

## **ADOLESCENTES: UMA ANÁLISE NUTRICIONAL<sup>1</sup>**

### *ADOLESCENTS: A NUTRITIONAL ANALYSIS*

**Ana Paula Gularte Barbosa<sup>2</sup>, Maria Eduarda Mascarenhas  
Waihrich<sup>2</sup>, Karen Mello de Mattos<sup>3</sup> e Adriana Dall'Asta Pereira<sup>3</sup>**

#### **RESUMO**

A nutrição adequada, na adolescência, consiste em um fator de qualidade de vida e a escola favorece o desenvolvimento de ações de educação em saúde. O objetivo, neste estudo, foi averiguar o hábito alimentar de adolescentes de ambos os gêneros, estudantes de uma escola da rede municipal de Santa Maria-RS, investigar o estado nutricional, verificar os cuidados de higiene, detectar o conhecimento sobre nutrição e indagar temas sobre nutrição a serem debatidos em capacitações posteriores. A pesquisa teve cunho descritivo transversal com amostra consecutiva e coleta de dados primários. O público-alvo consistiu em 103 adolescentes entre 12-19 anos que participam das atividades do Projeto de Extensão Promoção da Saúde na Escola. Verificou-se adequada noção sobre o que é nutrição e prevalência de eutrofia em 86%. Apesar dos resultados positivos, necessita-se da continuidade das atividades já existentes, tendo em vista que a educação nutricional e em saúde é um processo contínuo.

**Palavras-chave:** estado nutricional, estudante, higiene.

#### **ABSTRACT**

*Proper nutrition in adolescence is a factor of life quality and the school may encourage the development of actions in health education. The aim of this study is to examine the feeding habits of adolescents of both genders, students at a school in the city of Santa Maria-RS; to investigate the nutritional status; check hygiene; detect nutrition knowledge; and investigate some issues on nutrition that may be*

---

<sup>1</sup> Projeto de Extensão - PROBEX.

<sup>2</sup> Acadêmicas do Curso de Nutrição - UNIFRA.

<sup>3</sup> Orientadoras - UNIFRA.

*discussed in a workshop. The study is cross-sectional descriptive with consecutive sampling and collection of primary data. The audience consists of 103 adolescents aged 12-19 who participated in the activities of the Extension Project Health Promotion in School. It was noted an adequate notion of what nutrition is and the prevalence of 86% of normal weight. Despite positive results, it is necessary to continue such activities so that nutrition and health may be an ongoing process.*

**Keywords:** *nutritional status, student, hygiene.*

## INTRODUÇÃO

O estado nutricional, na adolescência, consiste em um fator crucial para sua qualidade de vida na fase adulta. Os hábitos alimentares, já construídos na infância, passam, em sua maioria, por diversas modificações nesta fase em virtude da inserção deste adolescente em novos ciclos sociais.

Uma das maiores representações de convívio social vivenciado pelos adolescentes está no âmbito escolar. Local este onde o indivíduo permanece grande parte do seu tempo. Dessa forma, a escola consiste em ser influenciadora não apenas da formação intelectual, mas também na formação e construção de hábitos alimentares.

O ambiente escolar torna-se o local propício para a disseminação de informações e hábitos de vida saudável, além de educação em saúde. A educação nutricional poderia ser um recurso vinculado ao currículo escolar. Segundo Bizzo e Leder (2005), a educação nutricional proporia a construção coletiva do conhecimento mediante planejamento didático participativo com integração entre a equipe de saúde, a escola, a criança e a família. Essa modificação também afetaria a grade curricular do ensino aos adolescentes.

Tendo em vista esses fatores, na presente pesquisa, objetivou-se averiguar o hábito alimentar de adolescentes de ambos os gêneros, estudantes de uma escola da rede municipal de Santa Maria-RS, bem como investigar o estado nutricional, verificar os cuidados de higiene, detectar o conhecimento sobre nutrição e indagar temas sobre nutrição a serem debatidos em capacitações posteriores.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A alimentação consiste em um fenômeno complexo no qual estão englobados aspectos biológicos, psicológicos e sociais (POULAIN; PROENÇA, 2003). A

transição epidemiológica sofrida pela população, também propiciou a modificação do hábito alimentar. A nova tecnologia empregada tanto no cultivo, quanto no preparo e manipulação dos alimentos, possibilitaram a criação de novas práticas alimentares.

