

## Comportamento alimentar e estado nutricional de estudantes de uma escola em Brasília/DF

Food behavior and nutritional status of students at a school in Brasília/DF

Conducta alimentaria y estado nutricional de estudiantes de una escuela de Brasília/DF

Recebido: 29/06/2022 | Revisado: 07/07/2022 | Aceito: 08/07/2022 | Publicado: 16/07/2022

**Walney Fernandes Martins da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4970-1946>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [nutriwalney@gmail.com](mailto:nutriwalney@gmail.com)

**Ana Beatriz de Oliveira Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3797-8144>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [anaoliveiraspf@gmail.com](mailto:anaoliveiraspf@gmail.com)

**Ana Carolina de Faria Silva Guimarães**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3263-2235>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [ana.guimaraes@sempreceub.com](mailto:ana.guimaraes@sempreceub.com)

**Maria Júlia Assumpção Alves da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3557-2565>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [assumpcaomariajulaa@gmail.com](mailto:assumpcaomariajulaa@gmail.com)

**Larissa de Freitas Macedo Bessa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6489-6892>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [larissa.bessa@sempreceub.com](mailto:larissa.bessa@sempreceub.com)

**Cristiane Dormundo Nerys**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1189-4081>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [cristiane.nerys@uniceub.br](mailto:cristiane.nerys@uniceub.br)

**Dayanne da Costa Maynard**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9295-3006>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [dayanne.maynard@ceub.edu.br](mailto:dayanne.maynard@ceub.edu.br)

### Resumo

Alterações no estado nutricional estão diretamente relacionadas ao consumo excessivo de alimentos, especialmente de processados e ultraprocessados. Isso porque essas fontes alimentares são ricas em sódio, açúcar e gorduras, além de aditivos alimentares. Na infância, o risco de desenvolver deficiências nutricionais é elevado devido ao aumento das necessidades nutricionais, nessa fase também é importante a comensalidade visto que há a formação dos hábitos alimentares. O objetivo da pesquisa é compreender como a alimentação impacta no estado nutricional das crianças de uma escola no Distrito Federal, por meio de um estudo de caso do tipo descritivo e transversal. O trabalho foi realizado com crianças que frequentam uma escola em Brasília, no período matutino, a amostra foi definida por conveniência. A primeira etapa foi realizada por um questionário avaliando hábitos de vida e alimentares e na segunda etapa foram definidos os pontos críticos, na qual obteve como resultado um consumo regular de alimentos *in natura*, como frutas (65,6%), verduras e legumes (59,4%) e minimamente processados, como o arroz e feijão (46,9%), mas com um alto consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente bebidas açucaradas (50%), doces e guloseimas (43,8%). Além disso, a falta de comensalidade na realização das refeições prevalece na maioria das crianças. Porém, a maioria do público apresentou um peso (76,6%), estatura (93,3%) e IMC (56,6%) adequados para a idade. Concluindo que há a necessidade de acompanhamento nutricional de forma periódica e contínua com avaliação do padrão alimentar dentro e fora da escola do público avaliado.

**Palavras-chave:** Estado nutricional; Ingestão alimentar; Alimentação escolar; Inquéritos nutricionais.

### Abstract

Changes in nutritional status are directly related to excessive consumption of foods, especially processed and ultra-processed foods. That's because these food sources are rich in sodium, sugar and fats, as well as food additives. In childhood, the risk of developing nutritional deficiencies is high due to the increase in nutritional needs, at this stage commensality is also important since there is the formation of eating habits. The objective of the research is to

understand how food impacts the nutritional status of children in a school in the federal district, through a descriptive and cross-sectional case study. The work was carried out with children who attend a school in Brasília, in the morning, the sample was defined by convenience. The first stage was carried out by a questionnaire evaluating life and eating habits and in the second stage the critical points were defined, which resulted in a regular consumption of fresh foods, such as fruits (65.6%), vegetables and legumes (59.4%) and minimally processed foods, such as rice and beans (46.9%), but with a high consumption of ultra-processed foods, especially sugary drinks (50%), sweets and candies (43.8%). In addition, the lack of commensality in the realization of meals prevails in most children. However, the majority of the public had an adequate weight (76.6%), height (93.3%) and bmi (56.6%) for their age. Concluding that there is a need for periodic and continuous nutritional monitoring with evaluation of the dietary pattern inside and outside the school of the evaluated public.

