

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES MATRICULADOS EM UM CENTRO EDUCACIONAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Renata Sellari Freitas Ribeiro¹, Prof^a. Érika Lima Rodrigues²

^{1,2} Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), Brasil, 12244-000, resellari@yahoo.com.br¹; erika@nectar.ntr.br²

Resumo- A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizada por transformações biológicas, psicológicas e sociais que influenciam no comportamento alimentar. Essas transformações podem mudar o comportamento alimentar dos adolescentes, levando ao consumo inadequado e deficiente de nutrientes. O presente trabalho tem como objetivo avaliar o estado nutricional, e os hábitos alimentares dos adolescentes matriculados em um Centro Educacional de São José dos Campos. Apesar da maioria dos adolescentes terem sido classificados como eutróficos, constatou-se práticas inadequadas de alimentação. É importante a promoção de educação nutricional entre os adolescentes enfatizando a escolha apropriada dos alimentos, em especial aqueles contidos nas refeições intermediárias.

Palavras-chave: adolescentes, avaliação nutricional, hábitos alimentares, transição nutricional

Área do Conhecimento: Nutrição

Introdução

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta. Ela se inicia com a puberdade, finalizando com a independência em relação aos pais, sendo marcada por várias transformações físicas, cognitivas e intelectuais. Essas transformações podem mudar o comportamento alimentar dos adolescentes, levando ao consumo inadequado e deficiente de nutrientes (MARIA, S.H.C.et al.,2006).

A fase da adolescência é a de maior velocidade para o crescimento e desenvolvimento do indivíduo, necessitando de um aporte calórico e nutrientes cada vez maiores. O excesso de alimentos ricos em gorduras, a prática de lanches rápidos, a influência da mídia, a falta de atividade física, podem contribuir para o sobrepeso e obesidade que normalmente se associa a alterações metabólicas, como hipertensão, dislipidemia, diabete tipo II, (SERRA;SANTOS,2003) doenças crônico-degenerativas, entre outras. Poderá haver também, a diminuição da necessidade calórica, devido a preocupação do adolescente com sua imagem corporal, tendo como consequência os transtornos alimentares (SERRA;SANTOS,2003).

A atividade física é um importante determinante das características físicas do adolescente (FONSECA;SICHIERI;VEIGA,1998).

Os problemas relacionados a alimentação do adolescente está em pular as refeições, substituir o almoço e o jantar por lanches, consumir alimentos com alto teor calórico e refrigerantes, e eliminar frutas e verduras do cardápio (MARIA,S.H.C.etal,2006).

A omissão do desjejum ou outras refeições juntamente como o consumo de refeições rápidas, são consideradas fatores importantes para o desenvolvimento da obesidade na adolescência (FONSECA;SICHIERI;VEIGA,1998).

A prevalência da obesidade nos adolescentes tem aumentado. O controle e prevenção desta, só depende de uma reeducação alimentar (SANTO;MERCÊS,2005).

Esse trabalho teve como objetivo avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares dos adolescentes matriculados em um Centro Educacional de São José dos Campos.

Metodologia

Este estudo é do tipo transversal e foi desenvolvido no Centro Educacional Prof^o Hélio Augusto de Sousa – CEPHAS, em São José dos Campos – SP, freqüentado por crianças e adolescentes pertencentes a famílias de diferentes níveis socioeconômicos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Paraíba, sob o Protocolo n.º H193/CEP/2009.

Como critério de inclusão, o aluno deve estar regularmente matriculado na escola, dentro da faixa etária de 16 a 19 anos de idade, de ambos os sexos. Considera-se critério de exclusão, o aluno que não estiver matriculado regularmente na escola e não estar incluso na faixa etária de 16 a 19 anos.

Para obtenção de dados foram realizados em 50 adolescentes com faixa etária de 16 a 19 anos, o Questionário de Freqüência Alimentar específico para adolescentes (QFAA), desenvolvido por

Slater et al.(2003), tendo como objetivo verificar os alimentos consumidos com frequência e aqueles nunca consumidos.

