

CONSUMO DE CÁLCIO E MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EM ALUNOS DE 6^{os} ANOS

DEISE CRISTINA VELEDA MODESTO¹; NATHÁLIA VICTÓRIA PINTO DA SILVA²; MARIA DAISI DA FONSECA PRIETSCH³

¹Instituto Educar Brasil – dvmodesto@hotmail.com

²Instituto Educar Brasil- nath_vic@hotmail.com

³Instituto Educar Brasil – daisifonseca@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como o período compreendido entre dez e dezenove anos de idade. Nessa etapa, o crescimento e desenvolvimento são altamente influenciados pela interação de fatores genéticos e ambientais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

Esta fase é um dos períodos mais vulneráveis para o desenvolvimento da obesidade, tendo em vista as modificações da composição corporal, que ocorrem com o incremento do peso e aumento da gordura corporal (CAMPOS et al, 2007).

Dados recentes apontam um aumento significativo de prevalência de obesidade. No Brasil, a Pesquisa de Orçamento Familiar de 2009 (POF) verificou que entre os 10 e 19 anos, 21,7% dos brasileiros apresentam excesso de peso – em 1970, este índice estava em 3,7% (IBGE, 2010).

Evidências científicas têm identificado, neste grupo, hábitos alimentares pouco saudáveis, com um baixo consumo de frutas, hortaliças e leite, além de, dieta rica em gorduras, açúcares e sódio (TORAL, 2007), resultando na maioria das vezes em deficiências nutricionais.

Dentre os nutrientes necessários para o crescimento e controle das funções do organismo, o cálcio recebe destaque, por ser o nutriente mais abundante no corpo humano, desempenhando várias funções vitais (VITOLLO, 2008). Durante a infância e adolescência é muito importante a sua ingestão, uma vez que, os ossos estão em intenso desenvolvimento nessa fase (MAHAN; ESCOTT- KRAUSE 2005). Nesse contexto, o objetivo do estudo foi avaliar a adequação no consumo de alimentos fontes de cálcio, bem como a mensuração de medidas antropométricas de peso e altura para avaliação do estado nutricional dos adolescentes e ainda a investigação dos alimentos mais consumidos pelos escolares matriculados nos 6^{os} anos do ensino fundamental de uma escola particular de Pelotas, RS.

2. METODOLOGIA

Foram coletados os dados dos escolares matriculados nos 6^{os} anos do ensino fundamental de uma escola particular de Pelotas. Participaram do estudo 48 adolescentes, sendo que 23 eram meninas e 25 eram meninos com idades entre 11 e 13 anos. Primeiramente, era aferida as medidas antropométricas dos estudantes e logo após aplicado um questionário sobre a alimentação do dia anterior dos mesmos. O consumo alimentar foi obtido a partir de um Recordatório 24hs o qual consiste na obtenção de informações

verbais sobre a ingestão alimentar das últimas 24 horas anteriores. O instrumento de consumo alimentar foi aplicado por duas nutricionistas na própria escola através do Recordatório 24 hs, e continha informações sobre café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

Para a avaliação da adequação do cálcio ingerido na dieta através dos alimentos relatados, foi utilizado o programa ADSnutri, um software para análise de dietas desenvolvidos pela ADSweb-FAU, que está disponível para comunidade em geral, após se ter realizado um cadastro. A ingestão de cálcio foi calculada com base nas recomendações das Recommended Dietary Allowances(RDA), que preconiza a quantidade de 1.300 mg/dia para ambos os sexos (PAVADONI, 2006). Para aferição do peso corporal foi utilizada uma balança digital da marca tanita modelo BF680W. O adolescente foi orientado a ficar com o mínimo de vestimenta possível, descalço, de costas para a balança e com os braços ao lado do corpo. O resultado foi expresso em kg. A estatura foi mensurada utilizando-se um estadiômetro de alumínio, no qual está fixada uma fita métrica em cm. O adolescente foi orientado a posicionar-se sobre a plataforma de alumínio de forma central, de costas para o mesmo, ereto, descalço, com os pés unidos, braços ao lado do corpo e cabeça na posição horizontal. Feito isto se apoiava o cursor móvel no vértex do adolescente e fazia-se a leitura em cm. Para a classificação do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela divisão do peso corporal (Kg) pela estatura ao quadrado(m)². A partir do IMC encontrado para cada participante adotou-se o critério de classificação das novas curvas de crescimento propostos pela OMS em 2007, que de acordo com os respectivos pontos de corte de IMC para idade determina o grau do estado nutricional dos adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos.