**Keywords:** Nutritional status; Eating; School feeding; Nutrition surveys.

### Resumen

Los cambios en el estado nutricional están directamente relacionados con el consumo excesivo de alimentos, especialmente alimentos procesados y ultraprocesados. Esto se debe a que estas fuentes de alimentos son ricas en sodio, azúcar y grasas, así como en aditivos alimentarios. En la infancia el riesgo de desarrollar deficiencias nutricionales es alto debido al aumento de las necesidades nutricionales, en esta etapa también es importante la comensalidad ya que existe la formación de hábitos alimentarios. El objetivo de la investigación es comprender cómo los alimentos impactan en el estado nutricional de los niños de una escuela del Distrito Federal, a través de un estudio de caso descriptivo y transversal. El trabajo fue realizado con niños que frecuentan una escuela de Brasilia, por la mañana, la muestra fue definida por conveniencia. La primera etapa se llevó a cabo mediante un cuestionario de evaluación de hábitos de vida y alimentación y en la segunda etapa se definieron los puntos críticos, lo que resultó en un consumo regular de alimentos frescos, como frutas (65,6%), verduras y legumbres (59,4%). y alimentos mínimamente procesados, como arroz y frijoles (46,9%), pero con un alto consumo de alimentos ultraprocesados, en especial bebidas azucaradas (50%), dulces y golosinas (43,8%). Además, en la mayoría de los niños prevalece la falta de comensalidad en la realización de las comidas. Sin embargo, la mayoría del público presentó peso (76,6%), talla (93,3%) e IMC (56,6%) adecuados para su edad. Concluyendo que existe la necesidad de un seguimiento nutricional periódico y continuo con evaluación del patrón dietético dentro y fuera de la escuela del público evaluado.

**Palabras clave:** Estado nutricional; Gestión de alimentos; Alimentación escolar; Encuestas nutricionales.

## 1. Introdução

O bom estado nutricional de uma população pode ser relacionado com a qualidade e a quantidade do que é consumido, haja visto que o alimento quando fornecido adequadamente favorece um bom desempenho de suas funções e manutenção de um estado de saúde saudável. Entretanto, quando o consumo alimentar é insuficiente, diversos fatores tornam-se riscos para a população, como a desnutrição e a deficiência de nutrientes (Conceição et al., 2010).

Não obstante, o consumo excessivo de alimentos contribui com riscos à saúde dos indivíduos envolvidos, haja visto a relação com a ocorrência de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, diabetes Mellitus, dislipidemias, obesidade e a prevalência de doenças cardiovasculares (Azevedo et al., 2014). Na atualidade tem-se observado um aumento significativo na prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças de 6 a 8 anos (Barcelos et al., 2014).

Ressalta-se que este público apresenta um maior risco ao desenvolvimento de desequilíbrios nutricionais, pois as necessidades de crianças e adolescentes diferem-se do público adulto em razão de seu desenvolvimento físico acentuado e maior vulnerabilidade às ofertas publicitárias da indústria alimentícia. Uma das justificativas para esse aumento é o elevado consumo de ultraprocesados nessa fase da vida, especialmente em suas residências, influenciado justamente por modismos alimentares ou maus hábitos familiares (Barcelos et al., 2014).

É caracterizado como produto ultraprocesado de acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira, fórmulas desenvolvidas pela indústria de alimentos, compostas por elementos extraídos ou derivados de alimentos e produzidos sinteticamente (Ministério da Saúde, 2014). Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, no Distrito Federal, a aquisição de alimentos ultraprocesados pelas famílias é de 23,2%, em relação aos demais grupos de alimentos, sendo eles *in natura* e minimamente processados, ingredientes culinários e processados (IBGE, 2017-2018).

Estudos demonstram que o padrão alimentar dos indivíduos nesta faixa etária apresentam um elevado consumo de sucos industrializados, refrigerantes, alimentos ricos em açúcares e gorduras, além de um baixo consumo de frutas, hortaliças e alimentos ricos em cálcio, como o leite (Garcia et al., 2003).

