

BORGES, P. J. A.; SIVA, M. S. Implicação do hábito alimentar (tendo como referência a pirâmide de alimentos) sobre a composição corporal de escolares. In: CONGRESSO DE PESQUISA, ENSINO E EXTENSÃO DA UFG - CONPEEX, 3., 2006, Goiânia. **Anais eletrônicos do XIV Seminário de Iniciação Científica** [CD-ROM], Goiânia: UFG, 2006. n.p.

IMPLICAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR (TENDO COMO REFERÊNCIA A PIRÂMIDE DE ALIMENTOS) SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ESCOLARES

BORGES, Paulo José Albino¹ ; **SILVA**, Maria Sebastiana²

Palavras-chave: hábito alimentar, composição corporal, escolares.

1. INTRODUÇÃO (justificativa e objetivos)

Hábitos alimentares saudáveis, composição corporal adequada, são fatores que influenciam para uma vida saudável, contudo tais fatores estão diretamente relacionados às condições socioeconômicas e culturais que perpassam a nossa vasta e complexa tessitura social. Na fase infante, o indivíduo começa a definir, em constante interação com o meio, os seus hábitos e estilo de vida. Portanto, hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física contribuem enormemente para a manutenção de uma composição corporal mais adequada e para uma vida mais saudável na fase adulta, contribuindo, em decorrência, para posterior a redução de quadros de obesidade, diabetes e hipertensão (GORAN; GOWER, 1999). Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo estudar a composição corporal correlacionada com o consumo alimentar de crianças de escolas públicas e privadas da cidade de Goiânia.

2. METODOLOGIA

2.1 - Amostragem

A amostra foi constituída de 86 crianças, entre 6 a 12 anos de idades, de ambos sexos, matriculadas em 6 escolas de ensino fundamental de Goiânia. A coleta de dados foi realizada após assinatura, do termo de consentimento livre e esclarecido, pelos pais ou responsável.

2.2 - Avaliação da composição corporal

A composição corporal foi avaliada utilizando-se o Índice de Massa Corporal -IMC (NATIONAL CENTER HEALTH STATISTIC, 2002) e a porcentagem de gordura corporal - %GC (LOHMAM, 1987 apud FERNANDES FILHO, 2003).

2.3 - Estudo da dieta

O hábito alimentar da amostra foi investigado através da frequência alimentar (OLIVEIRA; THÉBAUD-MONY, 1998). As medidas caseiras de cada alimento foram analisadas com base no guia alimentar sugerido por Phillippi *et al.* (1999). Também foi avaliado o consumo de carboidratos, proteínas e lipídeos, utilizando-se o recordatório de 24 horas, o programa DietPro 2.0 e os valores de referência da SBAN (VANNUCCHI *et al.*, 1990).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados apresentados na Tabela 1 mostram que um maior número de meninas de escolas públicas e particulares e meninos de escolas públicas apresentam valores de percentual de gordura acima dos valores de referência.

Tabela 1. Distribuição dos escolares avaliados, considerando sua classificação de acordo com a porcentagem de gordura corporal (%GC).

CLASSIFICAÇÃO	Meninos pública n=9		CLASSIFICAÇÃO	Meninos particular n=8	
	n	%		n	%
Baixo	0	0	Baixo	1	12,5
Nível Ótimo	5	55,5	Nível Ótimo	6	75
Moderadamente Alto	2	22,2	Moderadamente Alto	1	12,5
Alto	0	0	Alto	0	0
Muito Alto	2	22,2	Muito Alto	0	0
CLASSIFICAÇÃO	Meninas pública n=23		CLASSIFICAÇÃO	Meninas particular n=12	
Baixo	1	4,4	Baixo	1	8,32
Nível Ótimo	12	52,2	Nível Ótimo	5	41,7
Moderadamente Alto	7	30,42	Moderadamente Alto	1	8,3
Alto	3	13,02	Alto	4	33,3
Muito Alto	0	0	Muito Alto	1	8,3

No que se refere ao índice de massa corporal (Tabela 2), uma quantidade alta de alunas das escolas particulares apresentam IMC com risco de sobrepeso (41,67%). Considerando o total de alunos avaliados, aproximadamente 20% deles estão com o peso acima dos valores recomendados.

Tabela 2. Distribuição dos escolares avaliados, considerando sua classificação de acordo com os valores do índice de massa corporal (IMC).

