

Hábitos alimentares e obesidade de adolescentes de uma escola pública estadual e de uma particular de uma cidade do sul de Minas Gerais

Ana Carolina Fernandes Cantuária*, Fabiano Franklin Batista Pereira*, Valdinéia Luiz Hertel**

**Acadêmicos de Enfermagem da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz de Itajubá/MG, **Orientadora, Professora Docente da disciplina de Saúde da Criança e do Adolescente, da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz de Itajubá/MG*

Resumo

O estudo objetivou conhecer os hábitos nutricionais e o nível de obesidade dos adolescentes de uma escola pública estadual e de uma particular de uma cidade do sul de Minas Gerais. Utilizou-se da abordagem quantitativa, descritiva e exploratória. Os sujeitos do estudo foram 204 adolescentes matriculados nas referidas escolas. Foi aplicado um questionário abrangendo questões alimentares, atividade física e dados antropométricos e mensurado peso e estatura para o cálculo do IMC. Observou-se que a maioria dos adolescentes faziam em média 4 refeições diárias (31,90%), 87,69% realizavam alguma atividade física, 50,97% estavam com IMC normal, 15,58% estavam abaixo do peso e 32,43% estavam acima do peso ideal. Concluiu-se que a Enfermagem deve estar atenta para trabalhar com os adolescentes, pois a somatória de atividade física, alimentação saudável e um bom estado nutricional são imprescindíveis para o desenvolvimento físico, mental e social dos adolescentes.

Palavras-chave: adolescentes, avaliação nutricional, Enfermagem.

Abstract

Eating habits and obesity among adolescents in a public school and a private school in a southern city of Minas Gerais

The objective of this current study is to understand the nutritional habits and the level of adolescents' obesity in a public school and in a private school of a city in the southern of Minas Gerais. A quantitative descriptive and exploratory approach was used. The participants were 204 adolescents of the mentioned schools. A questionnaire including food issues, physical activities, anthropometric data, weight and height for the BMI calculation was applied. We have observed that the majority of the adolescents had an average of four meals daily (31.90%), 87.69% performed no physical activity,

50.97% had normal BMI, 15.58% were underweight and 32.43% were overweight. Was concluded that the nursing should be aware of adolescents needs, due to the fact that physical activities, healthy foods and nutritional status are essential to the physical, motor and social development of the adolescents.

Key-words: adolescents, nutrition assessment, Nursing.

Resumen

Hábitos alimenticios y la obesidad en adolescentes de una escuela pública y una privada en una ciudad del sur de Minas Gerais

El estudio investigó los hábitos alimenticios y el nivel de obesidad entre los adolescentes en una escuela pública y una privada en una ciudad del sur de Minas Gerais. Se utilizó el estudio cuantitativo, descriptivo y exploratorio. Los participantes fueron 204 adolescentes de las mencionadas escuelas. Se utilizó un cuestionario que abarca cuestiones de alimentación, actividad física y los datos antropométricos y el peso y la altura para calcular el IMC. Se observó que la mayoría de los adolescentes comían un promedio de 4 comidas diarias (31,90%), el 87,69% realizaba alguna actividad física, el 50,97% tenía un IMC normal, el 15,58% tenía bajo peso y 32,43% tenía sobrepeso. Se concluyó que la Enfermería debe estar atenta para trabajar con adolescentes, pues la suma de la actividad física, alimentación saludable y un buen estado nutricional es esencial para el desarrollo físico, mental y social de los adolescentes.

Palabras-clave: adolescentes, evaluación nutricional, Enfermería.

Introdução

A adolescência é uma fase caracterizada por profundas transformações somáticas, psicológicas e sociais. Cronologicamente, corresponde ao período de 10 a 19 anos [1]. Consiste um marco na vida dos indivíduos e o momento crucial do desenvolvimento, na qual o adolescente, além das transformações físicas, está construindo sua imagem corporal definitiva e estruturando sua personalidade [2].

Estudos sobre alimentação de adolescentes brasileiros mostram a ocorrência de uma dieta inadequada, em que há diminuição da ingestão de alimentos naturais e nutritivos, como frutas, verduras e legumes, e há uma supervalorização de alimentos industrializados, como “fast-food”, refrigerantes, doces e frituras [3].

Uma alimentação saudável é necessária para promover o crescimento, satisfazer as funções fisiológicas normais e prevenir possíveis sintomas de carências. Na adolescência, ela é de extrema importância, visto que, deficiências nutricionais nesta fase influenciarão negativamente e, muitas vezes, de forma irreversível, o desenvolvimento físico, mental e intelectual. A alimentação, além de correta, saborosa e atrativa, deve conter todos os nutrientes necessários à manutenção do organismo, precisando ser variada, rica em alimentos energéticos, reguladores e construtores, indo ao encontro

da pirâmide alimentar [4]. Cabe ao profissional de saúde mostrar ao adolescente que ele não precisa deixar de consumir os alimentos de que gosta, e que pequenas mudanças na alimentação poderão conciliar o prazer e a aceitação grupal com uma alimentação saudável, propiciando-lhe a aparência e desempenho tão almejados [1].

