

ESTUDO DO HÁBITO ALIMENTAR E DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ADOLESCENTES

OZELAME, Salete Sílvia¹ ; **SILVA**, Maria Sebastiana².

Palavras-chave: Hábito alimentar, índice de massa corporal, fatores socioeconômicos, adolescentes.

1 INTRODUÇÃO (justificativa e objetivos)

A adolescência representa um período importante no controle e na prevenção ao acúmulo excessivo de gordura corporal, impedindo o surgimento e desenvolvimento da obesidade através do controle alimentar e do comportamento físico ativo (DIETNET, 2004). Como certos hábitos alimentares estabelecidos na infância e adolescência podem resultar em maior risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo doença coronária, osteoporose e alguns tipos de câncer na vida adulta, os esforços para conscientização da importância de uma dieta adequada devem começar logo no início desta fase. A classe socioeconômica da família de uma criança, o nível de formação dos pais, o poder aquisitivo para obtenção de alimentos, o uso e acesso aos programas e às instalações de bem-estar social e, o estilo de vida, em geral, são fatores significativos que afetam o crescimento e o desenvolvimento (MALINA; BOUCHARD, 2002). Diante disso, este estudo teve por objetivo avaliar o hábito alimentar e o IMC de adolescentes da cidade de Goiânia-GO.

2 METODOLOGIA

2.1 Amostra e delineamento experimental

Esta pesquisa de caráter transversal foi realizada a partir de uma amostra de 50 adolescentes, com idade de 12 a 17 anos, de ambos os sexos, selecionados aleatoriamente. Para facilitar o acesso a essa população, foram selecionadas duas escolas, sendo uma particular (n=21), situada em um setor nobre da cidade e uma pública (n=29), localizada na periferia da cidade de Goiânia-GO. A coleta de dados foi realizada no período vespertino na escola pública e no período matutino na escola particular, durante as aulas de Educação Física. A coleta teve duração de dois meses.

2.2 Hábito alimentar

O perfil alimentar dos adolescentes foi determinado por meio do método de frequência do consumo alimentar (GIBSON, 1990). Este método consiste em uma tabela contendo 125 produtos alimentícios, desde os alimentos básicos até os de maior grau de elaboração industrial, na qual os entrevistados deveriam responder qual a frequência do consumo desses alimentos. Para avaliação, considerou-se como hábito alimentar aquele alimento que foi consumido pelo menos uma vez por

semana por mais de 50% dos entrevistados do grupo (OLIVEIRA & THÉBAUD-MONY, 1998).

2.3 Índice de Massa Corporal - IMC

O IMC foi quantificado através das medidas de estatura (cm) e peso corporal (kg). O protocolo de cálculo e a avaliação do IMC foram realizados de acordo com o NCHS (NATIONAL HEALTH AND NUTRITION EXAMINATION SURVEY, 2002).

2.4 Análise dos dados

Os dados obtidos foram organizados na forma de planilhas e gráficos, utilizando-se o programa Excel/ 1998. Foram realizadas comparações de médias das variáveis estudadas entre os adolescentes das escolas pública e particular, por meio do teste t Student.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O hábito alimentar dos adolescentes foi avaliado considerando os alimentos representativos de nove grupos: carnes; ovos e leites (alimentos protéicos); leguminosas; cereais e derivados; hortaliças; frutas; óleos, gorduras e derivados; doces e açúcares e, bebidas. Considerando o grupo dos alimentos protéicos, foram consumidos: leite (69% vs 81%), iogurte/coalhada (76% vs 71%), ovos (79% vs 67%), carne bovina (100%, ambos), aves (83% vs 86%), lingüiça (52%, pública) e presunto/apresuntado (71%, particular). Entre o grupo das leguminosas, o único habitualmente consumido foi o feijão (96,5% vs 95,0%). Quanto ao grupo dos cereais e derivados, foram freqüentemente ingeridos: arroz (100%, ambos), pães (100%, ambos), macarrão (90%, pública), salgados assados e fritos (65% vs 55%), quitandas (83% vs 52%), pães e biscoitos de queijo (79% vs 57%) e bolacha doce recheada (76% vs 62%), bolacha salgada (71%, particular) e pizza (62%, particular). Para o grupo das hortaliças, foi observado consumo habitual: alface (83% vs 81%), tomate (93% vs 86%), pepino (52% vs 71%), repolho (69%, pública), couve (69%, pública), abóbora (55%, pública), cenoura (69% vs 76%), mandioca (69% vs 62%), batata inglesa (65,5% vs 76%) e milho verde (52%, pública). Quanto às frutas, foram consumidas: laranja (86% vs 100%), banana (96,5% vs 90,5%), abacaxi (62%, pública), maçã (69% vs 81%), limão (58,6% vs 81%) caju (51,7% vs 62%) e maracujá (52%, particular). Para as bebidas: suco natural (93% vs 86%) e artificial (76% vs 57%), café (69%, pública) e refrigerantes (93% vs 71%). Quanto aos grupos dos alimentos calóricos, observou-se consumo habitual dos alimentos: óleos vegetais (100%, ambos), manteiga (55% vs 71%), margarina (79% vs 81%), maionese (52%, particular), azeite (52%), doces caseiros e industrializados (60%, ambos), açúcares (96,5% vs 95,0%), sorvete (89,6% vs 62%), tortas e bolos doces recheados (52% vs 57%) e chocolate (62% vs 86%).

