

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO A SAÚDE: UMA ABORDAGEM INTEGRADA À AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

Lucas Anjos de Araújo¹, Maria Helena Cabral de Araújo², Juliana Cristina de Oliveira Dantas³

RESUMO

INTRODUÇÃO: A antropometria é um instrumento essencial para identificar riscos à saúde, como obesidade e desnutrição. O Índice de Massa Corpórea (IMC) é amplamente utilizado para classificar problemas de saúde pública relacionados ao peso. A antropometria contribui para políticas públicas e ações de promoção da saúde, portanto é importante avaliar o estado nutricional da população e propor atividades de promoção a saúde. **OBJETIVO:** Aferir e avaliar as medidas antropométricas dos alunos da Educação de jovens e Adultos (EJA) da Escola Estadual Jesuíno Azevedo, no município de São José do Seridó, Estado do Rio Grande do Norte e promover a EAN voltada à prevenção da obesidade e seus riscos associados. **MÉTODO:** A pesquisa foi realizada com estudantes em uma sala de aula reservada. Foram aferidos peso e altura, seguindo protocolos padronizados, para cálculo do IMC, segundo a classificação do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (2011). Após a coleta de dados, os alunos participaram de uma palestra interativa sobre alimentação saudável e importância da atividade física com dinâmicas. **RESULTADO:** A avaliação revelou que 59% dos alunos apresentavam excesso de peso, refletindo um problema de saúde pública relacionado à alimentação inadequada e estilo de vida sedentário. A palestra destacou o impacto positivo na conscientização, com alunos demonstrando interesse em adotar mudanças nos hábitos alimentares. **CONCLUSÃO:** O projeto evidenciou a importância da antropometria como ferramenta de diagnóstico e a EAN para promover saúde e qualidade de vida. Apesar dos desafios, as intervenções educativas mostram-se eficazes na conscientização dos estudantes.

Palavras-chave: Nutrição, Antropometria e Obesidade.

¹ Lucas Anjos de Araújo, estudante da Nutrição na Universidade Potiguar. E-mail: anjoslucas2010@gmail.com.

² Maria Helena Cabral de Araújo, estudante da Nutrição na Universidade Potiguar. Email: cabraldearaujom@gmail.com

³ Juliana Cristina de Oliveira Dantas, nutricionista da SEEC/SUASE/5ª DRAE email : juoliviera6@gmail.com

INTRODUÇÃO

A antropometria é um método de aferição de medidas e também uma forma de identificar riscos à saúde, através de padrões de medição das dimensões físicas do corpo humano. A inadequação dos bons hábitos alimentares e nutricionais estão relacionados a problemas de saúde pública variados como a desnutrição e a obesidade (WHO, 2014). Onde a identificação precoce é determinante para intervenções efetivas.

Essas formas de medidas por sua vez, foram essenciais para a criação do Índice de Massa Corpórea (IMC) no século XIX, por Adolphe Quetelet, no objetivo de definir e compreender a distribuição de peso nas populações (EKNOYAN, 2008). A Antropometria se mostrou efetivo no objetivo da relação do peso com as comorbidades. O IMC, portanto, por sua praticidade, acabou se tornando amplamente utilizado para identificar riscos à saúde relacionados à obesidade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a prevalência global da obesidade triplicou, desde 1975, proporcionado pela mudança das práticas alimentares e a preferência pelo consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras (WHO, 2023), no Brasil, esse crescimento também é alarmante. Dados coletados pela Pesquisa Nacional de Saúde constataram que 65% da população brasileira possui alteração em seu peso, sendo 27% com obesidade e 38% com sobrepeso, relatando crescimento contínuo em comparação aos anos anteriores (IBGE, 2023).

O surgimento dos alimentos ultraprocessados estão associados às mudanças socioeconômicas e tecnológicas do século XX, principalmente pela globalização, avanço das indústrias alimentícias após a segunda guerra mundial. Esses alimentos surgiram em um contexto de crescente urbanização e mudanças nos hábitos alimentares, quando a conveniência e a praticidade se tornaram fatores determinantes nas escolhas alimentares das populações urbanas (MONTEIRO et al., 2018).

Contudo, os valores antropométricos não têm apenas como função o diagnóstico de perfis nutricionais adversos, mas também serve como banco de dados para a produção de políticas públicas, como o estudo do estado nutricional de uma população específica e ao combate da insegurança alimentar (FAO, 2018). Assim, a integração da antropometria e o estado nutricional surgem como parte primordial do

desenvolvimento à promoção da saúde no Brasil, visando melhorar a qualidade de vida das populações.

