

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XX Jornada de Pesquisa

ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES¹

Aline Bernard², Claudia Thomé Da Rosa Piasetzki³, Eva Teresinha De Oliveira Boff⁴.

¹ Trabalho resultante da pesquisa de dissertação do Mestrado em Educação nas Ciências da Unijuí.

² Nutricionista, Mestranda do PPG em Educação nas Ciências da Unijuí

³ Nutricionista, Mestre no PPG em Educação nas Ciências da Unijuí

⁴ Doutora Docente do Departamento de Ciências da Vida e do Mestrado em Educação nas Ciências e Mestrado Atenção Integral a Saúde da Unijuí

Introdução

Pesquisas Nacionais realizadas recentemente mostram um elevado percentual de adolescentes com excesso de peso. Nesta população, a frequência de obesidade e sobrepeso, que tinha aumentado modestamente até o final da década de 1980, praticamente triplica nos últimos 20 anos, alcançando entre um quinto e um terço de crianças e adolescentes em 2009 (BRASIL, 2010). Essas mudanças decorrem da inversão no padrão alimentar dessa população, cuja descrição das práticas alimentares adotadas atualmente tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças (TORAL, 2007).

Este quadro está relacionado à manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, dentre elas a hipertensão, o diabetes, as dislipidemias e a obesidade, o que envolve um forte impacto na saúde pública (BASTOS, 2011). Nesse sentido, é estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida, uma vez que a alimentação qualitativa e quantitativamente adequada é essencial para garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável, bem como à prevenção de doenças carenciais, obesidade e comorbidades associadas (PHILIPPI, 2003).

Sabe-se que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes entre os adolescentes, sendo o seu padrão alimentar caracterizado por ingestão energética acima do recomendado, consumo elevado de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar (CARMO, 2006).

Outro fato a ser considerado são as transformações fisiológicas ocorrem mudanças psicossociais, influenciadas por fatores genéticos, étnicos e pelas diferentes condições sociais e ambientais, o que contribui para a vulnerabilidade desse grupo populacional. Considerando esses fatores e o rápido crescimento nessa faixa etária, pode-se considerar que é um grupo em risco nutricional, devido ao aumento das necessidades energéticas e de nutrientes (ENES, 2010), além das prováveis inadequações na alimentação em decorrência de hábitos alimentares errôneos.

O objetivo deste trabalho foi identificar e analisar o estado nutricional e hábitos alimentares de estudantes de educação básica, com o intuito de intervir para promover uma alimentação saudável e prevenir futuros problemas de saúde.

Metodologia

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XX Jornada de Pesquisa

A pesquisa tem uma abordagem quantitativa que está relacionada a avaliação antropométrica para verificar o estado nutricional e questionário referente aos hábitos alimentares. O estudo contou com a participação de 540 estudantes de ambos os sexos de sete escolas do município de Porto Lucena/RS para a avaliação do estado nutricional e uma turma de 26 estudantes do Ensino Fundamental de ambos os sexos de uma escola do mesmo município para responder os questionários e entrevistas sobre os hábitos alimentares.

Os estudantes escolhidos para responder os questionários e entrevistas justificam-se pelos resultados do Índice de Massa Corporal - IMC, sendo escolhida a turma que apresentou um número maior de desvio nutricional, classificado como desnutrição, sobrepeso ou obesidade.

A coleta de dados foi realizada no ano de 2014 nas dependências das escolas, na qual foram aplicados questionários estruturados e aferidas as medidas antropométricas dos estudantes.

Os dados antropométricos de peso e estatura dos escolares foram coletados individualmente em salas de aula utilizando técnica e equipamentos preconizados pela Organização Mundial da Saúde. Para proceder à classificação do estado nutricional de adolescentes utilizam-se limites percentis do IMC relacionados com a idade. O IMC foi estimado após a verificação do peso (kg) e estatura (m) de acordo com as recomendações descritas pela Organização Mundial da Saúde. A classificação do IMC seguiu os parâmetros da WHO, 2007, considerando o gráfico com a distribuição em escores-z do índice de massa corporal por idade, para o sexo masculino e feminino (10 aos 19 anos), apresentado na caderneta de saúde do adolescente (BRASIL, 2009). Os dados referente ao questionário foram aplicados de forma individualizada na sala de aula, posteriormente foram tabulados no Excel e analisados no Software Epi Info Versão 7.

O estudo seguiu os aspectos éticos de pesquisa com seres humanos conforme estabelece a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde do Ministério da Saúde, sendo aprovado pelo comitê de Ética em pesquisa da UNIJUI, e registrado sob o número o 270.225/2014.