Ainda, nesta faixa etária é comum a realização de refeições utilizando eletrônicos, assistindo televisão, ou em locais inapropriados sem a garantia da atenção plena ao alimento. Esse conjunto de comportamentos alimentares propiciam o desenvolvimento de um ambiente obesogênico, isso porque tais hábitos fazem com que as crianças comam em quantidades maiores do que o adequado, com mastigação rápida que atrapalha no processo de absorção de nutrientes, consequentemente reduzindo o prazer sobre as refeições (Souza & Oliveira, 2008). Esses hábitos caracterizam a falta de comensalidade, que é descrita como o ato de comer em ambientes adequados, limpos e aconchegantes, se possível acompanhado e com atenção plena aos alimentos (Ministério da Saúde, 2014).

A construção de hábitos, principalmente os alimentares, são construídos na infância através do convívio com familiares, amigos e educadores, o que acaba sendo determinante ao desenvolvimento da criança, pois a comida acaba sendo um mecanismo de socialização importante (Frutoso & Oliveira, 2021).

Assim sendo, o guia define que a alimentação do brasileiro deve ser composta de alimentos *in natura* e minimamente processados, sendo os alimentos processados apenas utilizados como parte de preparações culinárias, enquanto os ultraprocessados não devem ser consumidos. Define, também, que a comensalidade é fator determinante para uma boa alimentação, pois traz benefícios como uma melhor digestão dos alimentos, um melhor controle e eficiência do volume alimentar, além da prática da convivência com familiares e amigos e uma maior interação social, gerando mais prazer no momento de alimentar-se (Ministério da Saúde, 2014).

Dessa forma, o presente estudo justifica-se em razão da pouca disponibilidade de pesquisas sobre consumo alimentar de escolares no Distrito Federal, tendo, como objetivo, compreender como a alimentação escolar impacta no estado nutricional de um grupo de crianças de 6 a 8 anos estudantes de uma escola pública, em Brasília/DF.

## **2. Metodologia**

### ***Amostra***

Neste estudo participaram crianças com idade entre 5 a 8 anos, de ambos os sexos, etnias e estudantes de Escola pública de Brasília-DF. Os critérios para a inclusão no estudo foram: crianças, de 5 a 8 anos, estudantes de escola pública e residentes no Distrito Federal. Ainda, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos responsáveis e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido assentido verbalmente pelas crianças. Os critérios de exclusão foram: desistência por livre e espontânea vontade a qualquer momento por parte da criança ou a não permissão de participação do estudo pelos responsáveis.

### ***Delineamento do estudo***

Foi realizado um estudo de caso do tipo descritivo e transversal. A amostra foi definida por conveniência com crianças que frequentam a escola pública do DF. Foi enviado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a diretora da escola, que concordou com a participação das atividades educativas.

A metodologia utilizada tem como base o Arco de Magueréz, do qual possui cinco fases (Prado et al., 2012). A primeira etapa foi a observação da realidade, realizada por um questionário avaliando dados pessoais, hábitos de vida, condições de saúde, hábitos e comportamentos alimentares, questionando sobre o consumo de marcadores de alimentação saudável e a constância do consumo de produtos industrializados, também foi abordado sobre o conhecimento do guia alimentar. A segunda etapa foi constituída a partir da definição dos pontos críticos, analisando o consumo de ultraprocessados, de acordo com o questionário aplicado em uma escola pública.

A construção do formulário *online* foi realizado com o objetivo de levantar dados sobre hábitos de vida, determinantes de saúde e padrão alimentar, a fim de promover o estímulo do consumo de frutas e hortaliças e reduzir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

O formulário *online* compunha-se de: dados pessoais (idade, gênero, escolaridade, quantidade de integrantes na família, locais de residência), hábitos de vida (atividade física, refeições, quais exercícios praticados, os costumes fora da escola, o hábito de se alimentar fora de casa, hábitos de comer fast food e alimentos congelados, hábito de consumir a alimentação escolar e se gostam da comida oferecida), determinantes de saúde (consulta periódica com o médico e nutricionista e exames de rotina) e perguntas relacionadas ao hábito e consumo alimentar (realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular, realiza as refeições em companhia, ingestão hídrica, preferências alimentares, o hábito de ir à cozinha ajudar no preparo das refeições e o hábito de ir ao mercados ou feiras para ajudar nas compras).