O preenchimento do questionário foi realizado pelos próprios adolescentes após instruções do pesquisador, dentro da escola, no período das aulas.

Para análise do Índice de Massa Corporal (IMC), foram tomados o peso e a altura, realizados pelo próprio pesquisador, utilizando os procedimentos recomendados pela OMS (WHO,1995).

CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE ACORDO COM OS PERCENTIS DE IMC (WHO,1995)

< 5	baixo peso
5 – 85	eutrofia
85 – 95	sobrepeso
>= 95	obesidade

É importante a utilização da pirâmide dos alimentos no dia-a-dia dos adolescentes.

As recomendações de porções variam de acordo com a idade, sexo e atividade física do indivíduo.

O consumo de porções diárias foi comparado às recomendações sugeridas pela Pirâmide Alimentar proposta por Philippi (2000).

Grupo de alimentos	Recomendação Diária (porções)
Pães, cereais, arroz e massas	11
Vegetais	5
Frutas	3 - 5
Carnes	2 - 4
Laticínios	3
Gorduras e açúcares	Deve-se usar com moderação, adicionados aos pratos

Resultados

Dos 50 adolescentes estudados, 41 (82%), são do sexo feminino e 9 (18%) do sexo masculino.

Ao analisar o IMC dos participantes foram obtidos os seguintes resultados:

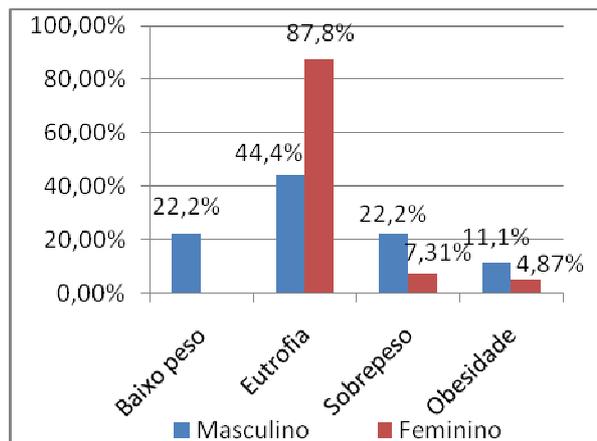


Gráfico 1 – Classificação do estado nutricional dos adolescentes de ambos os sexos segundo o IMC.

Considerando ambos os sexos, a maioria dos adolescentes avaliados encontraram-se eutróficos: 44,4% do sexo masculino e 87,8% do sexo feminino; 2 meninas e 1 menino (16%) apresentaram obesidade, e 3 meninas e 2 meninos (29,5%) sobrepeso.

Apenas 42 alunos preencheram o Questionário de Frequência Alimentar específico para adolescentes (QFAA), desenvolvido por Slater et al.(2003).

De acordo com o questionário, os adolescentes fazem de 3 a 5 refeições diárias, sendo que 70,6% deles fazem as refeições em casa.

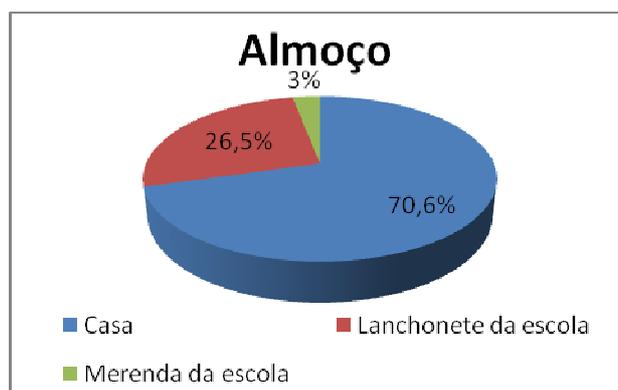


Gráfico 2 – Local de almoço dos adolescentes.