Comparando-se os dados do consumo de alimentos entre os adolescentes da escola pública e particular, observou-se que os da escola pública, consumiam uma maior variedade de alimentos do grupo das hortaliças. Apesar das possíveis diferenças econômicas entre os mesmos, não foi observada discrepância entre os tipos e a qualidade dos alimentos ingeridos. Além disso, foi observado consumo habitual de alimentos ricos em gorduras e açúcares, que em alta quantidade, podem prejudicar a saúde na infância, na adolescência e, conseqüentemente na vida adulta. Confrontando os resultados do presente trabalho com os descritos por Naves et al. (2002), acerca da alimentação do goianiense, observaram-se semelhanças entre os mesmos. Segundo os autores acima, a alimentação do goianiense constitui-

se basicamente de arroz, feijão, carne bovina, alface e tomate; banana e laranja; pão; açúcar; margarina; óleo vegetal e café.

Em relação ao IMC, não houve diferença significativa entre o grupo de adolescentes da escola pública e particular ($p=0,34598$). A distribuição dos adolescentes quanto à classificação do IMC está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição e classificação dos valores de IMC, em percentil, de meninos e meninas das escolas pública e particular.

Percentil para IMC	Escola Pública				Escola Particular			
	MENINOS		MENINAS		MENINOS		MENINAS	
	N	%	N	%	N	%	N	%
< 5	1	10	2	10,5	1	9,1	0	0
5 – 15	2	20	1	5,3	1	9,1	3	30
15 – 50	5	50	7	36,8	2	18,2	3	30
50 – 85	2	20	8	42,1	4	36,3	4	40
85 – 95	0	0	1	5,3	3	27,3	0	0
> 95	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	10	100	19	100	11	100	10	100

IMC = Índice de Massa Corporal n = número de criança

Percentil: > 5 = “Baixo Peso”; Percentil: 5 – 85 - representa valores dentro dos padrões “Normais”; Percentil: 85 - 95 = “Sobrepeso”; Percentil: < 95 = “Obesidade”.

Apesar da maioria dos adolescentes avaliados estarem com os valores de IMC dentro dos padrões de referência para idade e sexo (NCHS, 2000), 10% dos meninos e 10,5% das meninas da escola pública apresentam baixo peso e, 5,3% das meninas da escola pública e 27% dos meninos da escola particular foram considerados com peso acima do recomendado. Apesar da tendência atual do aumento dos índices de sobrepeso e obesidade, a desnutrição permanece um problema nutricional de grande interesse em países em desenvolvimento. Pesquisa recente realizada no Brasil detectou índices de 5,7% de baixo peso para idade, 2,3% de baixo peso para estatura e 10,5% de retardo do crescimento (MOTTA; SILVA, 2001).

Para tentar inferir acerca da condição socioeconômica dos adolescentes avaliados, foram utilizadas informações sobre renda e grau de escolaridade dos pais ou responsáveis e, o número de pessoas na família (Tabela 2).

Tabela 2. Renda familiar dos adolescentes.