Para os adolescentes que se encontram abaixo do escore z -3 são classificados com magreza acentuada; os que estão entre o escore z maior ou igual a -3 e menor que o escore z -2 são classificados como magreza. Aqueles que estão entre o escore z maior ou igual a -2 e menor ou igual a +1 são classificados como eutróficos. Estão com sobrepeso os adolescentes que estão entre o escore z maior ou igual a +1 e menor ou igual a +2. Obesos estão entre o escore z maior ou igual a +2 e menor ou igual a +3. Obesidade grave é classificada nos escores maiores que +3.

Estabeleceu-se inicialmente um contato com a diretoria da escola que autorizou a realização do estudo. Os pais e responsáveis foram informados e esclarecidos sobre todos os procedimentos realizados na pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 59 alunos matriculados no 6º ano, participaram do estudo 48 alunos (81,3%), sendo 52,1% (N=25) meninos e 47,9% (N=23) meninas. Houve 3,38% (N=2) de recusas e 15,25%(N= 9) de perdas.

Segundo a avaliação nutricional constatou-se que tanto meninas (gráfico1) quanto meninos (gráfico 2) apresentaram semelhantes percentuais para o estado nutricional eutrófico: 52% para ambos os sexos. Em relação ao sobrepeso, os meninos apresentaram um percentual maior (44%) quando comparados às meninas (34,8%). Essas estatísticas também foram encontradas no estudo de BALABAN et al, 2001, onde os meninos apareciam com maior índice de sobrepeso do que as meninas. Para o estado nutricional obesidade, ambos os sexos não tiveram diferenças, sendo que 4% das

meninas e meninos estavam obesos. Já na classificação para obesidade grave encontrou-se 8,7% das meninas para nenhum dos meninos avaliados nesta mesma classificação. Resultados semelhantes foram encontrados em estudo feito em São Paulo, onde 10% dos adolescentes apresentavam obesidade (TORAL et al, 2007).

Dos 48 adolescentes estudados, apenas 4 (8,33%) apresentaram consumo adequado de cálcio para a faixa etária, onde 4,34% eram meninas e 12% meninos

Foi observado alto consumo de alimentos processados/industrializados e alta ingestão de sucos artificiais e refrigerantes. Isto confirma a tendência de os jovens estarem reduzindo o consumo de leite e aumentando a ingestão de bebidas açucaradas como os refrigerantes, fato este observado também no estudo apresentado por Malik (2006). Fato preocupante constatado na distribuição dos alimentos mais consumidos, é que quase 90% dos adolescentes estão substituindo o leite pelo consumo de café e refrigerantes.

Gráfico 1: Estado nutricional das meninas matriculadas nos 6^{os} anos, Pelotas, RS.