Ressalta-se que o questionário aplicado foi elaborado a partir de adaptações de estudos prévios. Em relação aos dados pessoais, hábitos de vida e demais hábitos alimentícios ajustou-se conforme anamnese elaborada por Antônio Joaquim Severino (Severino, 2018). No que se refere aos tópicos de determinantes de saúde, utilizou-se as bases metodológicas elaboradas por Carlos Estrela (Estrela, 2018).

A aplicação do questionário foi feita com as crianças durante uma visita à uma escola pública do DF no período da manhã, com as turmas amarela e azul, no momento da aula. O tempo de aplicação foi em torno de 5 minutos com cada aluno.

#### **Aspectos éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa - CEP, sob o número de parecer 5.483.207 e assinatura do TCLE pelo responsável. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

#### **Análise de dados**

A coleta de dados ocorreu através da aplicação do questionário elaborado via *Google Forms*. As variáveis foram gênero; idade; localidade; número de integrantes na residência; prática de exercício físico; hábito de comer fora de casa; hábito de cozinhar; condições de saúde; hábito de consumir ultraprocessados, fast foods, processados, minimamente processados e *in natura*. Cada dado amostral foi analisado por meio do *Google Excel*, versão 265 e apresentado por meio de dados descritivos.

### **3. Resultados e Discussão**

Nessa pesquisa foram entrevistados 32 alunos, sendo 14 do sexo feminino e 18 do sexo masculino, de 7 (40,6%) e 6 (59,4%) anos de idade, matriculados em escola pública no Distrito Federal.

Neste estudo foi observado que em relação ao consumo de fast foods, 50% das crianças entrevistadas relataram que comem às vezes, enquanto 15,6% possuem o hábito de comer com frequência. Ainda, quando questionados sobre o consumo de alimentos congelados como pizza, lasanha, frango empanado, entre outros, o consumo frequente aumenta para 18,8% e às vezes diminui para 37,5%, em comparação a ingestão de fast foods (Tabela 1).

No que se refere ao consumo no dia anterior de outros alimentos ultraprocessados como biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina) e macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados,

ambas as perguntas resultaram em 43,8% positivo para a ingestão. Outro grupo muito consumido é o das bebidas adoçadas, como refrigerante, suco de caixinha, suco em pó ou xaropes, na qual 50% dos entrevistados consomem e 50% não (Tabela 1).

**Tabela 1.** Consumo de ultraprocessados das crianças frequentadoras de uma escola pública. Brasília-DF, 2022.

Variável	Porcentagem(%)
<b>Tem o hábito de consumir fast food? (pizza, hambúrguer, batata frita...)</b>	
Sim	15,6
Não	34,4
Às vezes	50,0
<b>Tem o hábito de comer alimentos prontos ou congelados?</b>	
Sim	18,8
Não	43,8
Às vezes	37,5
<b>Ontem você consumiu bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)?</b>	
Sim	50
Não	50
Às vezes	-
<b>Ontem você consumiu macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados?</b>	
Sim	43,8
Não	56,3
Às vezes	-
<b>Ontem você consumiu biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)?</b>	
Sim	43,8
Não	56,3
Às vezes	-

Fonte: Formulário *on-line* elaborado pelos pesquisadores (2022).

De início, urge ressaltar acerca da frequência do consumo de certos tipos alimentares, na qual, não há o consumo das cinco porções de frutas e verduras recomendadas pela OMS pela maioria dos países desenvolvidos. No Brasil, estudos demonstram que apenas 2,7% de crianças entre 6 e 10 anos do sul do país consomem porções de frutas e verduras suficientes diariamente (Chaffee, 2014).

Este baixo consumo está associado a questões complexas, como a acessibilidade e comercialização de alimentos saudáveis e não saudáveis, além do comportamento de consumo e tomada de decisões definidos desde a infância que acabam impactando a saúde do indivíduo (Rekhy & Mcconchie, 2014).

A partir do questionário aplicado foi possível observar que o consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente bebidas adoçadas e biscoito recheado, doces e guloseimas, fazem parte do hábito alimentar de grande parte das crianças, fato esse que contribui para o aumento do número de crianças em estado de sobrepeso e obesidade nos seus diversos níveis (Libano et al., 2019).

