



Estado nutricional e sua relação com a ingestão alimentar de escolares de uma unidade escolar da Paraíba

Nutritional status and its relationship with food intake of students at a school unit in Paraíba

Estado nutricional y su relación con la ingesta de alimentos de estudiantes de una unidad escolar de Paraíba

Gislane de Almeida Linhares¹, Walnara Arnaud Moura Formiga², Izabela Letícia Wanderley de Andrade e Silva³, Dalila Teotonio Bernadino de Souza³, Renata Fernandes de Araújo Batista de Moraes⁸, Laisy Sobral de Lima Trigueiro Barbosa⁹, Luísa Costa Ribeiro Fonseca Clementino⁶, Fábíola Rocha Silva Batista dos Santos¹⁰, Victor Vinicius Lins Nunes³, Rafael Ferreira Lima⁶.

RESUMO

Objetivo: O estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional e a ingestão alimentar de escolares em uma instituição de ensino municipal, no interior da Paraíba. **Métodos:** Realizou-se uma pesquisa de campo de caráter descritivo, com abordagem quantitativa no âmbito da saúde coletiva, abrangendo estudantes do ensino fundamental II, localizada no interior da Paraíba. Para a coleta de dados, foram aplicados o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e uma avaliação antropométrica. A amostra foi composta por 131 alunos de ambos os sexos. Os dados obtidos foram tabulados utilizando o software SPSS for Windows 22 e posteriormente analisados. **Resultados:** Os resultados indicaram que, embora a maioria dos estudantes apresentasse um estado nutricional eutrófico, os hábitos alimentares observados foram predominantemente inadequados. Constatou-se um baixo consumo de alimentos considerados saudáveis, como frutas, hortaliças, leite e derivados, contrastando com um elevado consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas. **Conclusão:** Dessa forma, evidencia-se que um estilo de vida alimentar pode ser insuficiente para promover a saúde a longo prazo, e que outros fatores têm que ser lavados em consideração, associando-os a promoção de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Ambiente escolar, Alimentação saudável, Escolares.

ABSTRACT

Objective: The study aimed to evaluate the nutritional status and food intake of schoolchildren in a municipal educational institution in the interior of Paraíba. **Methods:** A descriptive field study was conducted with a quantitative approach in the area of public health, covering elementary school students in the interior of Paraíba. The Food Frequency Questionnaire (FFQ) and an anthropometric assessment were used to collect

¹ Centro Universitário de Patos, Patos - PB.

² Hospital Universitário Júlio Bandeira/EBSERH/UFCG, Cajazeiras – PB.

³ Universidade Federal de Campina Grande, Pombal - PB.

⁴ UNIFACISA Centro Universitário, Campina Grande – PB.

⁵ Centro Universitário Maurício de Nassau, Teresina – PI.

⁶ Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa – PB.

⁷ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal – RN.

⁸ Hospital do Seridó, Caicó – RN.

⁹ Universidade Federal do Ceará, Fortaleza – CE.

¹⁰ Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte – MG.

data. The sample consisted of 131 students of both sexes. The data obtained were tabulated using the SPSS for Windows 22 software and subsequently analyzed. **Results:** The results indicated that, although most students had a eutrophic nutritional status, the observed eating habits were predominantly inadequate. A low consumption of foods considered healthy, such as fruits, vegetables, milk and dairy products, was observed, in contrast to a high consumption of processed foods rich in sugars, sodium and saturated fats. **Conclusion:** Thus, it is evident that a dietary lifestyle may be insufficient to promote long-term health, and that other factors must be taken into consideration, associating them with the promotion of a healthy diet.

Keywords: School environment, Healthy eating, Schoolchildren.

RESUMEN

Objetivo: El estudio tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional y la ingesta alimentaria de escolares de una institución educativa municipal, en el interior de Paraíba. **Métodos:** Se realizó una investigación de campo descriptiva, con enfoque cuantitativo en el contexto de la salud colectiva, abarcando estudiantes de la escuela primaria II, ubicada en el interior de Paraíba. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ) y una evaluación antropométrica. La muestra estuvo compuesta por 131 estudiantes de ambos sexos. Los datos obtenidos fueron tabulados mediante el software SPSS para Windows 22 y posteriormente analizados. **Resultados:** Los resultados indicaron que, aunque la mayoría de los estudiantes presentaban un estado nutricional eutrófico, los hábitos alimentarios observados fueron predominantemente inadecuados. Hubo un bajo consumo de alimentos considerados saludables, como frutas, verduras, leche y productos lácteos, contrastando con un alto consumo de alimentos procesados ricos en azúcar, sodio y grasas saturadas. **Conclusión:** Así, queda claro que un estilo de vida dietético puede ser insuficiente para promover la salud a largo plazo, y que se deben tener en cuenta otros factores, asociándolos con la promoción de una dieta saludable.