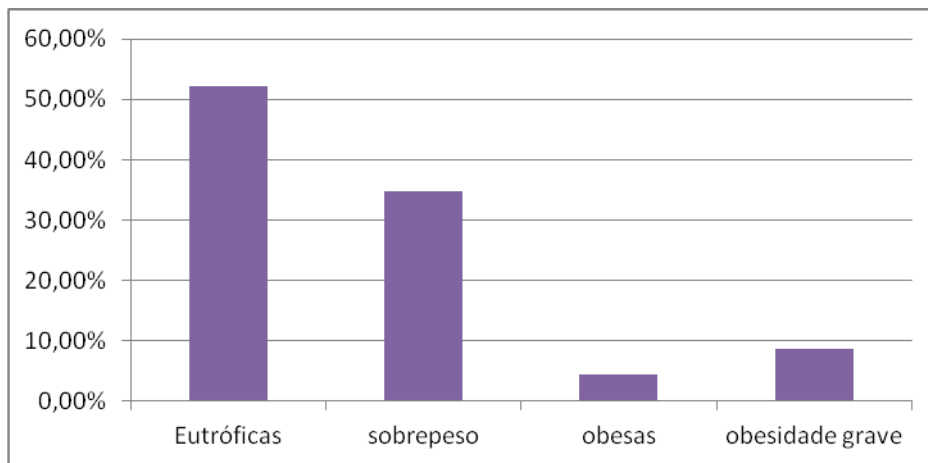
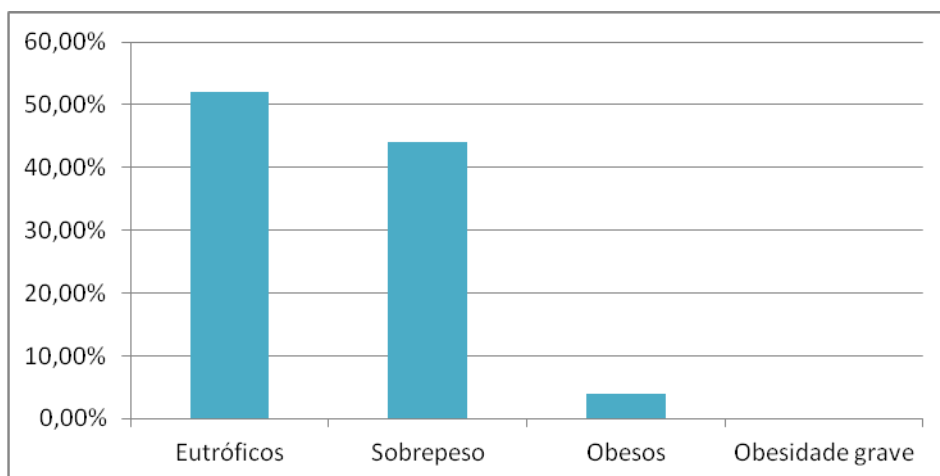


Gráfico 2: Estado nutricional dos meninos matriculados nos 6^{os} anos, Pelotas, RS.



4. CONCLUSÕES

Diante do estudo realizado conclui-se que a ingestão de cálcio pelos escolares do 6^o anos da escola La Salle está abaixo do recomendado para esta faixa etária. Além disso, quase metade dos adolescentes apresentava sobrepeso.

Foi observado o consumo diário de refrigerantes e sucos artificiais na maioria dos escolares, além de outros alimentos altamente calóricos, o que contribui com o excesso de peso encontrado.

A análise dos resultados sugere a importância de estabelecer estratégias nutricionais para aumentar o consumo dietético de cálcio e propiciar o alcance de alimentos ricos nesse nutriente, uma vez que a baixa ingestão desse mineral pode ocasionar problemas ósseos no futuro. São necessárias ações conjuntas que envolvam a família, a escola, a comunidade e a indústria alimentícia para promover hábitos de vida saudáveis.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALABAN, G; SILVA, G. A.P. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. **Jornal de Pediatria**, 77(2): p. 96-100, 2001.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**; 2010.
- CAMPOS LA, LEITE AJM, ALMEIDA PC. Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes escolares do município de Fortaleza, Brasil. **Rev. Bras. Matern. Infant**, 7 (2): 183-90, 2007.
- MAHAN LK, KRAUSE MT. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10 ed. São Paulo: Rocco, 2005
- MALIK, V. S; SCHULZE, M. B; HU,FB. Intake of sugar sweetened beverages and weight gain: a systematic review. **Am j Clin Nutr**, 84: 274-88, 2006.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde do Adolescente: competências e habilidades. Brasil, 2008.
- PAVADONI, R.M.; AMAYA-FARFÁN, J.; COLUGNATI, F.A.B; DOMENE, S.M.A. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais, **Rev. Nutr**, Campinas, v.19, n.6, p.741-760, 2006.
- VITTOLO, MR. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro, Ed Rubio, p 267-308, 2008.
- TORAL, N; SLATER, B; SILVA, M. V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Rev. Nutr. Campinas**, 20(5): 449-459, set/out, 2007.