Assim como o processo de globalização, que influenciou e, em muitos casos, modificou drasticamente a cultura de muitas sociedades, gerando preocupação das ciências da saúde que por meio de estudos epidemiológicos passaram a sinalizar estreita relação entre a dieta - afluenta - e algumas doenças crônicas associadas à alimentação (DIEZ GARCIA, 2003).

Dentre os ciclos de vida que sofrem maiores influências da globalização, bem como da mídia, destaca-se os adolescentes que compõem a faixa etária dos 10-19 anos de idade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995). Esta fase caracteriza-se por um período de socialização e aceitação do indivíduo por um determinado grupo. Toda a formação dos hábitos alimentares da infância e da pré-adolescência, visando à prevenção de doenças típicas do adulto (obesidade, doenças cardíacas, câncer e osteoporose), que influenciam na formação da personalidade dos hábitos alimentares (ALBIERO; ALVES, 2007), pode ser desconsiderada nesta fase, em virtude da busca por uma identidade e pela formação de um ciclo social.

De acordo com Poulain e Proença (2003), no interior de uma mesma sociedade, a alimentação desenha os contornos dos grupos sociais. Contornos estes, em sua maioria, influenciados pela mídia e facilidade de acesso a determinados alimentos. A dieta alimentar de grande parte dos adolescentes constitui-se do elevado valor calórico consumido por meio de alimentos ricos em lipídios e açúcares simples, como no caso de biscoitos, salgadinhos fritos, sanduíches, refrigerantes e outros alimentos com qualidade nutricional inadequada que afetam diretamente no estado nutricional e conseqüentemente a qualidade de vida desta população (BRAGA; MOLINA; CADÊ, 2007).

A prática de atividade física a cada dia reduz-se entre este grupo populacional devido a diversos fatores como: insegurança social, redução de atividades desenvolvidas em contato com meio ambiente, utilização de recursos eletrônicos como forma de lazer, entre outros (ALBANO; SOUZA, 2001), propiciando o aumento do sedentarismo e conseqüente sobrepeso e obesidade. Ou, em casos de adolescentes eutróficos, o acúmulo de tecido adiposo, chamado popularmente como falsa magreza, principalmente, na região abdominal, favorecerá, na idade adulta, o aparecimento de doenças cardiovasculares.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

A pesquisa caracterizou-se em um estudo descritivo transversal. A

amostra por conveniência foi composta por 103 adolescentes do oitavo e nono ano, de ambos os gêneros, com faixa etária entre 12-19 anos de idade. Para avaliação antropométrica, foram avaliados 93 adolescentes, sendo 46 meninas e 47 meninos. O restante (10 indivíduos) negou-se a realizar a avaliação antropométrica.

A presente pesquisa foi vinculada ao projeto de extensão Promoção da Saúde na Escola, aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Franciscano - UNIFRA, sob registro número 262.2007.2, sendo esta desenvolvida em uma escola da rede municipal de Santa Maria-RS, que participou das atividades desenvolvidas pelo projeto e aceitou, previamente, o desenvolvimento da pesquisa.

Os dados foram coletados no mês de julho de 2008 e caracterizaram-se por dados primários. Os critérios de inclusão para participação da pesquisa foram: estar matriculado na escola e referida turma, idade superior a 12 anos e inferior a 19 anos e 11 meses. Os critérios de exclusão foram: não estar matriculado na escola e referida turma, idade inferior a 12 anos e superior a 19 anos e 11 meses, não querer participar da pesquisa. Como instrumento, foi elaborado um questionário compondo perguntas fechadas referentes à: entendimento de nutrição, número de refeições realizadas, alimentos mais consumidos, consumo de café da manhã e alimentação escolar, substituição do almoço e jantar por lanches, higiene pessoal e temas referentes à nutrição em atividades educativas posteriores.

A verificação do peso e altura seguiu procedimentos padronizados para medida. A pesagem foi realizada com utilização de uma balança "usual", marca Plenna, com capacidade de 0 a 150 kg e precisão de 100g. Para a altura, foi utilizada uma fita métrica inelástica, com medida máxima de 150 cm e exatidão de 0,1cm, sendo fixada em posição vertical sobre uma parede reta sem rodapé.