Palabras clave: Ambiente escolar, Alimentación saludable, Escolares.

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), instituída em 1999, representa um marco nos esforços do Estado Brasileiro em promover, proteger e prover os direitos humanos relacionados à saúde e à alimentação. Ela abrange um conjunto de políticas públicas voltadas a garantir condições adequadas de alimentação para toda a população, especialmente para grupos vulneráveis, incluindo crianças e adolescentes. A implementação dessa política reflete o compromisso do país com a promoção da segurança alimentar e nutricional, essencial para a prevenção de doenças e promoção de uma qualidade de vida saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Após dez anos de sua publicação, a PNAN passou por um processo de atualização para aprimorar suas bases e diretrizes, consolidando-se como referência fundamental para enfrentar os desafios emergentes na área de alimentação e nutrição, especialmente no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Tal atualização busca atender às mudanças nos padrões de consumo alimentar e nas necessidades nutricionais da população, cada vez mais impactada pela crescente prevalência de doenças crônicas associadas a hábitos alimentares inadequados (BRASIL, 2011).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado em 1955 por meio do decreto nº 37.106 sob o nome de Campanha da Merenda Escolar, também se destaca como uma das principais políticas públicas voltadas para a nutrição e saúde de crianças e adolescentes. Este programa tem como objetivo assegurar o fornecimento de alimentação adequada e atividades de educação alimentar e nutricional para estudantes de todas as fases da educação básica pública. Além de fornecer uma refeição balanceada, o PNAE visa promover hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes, incluindo seu desempenho acadêmico e desenvolvimento físico e mental (FNDE, 2018). O programa representa uma importante ferramenta para a implementação de políticas de saúde pública voltadas para a prevenção da obesidade infantil, desnutrição e outras condições associadas a uma alimentação inadequada (Monteiro CA, et al., 2015).

A escola é um ambiente crucial na promoção de uma alimentação saudável e na construção de hábitos alimentares positivos, uma vez que as crianças passam grande parte de seu tempo nesse espaço. A

implementação de práticas educativas relacionadas à alimentação na escola deve transcender o simples fornecimento de informações teóricas, envolvendo a criação de um ambiente que favoreça escolhas alimentares saudáveis. Para que essas práticas tenham impacto duradouro, é fundamental que os pais e educadores colaborem para estabelecer regras e incentivos ao consumo de alimentos nutritivos, de modo que as crianças compreendam a importância desses hábitos e os reproduzam fora do ambiente escolar (Silva LM, et al., 2016).

Além disso, a inclusão de práticas de educação nutricional nas escolas brasileiras é recomendada por especialistas em saúde pública, que destacam a necessidade de desenvolver o senso crítico dos estudantes em relação ao consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, frequentemente preferidos pelos jovens devido ao seu sabor e praticidade, mas que são nutricionalmente pobres e apresentam altos teores de açúcar, sódio e gorduras saturadas (Veiga GV, et al., 2013).

Contudo, garantir uma alimentação adequada no ambiente escolar, além de promover a educação alimentar e nutricional que se estenda para fora da escola, ainda representa um grande desafio. Estudos indicam que os hábitos alimentares de crianças brasileiras, principalmente em áreas urbanas, são marcados por um consumo elevado de alimentos industrializados, ricos em calorias, açúcares e sódio, e pela baixa ingestão de alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes (Brasil, 2014).

Essa tendência, exacerbada por fatores como o marketing direcionado a crianças e a falta de políticas eficazes de regulação de alimentos nas cantinas escolares, contribui para um cenário preocupante de aumento da obesidade infantil e de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes mellitus, condições que têm sido cada vez mais diagnosticadas na infância e adolescência (WHO, 2021). A prática alimentar inadequada e a falta de uma alimentação completa que atenda às necessidades nutricionais específicas da fase escolar têm se tornado comuns entre as crianças brasileiras.

Esse contexto gera uma série de repercussões no estado nutricional das crianças, resultando tanto em desnutrição quanto em sobrepeso ou obesidade. A escola, portanto, se apresenta como um local estratégico para o combate a esses problemas, pois oferece uma oportunidade única de proporcionar ao menos uma refeição diária balanceada e de promover a formação de novos hábitos alimentares (Gomes LR, et al., 2019). Adicionalmente, a presença de programas como o PNAE possibilita que a escola atue como um espaço de educação nutricional, onde os alunos aprendem a importância de uma alimentação saudável, não apenas para o seu desenvolvimento físico, mas também para o seu bem-estar e desempenho escolar (FNDE, 2018).