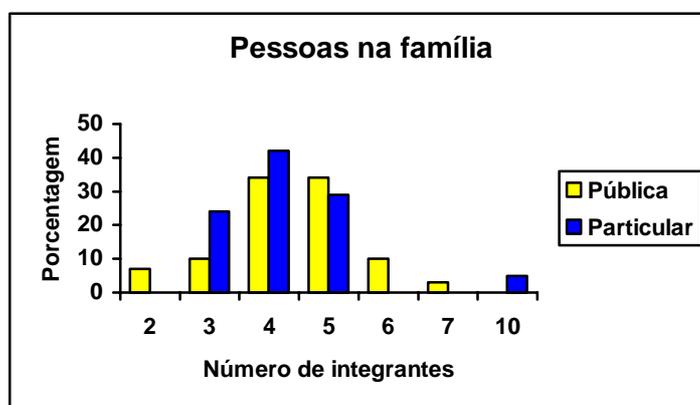
ESCOLA PÚBLICA			ESCOLA PARTICULAR		
Faixa de renda família	N	%	Faixa de renda família	N	%
1,2 - 2 salários	11	38	4 - 6 salários	3	14
2,1 - 3 salários	9	31	6,1 - 8 salários	5	24
3,1 - 5 salários	3	10	10 - 20 salários	7	33
5,1 - 8,5 salários	6	21	38 salários	4	19
			57 salários	1	5
			70 salários	1	5

Os resultados encontrados evidenciaram disparidade acentuada em relação à faixa salarial das famílias. No grupo de adolescentes da escola pública, a faixa de renda das famílias varia de 1,2 a 8,5 salários mínimos. Há predomínio da faixa de renda de 1 a 3 salários mínimos (69%). Já na escola particular há uma variação da faixa de renda de 4 a 70 salários mínimos, porém a faixa de renda que predomina é de 10 a 20 salários mínimos (33%).

Tabela 3. Escolaridade dos pais ou responsáveis.

ESCOLA PÚBLICA			ESCOLA PARTICULAR		
Escolaridade pais	N	%	Escolaridade pais	N	%
Ens. Fundam. Completo	14	48	Ens. Fundam. completo	1	5
Ens. Fundam. Incompleto	17	58,6	Ens. Médio completo	17	81
Ens. Médio completo	11	38	Curso Superior	13	62
Ens. Médio incompleto	4	14	Pós-graduação	3	14
Curso Superior	2	7			
Não sabe	4	14			

Predominam também diferenças acentuadas quanto ao nível de escolaridade dos pais dos adolescentes: indicação de Curso Superior Completo (33,3%) e Ensino Médio Completo (42,8%) entre as mães no grupo de adolescentes da escola particular e, no grupo de adolescentes da escola pública, prevalece o Primário Completo (44,8%). Independente da instituição de ensino, o número de integrantes da família morando na mesma residência foi semelhante, sendo que o maioria dos adolescentes residem com 4 a 5 pessoas na mesma casa (Figura 1).



4 CONCLUSÃO

Por meio dos resultados obtidos no presente trabalho foi possível concluir que independente da instituição de ensino, o hábito alimentar dos adolescentes foi semelhante. Quanto à classificação do estado nutricional, com base nos valores de IMC, encontraram-se mais indivíduos com baixo peso na escola pública do que na particular. Já a condição de sobrepeso, foi observada em maior quantidade entre os meninos da escola particular. Ao considerar os resultados da renda familiar e escolaridade dos pais, pode-se deduzir que as condições socioeconômicas não influenciaram sobre o hábito alimentar dos adolescentes. Por outro lado, parece que adolescentes (meninos) com melhores condições sociais apresentam maior risco de sobrepeso e obesidade. Contudo, necessita-se de mais estudos para confirmação desses dados.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, s. 1, p. 181- 191, 2003.

DIETNET. **Adolescência: necessidades nutricionais**. Disponível em: <http://www.dietnet.com.br/Adolescencia/alimentacao.htm>> Acesso em 13 de nov de 2004.

GIBSON, R. S. **Principles of Nutritional Assessment**. Oxford University Press Oxford/New York, 1990, 691 p.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. **Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação**. São Paulo: Rocca, 2002, 480p.

NATIONAL HEALTH AND NUTRITION EXAMINATION SURVEY. Estados Unidos: **National Center for Health Statistics**, 2002. Disponível em: <http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/growth charts>. Acesso em: 11 mar 2003.

NAVES, M. M. V.; COSTA, N. M. S. C.; SACHI, M. H. *et al.* Pratos e frutos típicos de Goiás. In: FISBERG, M. **Um, dois, feijão com arroz: A alimentação no Brasil de norte a sul**. São Paulo: Editora Atheneu, 2002.

OLIVEIRA, S. P.; THEBAUD-MONY, A. Hábitos e práticas alimentares em três localidades da cidade de São Paulo (Brasil). **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 11, n.1, p. 37 – 50, 1998.

PINHO, R. A.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 1, n. 1, p. 60-68, 1999.

¹Mestranda do Programa de Pós- Graduação em Ciências da Saúde da UFG. ssozelame@yahoo.com.br

²Orientadora/Faculdade de Educação Física/UFG. mssilva@fanut.ufg.br