

## ESTADO NUTRICIONAL, ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE PRÉ-ESCOLARES E ESCOLARES DE UMA ESCOLA PARTICULAR

MUNDIM, Letícia Veloso<sup>1</sup>; PAIVA, Aline Cardoso de<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas (leticiavelosomundim@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Nutricionista, Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas (alinecpaiva@yahoo.com.br)

**Introdução e objetivo:** Nos últimos anos, tem-se observado um aumento na prevalência da obesidade, em diversos países e em variadas faixas etárias, inclusive a pediátrica. A obesidade é uma doença crônica, definida como excesso de gordura corporal, de etiologia multifatorial envolvendo fatores genéticos e ambientais, entre os fatores ambientais destacam-se a ingestão energética excessiva e a atividade física diminuída. Diante do exposto, o presente trabalho objetivou avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e prática de atividade física em pré-escolares e escolares de uma escola particular do município de Carmo do Paranaíba – MG.

**Materiais e métodos:** A presente pesquisa teve cunho transversal da qual participaram 54 crianças de ambos os sexos, na faixa etária de 6 a 10 anos. O critério adotado para a inclusão dos participantes foi à autorização do responsável, o preenchimento do questionário sobre informações socioeconômicas e a presença do escolar nos dias da coleta de dados. Foram coletadas as medidas antropométricas (peso e estatura) que posteriormente foram utilizadas para o cálculo do índice de massa corporal (IMC). O diagnóstico nutricional foi classificado de acordo com recomendação da OMS (2007) sendo avaliados os seguintes índices: Peso/idade, estatura /idade e IMC/ idade específicos para crianças e adolescentes. Após a coleta dos dados antropométricos aplicou-se um questionário referente a hábitos alimentares e atividade física. O projeto da pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM (164/09).

**Resultados e discussão:** As prevalências de sobrepeso e obesidade foram de 25,9% e 7,4%, respectivamente. Tendo uma maior prevalência de sobrepeso no sexo feminino, e contrariamente um número maior de obesidade no sexo masculino. Observou-se que grande parte das crianças (74,%) traz lanche de casa e somente 26% das crianças compram lanche na escola. Em relação ao consumo alimentar de alimentos considerados pouco saudáveis a maioria das crianças relataram que consomem balas e chicletes (50,0%), bolachas recheadas (42,6%), chocolates (53,7%), frituras (74,1%), pizzas (83,3%), refrigerantes (63,0%), salgadinhos (57,4%), sanduíche (79,6%), de vez em quando. Em relação à prática de atividades físicas foi observado que dentro da escola 100% a realizam, já fora do ambiente escolar 63,0% das crianças realizam atividades físicas e 37,0% não realizam nenhuma atividade. Como verificado, menos da metade das crianças consomem todos os dias cereais e massas (48,1%), frutas (40,7%), leguminosas (48,1%), suco de fruta natural (44,4%), somente o leite e derivados (66,7%) e verduras (53,7%) alcançam porcentagens maiores dentre os alimentos considerados saudáveis. Portanto os hábitos alimentares podem justificar a alta prevalência de sobrepeso/ obesidade (33,3%) encontrada no presente estudo.

**Conclusão:** Os hábitos alimentares e a atividade física foram fatores influenciadores do sobrepeso e obesidade encontrados na população estudada. Ressalta-se, portanto, a importância de atividades de educação nutricional e programas de atividades físicas que levem em consideração o perfil nutricional dos pré-escolares e escolares, assim como aspectos sociais, culturais e econômicos para promoção de hábitos alimentares saudáveis e prática regular de exercícios.

**Palavras-chave:** Obesidade, escolares, pré-escolares, alimentação.