Em relação ao consumo diário dos grupos de alimentos, verificou-se que a maioria dos adolescentes consome arroz e feijão diariamente, além das carnes vermelhas que estão entre os alimentos consumidos com frequência.

No período da tarde, 60% dos alunos se alimentam na lanchonete da escola (gráfico 3). Os

alimentos mais consumidos e preferidos são: salgados, sucos, refrigerantes e balas.

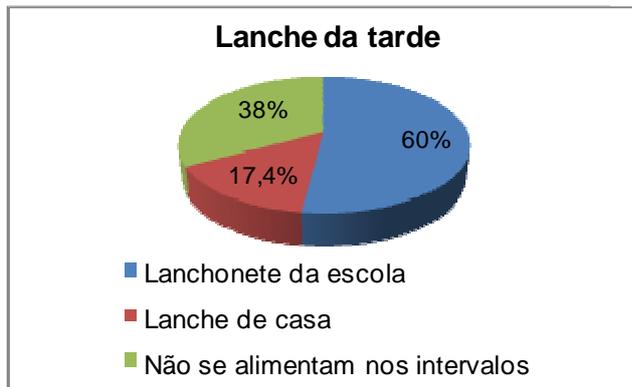


Gráfico 3 – Local de consumo de lanches

Tabela 1 – Frequência de consumo alimentar

Grupo	Sub-produtos	1x ao dia	2 ou mais x ao dia
Leites e produtos lácteos	Leite Integral	16,6%	11,9%
	logurte Natural/ Frutas	7,1%	2,4%
	Margarina (origem vegetal)	7,1%	9,5%
Óleos e gorduras	Arroz cozido	31,0%	35,7%
	Massas (lasanha, raviole, capeleti)	9,5%	4,8%
	Biscoitos com recheio	9,5%	9,5%
	Pão francês/ forma/ integral/ caseiro/ pão de hot-dog	26,2%	26,2%
	Alface	31,0%	19,1%
Verduras e legumes	Cenoura	14,3%	9,5%
	Tomate	21,4%	23,8%
	Banana	7,1%	11,9%
Frutas	Laranja/ mexerica	9,5%	7,1%
	Maçã/ pêra	7,1%	9,5%
Feijão	Feijão (marrom ou preto)	16,7%	23,8%
Carnes e ovos	Carne cozida (bife a rolê/ moída/ de panela/ picadinho)	7,1%	11,9%
	Frango cozido/ assado/ grelhado/ frito	9,5%	7,1%
	Ovo frito/ mexido/ omelete	2,4%	4,8%
	Refrigerante normal	7,1%	4,8%
Bebidas	Sucos artificiais	11,9%	11,9%
	Café	9,5%	9,5%
	Água	9,5%	45,2%

diário pelos adolescentes segundo os grupos de alimentos.

Na tabela 1 são apresentados os alimentos que tiveram maior destaque no consumo alimentar diário dos adolescentes, enfatizando mais uma vez a maior frequência de consumo para o arroz e o feijão, que são considerados alimentos básicos da dieta da população brasileira.

O gráfico 4 mostra a porcentagem total de frutas, legumes e verduras consumidos diariamente pelos adolescentes.

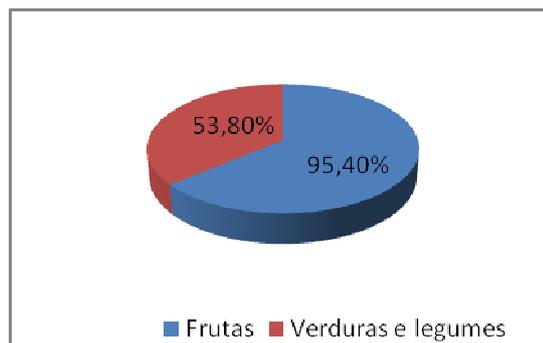


Gráfico 4 – Frutas, verduras e legumes consumidos pelos alunos diariamente.