Neste contexto, a análise do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos escolares assume uma importância central, considerando o aumento progressivo de crianças que apresentam hábitos alimentares inadequados e o baixo interesse por atividades físicas. Esse cenário leva à formação de um estilo de vida sedentário, associado a uma dieta pouco saudável, o que predispõe os escolares ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e outras comorbidades associadas ao excesso de peso (Campos LF, et al., 2014).

Estima-se que crianças que apresentam sobrepeso na infância têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, com todas as consequências associadas a essa condição, incluindo uma maior predisposição a doenças crônicas e uma expectativa de vida reduzida (Veiga GV et al., 2013). O consumo elevado de produtos industrializados, ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas, associado à baixa ingestão de alimentos frescos, evidencia a necessidade de intervenções educativas voltadas para a promoção de uma alimentação saudável. Recomenda-se que programas de educação nutricional sejam integrados ao currículo escolar, com o intuito de promover mudanças positivas nos hábitos alimentares dos estudantes e reduzir a prevalência de problemas de saúde relacionados à alimentação inadequada (Silva LM, et al., 2016).

Dito isso, estudo teve como objetivo, avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar associados a hábitos alimentares de crianças escolares que frequentam uma unidade de ensino no interior da Paraíba, como também analisar o estado nutricional dos estudantes a partir da antropometria; aplicar questionário de frequência alimentar e comparar o estado nutricional com o perfil de ingestão alimentar das crianças estudadas.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo de campo com abordagem quantitativa na área de saúde coletiva e de caráter descritiva, como alunos matriculados no ensino fundamental II de uma Escola localizada no sertão Paraibano. No período de setembro de 2018.

A população era formada por 271 estudantes de ambos os gêneros que estivesse devidamente matriculado no ensino fundamental II, porém para amostra utilizou-se 131 estudantes sendo meninas e meninos matriculados, pois foram considerados os critérios de exclusão.

Os critérios de inclusão foram, ser aluno de ambos os sexos devidamente matriculados no ensino fundamental II (6° a 9° ano) e que estejam na sala de aula no momento da coleta de dados. Foram automaticamente excluídos da pesquisa os alunos que os pais não assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, aqueles que se recusaram a assinar o Termo de Assentimento, aqueles que não aceitaram a participar da avaliação antropométrica ou se negaram a responder o Questionário de Frequência Alimentar. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos por meio do parecer número 2.872.210 e CAAE 90963818.5.0000.5181.

A coleta de dados foi em duas etapas, realizado em dois dias, na primeira etapa foi comunicado aos alunos sobre a pesquisa e entregue os TCLE para os responsáveis dos menores autorizarem a participação dos mesmos, e na segunda etapa, foi realizado a coleta de dados.

Foram utilizados dois instrumentos na pesquisa a avaliação antropométrica, através do peso, altura, (balança digital com visor de LCD, com capacidade para 180 Kg, da marca G-Tech® e fita antropométrica inelástica com trava que mede até 2 metros, da marca Wiso®.) e um Questionário de Frequência Alimentar adaptado de Slater B, et al. (2003).

Assim, avaliação antropométrica obteve o cálculo do IMC, através da divisão entre o peso por a altura ao quadrado, o qual foi classificado de acordo com o IMC para adolescente de 10 a 19 anos (Anexo B), com a finalidade de classificar o estado nutricional dos mesmos.

E em seguida foi aplicado o Questionário de frequência alimentar (QFA), estruturado com perguntas baseadas na escolha do consumo alimentar de escolares. No QFA, há sete grupos alimentares com os seus referidos alimentos e as opções de quantas vezes consume o alimento, com as opções de nunca < 1 vez/mês, 1 a 3 vezes/semana, 2 a 4 vezes/semana, 1 vez/dia e > 2 vezes/dia.

Para a análise dos dados foi utilizado o programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences SPSS for Windows versão 22.0 sendo feitas apreciações de estatística descritiva. Em seguida elaborado as tabelas e gráficos com os dados tabulados.

A pesquisa apresentou risco mínimo que poderia ser constrangimento para os participantes no momento da avaliação antropométrica e/ou durante a aplicação do questionário de frequência alimentar. A pesquisa mostrou benefícios pois apresentou o estado nutricional dos estudantes e o consumo alimentar, que servirá de base para alertar a escola e autoridades em saúde a intervirem na situação de modo a melhorar a condição de saúde desta população, assim como minimizar os riscos de futuros agravos à saúde e tratar problemas já instalados.

