

CONDIÇÃO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DE SÃO PAULO

RENATA DUPONT SOARES¹; THALITA NARESSI GONÇALVES²;

 MARCELA DUPONT- SOARES³; FABIOLA FIGUEIREDO NEJAR⁴;

 MARIA CRISTINA FLORES SOARES⁵

¹Aluna especial de Pós Graduação de Ciências da Saúde Universidade do Rio Grande (FURG) - redupont10@gmail.com

²Nutricionista – tha_naressi@hotmail.com

³Doutoranda Programa de Pós Graduação de Ciências da Saúde da Universidade do Rio Grande (FURG)- marceladuponts@hotmail.com

⁴Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) Docente da Universidade de Taubaté (UNITAU) - fnejar@hotmail.com

⁵Doutora em Fisiologia da Reprodução pela Université Pierre et Marie Curie, LISE / CNRS, França.

Docente Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Instituto de Ciências Biológicas(ICB)- mcflores01@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Durante a infância e adolescência os hábitos alimentares são adquiridos e podem influenciar a alimentação e estado nutricional na idade adulta (SAMPAIO *et al.*, 2007). São mais eficazes intervenções nesse período, criando hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida. Devido ao fato de no Brasil estar ocorrendo a alteração de um quadro de desnutrição para uma epidemia de sobrepeso e obesidade, esta crescendo a preocupação com políticas públicas de saúde em relação ao controle do peso corporal (SALOMONS; RECH; LOCH, 2007). Sendo assim, este estudo realizado no estágio curricular teve por objetivo realizar a avaliação antropométrica e de frequência alimentar de adolescente do interior de São Paulo.

2. METODOLOGIA

O estágio curricular foi realizado por alunos do curso de graduação em nutrição da Universidade de Taubaté – UNITAU, em São Paulo. Os dados foram coletados com alunos do 8º ano de uma escola municipal de Taubaté, no período de 1º de agosto a 28 de setembro de 2012. Foram avaliados 105 escolares na faixa etária de 13 a 17 anos. A avaliação nutricional foi realizada por meio da verificação da altura e peso, utilizando-se uma balança mecânica com antropômetro acoplado. Foi aplicado também um questionário para verificar a frequência e preferências alimentares, número de refeições diárias e local dessas refeições, hábito de alimentação fora das refeições e prática de atividade física e/ou de lazer. Todos os pais ou responsáveis autorizaram formalmente a participação dos alunos. Os dados antropométricos foram analisados a partir da padronização de curvas da OMS (Organização Mundial de Saúde) que expressam o crescimento em percentil, para meninos e meninas, de 5 a 19 anos. Foram utilizadas duas curvas de crescimento, primeiramente Idade e estatura/idade IMC (índice de massa corpórea)/. Com relação aos questionários sobre hábitos alimentares e atividades física e/ou de lazer foi realizada a distribuição de frequência em todas as variáveis.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os escolares avaliados apresentavam estatura adequada para a idade. Com relação ao IMC/idade foram encontradas as seguintes frequências: 5,7% com risco de desnutrição, 62,8% eutróficos, 21,9% com sobrepeso, 9,5% com obesidade. O alto índice de crianças com sobrepeso é superior ao observado em outro estudo (ZANCUL, 2004). O índice de obesidade também foi considerado elevado. Entre os escolares 5,7% estavam sob risco de desnutrição, o que pode vir a comprometer a saúde e o desenvolvimento das potencialidades do indivíduo. Todos os escolares apresentaram estatura adequada para a idade. Com relação à frequência de consumo de no mínimo 4 vezes por semana de alguns alimentos considerados não saudáveis foram verificadas as seguintes porcentagens: refrigerante (24,7%); salgadinhos (13,3%); lanches tipo “fast food” (6,6%); balas e chicletes (47,6%); doces (21,9%). No que se refere ao consumo diário de alimentos importantes para a dieta, verificou-se as seguintes proporções: frutas (15,2%), hortaliças (28,6%), leite e derivados (64,8%) e carnes (57,1%). No que se refere à frequência diária das refeições, observou-se que a maioria dos escolares faziam de 3 a 5 refeições por dia (90,5%). Quanto ao local de realização da alimentação, quase a metade dos escolares (45,7%) tinham o hábito de realizar as refeições na frente da televisão. O hábito de alimentação fora das refeições foi referido por 73,3% dos adolescentes avaliados. tinham o hábito de realizar as refeições na frente da televisão. No que se refere à atividade física e/ou de lazer, 50,5% preferiam realizar atividades dentro de casa no momento de lazer, como jogar videogame e ver televisão. Os resultados mostram que a alimentação dos adolescentes avaliados não está adequada, tanto no que se refere ao tipo de alimento consumido como a frequência do consumo de alimentos saudáveis a esta faixa etária de acordo com preconizado pelo Ministério da Saúde.

4. CONCLUSÕES

Os dados permitem concluir que a relação entre hábitos alimentares saudáveis e atividade física não esteja adequada, o que pode estar interferindo na qualidade de vida desta população, e podendo causar danos e prejuízos para sua saúde e bem estar na vida adulta. Verifica-se a necessidade de intervenções multidisciplinar de profissionais da área da saúde e educação no sentido de estimular os hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física entre esses adolescentes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SALOMONS, E; RECH, C.R.; LOCH, M. R. Estado Nutricional de escolares de seis a dez anos de idade da rede municipal de Ensino de Arapoti, Paraná. Rev. Brasil. Cineantropometria & Desempenho Humano, v.9, n.3, p.244-249,2007.

SAMPAIO, H.A.C. et al. Estado nutricional de escolares de um bairro da periferia da cidade de Fortaleza-Ceará. **Rev. Nutrição em Pauta**, v.15, n.84, p.25-28, 2007.

ZANCUL, M.S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino**

fundamental em Ribeirão Preto (SP). 2004.85f. Dissertação (Mestrado em saúde na comunidade)- Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.