



ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DE FUTEBOL FILANTRÓPICA

Adriana de Souza GOMES¹

Helenn Cristina de PINHO¹

Letícia Portela Bruno Da SILVA¹

Marcela Carolini Xavier da Silva SANTOS¹

Bárbara Grassi PRADO²

¹Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

²Doutora em Saúde Pública pela USP; docente do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O consumo de açúcar está associado a diversas doenças, como a obesidade e diabetes, e muitos alimentos ultraprocessados possuem este ingrediente que em forma de bebidas, podem mascarar a quantidade de açúcar consumido. Portanto, avaliar o consumo de alimentos ricos em açúcar é importante para intervir com atividades de educação alimentar e nutricional baseadas na realidade. **Objetivos:** Descrever o estado nutricional e consumo de bebidas açucaradas em alunos de uma escola de futebol filantrópica. **Método:** Trata-se de um estudo transversal realizado com alunos de uma escola de futebol filantrópica localizada no bairro Osmar Cabral, em Cuiabá-MT, em junho de 2018. A coleta de dados foi realizada durante o estágio supervisionado em nutrição social do curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande, em que foram coletadas informações sobre idade, peso, altura para diagnóstico nutricional segundo as curvas da Organização Mundial de Saúde e consumo de bebidas açucaradas, como leite com açúcar ou achocolatado em pó, achocolatado líquido, suco em pó, de caixa e refrigerante. Após a coleta, os alunos participaram de atividades de educação alimentar e nutricional sobre o tema. **Resultados:** Foram estudados 26 alunos do sexo masculino, com idade entre 6 e 17 anos, com média de 11,7 anos. Quanto ao estado nutricional, 96,2% (n=25) estavam com peso adequado e todos estavam com a altura adequada, o que pode ser considerado positivo, pois são praticantes de atividade física. Quanto ao consumo de leite com açúcar ou achocolatado em pó, 34,6% (n=9) consumiam de 1-2x/semana, seguido de 23,1% (n=6) diariamente. Metade dos alunos (n=13) nunca consumiam achocolatado líquido, seguido de 38,5% (n=10) que consumiam de 1-2x/semana. Referente ao suco em pó, 34,5% (n=9) consumiam 1-2x/semana e 26,9% (n=7) consumiam diariamente, já 42,3% (n=11) consumiam suco em caixa 1-2x/semana e este mesmo percentual nunca consumia este alimento. O refrigerante tradicional era consumido de 1-2x/semana por 42,3% (n=11), seguido de 3-4x/semana (26,9%; n=7). Como devolutiva para a comunidade, os estagiários apresentaram um painel com fotos de diversos alimentos ricos em açúcares e apresentaram os riscos do consumo elevado de açúcar, enfatizando a substituição destes alimentos por alimentos naturais com baixa quantidade de açúcar. As atividades foram bem aceitas pelos alunos, que ficaram impressionados com a quantidade de açúcar dos alimentos. **Conclusão:** Apesar da maioria dos alunos estarem com o peso e altura adequados, nota-se um elevado consumo de alimentos açucarados, como leite com açúcar ou achocolatado, suco em pó, em caixa e refrigerante. O consumo inadequado de açúcar pode trazer diversas doenças e menor desempenho na atividade física.