RESULTADOS

O presente estudo foi realizado com 131 estudantes da Unidade de Ensino do Fundamental II na Paraíba, sendo sua maioria do sexo feminino 63,3% (n=83) e 36,1% (n=48) do sexo masculino. Em relação à faixa etária, podemos perceber que a maioria dos alunos 68,4% (n=91) tem idade entre 11 a 13 anos e 30,9% (n=41) corresponde 14 a 16 anos. Quanto ao estado nutricional dos estudantes, observa-se sua maioria com 57,1% (n=76) dos alunos com estado nutricional adequado, com 30,1% (n=39) dos alunos com estado nutricional sobrepeso e 12,8% (n=17) dos alunos com estado nutricional de baixo peso, apresentados na (Tabela 1).

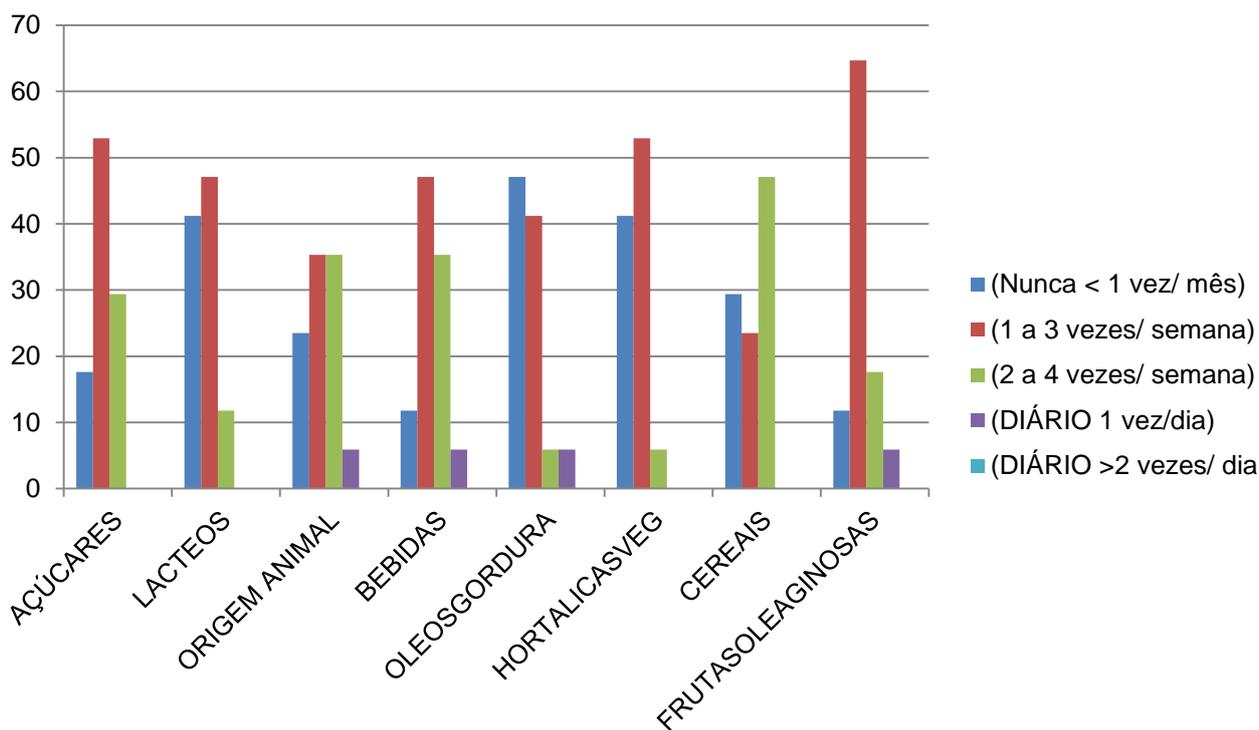
Tabela 1 – Dados da amostra de acordo com as informações dos escolares (N=131).

Gêneros	Descrição	Nº de participantes	Porcentagem
Sexo	Feminino	83	63,3%
	Masculino	48	36,1 %
Idade	11 a 13 anos	91	68,4%
	14 a 16 anos	41	30,9 %
Estado nutricional	Baixo peso	17	12,8 %
	Adequado	76	57,1%
	Sobrepeso	39	29,75%

Fonte: Linhares GA, et al., 2025.

