

HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DAS REDES PÚBLICAS E PRIVADAS DA CIDADE DE ANÁPOLIS-GO

Patrícia Espíndola Mota Venâncio^{1,2}, Cristina Gomes de Oliveira Teixeira¹, William Alves Lima¹,
Iransé Oliveira Silva¹, Francisco Martins da Silva²

RESUMO

Hábitos alimentares saudáveis e atividade física são fatores importantes no combate à obesidade. Nesse sentido, a presente pesquisa teve como objetivo verificar os hábitos alimentares e nível de atividade física em crianças de escolas públicas e privadas de Anápolis-Go. Esta pesquisa se constituiu num estudo epidemiológico com delineamento transversal, em crianças de 7 a 9 anos, matriculados em escolas públicas e privadas da cidade de Anápolis-GO. Para a pesquisa foi utilizado um questionário modificado de estilo de vida (BARROS; NAHAS, 2003) para avaliar o nível de atividade física e identificar os hábitos alimentares das crianças. Foi utilizada a estatística não paramétrica (teste de Kruskal-Wallis) para identificar diferenças categóricas entre os níveis classificatórios em relação ao nível de atividade física. Para os resultados dos hábitos alimentares das escolas privadas e públicas em geral, observou-se que a maioria 84,8% encontra-se com uma alimentação considerável insuficiente, segundo padrões estabelecidos por referencial da pirâmide alimentar. Apenas 11,6% dos escolares apresentam hábitos alimentares adequados e finalmente, 3,6% dos escolares, indicam realizarem uma alimentação Excessiva. Quanto aos resultados do nível de atividade física, os escolares da rede de ensino privada, 31,3% foram considerados sedentários; 29,4% insuficientemente ativos; 24,4% moderadamente ativos; e apenas 15% são ativos. E os escolares da rede pública 21,3% foram classificados como sedentários; 22,5% insuficiente ativos; 25,4% moderadamente ativos; e 30,7% ativos. O estudo concluiu que o nível de atividade física foi constatado que os escolares da rede de ensino pública são mais ativos que os escolares da rede de ensino privada. E quanto aos hábitos alimentares, podemos concluir que os escolares tanto da rede de ensino pública quanto os da rede de ensino privada, adotam hábitos alimentares irregulares em relação ao que é sugerido pela nova pirâmide alimentar.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares; Atividade Física; Escolares; Pirâmide Alimentar.

EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS OF PUBLIC AND PRIVATE SYSTEMS OF THE CITY OF ANÁPOLIS-GO

ABSTRACT

Healthy eating habits and physical activity are important factors in combating obesity. In that sense, this research aimed to determine the dietary habits and physical activity level in children from public and private schools of Anápolis-Go. This research was a cross-sectional epidemiological study in children 7-9 years enrolled in public and private schools in the city of Anápolis-GO. For the research, a modified questionnaire of lifestyle (BARROS; NAHAS, 2003) was used to assess the level of physical activity and to identify the eating habits of the children. The nonparametric statistics (Kruskal-Wallis test) was used to identify categorical differences among classificatory levels in relation to the level of physical activity. For the results of the dietary habits of private and public schools in general, it was observed that the majority, 84.8%, was found with a nourishment considered insufficient, according to standards set by for reference on the food pyramid. Only 11.6% of students present proper eating habits and, finally, 3.6% of the students indicate excessive feeding. As for the results of the physical activity level, the students from the private school system, 31.3%, were considered sedentary; 29.4% insufficiently active; 24.4% moderately active; and only 15% are active. And the children of public schools, 21.3% were classified as sedentary; 22.5% insufficiently active; 25.4% moderately active; and 30.7% active. The study concluded that, for the level of physical activity, it was found that the students from the public school system are more active than the students from private school system. And as for eating habits, we can conclude that the students

from both school systems, public and private, adopt irregular eating habits in relation to what is suggested by the new food pyramid.

Keywords: Eating Habits; Physical Activity; School; Food Pyramid.

INTRODUÇÃO

A maioria da população mundial é sedentária. E os fatores que mais contribuem para a diminuição da prática de atividade física são a urbanização, os automóveis, as facilidades eletrodomésticas e os aparelhos digitais. Porém, os motivos com que as pessoas justificam sua inatividade física são a falta de tempo, de recursos ou de oportunidades, ou até mesmo o fato de não gostarem de praticar exercícios, que cansam muito (NAHAS, 2003).