Discussão

O perfil nutricional da população vem sofrendo mudanças, devido ao processo conhecido como transição nutricional (ANJOS, L.A. et al, 1992, 2003). As consequências dessa transição ocorrem devido à alterações nos hábitos alimentares tanto na qualidade quanto na quantidade de alimentos consumidos, além do estilo de vida (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

Tudo isso impulsionados pelos avanços técnicos-científicos, pelo crescimento das áreas urbanas e aumento da renda familiar (MARCHIONI, 2001).

A prevalência da obesidade nos adolescentes tem aumentado progressivamente e, o controle e prevenção desta dependem, principalmente, de uma reeducação alimentar.

Para a promoção de uma boa saúde, uma boa nutrição e o bem estar na vida adulta, há necessidade de um planejamento de programas de educação nutricional, o que ajuda a conhecer os hábitos alimentares e o comportamento alimentar dos adolescentes, segundo Turconi et al., 2003.

De acordo com Monteiro (1998a), entre 1980 e 1994, a frequência da obesidade em crianças e adolescentes americanos aumentou.

Comportamentos e hábitos alimentares inadequados em adolescentes podem provocar sobrepeso e obesidade, além de anorexia e

bulimia. Alguns autores acreditam que as causas dependem de fatores genéticos, metabólicos, neuroendócrinos, comportamentais, sociais e psicológicos (DAMIANI; CARVALHO; OLIVEIRA,2000; OLIVEIRA,2002).

Na avaliação do estado nutricional dos adolescentes do presente estudo, a maior porcentagem de alunos de ambos os sexos, foi classificada como eutrofia.

Em relação ao fracionamento das refeições, a maior parte dos adolescentes fazem 5 refeições diárias. Os outros devido a rotina se alimentam de 2 a 3 vezes ao dia. No almoço, 70,6% dos adolescentes almoçam na própria casa, 26,5% compram alimentos na lanchonete da escola ou vendedores de rua, entre eles, salgados, sucos, refrigerantes e balas. Aproximadamente, 3% comem a merenda oferecida pela escola.

Segundo pesquisas sobre preferência de alimentos com adolescentes, os alimentos escolhidos por esses são de baixo valor nutricional e contribuem para elevar e agravar doenças crônico-degenerativas. Os adolescentes são influenciados a pedir para os pais para comprar determinados alimentos, porque viram colegas levando-os à escola ou assistiram às propagandas sobre tais produtos na televisão. Pode-se observar no estudo atual que a preferência dos alunos por alimentos industrializados, é devido à praticidade que estes oferecem.

No período da tarde, 60% dos alunos compram lanches da lanchonete da escola e apenas 17,4% trazem lanche de casa; 38% dos adolescentes não se alimentam no intervalo entre o almoço e jantar.

Os pesquisadores, Amodio & Fisberg (2002), são da opinião que a escola deve oferecer aos alunos uma alimentação equilibrada e orientá-los para prática de bons hábitos de vida, o que vai ajudá-los a apresentar melhor aproveitamento e desempenho nas aulas, ter equilíbrio necessário para o crescimento e desenvolvimento, e manter as defesas imunológicas adequadas.

De acordo com os alimentos preferidos e comprados na lanchonete pelos adolescentes, Quaioti (2002), realizou um estudo com alunos de escolas da rede particular de ensino de Bauru (SP), constatando a preferência alimentar dos escolares por salgados, refrigerantes e salgadinhos (tipo "chips").

Cruz et al.(2001), observam um grande problema relacionado à alimentação, devido as rejeições e preferências culturais que levam crianças e adolescentes a deixarem de consumir determinados alimentos. Para eles, há necessidade de encontrar uma forma de estimular e orientar hábitos alimentares saudáveis, e acrescentar variedade de alimentos na alimentação habitual.

