



Caracterização do perfil nutricional de adolescentes de 11 a 15 anos de uma escola pública de Limoeiro do Norte-CE

Daniele Holanda Diógenes¹, Priscila Vidal de Freitas¹, Benacélia Rabelo da Silva¹, Cristiano Silva da Costa¹, Sara Jordane Cunha e Silva¹, Jânia Maria Augusta da Silva²

¹Graduando do Curso de Nutrição do IFCE – *Campus* Limoeiro do Norte - CE e-mail: daniele_holanda_@hotmail.com

²Professora do Curso de Nutrição do IFCE – *Campus* Limoeiro do Norte - CE e-mail: jania@ifce.edu.br

Resumo: Os hábitos alimentares dos adolescentes influenciam um estilo de vida que consequentemente contribuirá para o desenvolvimento da obesidade, com frequente omissão de refeições, especialmente o jejum. Passam, portanto, a consumir refeições rápidas que são densamente calóricas, ricas em açúcares e gorduras, pobres em fibras, vitaminas e minerais, importantes para manter uma boa saúde nutricional. Este estudo teve como objetivo caracterizar o estado nutricional de adolescentes de 11 a 15 anos de idade, de ambos os gêneros, devidamente matriculados em uma escola pública do município de Limoeiro do Norte-CE. Foram realizadas medidas antropométricas de peso e estatura. Para aferir o peso utilizou-se uma balança digital da marca G-TECH[®], modelo Glass 200, em vidro temperado com capacidade de 200Kg, com divisão de 50g. Aferiu-se a estatura com auxílio de estadiômetro da marca Sanny, com a medição de 115 a 210 centímetros. Para o diagnóstico do estado nutricional dos adolescentes utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pela razão da massa corporal (kg) e quadrado da estatura (m²), sendo classificado por percentil de acordo com a Organização Mundial de Saúde (DE ONIS et al., 2001), levando em consideração as variáveis idade e gênero. O estudo revelou uma incidência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) de 24% para meninos e 32% para meninas, as quais se encontram em maior situação de risco. O excesso de peso em adolescentes de ambos os gêneros chama a atenção para a tomada de decisões que possam desencadear uma reeducação alimentar, nesta tarefa é importante não apenas a participação da equipe multiprofissional, mas de toda a população, a fim de garantir que os adolescentes adotem hábitos de vida e comportamentos saudáveis para a promoção da saúde.

Palavras-chave: adolescentes, estudantes, hábitos alimentares, sobrepeso, obesidade



1. INTRODUÇÃO

A adolescência compreende um período marcado por intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais, abrangendo a faixa etária dos 10 aos 19 anos, caracterizada pela puberdade. Nessa fase ocorre o segundo estirão do crescimento e o aparecimento dos caracteres sexuais secundários. As rápidas mudanças levam a uma necessidade nutricional especial (ESPÍNDOLA; GALANTE, 2008).

Nos últimos anos vem dando-se uma atenção maior aos adolescentes, tendo em vista que é durante esse período onde eles adquirem 15% de sua estatura final e 45% da sua massa esquelética. Por isso, se faz importante o cuidado com a sua alimentação, buscando um equilíbrio entre a demanda aumentada e uma oferta adequada, para que possam ser supridas as suas necessidades energético-proteicas (ESPÍNDOLA; GALANTE, 2008).

Diversos fatores influenciam nas escolhas alimentares nesse estágio da vida, tais como valores socioculturais, convivências sociais, mídia, hábitos familiares e dos amigos. Têm forte preferência por ingerir alimentos industrializados de fácil acesso e preparo. As escolhas alimentares irão refletir no estado nutricional do adolescente, no entanto, eles não se preocupam com a qualidade do alimento consumido podendo acarretar prejuízos na sua vida futura (BUSS, et al, 2010).