Portanto, o objetivo da atividade é mensurar valores antropométricos perante avaliação de peso e estatura, e assim, promover atividade de educação alimentar e nutricional de promoção à saúde.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 A obesidade e sua trajetória na vida do ser humano

A obesidade é um problema de saúde pública global, no qual promove mudanças no comportamento humano e nos sistemas sociais e econômicos, trazendo impactos significativos à saúde individual e coletiva. De acordo com Cavalcante e colaboradores (2019), a obesidade tem raízes multifatoriais, incluindo determinantes biológicos, ambientais e culturais, que influenciam sua trajetória ao longo da vida.

Os determinantes da obesidade vai além do nível individual, abrangem fatores estruturais, como: desigualdades sociais, acesso limitado a alimentos saudáveis e políticas públicas ineficazes. Esse quadro é frequentemente impulsionado por ambientes obesogênicos, que estimulam comportamentos prejudiciais à saúde, como o consumo de alimentos calóricos e o sedentarismo.

É destacado no trabalho que a obesidade pode surgir em qualquer fase da vida, mais frequentemente, se inicia na infância e adolescência, períodos críticos para o desenvolvimento de padrões comportamentais. Crianças obesas têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, perpetuando um ciclo intergeracional.

Durante a vida adulta, a obesidade está frequentemente associada à diabetes tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias e doenças cardiovasculares, comprometendo a saúde mental e a baixa autoestima. Entre os idosos, os efeitos se intensificam, com maior risco de mobilidade reduzida, perda de independência e maior taxa de mortalidade (CAVALCANTE et al, 2019).

A obesidade é um problema complexo e multifacetado, cujas causas estão profundamente enraizadas nas estruturas sociais e econômicas, a educação primária por sua vez se destaca como uma estratégia central e primordial, possibilitando intervenções precoces e contínuas (ARAÚJO et al, 2019), com foco na promoção da saúde e na prevenção de complicações associadas à obesidade, permitindo a

compreensão sobre o quadro e formulando estratégias que sejam sustentáveis e eficazes na redução da prevalência dessa condição ao longo do tempo.

MÉTODOS DO ESTUDO

A aferição das medidas antropométricas foi realizada em sala reservada especialmente para este fim, por alunos do curso de nutrição da UNP prestando estágio obrigatório na 5ª Diretoria Regional de Alimentação Escolar. O peso foi aferido por medição única em balança digital, com capacidade máxima de 150 quilos (Kg) e variação de ± 100 gramas (g). Os adultos descalços e com o mínimo de roupas foram posicionadas de costas para a balança, com pés juntos, ombros eretos e olhar na linha do horizonte, de forma que o peso corpóreo fosse distribuído igualmente em ambos os pés.

Após a estabilização da balança fez-se a leitura do peso (BRASIL, 2004). A estatura foi aferida com uma trena fita métrica corporal com haste móvel vertical com escala em centímetros (cm) e precisão de um milímetro (mm). Os alunos foram posicionados de costas para a fita métrica, descalços, com os pés juntos, em posição ereta, olhando para frente, com os braços estendidos ao longo do corpo.

Em continuidade, ainda com os alunos foi ministrada uma discussão interativa abrangendo o tema sobre o Guia Alimentar para População Brasileira, como manter um estilo de vida mais saudável e também sobre a importância das atividades físicas e seus impactos na saúde. Após a aula interativa, foi aberto um momento para interação com os alunos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados apresentados evidenciam um cenário alarmante no estado nutricional dos alunos, pois apenas 25% estão com o peso adequado para a idade, conforme o gráfico 1. A prevalência de sobrepeso (43%) e obesidade (16%) revela que mais da metade dos estudantes estão com excesso de peso (somando 59%). Em contraste, os índices de magreza (8%) e obesidade grave (8%) são relativamente menores, mas ainda representam uma preocupação de saúde significativa.

Grafico 1: Perfil Nutricional dos Alunos da EE Escola Estadual Jesuíno Azevedo (SÃO JOSÉ DO SERIDÓ/RN),2024.