As bebidas adoçadas, especialmente, têm-se tornado um alvo das preocupações em saúde, uma vez que houve um aumento significativo no seu consumo tanto por crianças, como por adultos. Elas fornecem calorias extras à alimentação, favorecendo a obesidade e o sobrepeso, já que o ganho de peso advém da ingestão excessiva de calorias, que superem o gasto energético diário (Hu et al., 2013).

Apesar do elevado consumo de ultraprocessados no dia anterior, muitos dos entrevistados também consomem alimentos *in natura* e minimamente processados. Em relação ao consumo de frutas, sem considerar bebidas à base de frutas, 65,6% das crianças relataram consumir e apenas 31,3% não. Quando questionados sobre o consumo de verduras e/ou legumes, excluindo batata, mandioca, cará e inhame, que são tubérculos, as respostas positivas diminuíram em comparação às frutas, sendo 59,4% e 31,3% não consome (Tabela 2).

**Tabela 2.** Consumo de frutas, verduras e legumes das crianças frequentadoras de uma escola pública. Brasília-DF, 2022.

Variável	Porcentagem(%)
<b>Ontem você consumiu Frutas (não considerar suco de frutas)?</b>	
Sim	65,6
Não	31,3
Não sabe	-
<b>Ontem você consumiu Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)?</b>	
Sim	59,4
Não	31,3
Não sabe	9,4

Fonte: Formulário *on-line* elaborado pelos pesquisadores (2022).

A maior parte das crianças entrevistadas têm o hábito de consumir frutas, verduras e legumes, mesmo que a porção diária de consumo seja inferior ao recomendado de 5 porções, o simples fato de haver o consumo frequente já é considerado benéfico à saúde. Esse grupo alimentar é classificado como *in natura*, ou seja, obtido diretamente de plantas, sem sofrer alterações após sair da natureza (Karnopp et al., 2016). Esses alimentos são considerados essenciais e devem ser a base da alimentação, especialmente das crianças (Ministério da Saúde, 2014). Uma vez que o padrão alimentar instalado nessa fase da vida indicam a maior ou menor chance de desenvolvimento de doenças futuras, além de ser um dos fatores determinantes para converter os estados de obesidade e sobrepeso (Rossi et al., 2008).

Vale ressaltar que os alimentos *in natura* são ricos em fibras, vitaminas, minerais, carboidratos complexos, proteínas e gorduras boas, nutrientes esse que são essenciais para garantir o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes (Ramos et al., 2020).

Sabendo que a combinação de arroz e feijão faz parte da cultura alimentar da população brasileira, foi perguntado às crianças se elas consumiram esses alimentos no dia anterior. Resultando em 46,9% positivo, 6,3% negativo, 37,5% só consumiram arroz e 9,4% não souberam relatar (Tabela 3).

**Tabela 3.** Consumo de arroz e feijão das crianças frequentadoras de uma escola pública. Brasília-DF, 2022.

Variável	Porcentagem(%)
<b>Ontem você consumiu arroz e feijão</b>	
Sim	46,9
Não	6,3
Só arroz	37,5
Só feijão	-
Não sabe	9,4

Fonte: Formulário *on-line* elaborado pelos pesquisadores (2022).

Neste sentido, o consumo diário de arroz e feijão promove a redução dos níveis de colesterol, além da redução de riscos relacionados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Ainda, estudos mostram que o consumo de ambos alimentos promove a diminuição do risco de desenvolvimento de câncer da cavidade oral (Lucca & Oliveira, 2015). O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda diariamente o consumo de duas partes de arroz para uma parte de feijão, em razão do complexo aminoácido que esta combinação oferece (Ministério da Saúde, 2014).

A comensalidade apresenta diversos benefícios como, melhorar a digestão dos alimentos, melhorar o controle do quanto consumimos em cada refeição, além, de gerar um momento social proporcionando comer de forma coletiva e de convivência com nossos familiares e amigos, gerando maior prazer com o ato de comer (Faltin & Gimenes-Minasse, 2018).

Visando a importância de realizar as refeições em lugares apropriados, foi questionado se elas tinham o costume de realizar as refeições assistindo televisão ou mexendo em aparelhos eletrônicos resultando em: 56,3% realizam refeições em frente a TV e 43,8% não realizam. Já em relação ao consumir as refeições em companhia, 81,3% realizam na presença de familiares e amigos, 9,4% responderam que fazem as refeições sozinhos e 9,4% relataram que realizam às vezes (Tabela 4).