Os adolescentes adotam hábitos alimentares inadequados, com frequente omissão de refeições, especialmente o desjejum, levando-os a um estilo de vida que conseqüentemente contribuirá para o desenvolvimento de obesidade e outras doenças. Passam, portanto, a consumir refeições rápidas que são densamente calóricas, ricas em sódio, açúcares e gorduras, pobre em fibras, vitaminas e minerais, importantes para manter uma boa saúde nutricional (DUTRA, 2004).

Para avaliar o estado nutricional do adolescente um dos métodos mais indicados é a antropometria, pois permite monitorar a evolução das modificações do crescimento, sendo também um indicativo de desvios nutricionais refletidos em risco para saúde. Os métodos antropométricos que envolvem peso e altura implicam uma maior precisão por oferecer uma pequena margem de erro, entre os mais utilizados está o Índice de Massa Corpórea (IMC) (ALBANO; SOUZA, 2001).

A adolescência caracteriza um período crítico para o aparecimento da obesidade, definida como o excesso de gordura corporal, de causa multifatorial, estando relacionada com fatores genéticos e ambientais, tendo como causas principais o excesso de ingestão alimentar superior ao gasto energético, mudanças nos padrões alimentares e diminuição da atividade física. De acordo com a POF de 2008-2009 meninos e meninas apresentam 21,7% e 19,4% de excesso de peso, respectivamente, tendo um aumento de seis vezes para os meninos e de quase quatro vezes para as meninas, nos últimos 34 anos. Tornando-se preocupante por comprometer a manutenção da saúde e o alcance de uma vida adulta sadia (COSTA; et al, 2011). Por esses motivos a obesidade na infância e na adolescência é reconhecida como um importante problema emergente (DUTRA, 2004).

Estudos demonstram que, nos últimos anos, as crianças passaram a ser menos ativas, refletindo em uma maior tendência ao sedentarismo, associando-se com um maior tempo diante a televisão. Isso contribui para o surgimento da obesidade e de diversas doenças debilitantes, tais como: dislipidemias, resistência a insulina e hipertensão (COSTA; et al, 2011).

Tendo em vista a importância de intervenções com relação a mudanças no estilo de vida, principalmente no que se refere aos hábitos alimentares inadequados e a prática de atividade física menos presente, que favorecem o aumento de sobrepeso e obesidade entre adolescentes, pretende-se caracterizar o estado nutricional de adolescentes de 11 a 15 anos de idade, de ambos os gêneros, devidamente matriculados em uma escola pública do município de Limoeiro do Norte-CE, a fim de desenvolver ações que promovam o estado nutricional adequado.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa teve caráter quantitativo, do tipo transversal, importante para definir um perfil nutricional do grupo em estudo. Foi desenvolvido em uma escola pública do município de Limoeiro do Norte-CE. Participaram do presente estudo 50 adolescentes de uma população de 110 estudantes do 6º ano do ensino fundamental, com idades entre 11 e 15 anos, escolhidos aleatoriamente, sendo que destes 25 eram do gênero feminino e 25 do gênero masculino. A coleta dos dados foi realizada, no período de 16 a 19 de Abril.

A pesquisa atende aos princípios éticos dispostos na resolução 196/96 que se refere à realização de pesquisa que envolva seres humanos, todos os adolescentes foram devidamente informados quanto ao objetivo do estudo. É importante ressaltar que o estudo não ofereceu risco físico, pois foram empregados métodos não invasivos, assim como risco moral, pois foi garantida a impessoalidade no tratamento dos dados.

Para a avaliação do estado nutricional, foram aferidas as medidas antropométricas de peso e estatura. Para a tomada do peso em quilogramas, utilizou-se balança digital da marca G-TECH[®], modelo Glass 200, em vidro temperado com capacidade de 200Kg, com divisão de 50g, a pesagem foi realizada com balança aferida, devidamente regulada e tarada, solicitando-se que o adolescente posiciona-se na balança, descalço e com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo e com o roupas leve (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

Aferiu-se a estatura com auxílio de estadiômetro da marca Sanny, com a medição de 115 a 210 centímetros, perfilado em alumínio anodizado e escala protegida por poliéster translúcido. Os adolescentes foram instruídos a posicionar-se em pé, descalço, em posição ereta, com os braços devidamente estendidos ao longo do corpo e com a cabeça erguida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