Os adolescentes foram avaliados descalços, em posição ereta, em pé sobre uma superfície plana, calcanhars, músculos glúteos, ombros e parte posterior da cabeça tocando a fita, braços pendentes, com as mãos espalmadas sobre as coxas e pés paralelos. A altura foi lida com o auxílio de um esquadro, pressionando o cabelo até tocar a cabeça (GUEDES; GUEDES, 2000). A classificação do estado nutricional foi feita a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) para adolescentes, segundo padronização do Ministério da Saúde (BRASIL, 2004).

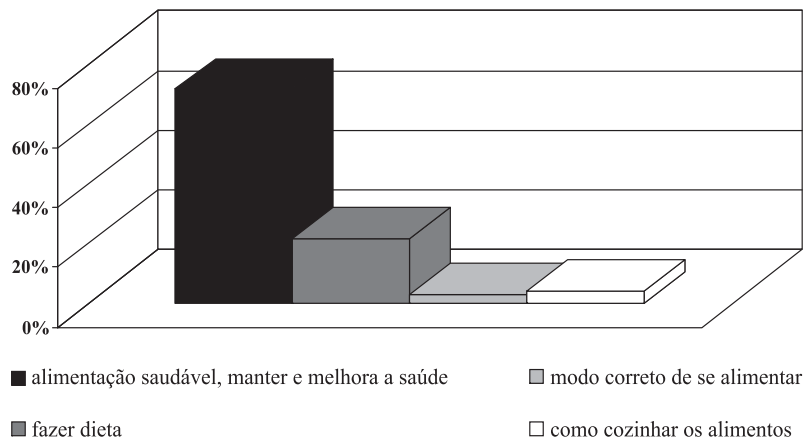
Os dados foram organizados em planilhas e analisados pelo programa Microsoft Office Excel, versão 2003, para posterior análise estatística

---

descritiva simples, com cálculos de média, desvio padrão e percentual.

## RESULTADOS

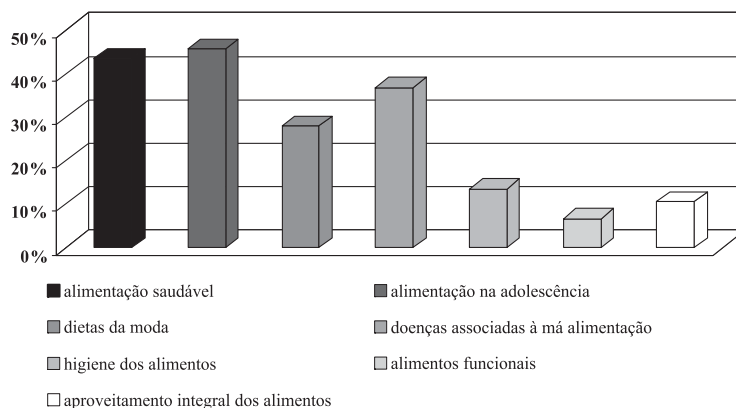
Participaram dessa pesquisa 103 estudantes do oitavo e nono ano, sendo 53 do gênero feminino e 50 do masculino. Referindo-se ao questionamento sobre o que é nutrição, 72% dos participantes responderam que consiste em ter uma alimentação saudável para manter e melhorar a saúde, 22,3% afirma ser o modo correto de se alimentar e, para 2,9% nutrição é somente fazer dieta e 3,9% considera como cozinhar os alimentos (Figura 1).



**Figura 1** - O que é nutrição para adolescentes do oitavo e nono ano, Santa Maria-RS, 2008.

Referindo-se ao questionamento sobre os temas que englobam educação nutricional: 45,6% escolheu alimentação na adolescência; 43,6% mostrou interesse pela alimentação saudável; 36,8% assinalou doenças decorrentes à má alimentação; 28% indicou dietas da moda; 13,5% escolheu higiene dos alimentos; 10,6% sugeriu aproveitamento dos alimentos. E somente 6,7% apontou alimentos funcionais (Figura 2).