Resultados e discussão

O estudo foi realizado com a participação de 540 estudantes que verificaram o estado nutricional, destes a maioria 345 estudantes (58%) apresentaram peso adequado, 43 estudantes (21%) apresentaram sobrepeso, 47 estudantes (13%) apresentaram obesidade e 35 estudantes (8%) apresentaram baixo peso. Ao somar os estudantes em risco nutricional, 125 estudantes (42%) apresentaram algum desvio nutricional, entre baixo peso, sobrepeso ou obesidade. Destes escolheu-se uma turma de 26 estudantes, sendo constituída por 12 estudantes do sexo masculino e 14 do sexo feminino, sendo a idade mínima de 12 anos e a idade máxima de 16 anos. A maioria 12 estudantes (52%) apresentou estado nutricional adequado, ou seja, existe equilíbrio entre o consumo alimentar e as necessidades nutricionais dos estudantes, 2 estudantes (9%) apresentaram baixo peso e 2 estudantes (9%) sobrepeso, sete (30%) estudantes apresentaram obesidade, desta turma os estudantes que apresentam algum desvio nutricional somam 11 estudantes (48%), sendo um número elevado de inadequação.

A turma também foi avaliada sobre os seus hábitos alimentares; quanto ao hábito de comer no refeitório da escola 18 estudantes (69,23%) referiram que normalmente não comem, cinco (19,23%)

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XX Jornada de Pesquisa

referiram que sim comem todos os dias e dois (7,7%) referiram que às vezes comem e um estudante (3,85%) não responderam.

Ao serem questionados sobre se alimentarem no horário destinado ao recreio na escola, 14 estudantes (53,85%) comem no recreio, 8 estudantes (30,77%) não comem no recreio, quatro estudantes (15,38%) responderam que hoje não comeram, mas em outros dias sim. Sobre os alimentos e bebidas que geralmente consomem no recreio três estudantes (11,54%) comem fruta, 12 (46,15%) comem sanduíche, ou cachorro quente, quatro (15,38%) comem salgadinho ou batata frita, um estudantes (3,85%) come bolo ou fruta ou salgadinho e batata frita, um estudante (3,85%) come iogurte, fruta e sanduíche ou cachorro quente, um estudante (3,85%) come bolo, doces ou salgadinho e batata frita e quatro estudantes (15,38%) não responderam.

Observamos que os alimentos como, iogurte, sanduíche e frutas que são alimentos referidos por alguns estudantes como consumo no recreio estão presente no cardápio da alimentação escolar oferecida na escola pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. No entanto, os alimentos como, cachorro quente, batata frita, salgadinhos e doces citados pelos estudantes são vendidos na cantina da escola. Salienciamos que o consumo de alimentos deste grupo deve ser evitados, como regra da alimentação, podendo ser tolerados muito ocasionalmente, pois contém maior quantidade de gorduras saturadas, açúcares e corantes (BRASIL, 2005). Porém, podemos observar um percentual maior de consumo destes alimentos nos estudantes pesquisados, assim como também observamos um número maior de estudantes que não tem o hábito de comer no refeitório da escola, local em que são servidos os alimentos presentes no cardápio da alimentação escolar.

Sobre levar frutas na escola um estudante (3,85%) respondeu que sempre leva, quatro (15,38%) responderam raras vezes e 21 (80,77%) dos estudantes responderam que nunca levam, os estudantes referiram ainda que levar frutas na escola não é comum e que chamariam atenção se levassem alguma fruta como lanche. Esse hábito dos estudantes prejudica a alimentação, pois favorece o consumo de alimentos que não são considerados saudáveis pelos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2005), como podemos perceber ao observar as principais escolhas dos estudantes no recreio da escola. Com este resultado percebemos que os poucos estudantes que comem frutas na escola, comem por estar presente na alimentação gratuita oferecida, apresentando aqui um ponto positivo do PNAE na escola.

Quando questionados sobre a frequência que costumam comer frutas, dois estudantes (7,69%) responderam nunca consumir frutas, 11 (42,23%) estudantes responderam consumir duas a três vezes na semana, cinco (19,23%), responderam consumir uma vez na semana, oito estudantes (30,77%) responderam consumir todos os dias. Somando os estudantes que não costumam comer frutas todos os dias, verificamos que a maioria 18 estudantes (69,15%) come apenas algumas vezes na semana ou não consome frutas. A inadequação no consumo de frutas dos estudantes é preocupante mediante a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta o consumo de 3 porções de frutas ao dia (BRASIL, 2005).

Sobre ser preparado em casa pedaços de fruta para comer como lanche, dois estudantes (7,69%) responderam sempre é preparado, cinco (19,23%) responderam sim na maioria das vezes, cinco estudantes (19,23%) responderam algumas vezes, cinco estudantes (19,23%) responderam que raras

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XX Jornada de Pesquisa

vezes tem frutas picadas para o lanche, nove estudantes (34,62%) não consomem nunca pedaços de frutas no lanche. Ao questionarmos os estudantes neste aspecto, percebemos que apenas dois estudantes consomem todos os dias frutas, este fato condiz com a inadequação no consumo de frutas pelos adolescentes, o que de alguma forma pode facilitar o consumo de alimentos não considerados saudáveis no horário dos lanches, pois de acordo com Mahan (2010), os lanches consumidos por adolescentes geralmente são ricos em gorduras saturadas e trans, alimentos ricos em sódio, refrigerantes e doces.

