

NÚMERO DE REFEIÇÕES REALIZADAS POR DIA E EXCESSO DE PESO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE PELOTAS-RS

KATIANE VILLELA CHAVES¹; ROBERTA DE VARGAS ZANINI²; LUDMILA CORREA MUNIZ³

¹Universidade Federal de Pelotas – katichaves@hotmail.com

²Curso de Nutrição. Universidade Federal do Pampa, Itaqui – robe.nutri@gmail.com

³Departamento de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas – ludmuniz@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

As prevalências de excesso de peso em todas as faixas etárias têm aumentado consideravelmente nos países em desenvolvimento. A comparação entre dois estudos representativos da população de adolescentes brasileiros – Estudo Nacional de Despesa Familiar (Endef), realizado em 1974-1975, e Pesquisa sobre Padrões de Vida (PPV), de 1996-1997, mostram que, em apenas duas décadas, o excesso de peso aumentou mais de três vezes entre os meninos (de 2,6% para 11, 8%) e mais do que o dobro entre as meninas (de 5,8% para 15,3%)(VEIGA, 2004).Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), conduzida em 2008-2009, mostram que o excesso de peso já atingia 21,5% e 19,4% dos adolescentes brasileiros do sexo masculino e feminino, respectivamente (IBGE, 2010).

O aumento nestas prevalências tem sido atribuído a muitos fatores. Dentre eles, fatores ambientais como inatividade física e práticas alimentares inadequadas – incluindo o número de refeições realizadas por dia e a omissão do desjejum – são claramente reconhecidos como os mais importantes, tanto na gênese como na prevenção do ganho excessivo de peso. Com relação às práticas alimentares inadequadas, alguns estudos têm mostrado que o número de refeições realizadas ao longo do dia e a omissão do desjejum apresentam associação com o estado nutricional de adolescentes (DUTRA, 2006; COSTA, 2007; PEDRONI, 2013).

O presente estudo tem como objetivo descrever a relação entre a prevalência de excesso de peso e o número de refeições realizadas por dia, dentre elas o desjejum, em uma amostra de alunos do 6º ao 9º ano do ensino fundamental de uma escola municipal de Pelotas-RS.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal descritivo, com os alunos do 6º ao 9º ano do ensino fundamental de uma escola municipal de Pelotas. A coleta de dados ocorreu no mês de novembro de 2013. Participaram do estudo apenas os alunos que estavam na escola no dia da coleta de dados e que haviam entregado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais/responsáveis.

O desfecho do estudo é o excesso de peso dos escolares. O estado nutricional dos mesmos foi avaliado segundo critério da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2007 (DE ONIS, 2007), com base no índice de massa corporal (IMC) para idade. Foram considerados com excesso de peso os adolescentes que apresentaram IMC/idade $>+1,0$ escore z da curva de referência da OMS.

As variáveis de exposição avaliadas foram: sexo (masculino ou feminino), idade (em anos completos), cor da pele (observada pela entrevistadora), série, número de refeições realizadas por dia e realização do desjejum. Neste estudo, a escolaridade do chefe da família foi utilizada como marcador de nível econômico.

Para a aferição das medidas antropométricas foi utilizada balança digital da marca Tanita®, com capacidade de 150 kg e precisão de 100g e estadiômetro portátil da marca WCS®, com capacidade de 2,2 metros e precisão de 1 mm. Para a coleta das informações sobre prática alimentar dos escolares foi utilizado um questionário autoaplicado. As informações sobre escolaridade do chefe da família foram obtidas por meio de perguntas respondidas pelo pai, mãe ou responsável pelo aluno, as quais foram enviadas juntamente com o TCLE.

Os dados coletados foram duplamente digitados no programa EpiData 3.1 e posteriormente analisados no programa Stata 12.1.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, mediante número do parecer 452.276. Também foi enviado um pedido de autorização à Secretaria Municipal de Educação e Desporto da cidade de Pelotas-RS, para realização deste trabalho dentro do ambiente escolar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 282 alunos elegíveis para a pesquisa, 81 retornaram com o TCLE assinado pelos pais ou responsáveis, sendo que destes, dois não estavam presentes nos dias de coleta dos dados. Dessa forma, 79 estudantes foram avaliados. Destes, a maioria era do sexo feminino (57%), de cor branca (68,3%), com idades entre 14 e 16 anos (55,7%) e matriculados no 7º ano do ensino fundamental (38%). Quanto à escolaridade do chefe da família mais de 80% possuía pelo menos cinco anos de estudo completos.