Tem que existir uma orientação e educação alimentar para os alunos, para possibilitar uma melhora da qualidade de vida destes.

Barros (2001) relata que em 2000 um colégio particular em São Bernardo do Campo (SP), iniciou um programa denominado Qualidade de Vida, com o intuito de trabalhar a reeducação alimentar usando a cantina e atividade física. Acompanhou-se um trabalho de conscientização nutricional para os pais, funcionários e alunos, seguidos de exercícios físicos e reformulação da cantina da escola.

Não há necessidade da proibição da comercialização de alimentos, mas podem-se promover ações educativas necessárias na alimentação escolar, para prevenção de doença futuras.

É importante a utilização da pirâmide dos alimentos como instrumento educativo aos adolescentes, na orientação de consumo diário adequado das porções dos grupos de alimentos.

Conclusão

A dieta na adolescência, assim como todas as fases da vida, deve ser bem variada e conter alimentos de todos os grupos.

Apesar da maioria dos adolescentes terem sido classificados como eutróficos, constatou-se práticas inadequadas de alimentação.

É de grande importância realizar avaliação nutricional em adolescentes, devido ao seu estado nutricional ser influenciado por fatores fisiológicos e comportamentais. Os distúrbios nutricionais geralmente são causados pelo excesso ou déficit nutricional.

A adequação nutricional é importante para melhoria da saúde e desempenho físico.

É importante mostrar aos alunos os hábitos alimentares saudáveis, para que aprendam tomar decisões corretas sobre quantidade e qualidade dos alimentos a serem consumidos.

Os dados do presente estudo sugerem a necessidade de uma reeducação alimentar, enfatizando prevenção de doenças e promovendo a saúde para a melhoria da qualidade de vida.

É importante a promoção de educação nutricional entre os adolescentes enfatizando a escolha apropriada dos alimentos, em especial aqueles contidos nas refeições intermediárias.

Referências

AMODIO, M.F.P.; FISBERG, M. O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e dos adolescentes. *Inf. Saude Nutr.*, n.4, p.3, 2002.

ANJOS, L.A. et al. Crescimento e estado nutricional em amostra probabilística de escolares no

Município do Rio de Janeiro, 1999. Cad. Saúde Pública vol.19 suppl.1 Rio de Janeiro,2003.

BARBOSA, K.B.F. et al., 2006. Influência dos estágios de maturação sexual no estado nutricional, antropometria e composição corporal de adolescentes. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. vol.6, n.4, Recife, 2006.

BARROS, A. C. Qualidade de vida: um projeto de peso na alimentação escolar. Belo Horizonte: Ed. Universidade, 2001. 52p.

BONOMO, E. Como medir a ingestão alimentar? In: Dutra de Oliveira JE. Obesidade e anemia carencial na adolescência. São Paulo: Instituto Danone; 2000.

BURKE, B. The dietary history as a tool in research. J Am Diet Assoc; 23: 1041-6, 1947

CAVALCANTE, A.A.M.; PRIORE, S.E.; FRANCESCINI, S.C.C., 2004. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 4 (3): 229-240, jul. / set., 2004.

CINTRA, I.P.; FISBERG, M. Crianças e adolescentes obesos: como avaliar e tratar. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/revista/revista21/crianca.htm>>. Acesso em: 15 set. 2009.

COLUCCI, A.C.A.; PHILIPPI, S.T.; SLATER, B. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. Rev. Bras. Epidemiol.; 7(4):393-401. 2004.

CRUZ, G.F. et al. Avaliação dietética em creches municipais de Terezina, Piauí, Brasil. Rev. Nutr., Campinas, v.14, n.1, p.21-32, 2001.

CORRÊA, T.A.F.; COGNI, R.; CINTRA, R.M.G.C. Estado Nutricional e consumo alimentar de Adolescentes de uma Escola Municipal de Botucatu. Rev. Simbio-Logias. V.1, n.1, p.130-144, mai/2008.