Para o diagnóstico do estado nutricional utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) que foi calculado com a razão da massa corporal (kg) pelo quadrado da estatura (m²), sendo classificado por percentil de acordo com a Organização Mundial de Saúde (DE ONIS et al., 2001), levando em consideração as variáveis idade e gênero. Utilizaram-se os seguintes pontos de cortes: $p < p_3$: baixo peso; $p_3 \geq p < p_{85}$: eutrófico; $p_{85} \geq p < p_{97}$: sobrepeso; $p \geq p_{97}$: obesidade, sendo “p”, a media percentilar, estabelecidos pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2008).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no presente trabalho foram expressos em gráfico.

Como pode ser observado na Figura 1, entre os adolescentes avaliados 76% (n= 19) dos meninos e 60% (n=15) das meninas apresentavam valores de IMC considerados adequados para idade. Verificou-se entre os adolescentes do sexo masculino que 24% se encontravam com excesso de peso, dos quais 16% (n=4) com sobrepeso e 8% (n=2) com obesidade. Em relação às meninas, estas apresentaram 32 % de excesso de peso, 12% (n=3) com sobrepeso e 20% (n=5) com obesidade.

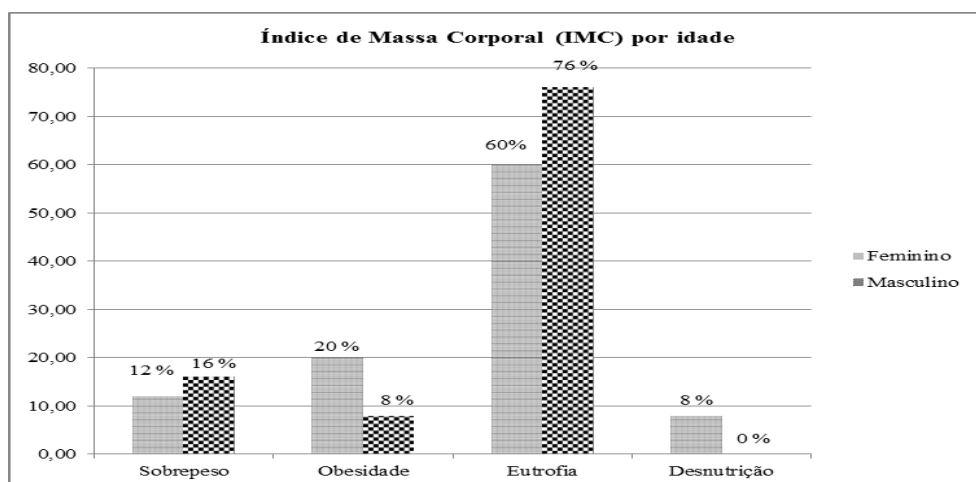


Figura 1 – classificação do estado nutricional de adolescentes a partir do Índice de Massa Corpórea (IMC) por idade e gênero.

Os meninos mostraram-se em melhor situação nutricional, além de demonstrarem menor percentual de excesso de peso, não foram encontrados casos de desnutrição contra dois casos entre as meninas. Em estudo realizado por Sousa et al (2011) com adolescentes da mesma faixa etária na cidade de São Paulo, observou que 30,19% das meninas apresentavam excesso de peso (22,64% de



sobrepeso e 7,55% obesidade), dados totais semelhantes ao estudo atual, com uma tendência local na inversão nos valores de sobrepeso e obesidade. Entre os meninos o percentual encontrado foi mais elevado em comparação com o presente estudo, tendo uma ocorrência de 36,36% dos adolescentes acima do peso (21,21% de sobrepeso e 15,15% de obesidade). De acordo com o estudo de Silva et al (2010) os adolescentes masculinos tiveram 31,1% de excesso de peso, enquanto as meninas apresentaram 39,6%. Esses dados corroboram com os encontrados no presente estudo. Para estes autores, indivíduos do gênero feminino estão mais propícios a terem excesso de peso, pois geralmente se engajam menos em atividades físicas, sendo a inatividade física um importante fator para o ganho de peso.