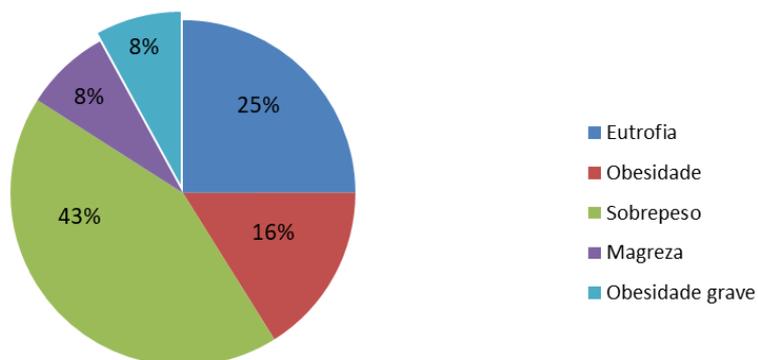


Grafico 2: Perfil Nutricional dos Alunos, do sexo feminino, da EE Escola Estadual Jesuíno Azevedo (SÃO JOSÉ DO SERIDÓ/RN),2024.

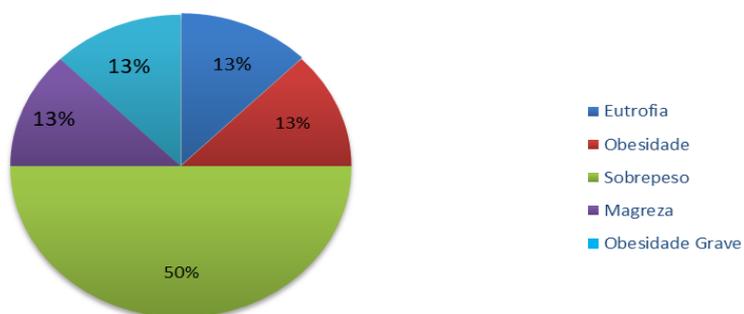
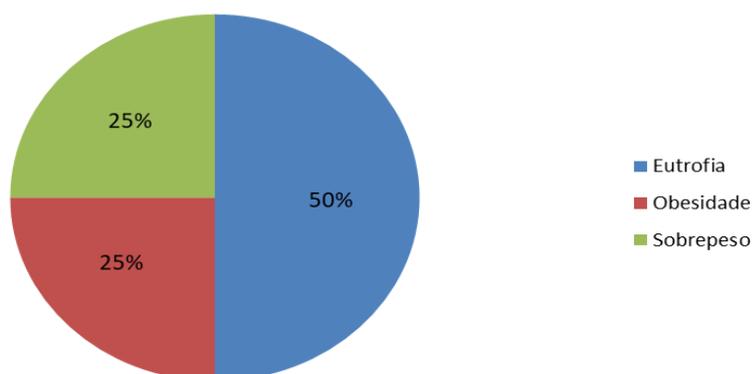


Grafico 3: Perfil Nutricional dos Alunos, do sexo masculino, da EE Escola Estadual Jesuíno Azevedo (SÃO JOSÉ DO SERIDÓ/RN),2024.



A prevalência do sobrepeso e obesidade foi bastante expressivo, pois observou-se nos gráficos 2 e 3, que tanto homens quanto mulheres apresentam índices superiores a 50%. Esse dado reflete um problema sistêmico, influenciado

por uma combinação de fatores sociais, culturais e comportamentais. Entre os possíveis fatores, destacam-se o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias e baixos em nutrientes, além da redução significativa na prática de atividades físicas, agravada por um estilo de vida mais sedentário.

No estudo de Berbigier e Magalhães (2021) foi mostrado que os estudantes com média de 23 anos, foi encontrado uma prevalência de 37,6% de excesso de peso e alto consumo de frituras e doces diariamente em 51,8% e 36,6%, respectivamente, além de outros marcadores alimentares não saudáveis. Ou seja, estava em concomitância com o nosso estudo.

Com o objetivo de abordar essa situação, foi realizada uma palestra educativa voltada aos alunos, abordando temas cruciais como alimentação saudável, a importância da prática regular de atividade física e estratégias para manter boas práticas alimentares. A palestra foi um marco importante para conscientizar os estudantes sobre os riscos associados ao excesso de peso e sobre a necessidade de adotar hábitos mais saudáveis.

Na discussão sobre alimentação saudável, os palestrantes enfatizaram a importância de priorizar o consumo de alimentos frescos e naturais, como frutas, legumes, verduras e grãos integrais, enquanto se reduz a ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, sódio e gorduras saturadas. Além disso, foi reforçada a necessidade de uma hidratação adequada, como também a importância do consumo de fibras para a regularização do intestino e da microbiota. Foram apresentadas estratégias simples, como substituir lanches industrializados por frutas e a trocar gorduras de fonte animal por óleos vegetais.