Para a adoção de um estilo de vida saudável, a atividade física desempenha um papel de extrema importância, trazendo grandes benefícios físicos, sociais e psicológicos. A escola é o melhor lugar para se introduzirem hábitos alimentares saudáveis e de atividades físicas, que são fatores importantes no combate à obesidade e que, implantados ainda na infância, tendem a ser adotados pela criança para toda a vida (CARMO JUNIOR e FRANÇA, 2009).

Para tanto, é importante a introdução de programas multidisciplinares na equipe escolar. Essas providências poderão contribuir para a diminuição de doenças não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes e doenças coronarianas (BURROWS, 2000). As principais estratégias para a redução do peso corporal são o controle de alimentos e o aumento do gasto energético através de atividade física (SUN *et al.*, 2004). Portanto, é necessário que surjam programas flexíveis para ajudar a família e a criança a promoverem mudanças em seus hábitos alimentares, com a escolha de alimentos de baixo teor gorduroso, incluindo legumes e frutas, bem como a diminuição no tamanho das porções e o aumento da ingestão de água, como principal bebida, reduzindo-se assim o total de energia nas dietas das famílias (BATCH, BAUR, 2005).

Segundo Teixeira (2009), não existe nas escolas brasileiras um programa oficial de educação nutricional que vise a desenvolver um modelo de educação em saúde, para prevenir a obesidade infantil. A escola é um ambiente favorável para uma ação preventiva por meio de mudanças de hábitos alimentares e de atividade física adequada. É de suma importância a implantação de medidas para o combate e a prevenção a distúrbios nutricionais em indivíduos mais jovens. Para isso, podem exercer um papel relevante em algumas áreas como a educação, os meios de comunicação e a indústria alimentícia.

Vilarta (2007) ressalta que, apesar de a restrição calórica ser um dos componentes importantes para a redução de peso, também deve ser incorporado o exercício físico em sua rotina, pelo menos três vezes por semana, com tempo mínimo de vinte a trinta minutos de atividades físicas, como a principal modalidade para obter um déficit calórico.

A má alimentação, cuja consequência resulta em um aumento de peso, choca-se com o narcisismo característico da sociedade. Há um fato contraditório: algumas indústrias vendem *fast foods* e bebidas alcoólicas, enquanto outras vendem shakes e outros produtos para emagrecer. Isso pode aumentar o stress do indivíduo, levando-o a um círculo em seu estilo de vida, nada saudável (GIUGLIANO *et al.*, 2002).

A prática regular de atividade física está associada a um estilo de vida ativo. Um índice mais elevado de atividade física na infância poderá refletir, na idade adulta, na redução da morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares. Uma vez que esses fatores já estão presentes na infância, faz-se necessário, nesse período da vida, a implantação de intervenções para reduzir no futuro esses riscos. E é a escola o melhor lugar para a utilização dessas estratégias de prevenção de doenças cardiovasculares (KRUG e MARCHESAN, 2010).

A prevalência de sedentarismo infantil no Brasil tem atingido altos índices. O diagnóstico precoce permite que se consiga mais facilmente propor e implementar mudanças no estilo de vida, como a prática de atividade física e a introdução de bons hábitos alimentares, indispensáveis a para saúde. Neste contexto fundamentou-se essa pesquisa, que teve como objetivo verificar os hábitos alimentares e os níveis de atividade física em crianças de escolas públicas e privadas de Anápolis-GO.

METODOLOGIA

Esta pesquisa constituiu-se de um estudo epidemiológico, com delineamento transversal, em escolares com idades de 7 a 9 anos, matriculados em escolas públicas e privadas da cidade de Anápolis-GO. Pesquisou-se uma amostra estratificada, constituída por 1982 alunos, sendo 1260 (607 femininos e 653 masculinos) de escolas públicas e 722 (361 femininos e 361 masculinos) de escolas privadas. Para se proceder à pesquisa, foi utilizado um questionário modificado de estilo de vida (BARROS e NAHAS, 2003), que avaliou o nível de atividade física das crianças e identificou seus hábitos alimentares.

O questionário permite, por meio de informações retrospectivas de autorrecordação, levantar informações sobre: a) aspectos demográficos (sexo e idade); b) percepção de atividade física, c) distância de casa até a escola; d) transporte utilizado para ir à escola; e) atividades esportivas e f) tarefas domésticas e atividades de lazer do avaliado.