Entre os temas mais solicitados pelos adolescentes destacou-se a alimentação saudável. Essa escolha pode ser justificada pelo fato de que para este público, a alimentação está vinculada em comer certo e comer errado, alimentos bons e ruins, sendo considerados bons e citados pelos adolescentes: frutas e sucos de frutas, hortaliças, arroz, feijão e carnes; e os maus: pães, massas, maionese, refrigerantes, doces em geral. Esse pensamento dicotômico impede que os adolescentes encontrem o equilíbrio em sua alimentação, pois o comer certo pressupõe a exclusão de todos os alimentos considerados como maus (RODRIGUES; BOOG, 2006).



**Figura 2** - Temas de nutrição para serem abordados em atividades educativas, Santa Maria - RS, 2008.

Dessa forma, ações de intervenção nutricional, que busquem solicitar aos participantes as temáticas a serem abordadas, permitem a difusão de informação sobre os benefícios de determinados alimentos e nutrientes, e os malefícios de outros, oferecendo novas informações sobre alimentação e nutrição, promovendo um aumento do conhecimento (TORAL; CONTI; SLATER, 2009). Afirma Lamounier (2000) que a orientação nutricional é importante e útil para produzir mudanças no padrão e hábitos alimentares dos adolescentes e suas famílias.

Quanto à higiene, 72,8% higieniza as mãos antes das refeições, 18,4% às vezes, 7,7% quando lembra. Em relação a higiene dos alimentos, 67,9% higieniza os alimentos antes de consumir ou preparar, 10,6% faz a higienização dos alimentos às vezes, 6,7% somente quando acha necessário, 3,8% não faz nenhum tipo de higienização (Tabela 1).

O cuidado com a higiene encontrado na presente pesquisa mostra uma melhor conscientização destes adolescentes quanto à importância da higiene pessoal e com os utensílios domésticos. Entretanto, ainda há presente a afirmação negativa, com 18,4% que faz a higiene das mãos às vezes e 7,7% quando lembra, propiciando o desencadeamento de doenças parasitárias e infecciosas, pois, conforme Zandonadi, Botelho e Savio (2007), a transmissão de doenças infecciosas pelas mãos de manipuladores e da população em geral foi demonstrada há 120 anos.

Assim como nos resultados encontrados na presente pesquisa, Oliveira, Brasil e Taddei (2008), ao efetuarem um estudo em Brasília, observaram que

100% dos manipuladores apresentaram inadequação no item higiene das mãos (técnica) e 87,5% no que diz respeito às práticas sanitárias durante a manipulação do alimento. A maior parte das ocorrências de contaminação microbiana dos alimentos e utensílios tem origem na ignorância e descaso dos manipuladores.

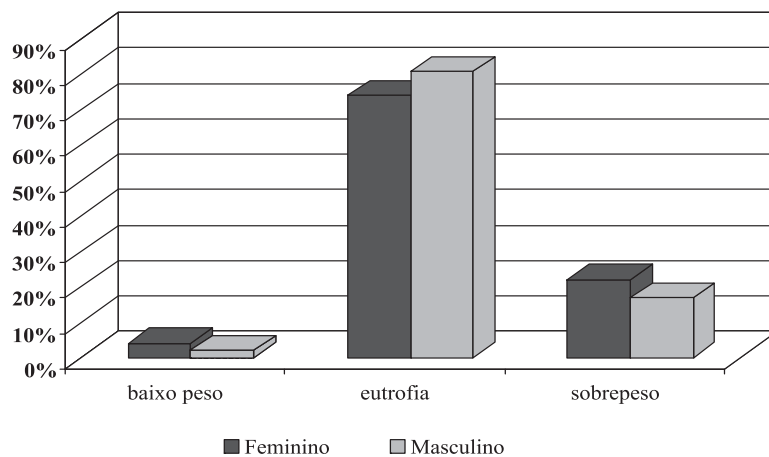
**Tabela 1** - Conhecimentos sobre higiene pessoal, com alimentos e utensílios, Santa Maria - RS, 2008.