Outro ponto central da palestra foi o papel da atividade física na manutenção da saúde e do peso adequado. Foi destacado que a prática regular de exercícios físicos, além de auxiliar na perda ou controle de peso, traz benefícios para a saúde cardiovascular, o fortalecimento muscular e a saúde mental. Os alunos foram incentivados a encontrar atividades que se encaixem no seu dia a dia, desde caminhadas e brincadeiras ao ar livre até esportes em grupo e treinos funcionais.

O foco foi desmistificar a ideia de que somente academias ou atividades formais são eficazes, mostrando que o movimento e o prazer devem estar no centro das escolhas.

O esforço conjunto do projeto discutido na escola estadual Jesuíno Azevedo pode contribuir para reduzir os índices alarmantes de sobrepeso e obesidade, melhorando a qualidade de vida dos estudantes e prevenindo complicações futuras, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Assim, a palestra não apenas trouxe informações valiosas, mas também destacou a urgência de intervenções sustentáveis e permanentes que promovam a saúde em longo prazo.

CONCLUSÃO

A realização deste projeto permitiu contemplar tanto o público participante quanto os palestrantes envolvidos, fortalecendo a troca de conhecimentos e experiências práticas.

Ações como esta fortalecem o vínculo dos estudantes, universidades, instituições de ensino e a população. Através destas se podem ser levados conhecimentos a população de forma dinâmica e clara, possibilitando um melhor entendimento dos participantes.

Os estudantes que participaram da palestra foram beneficiados com informações valiosas sobre nutrição e saúde, adquirindo ferramentas para compreender e melhorar seus hábitos alimentares e estilo de vida. A interação e o engajamento demonstrados ao longo das discussões evidenciam o impacto positivo que esse tipo de intervenção pode ter na conscientização e no comportamento dos jovens.

Para nós, palestrantes, a experiência foi igualmente enriquecedora. Tivemos a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo de nossa formação, além de desenvolver habilidades importantes, como comunicação, empatia e didática. A interação com os alunos trouxe reflexões

significativas sobre os desafios reais enfrentados por esse público, ampliando nossa visão sobre o papel da educação nutricional no contexto social.

Por outro lado, o projeto também revelou áreas que podem ser aprimoradas em futuras intervenções. Uma das oportunidades de melhoria está na diversificação das dinâmicas aplicadas, incluindo atividades práticas que envolvam ainda mais os participantes. Além disso, o monitoramento de longo prazo dos impactos gerados pela palestra poderia contribuir para avaliar a efetividade das estratégias utilizadas e guiar ações futuras.

Em suma, este projeto foi uma experiência transformadora para todos os envolvidos, reforçando a importância de iniciativas educativas e a necessidade de aprimorar continuamente as abordagens para alcançar resultados ainda mais significativos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F. M., *et al.* Obesidade: possibilidades de existir e práticas de cuidado. Financiamento: bolsa estudantil da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). **Saúde e Sociedade [online]**. v. 28, n. 2 [Acessado 18 Novembro 2024] , pp. 249-260. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170152>>. ISSN 1984-0470. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170152>.

BERBIGIER, M. C.; MAGALHÃES, C. R. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em Instituição Pública do Brasil. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 1, 2021.

CAVALCANTE, T. L.; *et al.* Obesidade como problema de saúde pública: análise de determinantes e intervenções necessárias. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 249-260, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/sausoc/2019.v28n2/249-260/>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

EKNOYAN, G. A. Q. The average man and indices of obesity. **Nephrology Dialysis Transplantation**, v. 23, n. 1, p. 47-51, 2008. Disponível em: <https://academic.oup.com/ndt/article/23/1/47/1850380>. Acesso em: 18 nov. 2024.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). Guidelines for Assessing Nutrition-Related Knowledge, **Attitudes and Practices**. 2018. Disponível em: <https://www.fao.org/3/i3545e/i3545e.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; MOUCHEL, J.-C.; *et al.* The UN Decade of Action on Nutrition: Time for a Critical Reappraisal of Food Systems. **World Nutrition**, v. 9, n. 4, p. 192-196, 2018. Disponível em: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>. Acesso em: 18 nov. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global Nutrition Policy Review: What does it take to scale up nutrition action?** 2014. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241505529>. Acesso em: 18 nov. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 18 nov. 2024.