



## CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO E ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE FUTEBOL

Bárbara Gomes Mamede de ARRUDA<sup>1</sup>  
Karolainy Batista FOSCHEIRA<sup>1</sup>  
Suelen Rafaela Pinheiro MAGALHÃES<sup>1</sup>  
Bárbara Grassi PRADO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

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

**Introdução:** O consumo de sódio está associado a diversas doenças, como a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares e muitas vezes as pessoas não consomem excesso de sal (cloreto de sódio) e sim os alimentos ultraprocessados que possuem este ingrediente muitas vezes mascarado, em que o consumidor não consegue detectar o seu excesso. Assim, avaliar o consumo de alimentos ricos em sódio é importante para intervir com atividades de educação alimentar e nutricional voltada para o excesso deste ingrediente e, portanto, prevenção de diversas doenças. **Objetivos:** Descrever o estado nutricional e consumo de alimentos ricos em sódio em alunos de uma escola de futebol filantrópica. **Métodos:** 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 Univag, em que foram coletadas informações sobre idade, peso, altura para diagnóstico nutricional segundo as curvas da Organização Mundial de Saúde e consumo de alimentos ricos em sódio, como salgadinho de pacote, macarrão instantâneo, salsicha/linguiça, mortadela/presunto e hambúrguer industrializado. 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 salgadinho de pacote, 30,8% (n=8) relataram nunca consumi-lo, seguido de 19,2% (n=5) que consumiam diariamente. Quase metade dos alunos (42,3% n=11) consumiam macarrão instantâneo de 1-2x/semana, seguido de 23,1% (n=6) que consumiam menos que 1x/mês. Referente ao consumo de salsicha e/ou linguiça, 38,5% (n=10) consumiam 1-2x/semana e o mesmo percentual relatou consumo menor que 1x/mês, já 34,6% (n=9) consumiam mortadela e/ou presunto 1-2x/semana e 23,1% (n=6) consumiam estes alimentos de 5-6x/semana. O hambúrguer industrializado não era consumido por metade dos alunos (n=13) e de 1-2x/semana por 38,5% (n=10). Como devolutiva para a comunidade, os estagiários apresentaram um painel com fotos de diversos alimentos ricos em sódio e apresentaram os riscos do consumo elevado de sódio, enfatizando a substituição destes alimentos por alimentos naturais com baixa quantidade de sódio, carnes grelhadas ao invés de embutidos, macarrão caseiro ao invés de macarrão instantâneo e pipoca com pouco sal no lugar de salgadinho de pacote. **Conclusão:** Apesar da maioria dos alunos estarem com o peso e altura adequados, nota-se um elevado consumo de alimentos ricos em sódio. O consumo excessivo de sódio pode trazer diversas doenças e menor desempenho na atividade física.