Dentre os problemas nutricionais que acometem os adolescentes, destaca-se o sobrepeso e obesidade [4]. Manter-se entretido em frente à televisão e aos jogos eletrônicos por longos períodos de tempo diminuem a prática de atividade física, acarretando um aumento de 2% na prevalência da obesidade em jovens de 12 a 17 anos [5]. Estudos epidemiológicos demonstram que sobrepeso em adolescentes associa-se à elevação do risco de sobrepeso na vida adulta e do risco de doenças coronarianas e degenerativas, podendo apresentar também outras patologias associadas como obesidade, hipertensão, dislipidemia e diabetes não-insulino dependente [6].

O Índice de Massa Corporal, conhecido como IMC é a relação mais conhecida que leva em conta o peso e a estatura. O cálculo é feito dividindo-se o peso, expresso em quilogramas, pela altura, expressa em metros e elevada ao quadrado: $IMC = \text{peso}(\text{kg})/\text{altura}(\text{m}^2)$ [7]. Este método avalia o estado nutricional e o processo de crescimento, auxiliando no acompanhamento e tratamento nutricional dos adolescentes [8].

O presente estudo poderá fornecer dados científicos confiáveis a profissionais de saúde e acadêmicos de enfermagem, uma vez que poucos são os estudos que avaliam a situação nutricional dos adolescentes constando na literatura brasileira.

Além disso, o estudo trará informações para que possamos orientar os adolescentes acerca de uma alimentação saudável, prática de atividades físicas, levando a mudanças nos hábitos de vida.

Somado a isto, este estudo poderá trazer dados confiáveis a enfermeiros e acadêmicos de enfermagem a fim de desenvolver estratégias de enfrentamento aos problemas detectados.

O estudo objetivou identificar os hábitos nutricionais, avaliar a obesidade e comparar o nível de obesidade com os hábitos nutricionais dos adolescentes de uma escola do ensino público estadual e de outra do ensino particular de Itajubá.

Material e métodos

Esta pesquisa foi realizada em uma escola pública estadual (Escola Estadual Professor Antonio Rodrigues D'Oliveira – EEPARO) e uma escola particular (Curso e Colégio G9) da cidade de Itajubá/MG.

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, descritiva e exploratória. Os sujeitos da pesquisa foram adolescentes da faixa etária entre 10 e 19 anos, matriculados nas referidas escolas, situadas na cidade de Itajubá, Minas Gerais. Para definir o adolescente, quanto ao tempo de vida, foi utilizado o critério estabelecido pela OMS e Ministério da Saúde. A amostra compreendeu 204 adolescentes, sendo 152 da escola pública e 52 da escola particular, com amostragem do tipo probabilística.

Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos adolescentes maiores de 18 anos e por pais/responsáveis pelos adolescentes menores de 18 anos, a coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de um questionário abrangendo dados pessoais, alimentares, atividade física e mensuração dos dados antropométricos dos adolescentes (peso e estatura) para cálculo do IMC.

O pré-teste foi realizado com 10 adolescentes das referidas escolas, sendo 5 da escola pública e 5 da escola particular e que não fizeram parte da amostra definitiva.

Os dados foram inseridos em banco de dados no sistema computacional Microsoft Excel 2007; foi utilizada a estatística descritiva para a obtenção das frequências absolutas e relativas. A estatística descritiva permite que o pesquisador descreva, sintetize e interprete a informação numérica; sem ela, os dados quantitativos seriam uma massa caótica de números. Os resultados foram apresentados por meio de tabelas.

Os dados foram colhidos após aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, Itajubá/MG. Esta pesquisa seguiu os preceitos estabelecidos pela Resolução nº 196/96 do Ministério da Saúde que resguarda os Preceitos Éticos para Pesquisa envolvendo Seres Humanos.

Resultados

Os resultados do presente estudo são apresentados a seguir, sob a forma de tabelas, sintetizadas com as informações mais precisas de cada.

Tabela I - Características de identificação das escolas participantes da pesquisa e adolescentes quanto à idade e gênero. Itajubá/MG, 2011 (n = 204).

	EEPARO		G9	
	n	%	n	%
Nº de adolescentes	152	74,5	52	25,5
Idade				
11 anos	45	29,6	12	23,07
12 anos	35	23,02	20	38,46
Gênero				
Masculino	62	40,78	31	59,61
Feminino	88	57,89	21	40,38

Fonte: Instrumento de Pesquisa.