Na **Figura 1**, acerca do consumo alimentar dos escolares com baixo peso mostra que a maioria dos escolares que apresentam baixo peso como estado nutricional demonstraram uma frequência de consumo de 1 a 3 vezes/semana em todos os grupos de alimentos apresentados, visto que mais de 50% consomem açúcares com frequência, 40% afirmaram consumir alimentos lácteos nunca ou <1 vez por mês como também 50% dos escolares afirmaram não consumir algumas gorduras boas como os azeites, em relação as bebidas como café com leite, café, achocolatados, chá, refresco em pó, suco de fruta natural, vitaminas, sucos naturais e refrigerantes cerca de 50% responderam ingeri de 1 a 3 vezes por semana e menos 10% responderam ingeri diário 1 vez por dia.

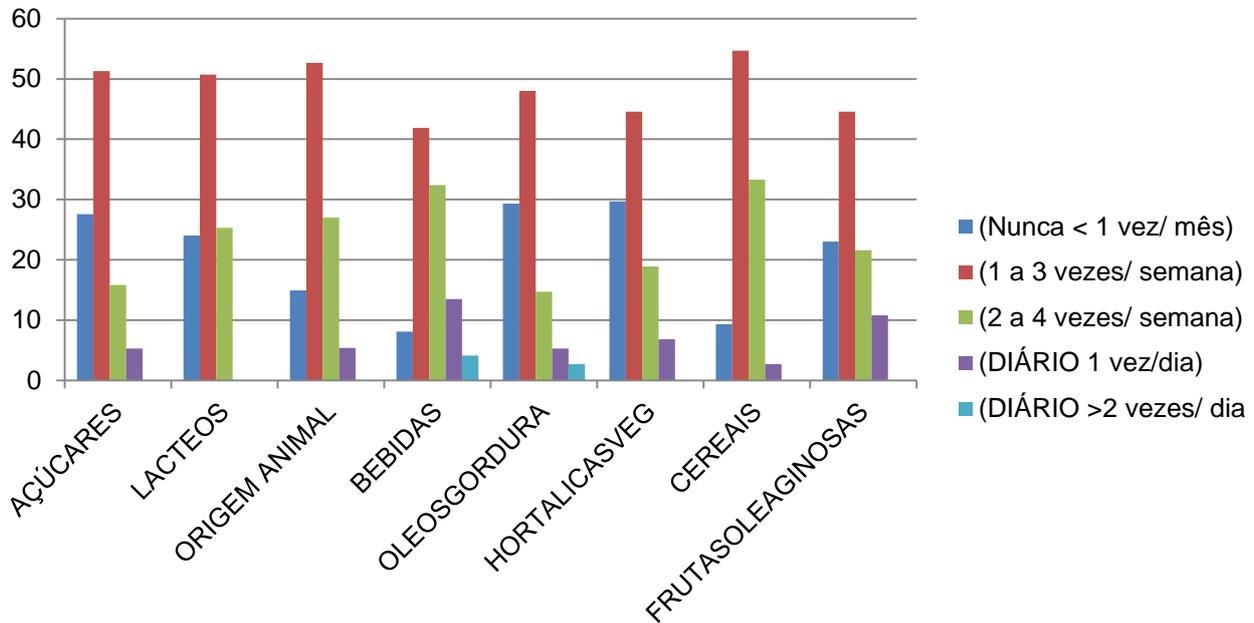
Figura 1 - Dados relacionados à frequência do consumo de alimentos dos alunos do ensino fundamental II que apresentaram baixo peso.



Fonte: Linhares GA, et al., 2025.

Em relação à frequência alimentar dos escolares com estado nutricional adequados observou-se um alto consumo nos grupos alimentares saudáveis com porcentagem de aproximadamente 60% do grupo cereais consumidos de 1 a 3 vezes por semana, como também os alimentos de origem animal, lácteos, óleos, gorduras, hortaliças, frutas e oleaginosas teve uma alta frequência de consumo, entretanto podemos perceber que teve um grande consumo (+/- 50%) de açúcares e algumas bebidas, mas no geral o que pode ser considerado é que houve um ótimo indício de que os mesmos possuem uma alimentação equilibrada disposta na (**Figura 2**).