Tendo em vista a importância de ajudar nas preparações das refeições para criação de hábitos saudáveis, foi interrogado se as crianças tinham o hábito de ir à cozinha ajudar no preparo dos alimentos. Os resultados obtidos mostraram que 46,9% ajudam no preparo, 18,8% não ajudam, 34,4% informaram que às vezes participam desse momento (Tabela 4).

Quando foi questionado se as crianças frequentam feiras e mercados, para ajudar nas compras 78,1% responderam que sim, 6,3% relataram que não participam da aquisição de alimentos, e apenas 15,6% relataram que às vezes acompanham seus pais no mercado (Tabela 4).



**Tabela 4.** Ato de Comensalidade das crianças frequentadoras de uma escola pública. Brasília-DF, 2022.

Variável	Porcentagem(%)
<b>Você tem costume de realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?</b>	
Sim	56,3
Não	43,8
Não sabe	-
<b>Realiza as refeições em companhia? (familiar, amigos...)</b>	
Sim	81,3
Não	9,4
Às vezes	9,4
<b>Tem o hábito de ir à cozinha ajudar nos preparos?</b>	
Sim	46,9
Não	18,8
Às vezes	34,4
<b>Tem o hábito de ir ao mercados ou feiras para ajudar nas compras?</b>	
Sim	78,1
Não	6,3
Às vezes	15,6

Fonte: Formulário *on-line* elaborado pelos pesquisadores (2022).

Na infância são construídos os hábitos alimentares, uma vez que, as refeições também são realizadas no ambiente escolar, esse momento pode ser utilizado para efetivar processos educativos e de cuidado com a alimentação, incentivando a criação de hábitos saudáveis e boas relações interpessoais, proporcionando o comer de forma coletiva. Essa socialização será útil para o desenvolvimento psicossocial da criança, de forma que, o comer em companhia é um grande fator para formação de laços afetivos (Oliveira & Frutuoso, 2020). Apesar da maioria das crianças fazerem as refeições mexendo no celular, grande parte realiza as refeições em companhia, ajuda no preparo dos alimentos e frequenta feiras e mercados com seus responsáveis, com isso, evidenciando a importância da comensalidade para construção de bons hábitos alimentares.

Dentre as 32 crianças que compõem a amostra inicial, quando aferidos os dados antropométricos, houve a ausência de 2. Em relação ao peso para a idade, 6,66% (n=2) encontram-se com baixo peso, 76,6% (n=23) adequado e 16,6% (n=5) com peso elevado (Tabela 5).

No que se refere a estatura por idade, estão 6,66% (n=2) com baixo peso e 93,3% (n=28) adequados. Por último, com relação ao IMC por idade, 3,33% (n=1) apresenta magreza acentuada, 56,6% (n=17) estão em eutrofia, 10% (n=3) em sobrepeso, 13,3% (n=4) em obesidade e 6,66% (n=2) em obesidade grave (Tabela 5).

Apesar das variações nos estados nutricionais, existe uma grande prevalência de crianças em eutrofia, dado esse positivo, porque revela que apesar de alguns hábitos alimentares negativos, ainda sim existe uma superioridade de consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e prática de exercícios físicos.



**Tabela 5.** Sexo, faixa etária, residentes no Distrito Federal e avaliação antropométrica das crianças frequentadoras de uma escola pública. Brasília-DF, 2022.

Variável	Total	Porcentagem(%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	18	60
Feminino	12	40
<b>Faixa etária</b>		
6 anos	19	63,3
7 anos	09	30,0
8 anos	02	6,66
<b>Residente no Distrito Federal?</b>		
Sim	30	100
Não	00	-
<b>Avaliação antropométrica</b>		
<b>Peso por idade</b>		
Baixo peso	02	6,66
Adequado	23	76,6
Peso elevado	05	16,6
<b>Estatura por idade</b>		
Baixo peso	02	6,66
Adequado	28	93,3
Peso elevado	00	-
<b>IMC por idade</b>		
Magreza acentuada	01	3,33
Eutrofia	17	56,6
Sobrepeso	03	10,0
Obesidade	04	13,3
Obesidade grave	02	6,66

Fonte: Formulário *on-line* elaborado pelos pesquisadores (2022).