No que diz respeito ao comportamento alimentar, a maioria dos jovens relatou realizar o desjejum (60,8%). Esta prevalência foi maior do que a observada em um estudo conduzido com 71 adolescentes de 14 a 17 anos de idade, na cidade de São Paulo (SP), o qual relatou que 49% dos jovens realizavam o desjejum (ARAKI, 2011).

E 67,1% informaram realizar mais de quatro refeições por dia, sendo a combinação de refeições mais frequente o café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar (n = 18). SANTOS *et al* (2005), ao estudar adolescentes matriculados em escolas municipais de uma cidade do sul da Bahia, encontraram que 74,8% dos adolescentes realizavam quatro ou mais refeições diárias, prevalência esta superior a observada no presente estudo.

Quando avaliado o estado nutricional, a maioria dos escolares foi classificada como eutróficos (63,3%), porém, aproximadamente 33% da amostra apresentavam excesso de peso valor que se aproxima da prevalência nacional de excesso de peso entre crianças e adolescentes que é de 36,4% (IBGE, 2010).

A Tabela 1 mostra que apesar de não haver diferença estatisticamente significativa, uma maior prevalência de excesso de peso foi observada entre aqueles que realizavam menos de quatro refeições por dia (34,6%) e entre aqueles que não realizavam o desjejum (38,7%), resultado que vai ao encontro de outros dois estudos. PEDRONI *et al* (2013), ao estudar escolares do 6º ano de uma escola municipal no sul do Brasil, mostraram associação entre o número de refeições realizadas diariamente (três ou menos refeições) e excesso de gordura corporal. SHAFIEE *et al* (2013), demonstrou em estudo realizado com

adolescentes iranianos, com idades entre 10 e 18 anos, associação significativa entre indivíduos que raramente realizam o desjejum e obesidade geral e abdominal.

Tabela 1. Prevalência de excesso de peso segundo realização do desjejum e número de refeições realizadas por dia. Pelotas-RS, 2013. (n=79)

Variáveis	n	%	valor-p*
Número de refeições/dia			<i>p=0,821</i>
<4	09	34,6	
≥4	17	32,1	
Desjejum			<i>p=0,378</i>
Sim	14	29,2	
Não	12	38,7	

*Teste qui-quadrado.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a prevalência de excesso de peso encontrada entre os escolares foi elevada e está relacionada com a omissão do desjejum e com o menor número de refeições realizadas por dia. A partir disso, sugere-se que medidas efetivas de educação nutricional sejam adotadas dentro do ambiente escolar, pois a escola é um local privilegiado para o cumprimento de ações de promoção de saúde e de práticas saudáveis.

5. REFERÊNCIAS BLIOGRÁFICAS

ARAKI, E.L.; PHILIPPI, S.T.; MARTINEZ, M.F.; ESTIMA, C.C.P.; LEAL, G.V.S.; ALVARENGA, M.S; Padrão de refeições realizadas por adolescentes que frequentam escolas técnicas de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v.29, n.2, p.164-70, 2011.

COSTA, M.C.D.; CARDONI JUNIOR, L.; MATSUO, T. Sobrepeso em adolescentes de 14 a 19 anos em um município da região sul do Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v.7, p.263-270, 2007.

DE ONIS, M.; ONYANGO, A.W.; BORGUI, E.; SIYAM, A.; NISHIDA, C.; SIEKMANN, J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. **Bulletin of the World Health Organization**, v.85, p.660-667, 2007.

DUTRA, C.L.; ARAÚJO, C.L.; BERTOLDI, A.D. Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.22, p.151-162, 2006.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2010.

PEDRONI, J.L.; RECH, R.R.; HALPERN, R.; MARIN, S.; ROTH, L.R.; SIRTOLE, M.; CAVALI, A. Prevalência de obesidade abdominal e excesso de gordura em escolares de uma cidade serrana no sul do Brasil. **Ciência e saúde coletiva**, v.18, p.1417-1425, 2013.

SANTOS, J.S.; COSTA, C.O.M.; SOBRINHO, C.L.N.; SILVA, M.C.M.; SOUZA, K.E.P.; MELO, B.O. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas – Bahia. **Revista de Nutrição**, v.18, n.5, p.623-632, 2005.

SHAFIEE, G.; KELISHADI, R.; QORBANI, M.; MOTLAGH, M.E.; TAHERI, M.; ARDALAN, G.; TASLIMI, M.; POURSAFA, P.; HESHMAT, R.; LARIJANI, B. Association of breakfast intake with cardio metabolic risk factors. **Journal of Pediatrics**, v.89, n.6, p.575-582, 2013.

VEIGA, G.V.; DA CUNHA, A.S.; SICHIERI, R. Trends in overweight among adolescents living in the poorest and richest regions of Brazil. **American Journal of Public Health**, v.94, n.9, p.1544-8, 2004.