Para isso, foram considerados o tipo de atividade física, a intensidade do esforço físico (leve, moderado, vigoroso) e a frequência semanal dessas atividades. Para conversão das informações obtidas na atividade física em valores estimados de dispêndio energético, recorreu-se ao compêndio de atividades físicas proposto por Ainsworth *et al.*, (2000), que oferece informações sobre o gasto energético, em unidades do equivalente metabólico de trabalho para uma atividade particular (MET), para quase quinhentas formas de atividades físicas.

Fizeram-se a somatória e a multiplicação entre as atividades físicas e a frequência semanal, conforme a equação abaixo:

$$[(\text{transporte} \times \text{distância}) \times 2 \times 5] + (\text{dança} \times \text{frequência semanal}) + (\text{futebol} \times \text{frequência semanal}) + (\text{ciclismo} \times \text{frequência semanal}) + (\text{tarefas domésticas} \times \text{frequência semanal}) + (\text{lazer1} \times \text{frequência semanal}) + (\text{lazer2} \times \text{frequência semanal}) + (\text{lazer3} \times \text{frequência semanal})]$$

Na sequência, estabeleceu-se um ponto de cortes, por meio do escore geral obtido na soma das atividades físicas, usando a classificação de quartis, sendo consideradas fisicamente **inativas** as crianças com escore abaixo do percentil 25, **insuficientemente ativas** aquelas com percentil entre 25 e 50, **moderadamente ativas** as que apresentaram percentil entre 50 e 75 e **ativas** as crianças com percentil acima 75.

Para os hábitos alimentares das crianças, utilizou como referência a nova pirâmide alimentar, conforme mostra o quadro 1.

Quadro 1. Referência de nutrientes da pirâmide alimentar.

NUTRIENTES	PORÇÕES
Açúcares	1 a 2
Carboidratos	5 a 9
Proteínas	3
Lipídeos	1 a 2
Fibras, vitaminas e minerais	3 a 5

Quadro 2. Classificação dos gêneros alimentícios do questionário *Estilo de Vida*.

0	PRODUTOS	CLASSIFICAÇÃO
Nº1	café, leite, queijo, iorgute	proteínas
Nº2	Cachorro-quente, salgados, maionese, batata frita	carboidratos e lipídeos
Nº3	pão, cuscuz, biscoito, pizza, sopa, mingau	carboidratos
Nº4	carne, frango, ovos e peixe	proteínas
Nº5	doces, refrigerante, mel, sorvete	açúcares
Nº6	frutas	fibras, vitaminas e sais minerais
Nº7	mandioca, inhame, sopa, batata, cuscuz e angu	carboidratos
Nº8	arroz, feijão, soja e macarrão	carboidratos e proteínas

(BARBOSA *et al.*, 2006).

Para analisarmos os hábitos alimentares do questionário *Estilo de Vida*, contamos com a ajuda de uma nutricionista que, para a classificação dos hábitos alimentares dos escolares, adotou os critérios apresentados no quadro 2.

Depois de somadas as porções, classificamos a alimentação em: **adequada** (3 nutrientes dentro das porções desejáveis da pirâmide), **insuficiente** (3 nutrientes abaixo das porções desejáveis da pirâmide), e **excessiva** (3 nutrientes acima das porções desejáveis da pirâmide).

Vale salientar que o projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba, pelo qual foi aprovado, e acompanha normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

O tratamento dos dados foi feito a partir da estatística descritiva, utilizando-se o cálculo das médias (\bar{x}), desvio padrão (dp), frequência e percentual (%). Recorreu-se também ao cálculo de percentis para a classificação do nível de atividade física. A estatística não paramétrica (– teste de Kruskal-Wallis) foi adotada para identificar diferenças categóricas entre os níveis classificatórios em relação ao nível de atividade física e de hábitos alimentares. Os dados foram analisados através do programa SPSS para Windows versão 10.0, com nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

A tabela 1, que mostra a classificação dos hábitos alimentares dos alunos das escolas privadas e públicas em geral, leva à conclusão de que a maioria dos escolares - 1682, que equivalem a 84,8% - encontra-se com uma alimentação considerada **insuficiente**, segundo padrões estabelecidos por referencial da pirâmide. Apenas 229 escolares (11,6%) apresentam hábitos alimentares **adequados** e, finalmente, 71 escolares (3,6%) indicam realizarem uma alimentação **excessiva**.

Tabela 1. classificação dos escolares segundo seus hábitos alimentares.