Tabela II - Características referentes à alimentação e número de refeições por dia. Itajubá/MG, 2011 (n = 204).

	EEPARO		G9	
	n	%	n	%
Refeições				
1,3,6,7	12	7,89	3	5,76
1,3,4,6	23	15,13	7	13,46
Número de refeições				
4 refeições/dia	59	38,81	13	25
5 refeições/dia	46	30,26	17	32,69

Fonte: Instrumento de Pesquisa.

Tabela III - Características referentes aos grupos alimentares existentes na pirâmide alimentar e seus principais representantes. Construtores, Energéticos, Reguladores, Energéticos Especiais e frequência. Itajubá/MG, 2011 (n= 204).

CONSTRUTORES	EEPARO		G9	
	n	%	n	%
Leite e derivados				
1x ao dia	41	26,97	16	30,76
2x ao dia	52	34,21	10	19,23
Ovos				
1x por dia	49	32,23	14	26,92
Feijão				
Todos os dias	41	26,97	14	26,92
ENERGÉTICOS				
Pães				
2x ao dia	49	32,23	14	26,92
Massas				
1x por dia	33	21,72	10	19,23
2x por semana	25	16,44	17	32,69
Arroz				
Todos os dias	60	39,47	28	53,84
REGULADORES				
Frutas				
Todos os dias	37	24,34	16	30,76
Verduras/Legumes				
1x por dia	52	34,21	9	17,3
ENERGÉTICOS ESPECIAIS				
Doces				
Todos os dias	42	27,63	12	23,07
Sorvetes/refrigerantes				
2x por dia	19	12,5	8	15,38

Fonte: Instrumento de pesquisa.

Tabela IV - Características referentes à prática de exercício físico pelos adolescentes. Modalidade e frequência. Itajubá/MG, 2011 (n= 204).

Realiza exercício físico	EEPARO		G9	
	n	%	n	%
Sim	138	90,78	44	84,61
Não	14	9,21	8	15,38
Modalidade				
Futebol	21	13,81	8	15,38
Frequência				
Todos os dias	33	21,72	12	23,07

Fonte: Instrumento de Pesquisa

Tabela V - Características referentes ao uso de televisão, acesso a internet, jogos de computador e videogame pelos adolescentes. Horas por dia. Itajubá/MG, 2011 (n= 204).

	EEPARO		G9	
	n	%	n	%
Internet, TV e jogos				
Sim	152	100	51	98,07
Não	0	0	1	1,92
Frequência/Dia				
De 1 a 2 horas	35	23,02	16	30,76
De 2 a 4 horas	44	28,94	11	21,15

Fonte: Instrumento de Pesquisa.

Tabela VI - Características referentes ao Índice de Massa Corporal. Classificação. Itajubá/MG, 2011 (n= 204).

IMC	EEPARO		G9	
	n	%	n	%
Baixo peso	24	15,78	8	15,38
Adequado ou eutrófico	82	53,94	26	48
Sobrepeso	46	30,26	18	34,61

Fonte: Instrumento de pesquisa.

Discussão

Analisando as características pessoais, detectou-se que a maior parte dos adolescentes era procedente da escola pública (74,5%), visto que a adesão e a aceitação dos adolescentes e de seus pais por parte desta escola foi maior.

No presente estudo, 57,89% dos adolescentes da escola EEPARO era do gênero feminino; 59,61% dos adolescentes do Colégio e Curso G9 eram do gênero masculino. Em relação à idade, os adolescentes pesquisados se encontram na faixa dos 10 aos 19 anos, uma vez que pertencer a esta faixa etária era um dos critérios de inclusão da pesquisa.

A maior parte dos adolescentes realizavam em média quatro refeições por dia, sendo as principais o café da manhã, o almoço, o café da tarde e o jantar. É importante que o adolescente realize ao menos 5 refeições por dia, sendo imprescindível que não se pule refeições [9].

De acordo com as tabelas apresentadas anteriormente, quanto ao grupo dos construtores, evidenciou-se que 34,21% dos adolescentes da escola EEPARO consumiam leite e derivados duas vezes ao dia, 30,76% dos adolescentes do Curso e Colégio G9 consumiam leite e derivados apenas

uma vez ao dia. Estes alimentos são boas formas de oferta de proteínas, minerais e vitaminas, além de serem acessíveis a grande parte da população brasileira. No grupo dos energéticos, referente ao consumo de arroz, tanto os adolescentes da escola pública como os adolescentes da escola particular ingerem arroz todos os dias, respectivamente 39,47% e 53,84%. Os carboidratos são a principal fonte de energia rápida para o organismo, tal energia é vital para a prática de atividades físicas, estudos, além do próprio metabolismo do corpo. O consumo de frutas, verduras e legumes é um dado alarmante, uma vez que a maioria dos adolescentes ingeria este tipo de alimento apenas em uma única refeição. Para o adolescente, é importante introduzir legumes e verduras em pelo menos duas refeições do dia, variando os tipos de frutas, verduras e legumes, além de estar atento àquelas que são da época, para proporcionar uma alimentação mais fresca e barata [10].