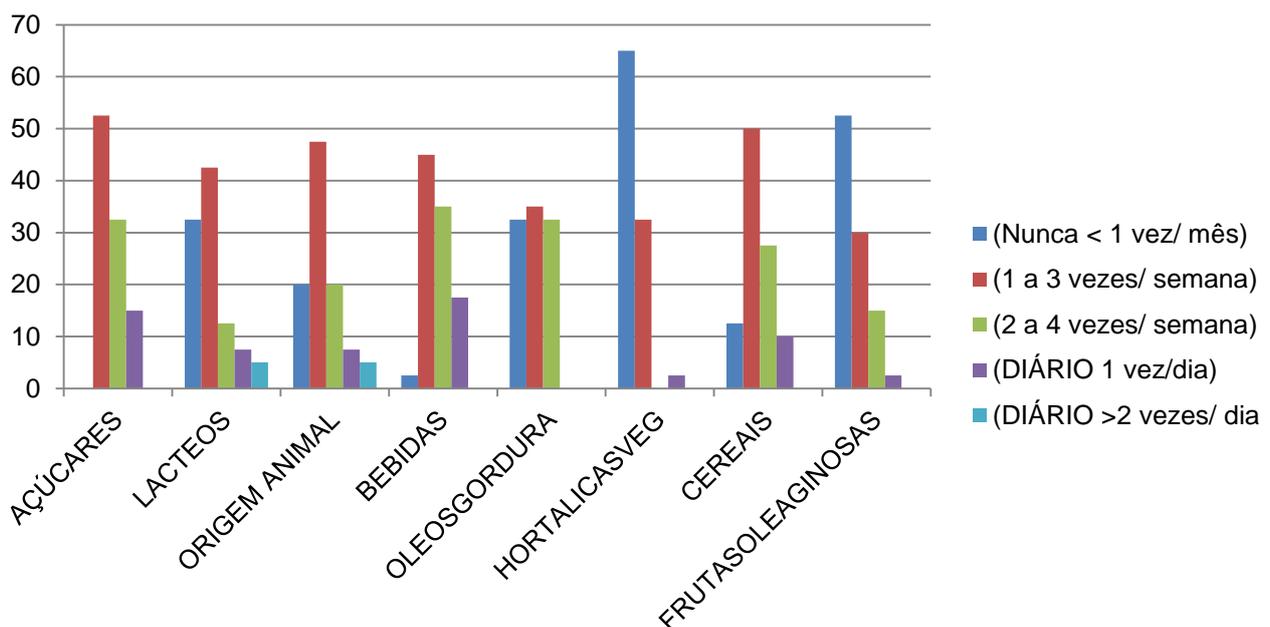
Figura 2 - Dados relacionados à frequência do consumo de alimentos dos alunos do ensino fundamental II que apresentaram peso adequado.



Fonte: Linhares GA, et al., 2025.

Considerando os resultados da **figura 3**, pode-se perceber que os grupos alimentares considerados saudáveis tais como hortaliças, vegetais, frutas e oleaginosas, em seguida os óleos e gorduras que são os azeites e algumas gorduras boas, como também os alimentos lácteos que são os leites e seus derivados apresentaram baixo consumo pelos escolares sobrepesos do estudo. Os grupos alimentares considerados não saudáveis como os açúcares e algumas bebidas teve uma alta frequência de consumo pelos escolares, conforme a (**Figura 3**).

Figura 3 - Dados relacionados à frequência do consumo de alimentos dos alunos do ensino fundamental II que apresentaram sobrepeso.



Fonte: Linhares GA, et al., 2025.

DISCUSSÃO

A presente pesquisa apresentou resultados semelhantes ao estudo de Souza RA, et al. (2015), que avaliou 154 escolares e encontrou uma predominância do sexo feminino (61,7%) entre os participantes. Resultados similares foram observados por Pinho L, et al. (2016) em um estudo realizado na rede pública de ensino de Montes Claros, Minas Gerais, onde a maioria dos estudantes (68,0%) era do gênero feminino, enquanto 32,0% eram do gênero masculino. Tais dados corroboram com as características demográficas encontradas na presente pesquisa, indicando que há uma tendência de participação majoritária de escolares do sexo feminino em estudos dessa natureza. Em relação à faixa etária dos participantes, os resultados deste estudo foram semelhantes aos encontrados por Pinho L, et al. (2016), que incluíram estudantes entre 11 e 17 anos de idade. Nesta pesquisa, os escolares tinham entre 11 e 16 anos, confirmando uma faixa etária comparável entre os dois estudos, o que sugere um padrão demográfico comum em pesquisas com escolares de nível fundamental e médio.