	Frequência	Porcentagem
Adequada	229	11,6
Insuficiente	1682	84,8
Excessiva	71	3,6
Total	1982	100,0

Enquanto no século passado as pesquisas nutricionais eram focadas em problemas como pobreza e subnutrição, atualmente há uma crescente preocupação com o sobrepeso e a obesidade. O estudo da obesidade em crianças é imprescindível, pois ela está relacionada a diversos problemas de saúde, tanto na fase infantil, quanto na adulta (WANG *et al.*, 2002). O estudo mostrou que os escolares, tanto da rede de ensino pública quanto da rede privada, não sabem se alimentar adequadamente; eles têm uma alimentação considerada **insuficiente**, em relação às recomendações da nova pirâmide alimentar. Esses hábitos, se não forem modificados, podem se agravar no futuro, uma vez que a maioria das crianças estudadas apresenta quadros de sobrepeso ou obesidade.

Mendonça e Anjos (2004) recomendam que, no geral, as pessoas nunca “pulem” uma refeição. Em contrapartida, alguns estudos mostram que o aumento do sobrepeso é mais intenso na população mais pobre, que não tem acesso a uma alimentação contínua nem às práticas alimentares recomendadas. Seria necessário também buscar um maior significado para a prática da alimentação fora do domicílio e de consumo de alimentos industrializados. O presente estudo apenas identificou o número de porções alimentares consumidas pelos participantes. Esse número, em comparação com os recomendados pela pirâmide alimentar, apontaram uma alimentação considerada **insuficiente**.

O estudo de Cano *et al.*, (2005), realizado na cidade de Franca-SP, em estudantes com idades entre 7 e 8 anos de duas escolas públicas e uma privada, detectou o problema da obesidade, o que pode decorrer do fato de que as cantinas escolares, em vez de uma alimentação adequada, ofereciam vários tipos de alimentos industrializados e calóricos. Outro estudo foi feito na cidade de Porto Velho, por Farias e Petroski (2003), com o intuito de se verificarem o estado nutricional e a prática de atividade física. Observando-se 1057 escolares da rede municipal de ensino, da 1ª à 4ª série, com idades entre 7 e 10 anos, detectou-se que 17,3% deles apresentavam um quadro de obesidade. Também se verificou

que os escolares apresentavam um estilo de vida inativo, independentemente do seu estado nutricional, constituindo uma preocupação o tempo gasto pelos obesos assistindo à televisão. Os escolares do presente estudo também apresentaram esse estilo de vida inativo, tendo sido classificados com um baixo índice no nível de atividade física e uma alimentação **insuficiente**.

A tabela 2 mostra esses resultados em porcentagem. Dos escolares da rede privada de ensino, 31,3% são **sedentários**, 29,4% são **insuficientemente ativos**, 24,4% são **moderadamente ativos** e apenas 15% são **ativos**. Dos escolares da rede pública, por sua vez, 21,3% são **sedentários**, 22,5% são **insuficiente ativos**, 25,4% são **moderadamente ativos** e 30,7% são **ativos**.

Tabela 2. Classificação do Nível de Atividade Física $p \leq 0,000$.

CLASSIFICAÇÃO	ESCOLA GERAL	
	PÚBLICA	PRIVADA
INATIVOS	21,3%	31,3%
INSUFICIENTEMENTE ATIVOS	22,5%	29,4%
MODERADAMENTE ATIVOS	25,4%	24,4%
ATIVOS	30,7%*	15%*
TOTAL	100%	100%

O interesse na relação entre atividade física reduzida e o índice de obesidade tem aumentado. Um estudo feito por Jenovesi *et al.*, (2003) mostrou que crianças com sobrepeso e obesidade foram consideradas menos ativas que as demais. O presente estudo confirma esses resultados e mostrou que os escolares da rede pública de ensino são mais ativos que os da rede privada. Oliveira *et al.*, (2010), com o objetivo de analisar, em 592 escolares, fatores associados à prática de atividade física e ao tempo médio despendido com algumas atividades sedentárias, chegou à conclusão de que os escolares de menor idade e pertencentes à classe econômica mais baixa gastaram menos tempo em atividades sedentárias. Esses dados vêm ao encontro do resultado do presente estudo, em que os escolares da rede pública foram classificados como mais ativos que os da rede privada, cujo poder aquisitivo é maior.