Questionamentos	n	%
<b>Questão 1 - Higiene com as mãos</b>		
Lavam as mãos antes das refeições	75	72,80%
Às vezes lavam as mãos	19	18,40%
Lavam as mãos quando lembram	8	7,70%
<b>Questão 2 - Higiene com os alimentos</b>		
Higienizam os alimentos antes do preparo	70	67,90%
Não higienizam os alimentos	4	3,80%
Às vezes higienizam	11	10,60%
Quando acham necessário	7	6,70%
<b>Questão 3 - Higiene com utensílios domésticos</b>		
Higienizam os utensílios antes de utilizá-los	89	96,40%
Não higienizam os utensílios	3	2,90%
Às vezes higienizam	5	4,80%
Somente quando acham necessário	5	4,80%

A avaliação do estado nutricional mostrou que, no gênero feminino, 4% foi classificada como magreza, 74% eutróficos e 22% sobrepeso. No gênero masculino, 2% foi classificado como magreza, 81% eutróficos e 17% sobrepeso (Figura 3).

A alta prevalência de eutrofia, verificada no estudo, também foi encontrada em estudo realizado por Braga, Molina e Cade (2007), onde 86% dos adolescentes encontrava-se em eutrofia. Fato este considerado positivo. A eutrofia possibilita um bom desenvolvimento fisiológico e até mesmo social, pois a obesidade (patologia em ascensão no Brasil) além de ocasionar doenças, propicia a exclusão, pois vivemos em um País de culto ao corpo e ao belo (DIEZ GARCIA, 2003). Estas proporções de eutrofia superior à distrofia e de sobrepeso superior a baixo peso coincidem com as encontradas para a população adolescente segundo Vieira et al. (2002).





**Figura 3** - Estado nutricional dos adolescentes, gênero masculino e feminino, Santa Maria-RS, 2008.

Oliveira e Veiga (2005) afirmam que, na EPU (escola pública), 82,2% dos adolescentes eram eutróficos, 2,0% apresentavam baixo peso, 9,2% sobrepeso e 9,2% obesos. Na EPR (escola privada), 70,0% eutróficos, 3,0% estavam com baixo peso, 9,0% apresentavam sobrepeso e 18,1% com obesidade, respectivamente, os mesmos diagnósticos nutricionais, não se observando diferença entre os sexos, independentemente do tipo de escola com prevalência de eutróficos.

## CONCLUSÃO

A adequada noção sobre o que é nutrição e a prevalência de eutrofia entre os adolescentes, obtidos nos resultados, foram considerados extremamente satisfatórios. O fato de ser solicitada alimentação saudável como tema a ser abordado nas atividades educativas mostra que, apesar do acesso facilitado a informações sobre essa temática, o mesmo ocasiona diversas dúvidas.

Um aspecto negativo encontrado foi a inadequada higiene corporal. Pelos resultados obtidos com a pesquisa, constata-se a importância das ações em saúde efetuadas de forma contínua e interdisciplinar para que, realmente, a população desfrute da efetiva educação em saúde de uma forma sólida e permanente, bem como amplie sua conscientização sobre qualidade de vida e cuidados com a saúde.

Todavia, faz-se necessário a realização de estudos com maior amplitude com indivíduos nesta faixa etária, de ambos os sexos e com amostras mais expressivas, possibilitando análises mais detalhadas e com maior diversidade, podendo, assim, obter resultados mais precisos.

**REFERÊNCIAS**

ALBANO, R. D.; SOUZA, S. B. de. Estado nutricional de adolescentes: “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública do Município de São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, 2001.

ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, p. 17-21, 2007.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, 2005.

BRAGA, P. D.; MOLINA, M. del C. B.; CADE, N. V. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 12, n. 5, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde - Vigilância alimentar e nutricional - SISVAN. **Orientações básicas para a coleta, o processamento, a análise de dados e a informação em serviços de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004, p. 118.

DIEZ GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, 2003.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Balieiro, 2000, 362p.

LAMOUNIER, J. Situação da obesidade na adolescência no Brasil. In: SIMPÓSIO OBESIDADE E ANEMIA CARENCIAL NA ADOLESCÊNCIA, 2000, Salvador. **Anais...** Brasil. São Paulo: Instituto Danone; 2000. p. 25-31.

OLIVEIRA, C. S.; VEIGA, G. V. da. Estado nutricional e maturação sexual de adolescentes de uma escola pública e de uma escola privada do Município do Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 2, 2005.

OLIVEIRA, M. de N.; BRASIL, A. L. D.; TADDEI, J. A. de A. C. Avaliação das condições higiênico-sanitárias das cozinhas de creches públicas e filantrópicas. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, 2008.

POULAIN, J. P.; PROENÇA, R. P. da C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, 2003.