Percebemos que o hábito alimentar dos adolescentes participantes desta pesquisa prevalece do consumo de alimentos com alta densidade calórica, normalmente frituras, salgadinhos, doces, batata frita diariamente, principalmente no recreio da escola e baixo consumo de frutas e hortaliças sendo que uma dieta pouco balanceada foi comum entre os jovens. O padrão alimentar atual aponta uma expressiva preferência por alimentos do tipo fastfood, em geral ricos em gorduras saturadas e sódio, além dos alimentos compostos densamente por açúcar como refrigerantes, balas e doces (TORAI,2009).

No entanto, ao ser questionado aos estudantes a respeito de ter em casa frutas que gosta sete (26,92%) estudantes responderam que sim, sempre, nove (34,62%) responderam que sim, na maioria dos dias, nove (34,62%) responderam que algumas vezes, um (3,85%) respondeu que raras vezes. Esses dados mostram um número considerável de estudantes que nem sempre tem acesso a frutas em casa, sendo este um fato preocupante, uma vez que a alimentação equilibrada deve oferecer qualidade e quantidade suficiente nos alimentos consumidos, o que é fundamental para uma vida saudável, facilitando os processos de crescimento e desenvolvimento, além de atuar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2005).

Sobre a frequência do consumo de salada três estudantes (11,54%) responderam nunca consumir salada, dois (7,69%) responderam consumir duas a três vezes no mês, quatro estudantes (15,38%) responderam consumir uma vez na semana, sete estudantes (26,92%) responderam consumir duas a três vezes na semana e 10 estudantes (38,46%) responderam consumir todos os dias. Ao analisarmos a adequação percebemos que ao total 16 estudantes (61,53%) consomem algumas vezes na semana ou não consomem salada, o que demonstra inadequações significativas, pois a maioria dos estudantes não possui o hábito de consumir verduras todos os dias, o que contradiz a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta o consumo de 3 porções de verduras ao dia (BRASIL, 2005).

Perguntamos também aos adolescentes do porque comem frutas e verduras, um estudante respondeu (3,85%) porque meus pais me obrigam ou no refeitório da escola, 19 estudantes (73,08%) responderam por que gostam e 5 (19,23%) responderam não sei e um estudantes (3,85%) não respondeu. Este dado aponta que a maioria dos estudantes gosta de comer frutas, no entanto nos questionamentos sobre o hábito de consumir muitos não relatam não consumir todos os dias, como vimos acima apenas sete estudantes (26,92%) respondeu que sempre tem frutas que gosta em casa, apontando que o baixo consumo pode estar relacionado a uma oferta inadequada de frutas em casa, sendo, portanto um dado em que é necessário aprofundar os estudos. Desta forma, destacamos a importância segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, do consumo de frutas, legumes

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XX Jornada de Pesquisa

e verduras contribui para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, colabora para a manutenção de peso adequado(Brasil, 2005).

Conclusões

Este estudo identificou que o comportamento alimentar dos adolescentes, apresentou inadequações, pois as frutas e os vegetais não costumam ser consumidos todos os dias por grande parte dos estudantes, além disso, o consumo de doces, salgadinhos e frituras foi elevado. Constatamos também que além das inadequações no comportamento alimentar o estado nutricional dos estudantes apresentou resultados preocupantes em relações aos desvios nutricionais. Portanto, é importante a adoção de estratégias educativas que enfatizem a importância da alimentação saudável para prevenção de agravos futuros a saúde.

Compreendemos que os aspectos relativos aos hábitos alimentares e estado nutricional dos estudantes podem contribuir na melhoria dos hábitos alimentares. Consideramos este período da adolescência, como de maior facilidade para reeducação alimentar, modificação de hábitos de vida e significação dos conceitos escolares.

Palavras-Chaves: Alimentação Saudável; Estudantes; Comportamento Alimentar.

Referências Bibliográficas

- BASTOS, D. H. M.; ROGERO, M. M.; AREAS, J. A. G. Mecanismos de ação de compostos bioativos dos alimentos no contexto de processos inflamatórios relacionados à obesidade. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. 2011, v. 53, n. 5, pp. 646-656.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Pesquisa de orçamento familiar, 2008/2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da adolescente. 2009. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
- CARMO, M. B.; et. al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. Rev. Bras. Epidemiol. São Paulo, 2006; 9(1): 121-30.
- ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev. Bras. Epidemiol. Sorocaba, 2010; 13(1): 163-71, Fev.
- MAHAN, L. Kathleen. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª ed. Elsevier. São Paulo, 2010.
- PHILIPPI, S. T. CRUZ, A. T. R. COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Rev. Nutr. São Paulo, 2003; 16 (1):5-19.
- TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2009; 25(11):2386-2394.

SALÃO DO UNIJUI 2015
CONHECIMENTO
LUZ - CIÊNCIA - VIDA

XXIII Seminário de Iniciação Científica
XX Jornada de Pesquisa
XVI Jornada de Extensão
V Mostra de Iniciação Científica Júnior
V Seminário de Inovação e Tecnologia

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XX Jornada de Pesquisa