Dentre os entrevistados, 32,3% (n=10) praticam atividades físicas fora da escola, sendo o Futebol, Natação e Tênis as modalidades mais praticadas. Ainda, as principais atividades realizadas pelos estudantes fora da escola são brincadeiras, assistir TV e jogar videogame (Tabela 6).

**Tabela 6.** Prática de exercícios e atividades fora do período escolar das crianças frequentadoras de uma escola pública. Brasília-DF, 2022.

Variável	Total	Porcentagem(%)
<b>Pratica exercício fora da escola?</b>		
Sim	10	67,7
Não	21	32,3
<b>Se pratica, qual exercício?</b>		
Judô	1	9,1
Karatê	0	0
Futebol	3	27,3
Vôlei	0	0
Basquete	0	0
Natação	3	27,3
Ballet	1	9,1
Ginástica (Rítmica ou Artística)	0	0
Tênis	4	27,3
Corrida	1	9,1
Ciclismo	1	9,1
<b>O que costuma fazer quando não está na escola?</b>		
Brincar	23	71,9
Jogar vídeo game	9	28,1
Dormir	3	9,4
Estudar	7	21,9
Ver TV	13	40,6
Ajudar o responsável	7	21,9
Outros	4	12,5

Fonte: Formulário *on-line* elaborado pelos pesquisadores (2022).

A maioria das crianças entrevistadas praticam atividade física, isso é benéfico por diversos motivos, entre eles, o desenvolvimento e crescimento saudável, o controle do peso, a redução de risco para obesidade, melhora a qualidade do sono, auxílio no desenvolvimento motor, melhora das funções cognitivas de aprendizado, além de contribuir na interação e desenvolvimento social (Ministério da Saúde, 2021). Posto isso, o estímulo do ambiente escolar à prática de atividades é essencial, visto que grande parte de crianças e adolescentes o frequentam (Silva et al., 2019). Visto isso, é importante incentivar essa prática na infância, pois crianças fisicamente ativas tendem a manter esse hábito ao longo da vida, prevenindo o excesso de peso e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Muttoni, 2018).

Portanto, um ponto forte deste estudo foi a parte metodológica e a coleta de dados. As respostas obtidas com a aplicação do formulário *online* mostraram uma parte da realidade que crianças de escolas públicas do Distrito Federal enfrentam. Logo, o estudo demonstrou um bom consumo alimentar com uma frequência alta de alimentos *in natura* e minimamente processados, entretanto, também prevalece o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Ainda, o estudo evidenciou a importância dos bons hábitos alimentares relacionados à comensalidade dos participantes.

Sendo assim, estes resultados reforçam a necessidade da Educação Alimentar e Nutricional dentro do panorama escolar, haja visto que o impacto do conhecimento da qualidade dos alimentos e da necessidade de desenvolvimento de bons hábitos à mesa podem fazer a diferença em um futuro próximo dos indivíduos da mesma faixa etária do público alvo desta pesquisa.

#### 4. Conclusão

Observou-se que embora exista um adequado consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, há um alto consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos, doces e guloseimas. Não obstante, a maioria do público apresentou um peso, estatura e IMC adequados à idade.

Associado a isso, a falta de comensalidade na realização das refeições prevalece na maioria das crianças, com a falta de atenção no momento da refeição, realizando refeições em locais inadequados, com distrações como o uso de eletrônicos ou assistindo TV, o que pode afetar a criação de bons hábitos alimentares e seu estado nutricional durante a vida adulta.

Portanto, é necessário que o público tenha um acompanhamento nutricional de forma periódica e contínua e avaliações no padrão alimentar tanto em suas residências quanto no ambiente escolar. Visto isso, algumas metas estratégicas sugeridas para esse grupo são: reduzir o consumo de ultraprocessados, incentivar a comensalidade através das mudanças dos hábitos alimentares com distrações e incentivar ações de educação alimentar e nutricional no âmbito escolar.

Ressalta-se a necessidade de maiores pesquisas populacionais, no intuito de determinar o real panorama do estado nutricional e de consumo alimentar de escolares do Distrito Federal/DF.