Quanto à classificação pelo IMC, evidenciou-se que 15,78% dos adolescentes da escola EEPARO e 15,38% dos adolescentes Curso e Colégio G9 encontravam-se em baixo peso; estavam com IMC normal 53,94% e 48% na escola EEPARO e no Curso e Colégio G9 respectivamente e em situação de sobrepeso 30,26% na EEPARO e 34,61% no Curso e Colégio G9. A probabilidade de que adolescentes acima do peso ou obesos tornem-se adultos obesos é estimada em 70% a 80%. Por outro lado, o baixo peso na adolescência configura um sério dano ao desenvolvimento físico, psíquico e intelectual, visto que nesta fase os sistemas corporais estão se desenvolvendo [11].

Conclusão

Com este estudo foi possível identificar os hábitos nutricionais dos adolescentes de uma escola do ensino público estadual e de outra do ensino particular de Itajubá. Observou-se que a maioria dos adolescentes da escola EEPARO realizavam 4 refeições diárias e os adolescentes do Curso G9 5 refeições diárias. Em ambas as escolas, observou-se um grande consumo de alimentos muito calóricos, como balas, doces e sorvetes. A ingestão de alimentos energéticos (arroz, pães, massas) está dentro do preconizado pelo Ministério da Saúde. Quanto à ingestão de frutas e verduras, observou-se um dado preocupante, pois em ambas as escolas a maioria dos adolescentes ingeriam estes alimentos em apenas uma refeição e o preconizado pelo Ministério da Saúde é que estes alimentos estejam presentes em 3 refeições diárias.

Foi possível contemplar os outros dois objetivos que eram avaliar e comparar o nível de obesidade com os hábitos nutricionais dos adolescentes de uma escola do ensino público estadual e de outra do ensino particular de Itajubá. Por meio destes objetivos, evidenciou-se que 15,78% dos adolescentes da escola EEPARO e 15,38% dos adolescentes do Curso e Colégio G9 encontravam-se em baixo peso; estavam com IMC adequado ou eutrófico 53,94% e 48% na escola EEPARO e no Curso e Colégio G9 respectivamente, e por fim encontravam-se em sobrepeso 30,26% dos adolescentes da escola EEPARO e 34,61% dos adolescentes do Curso e Colégio G9, o que reforça a ideia de que são necessárias orientações acerca dos hábitos nutricionais e de mudança nos hábitos de vida.

Referências

1. Silva GAP, Vasconcelos VL. Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes masculinos, no Nordeste do Brasil, 1980-2000. *Cad Saúde Pública* 2003;19(5):1445-51.
2. Paula CCR, Pereira FAP, Silva FA. Ser mãe e acadêmica de enfermagem: percepções das estudantes que exercem essa dupla função [TCC]. Itajubá: Escola de Enfermagem Wenceslau Braz; 2008.
3. Almeida IS, Silva ARV, Damasceno MMCI, Marinho NBP, Almeida LS, Araújo MFMI, Almeida PC. Hábitos alimentares de adolescentes de escolas públicas de Fortaleza, CE, Brasil. *Rev Bras Enferm* 2009;62(1):18-24.
4. Albano RD, Souza SB. Estado nutricional de adolescentes: “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública do Município de São Paulo. *Cad Saúde Pública* 2001;17(4):941-7.
5. Henrique FCS, Santos SMC, Santana LAA, Henrique FCS, Mazza RPD, Santos LAS, Santos LS. Avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e combate à fome no período 1995-2002. 4 – Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Cad Saúde Pública* 2007;23(11):2681-93.
6. Baruzzi RG, Fagundes U, Lima EES, Rodrigues D, Sigulem DM. Avaliação antropométrica de adolescentes Kamayurá, povo indígena do Alto Xingu, Brasil Central (2000-2001). *Cad Saúde Pública* 2007;23(6):1443-53.
7. Sampaio FG. Procedimentos de enfermagem: a importância de uma informação adequada [Projeto de Pesquisa]. Itajubá: Escola de Enfermagem Wenceslau Braz; 2009.
8. Araújo MC, Ferreira DM, Pereira RA. Reprodutibilidade de questionário semiquantitativo de frequência alimentar elaborado para adolescentes da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2008;24(12):2775-86.
9. Brasil. Ministério da Saúde. *Cadernos de Atenção a Saúde* 2011; 21.
10. Marchini JS, Oliveira JED. *Ciências Nutricionais*. São Paulo: Sarvier; 2006.
11. Hockenberry MJ, Wilson D. Wong: fundamentos de enfermagem pediátrica. 8ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2011.