DAMIANI, D.; CARVALHO, D. P.; OLIVEIRA, R. G. Obesidade na Infância: um grande desafio. Pediatría Moderna. v.26, n. 8, agosto, p. 489-528, 2000.

FONSECA, V.M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G.V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. Revista de Saúde Pública, v.32, n.6. São Paulo, dec. 1998.

FREIRE, S. R. J. Obesidade infantil em escolas públicas e privadas do ensino fundamental em Feira de Santana, 50p, 2002.

KAZAPI, I.M. et al. Consumo de Energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. Rev. Nutr. vol.14 suppl.0 Campinas, 2001.

MARCHIONI, D. M. L. Transição Nutricional. Caderno UNIABC de Nutrição, ano III, n.13, p.23-33, junho, 2001.

MARIA, S.H.C. et al. 2006. Consumo alimentar de adolescentes com sobrepeso e obesidade, estudantes de escolas pública e privada do Município de Cotia –SP. Rev. PEDIATRIA MODERNA Ed: Mar/Abr 06.

MELLO, E.D. O que significa a avaliação do estado nutricional. J. Pediatr., v.78, n.5, p.357-358, 2002.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. Tendência secular da desnutrição e da obesidade na infância na Cidade de São Paulo. Revista de Saúde Pública, V. 34, n.3, p.52-61, setembro, 2000.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L. COSTA, R. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). Revista de Saúde Pública, v.34, n.3, p. 16-26, junho, 2000.

OMS (Organización Mundial de la Salud), 1995. La Salud de los Jóvenes: Un Reto y una Esperanza. Geneva: OMS.

QUAIOTI, T.C.B. Hábitos e preferências alimentares de crianças e adolescentes do ensino fundamental de escolas particulares uma análise de fatores ambientais no estudo da obesidade. 2002. 81f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2002.

SANTO, E.E.; MERCÊS, G. Sobrepeso e obesidade infantil: influências dos hábitos alimentares e da prática de atividade física. Ano 4, n.2-ago./dez. 2005.

SARTORELLI, D.S.; FRANCO, L.J., 2003. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. Cad. Saúde Pública vol.19 suppl.1 Rio de Janeiro 2003).

SERRA,G.M.A.; SANTOS,E.M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. Ciênc. saúde_coletiva vol.8 no.3 São Paulo,2003.

SIGULEM,D.M.;DEVINCENZI,M.U.;LESSA,A.C.,2000. Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente. Jornal de Pediatria - Vol. 76, Supl.3, 2000.

SOARES, N.T. Um novo referencial antropométrico de crescimento: significados e implicações. Rev. Nutr., v.16, n.1, p.93-103, 2003.

SLATER, B.;FISBERG,R.M,; PHILIPPI, S.T.;LATORRE,M.R.O., Validation of a semi-quantitative adolescents food frequency questionnaire applied at a public school in São Paulo, Brazil. Eur J Clin Nutr. 2003; 57: 629-35.

TRICHES,R.M.; GIUGLIANI,E.R.J.Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev. Saúde Pública vol.39 no.4 São Paulo Aug., 2005.

TURCONI,G.etal.Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. Eur. J. Clin. Nutr., London,v. 57, n. 6, p. 753-763, June 2003.

VOCI,S.M.;ENES,C.C.;SLATER,B.Validação do Questionário de Freqüência Alimentar para adolescentes por grupos de alimentos em uma população de escolares. Rev. Bras. Epidemiol.11(4): 561-72, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical status: the use and interpretation of anthropometry.. Technical Report Series 854.Geneva,1995.

PHILIPPI, S.T e col. Pirâmide Alimentar para a População Brasileira. In press. 2000

XIV INIC

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica

X EPG

Encontro Latino Americano
de Pós Graduação

IV INIC Jr

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica Júnior