Mendonça et al (2010) ressalta que a obesidade entre os adolescentes é preocupante, pois ainda nessa fase há associação com o surgimento de doenças cardiovasculares, contribuindo futuramente com a morbimortalidade relacionada à obesidade.

O aumento da prevalência de obesidade entre os adolescentes é uma questão que merece uma atenção especial por parte da saúde pública, sabendo que o acúmulo de gordura corporal pode acarretar sérios problemas de saúde, se agravando na vida adulta (MORAES; OLIVEIRA; MOLENA-FERNANDES, 2007).

4. CONCLUSÕES

Os resultados apresentados evidenciam uma preocupação com as modificações no estilo de vida cada vez menos saudáveis, uma vez que foi notada elevada prevalência de adolescentes acima do peso. Neste cenário epidêmico de obesidade enfatiza-se a necessidade de ações urgentes voltadas a este ciclo de vida para o combate desta enfermidade.

A incidência do excesso de peso em adolescentes de ambos os gêneros chama a atenção para a tomada de decisões que possam desencadear uma reeducação alimentar e nutricional. Faz-se necessária a introdução de políticas de atenção à saúde com o intuito de incentivar hábitos de vida saudáveis. Nessa tarefa, é importante não apenas a participação da equipe multiprofissional, mas de toda a população.

A escola também se torna um lugar onde são transmitidos conhecimentos que podem levar à conscientização sobre mudança de hábitos alimentares, a fim de contribuir para que os adolescentes adotem hábitos de vida e comportamentos saudáveis para a promoção da saúde.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à equipe que participou de todo o processo de coleta dos dados por sua dedicação; aos funcionários da escola; e principalmente a todos os alunos por sua participação neste estudo.

REFERÊNCIAS

ALBANO, R. R.; SOUZA, S. B. Estado nutricional de adolescentes: “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública do Município de São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 941-947, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância Alimentar e Nutricional: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informações em serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância alimentar e nutricional Sisvan: orientação para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BUSS, A. S. et al. Perfil nutricional de adolescentes de uma instituição filantrópica. **Anuário da Produção Acadêmica Docente**, v.4, n.7, p. 101-113, 2010.



COSTA, M. C. D. et al. Estado nutricional de adolescentes atendidos em uma unidade de referência para adolescentes no Município de Cascavel, Estado do Paraná, Brasil. **Epidemiologia. Serviço Saúde**, v.20, n.3, p. 355-361. 2011.

DE ONIS, M. et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. **Bulletin of the World Health Organization**, v. 85, n. 9, p. 660-667. 2007.

DUTRA, C. L.C. **Estado Nutricional de adolescentes residentes no sul do Brasil: Um estudo de base populacional**. 2004.112p. Dissertação (Pós- graduação em Epidemiologia), Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2004.

FREIBERG, C. K.; EARAMICO, D. C. O.; ROSSI, L.; Adolescentes. In: ESPÍNDOLA, R.M.; GALANTE, A. P. **Avaliação nutricional: Novas Perspectivas**. São Paulo: Roca/Centro Universitário São Camilo, 2008. p. 226-246.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa de Orçamento Familiar/2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Disponível em:
<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/nobtcia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1>. Acesso em 20/06/2012.

MENDONÇA, M. R. T. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes da cidade de Maceió. **Revista Associação Médica Brasileira**, v. 56, n. 2, p. 192-196. 2010.

MORAES, A. C. F; OLIVEIRA, H.G.; MOLENA-FERNANDES, C. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em alunos do ensino fundamental da cidade de Maringá-PR. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 364-369. 2007.

SILVA, M. P. et al. Comportamento sedentário relacionado ao Sobrepeso e à obesidade em crianças e Adolescentes. **Revista Pensar a Prática**, v. 13, n. 2, p. 1-15. 2010.