	17,30104
45	1,6	17,57813
60	1,6	23,4375
54,5	1,56	22,39481
69	1,64	25,65437
52	1,54	21,92613
67	1,71	22,91303
70	1,73	23,38869
42	1,5	18,66667
52	1,67	18,64534
60	1,67	21,51386
63	1,61	24,30462
89	1,73	29,73704
56	1,55	23,30905
76	1,68	26,92744
68	1,61	26,23356
54	1,59	21,35991
53	1,63	19,94806
<b>Média</b>		<b>22,11</b>

**Figura 1** - Média do Índice de Massa Corporal (IMC) de escolares entre 14 e 19 anos de colégios do estado do Rio Grande do Sul.

Baseado no percentil de IMC por idade de adolescentes dos sexos feminino e masculino do Ministério da Saúde, foi possível classificar o Estado Nutricional dos estudantes como eutrófico (normal) em ambos os sexos, pois a média do IMC na faixa etária de 14 a 19 anos, ficou entre o percentil 5 e 85. Embora este achado pareça ser satisfatório, pesquisas realizadas no Brasil demonstram que o país vem passando por um processo denominado “transição nutricional”, o qual se caracteriza por uma inversão nos padrões de distribuição

dos problemas nutricionais de uma dada população no tempo, consistindo, em geral, em uma passagem da desnutrição para o excesso de peso, nas formas de sobrepeso e obesidade (KAC e VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, 2003).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importância abordar os assuntos da Nutrição com adolescentes para a promoção da saúde, analisar seus conhecimentos, desvendar tabus quanto a alimentação e aumentar a consciência alimentar deles a fim de melhorar suas qualidades de vida.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União 2009.

KAC G, VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. **Cad Saúde Pública**. 2003; 19:4-5.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. FNDE. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. PNAE. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Sobre o PNAE**; 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae>. Acesso 10 de junho de 2021.

WORLD FOOD PROGRAMME (WFP). **State of School Feeding Worldwide Rome: WFP**; 2013.