Os dados coletados mostraram uma grande tendência ao sedentarismo, pois dos escolares da rede de ensino pública, 31,3% foram considerados **inativos** e 29,4% **insuficientes ativos**, com uma soma de 60,7%. E dos escolares da rede de ensino privada, 21,3% foram classificados como **inativos** e 22,5% como **insuficientemente ativos**, com uma soma de 43,8%, confirmando o estudo de Hallal *et al.*, (2006).

CONCLUSÃO

Quanto ao nível de atividade física, foi constatado que os escolares da rede pública de ensino são mais ativos que os da rede privada, e que ambos os grupos passam uma parte significativa de seu tempo livre assistindo à televisão.

Diante dos resultados encontrados quanto aos hábitos alimentares, podemos concluir que os escolares - tanto os da rede pública quanto os da rede privada de ensino - adotam hábitos alimentares irregulares em relação ao que é sugerido pela nova pirâmide alimentar.

REFERÊNCIAS

- AINSWORTH, B.E., HASKELL, W.L., WHITT, M.C., IRWIN, M.L., SWARTZ, A.M., STRATH, S.J., O'BRIEN, W.L., BASSETT, D.R JR, Compendium of physical activities: an update of activity codes and met intensities. **Medicine and Science in sports and exercise**. 2000.
- BARBOSA, R. M. S, COSTA, R. S., SOARES, E. A, Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. Campinas-SP. **Revista de Nutrição**, v.19, n.2. mar/apr. 2006.
- BARROS, M. V. G. , NAHAS, M. V. **Medidas da atividade física**: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003. 160 p.

BATCH, J. A. , BAUR, L. A. Management and prevention of obesity and its complications in children and adolescents. **MJA Practice Essentials- Paediatrics**. v. 182, n. 3, fev. 2005.

BURROWS, R. A. Prevenção y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto. **Revista Médica do Chile**. Santiago. v. 128, n.1, jan. 2000.

CANO, M. A. T., PEREIRA, C.H.C., SILVA,C.C.C.,PIMENTA,J.N., MARANHA, P.S. Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca- SP: Uma introdução ao problema. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. v. 7, n. 2, p. 179-184, 2005. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br>> Acesso em: 12 out. 2006.

CARMO JUNIOR, T.R.C., FRANÇA, N.M. **A intervenção escolar como meio de promover um estilo de vida ativo em escolares de 07 a 11 anos**. Dissertação de mestrado da Universidade Católica de Brasília. 2009.

FARIAS, E. S., PETROSKI, E.L. Estado Nutricional e atividade física de escolares da cidade de Porto Velho, RO. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v.5, n.1, p-27-38, 2003.

GIUGLIANO, R. G. , MARIANO, C., PAIVA , J.,SALIBA, A.L.,KOHLSDORF, N. **O mal- estar na contemporaneidade: hipovitaminose, obesidade e anorexia**. 2002.

HALLAL, P.C., BERTOLDI, A.D., GONÇALVES, H., VICTORA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno de Saúde Pública**, v.22, n.6, 1277-87, 2006.

JENOVESI, J. J., BRACCO, M.M., COLUGNATI, F. A. B., TADDEI, A. C.. Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, p. 57- 62, out./dez. 2003.

KRUG, R. R., MARCHESAN, M. Atividade Física e Alimentação uma Combinação Essencial em todos os ciclos da vida. **Revista de Educação Física**, v. 4, n 1, 2010.

MENDONÇA, C. P., ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/ obesidade no Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 20, mai./ jun. 2004.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade e vida**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003. 278p.

OLIVEIRA, T. C. , SILVA, A. A. M., SANTOS, C. J. N., SILVA, J. S., CONCEIÇÃO, S.I. O. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista de Saúde Pública**, v.44, n.6, p.996-1004, 2010.

SUN, M., SCHUTZ, Y., MAFFEIS, C. Substrate metabolism, nutrient balance and obesity development in children and adolescents: a target for intervention? **Obesity**, 2004.

TEIXEIRA, C. G. O. **Análise Quanto ao valor calórico dos lanches oferecidos nas cantinas das escolas**. Anuário da produção de iniciação científica discentes. v. XII, n.14, 2009.

VILARTA, R. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, IPES Editorial, 2007. 229p.

WANG, Y., MONTEIRO, C., POPKIN, B. M. **Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia**, 2002.

¹ UniEVANGÉLICA- Centro Universitário de Anápolis-GO.

² Universidade Católica de Brasília-DF.
PBIC - Bolsa de Iniciação Científica.