CLASSIFICAÇÃO	Meninos pública n=28		CLASSIFICAÇÃO	Meninos particular n=9	
	n	%		n	%
Baixo peso	4	14,28	Baixo peso	1	11,11
Adequada	19	67,86	Adequada	6	66,67
Risco de sobrepeso	5	17,86	Risco de sobrepeso	1	11,11
Sobrepeso	0	0	Sobrepeso	1	11,11
CLASSIFICAÇÃO	Meninas pública n=37		CLASSIFICAÇÃO	Meninas particular n=12	
Baixo peso	2	5,4	Baixo peso	1	8,33
Adequada	31	83,78	Adequada	5	41,67
Risco de sobrepeso	3	8,12	Risco de sobrepeso	5	41,67
Sobrepeso	1	2,7	Sobrepeso	1	8,33

Segundo Oliveira e Fisberg (2003), os índices de sobrepeso e obesidade já atingem 30% ou mais das crianças e adolescentes brasileiros, chegando a alcançar o incrível índice de 35%, em algumas regiões do país. No que diz respeito ao hábito alimentar das crianças de escola pública e privada, respectivamente, os alimentos mais consumidos foram leites (83% vs 71%), iogurte (60% vs 71%), queijo (54% vs 57%), carne bovina (88% vs 95%), frango (71% vs 66%), feijão (92% vs 90%), arroz (98% vs 100%), pão (97% vs 86%), macarrão (80% vs 57%), bolachas doce (62% vs 67%), quitandas (73% vs 62%), sorvete (59% vs 52%), chocolate (53% vs 71%) pão de queijo (73% vs 86%), alface (73% vs 86%), tomate (88% vs 86%), banana (82% vs 90%), laranja (70% vs 90%) e maçã (67% vs 71%). Comparando os resultados do perfil alimentar das crianças avaliadas neste trabalho com os dados apresentados por Naves et al. (2002), observa-se que as mesmas apresentam hábito semelhante à de adultos goianienses, reforçando que o hábito dos adultos, principalmente familiares, são fundamentais para formação dos hábitos das crianças. Considerando a pirâmide alimentar, a maioria das crianças de escolas públicas e privadas consome alimentos energéticos (grupo 1 – pães, cereais, raízes e tubérculos e grupo 7 – óleos e gorduras) em quantidades adequadas (67%-públicas e 76%-privada) e a maioria consome leguminosa acima do recomendado (85%-pública e

57%-privada) pela pirâmide alimentar. Além disso, a maioria das crianças das escolas públicas relatou não consumir os alimentos do grupo dos açúcares.

Tabela 3. Distribuição das crianças avaliadas quanto à adequação do consumo de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos).

Proteínas		Carboidratos		Lipídeos	
<i>Públicas</i>	<i>Particulares</i>	<i>Públicas</i>	<i>Particulares</i>	<i>Públicas</i>	<i>Particulares</i>
AC*-60,60%	AC-61,9%	AC-3,03%	AC- ñ	AC-50%	AC-15,15%
AD-36,36%	AD-38,09%	AD-24,24%	AD-19,04%	AD-40,9%	AD-15,15%
AB-3,03%	AB- ñ	AB-72,72%	AB-80,95%	AB-9,09%	AB-1,51%

¹-VET: Valor Energético Total (10-15% de proteínas, 60-70% de carboidratos e 20-30% de lipídeos).*-

Classificação: AC – acima; AD– adequada; AB - abaixo.

Os dados da Tabela 3 indicam que a maioria das crianças das escolas públicas e particulares ingere altas quantidades de proteínas e baixas quantidades de carboidratos. Para os lipídios o consumo foi adequado para 50% das crianças de escolas públicas e 85% das escolas privadas.

4. CONCLUSÃO

Os resultados do presente trabalho indicaram que apesar da maioria das crianças avaliadas apresentarem valores adequados de IMC e %GC, uma parcela significativa apresenta altos índices dessas variáveis. No que diz respeito à dieta, verificou-se monotonia de alimentos e má distribuição de macronutrientes. Além disso, o número de porções de alimento foi considerado adequado, com base na pirâmide alimentar, apenas para os cereais, pães, raízes, tubérculos, óleos e gorduras.

5. REFERÊNCIAS

- FERNANDES FILHO, J. Avaliação antropométrica. In: _____. **A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica.** 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. cap. 2. p. 31-108.
- GORAN, M. I.; GOWER, B. A. Relation between visceral fat and disease risk in children and adolescents. **American Journal Clinical Nutrition.** Estados Unidos: American Society for Clinical Nutrition, v. 70 (suppl), p.149 S-56 S, 1999.
- NATIONAL CENTER HEALTH STATISTICS. CDC Growth Charts (2002). Disponível em: <http://www.cdc.gov/growthcharts/> Último acesso em: 15 de Agosto de 2006.
- OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência – um verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo**, v. 44, n.2, p.107-8, 2003.
- OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY, A. Hábitos e práticas alimentares em três localidades da cidade de São Paulo (Brasil). **Revista de Nutrição**, Campinas, 11(1): 37-50, jan/jun., 1998.
- PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R. ; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n.1, p. 65 – 80. 1999.
- VANNUCCHI, H., MENEZES, E. W.; CAMPANA, A. O.; LAJOLO, F. M. Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira. **Cadernos de Nutrição SBAN**, São Pulo, v.2, 1990. 155p.

FONTE DE FINANCIAMENTO – CNPq/PIBIC

¹ Bolsista de iniciação científica. Faculdade de Educação Física – FEF - Laboratório de Avaliação da Composição Corporal, Fisiologia e Saúde, brunofef-ufg@hotmail.com

² Orientador/ Faculdade de Educação Física/ UFG, mssilva@fanut.ufg.br