#### Referências

- Barcelos, G. T., Rauber, F. & Vitolo, M. R. (2014). Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. *Ciência e saúde*, 7 (3). <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2014.3.19755>
- Brasil. (Ministério da Saúde). (2021). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*: Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf).
- Chaffee, B. W. (2014). Fatores nos primeiros anos de vida que influenciam o consumo de frutas e verduras entre crianças. *Jornal de Pediatria*, 90, 437-439. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2014.06.001>
- Conceição, S. I. O. & Santos, C. J. N. (2011). Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. *Revista de Nutrição*, 23 (6), 993-1004. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000600006>.
- Estrela, C. (2018). *Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa*. Editora Artes Médicas.
- Faltin, A. O. & Gimenes-Minasse, M. H. (2018). Commensality, Hospitality and Conviviality: A Theoretical Essay. *Rosa dos Ventos - Turismo e hospitalidade*, 11 (6). <http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v11i3p634>.
- Garcia G. C. B., Gambardella, A. M. D. & Frutuoso, M. F. P. (2003). Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. *Rev Nutr*, 16 (1):41-50. 10.15 90/S1415-52732003000100005
- Hu F.B. (2013). Resolvido: há evidências científicas suficientes de que a diminuição do consumo de bebidas açucaradas reduzirá a prevalência de obesidade e doenças relacionadas à obesidade. *Obesidade revisões: um jornal oficial da Associação Internacional para o Estudo da Obesidade*, 14 (8), 606-619. <https://doi.org/10.1111/obr.12040>
- IBGE. (2018). *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: participação relativa dos grupos e subgrupos de alimentos*. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?edicao=27139&t=resultados>
- Karnopp, E. V., Vaz, J. D., Schafer, A. A., Muniz, L. C., Souza, R. L., Santos, I. D., Gigante, D. P., & Assunção, M. C. (2017). Food consumption of children younger than 6 years according to the degree of food processing. *Jornal de pediatria*, 93 (1), 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.04.007>
- Libano, I. F. F., Correa, R. S., Monteiro, A. S. & Vallandro, J. P. (2019). Consumption of Ultraprocessed Foods in Children attended by the Basic Attention Service in the South Region of Brazil. *International Journal of Nutrology*. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693673>.
- Lucca, V. K., & Oliveira, N. R. F. (2015). Consumo da combinação arroz-feijão por escolares. *Revista Contexto Saúde*, 15 (28), 76-83. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2015.28.76-83>
- Ministério da Saúde. (2014). *Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável*. Normas e manuais técnicos: Brasília. [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
- Muttoni, S. (2018). Suplementos proteicos. In: Muttoni, S. *Nutrição na prática esportiva*. SER - SAGAH, (4), 141-154.
- Oliveira, B. M. F. & Frutuoso, M. F. P. (2021). Muito além dos nutrientes: experiências e conexões com crianças autistas a partir do cozinhar e comer juntos. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(4), e00132020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00132020>.
- Prado, M. L., Velho, M. B., Espindola, D. S., Sobradinho, S. H. & Backes, V. M. S. (2012). Arco de Charles Maguerez: refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 16, (1),172-177. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452012000100023>

Ramos, G., Patrícia Fernandes Nunes, L., & Trindade Silveira, J. (2020). Consumo de alimentos in natura e minimamente processados entre estudantes concluintes no curso de nutrição. *Anais Do Salão Internacional De Ensino, Pesquisa E Extensão*, 10 (2). <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/100259>

Rekhy, R., & McConchie, R. (2014). Promover o consumo de frutas e legumes para uma melhor saúde. As campanhas cumpriram os objetivos? *Apetite*, 79, 113-123. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.012>

Rossi, A., Moreira, E. A. M. & Rauen, M. S. (2008). Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*. 21 (6), 739-748. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>.

Silva, J. A., Gonçalves, E. C. A., Silva, D. A. S. & Silva, K. S. (2019). Programas de intervenção para atividade física nas escolas brasileiras: revisão com base no modelo RE-AIM. *Ciênc. saúde coletiva*, 24 (9), 3443-3456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.23502017>

Souza, N. P. P. & Oliveira, M. R. M. (2008). O ambiente como elemento determinante da obesidade. *Rev. Simbio-Logias*, 1 (1), 157-173. [https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/artigo\\_nutr\\_12\\_o\\_ambiente\\_como\\_elemento\\_determinante\\_da\\_ob.pdf](https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/artigo_nutr_12_o_ambiente_como_elemento_determinante_da_ob.pdf).

Severino, A. J. (2018). *Metodologia do trabalho científico*. Ed. Cortez. 7.