Quanto ao estado nutricional dos participantes, o presente estudo corrobora os achados de Bertuol CD, et al. (2017), que também identificaram uma maior prevalência de escolares com estado nutricional eutrófico. No entanto, o estudo de Bertuol CD, et al. (2017), alertam para o risco crescente de sobrepeso, obesidade e baixo peso entre esses indivíduos a curto prazo. Este aspecto é essencial, visto que, embora a eutrofia seja predominante, o risco de transição para o sobrepeso e obesidade indica uma tendência preocupante e que demanda intervenções específicas. Já o estudo de Campos LF, et al. (2018), realizado com adolescentes obesos de escolas públicas e privadas de Fortaleza, Ceará, constatou que os estudantes de ambas as redes apresentavam práticas alimentares inadequadas, com poucas variações entre as duas categorias de escola.

Essa informação reflete a necessidade de abordagens educativas e preventivas que sejam uniformes, independentemente da rede de ensino, visto que práticas alimentares inadequadas são prevalentes em diversos contextos. No que concerne ao consumo de cereais, este estudo identificou uma prevalência de consumo inferior a 50%, alinhando-se aos resultados encontrados por Gomes LR, et al. (2019), que observou que o arroz constitui o alimento principal no grupo dos cereais para estudantes brasileiros. O arroz, reconhecido como uma fonte significativa de carboidratos e elevado valor energético, ocupa um papel central na dieta dos escolares.

O feijão, segundo alimento mais consumido nesse grupo, é amplamente considerado o mais completo em termos nutricionais, fornecendo macronutrientes e micronutrientes essenciais. Tal padrão de consumo é relevante para a nutrição infantil, pois oferece uma base energética e nutricional que, quando acompanhada de outros alimentos saudáveis, pode promover o desenvolvimento adequado (Gomes LR, et al., 2019). Em relação à ingestão de lácteos, observou-se neste estudo um consumo insuficiente de leite e derivados entre escolares classificados com baixo peso, com 40% relatando consumir esses alimentos com frequência inferior a uma vez por mês. Alimentos lácteos possuem um papel fundamental na fase escolar, principalmente devido à importância do cálcio para o desenvolvimento ósseo durante a infância e a adolescência. Estudos mostram que uma ingestão adequada de cálcio é essencial para o desenvolvimento do pico de massa óssea, o que pode reduzir o risco de osteoporose e fraturas na fase adulta (BRASIL, 2014). Portanto, a baixa frequência de consumo de lácteos observada entre os escolares representa um risco nutricional que pode ter repercussões significativas a longo prazo.

No que se refere à ingestão de frutas e hortaliças, os dados indicaram que escolares com baixo peso e peso adequado consumiam esses alimentos de uma a três vezes por semana, enquanto 50% dos estudantes com sobrepeso reportaram consumir frutas e hortaliças menos de uma vez ao mês. Tal padrão de consumo contradiz as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que preconiza o consumo diário desses grupos alimentares para uma alimentação equilibrada e saudável (BRASIL, 2014). Estudos, como os conduzidos por Fagundes ALN, et al. (2018) e também em nível internacional por Bowman e Vinyard (2018), apontam que o consumo de frutas e hortaliças está abaixo das recomendações em diversas populações, evidenciando um comportamento alimentar inadequado que pode contribuir para o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade.

Fagundes ALN, et al. (2018) ressaltam ainda que o consumo insuficiente de hortaliças está associado a um aumento de risco de doenças crônicas, como desordens cardiovasculares e certos tipos de câncer, além de agravar o quadro de sobrepeso. O consumo de alimentos ultraprocessados entre os escolares de Brejo do Cruz, evidenciado neste estudo, assemelha-se ao observado por Garcia et al. (2015), que também identificaram um consumo frequente de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sódio entre crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. Segundo o estudo de Garcia, esses alimentos, incluindo refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e doces, estão entre os mais preferidos pelos escolares, o que aponta para uma dieta com alto teor calórico e baixo valor nutricional.

Em linha com esses achados, o IBGE (2010) relatou que a população brasileira tem consumido, de forma crescente, alimentos ricos em gorduras, açúcares e bebidas adoçadas, contribuindo para o aumento da prevalência de obesidade e outras doenças crônicas no país.

Os resultados também sugerem que o índice de sobrepeso na fase escolar está associado ao baixo consumo de alimentos recomendados para essa faixa etária, como frutas, hortaliças, vegetais e lácteos, cuja falta prejudica o equilíbrio de macro e micronutrientes necessários para um crescimento saudável. Nos estudos de Silva LM, et al. (2017), verificou-se que o sobrepeso e a obesidade frequentemente têm início durante a infância e a adolescência, em parte devido à preferência das crianças por alimentos calóricos, como salgadinhos, fast-food, refrigerantes e doces.

Essa preferência, somada ao sedentarismo, leva ao desenvolvimento de um perfil metabólico propício para a obesidade e suas comorbidades. Silva LM, et al. (2017), destacam ainda que a prática de atividades físicas vem sendo substituída pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos, o que limita o gasto energético das crianças e adolescentes. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), indivíduos saudáveis não devem eliminar gorduras e açúcares da alimentação, mas sim consumi-los de forma moderada, dentro das faixas recomendadas para uma nutrição equilibrada. A redução do consumo de alimentos com alta concentração de açúcar e gordura é uma recomendação-chave para diminuir o risco de obesidade e suas complicações associadas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (BRASIL, 2014).

Estudos de Bertin RL (2018) e Conceição SIO (2019) ressaltam a importância de construir hábitos alimentares saudáveis desde a infância, destacando que essa prática possui dupla função: proteger contra o desenvolvimento de doenças na idade adulta e contribuir para a melhoria das condições gerais de saúde ao longo da vida. A introdução de práticas alimentares adequadas desde a infância tem sido apontada por especialistas como uma estratégia preventiva eficaz, especialmente quando acompanhada de políticas públicas de educação nutricional e regulação alimentar em ambientes escolares (Bertin RL, 2018; Conceição SIO, 2019).

CONCLUSÃO

O estudo realizado com estudantes do ensino fundamental II no interior da Paraíba, identificou padrões alimentares que não atendem às recomendações nutricionais adequadas. Observou-se baixo consumo de alimentos saudáveis, como frutas e hortaliças, e elevado consumo de produtos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sódio, representando riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) na vida adulta. Mesmo com a maioria dos estudantes em estado nutricional eutrófico, os hábitos alimentares inadequados destacam a necessidade de intervenções preventivas. A escola emerge como espaço estratégico para ações educativas que promovam hábitos saudáveis, como maior oferta de alimentos frescos e controle de ultraprocessados. Intervenções educativas associadas a políticas públicas podem impactar positivamente os padrões alimentares e prevenir agravos futuros. Dados do estudo podem oferecer subsídios para que gestores escolares e autoridades de saúde desenvolvam políticas alinhadas à realidade local. Assim, promover uma alimentação equilibrada e atividades físicas regulares pode reduzir a prevalência de obesidade infantil e outros distúrbios metabólicos, assegurando o bem-estar das novas gerações.

REFERÊNCIAS

1. BERTIN RL. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimento de nutrição em escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, 2018; 28(3): 303-308.
2. BERTUOL CD, et al. Consumo alimentar e prevalência de sobrepeso/obesidade em pré-escolares de uma escola infantil. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 2015; 9(52): 127-134.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2011.
5. CAMPOS LF, et al. Prática alimentar e de atividade física em adolescentes obesos de escolas públicas e privadas. *Revista Brasileira de Promoção à Saúde*, 2018; 27(1): 92.
6. CONCEIÇÃO SIO. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada em São Luís, Maranhão. *Revista de Nutrição*, 2019; 23(6): 993-1004.
7. FAGUNDES ALN, et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, 2018; 26(3): 212-217.
8. FNDE. Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. 2018.
9. GARCIA MJ. Consumo alimentar: um estudo sobre crianças com sobrepeso e obesidade do Espaço Mamã Criança de Vera Cruz/RS. *Revista de Pós-Graduação da Universidade de Santa Cruz do Sul*, 2014; 15(4): 195.
10. GOMES LR, et al. Nutritional Transition and Health Implications. *Journal of Public Health*, 2018.
11. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2010.
12. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2018.
13. MONTEIRO CA, et al. The role of the food industry in the obesity crisis. *The Lancet*, 2015.
14. PINHO L, et al. Consumo alimentar em adolescentes de escolas públicas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016; 19(1): 67-74.
15. SILVA LM, et al. Effectiveness of school feeding policies. *Journal of Pediatric Nutrition*, 2016.
16. SILVA LM. Obesidade infantil e prática alimentar. *Revista Brasileira de Pediatria*, 2017; 28(1): 77-84.
17. SLATER B, et al. Validação de Questionário de Frequência Alimentar – QFA: considerações metodológicas. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2003; 6(3): 200-208.
18. SOUZA RA, et al. Estado nutricional de escolares. *Revista Brasileira de Saúde Escolar*, 2015; 12(3): 301-306.
19. VEIGA GV, et al. Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 2013; 47(1): 1-10.
20. WHO. World Health Statistics. World Health Organization, 2021.