

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E DO ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PELOTAS-RS

MÜLLER, Cátia Regina¹; PORTANTIOLO, Tássia Ney¹; MACHADO, Adriana Kramer Fiala¹; MUNIZ, Ludmila Correa¹, ZANINI, Roberta de Vargas¹

¹ Faculdade de Nutrição – UFPel;

MINTEN, Gicele¹

¹ Faculdade de Nutrição – UFPel;

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período caracterizado por várias transformações somáticas, psicológicas e sociais e cronologicamente, corresponde ao período compreendido entre 10 e 19 anos de idade (OMS, 1995). A avaliação do estado nutricional na adolescência é fundamental, pois permite monitorar a evolução das modificações do crescimento, sendo a antropometria uma ferramenta importante para esse propósito (SOARES, 2003).

Outro parâmetro indireto de avaliação do estado nutricional, mas de grande valor investigativo, são os inquéritos dietéticos, utilizados para avaliar o consumo ou hábito alimentar das populações.

O Recordatório de 24 horas é um tipo de inquérito dietético, que consiste na obtenção de informações sobre a ingestão alimentar do indivíduo nas últimas 24 horas, obtendo-se dados sobre os alimentos consumidos e informações sobre peso/tamanho das porções (CAVALCANTE, 2004).

Considerando a importância da identificação precoce de condições de risco nutricional, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes da cidade de Pelotas-RS.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal com os alunos de 10 a 18 anos de idade, matriculados na quinta, sexta e sétima séries, do turno da tarde, da Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes Neto, localizada na cidade de Pelotas-RS.

A coleta de dados foi realizada em outubro de 2009, na própria escola, no horário de aula, na qual foi aplicado um inquérito alimentar do tipo Recordatório de 24 horas, e foram mensurados o peso e a altura dos adolescentes. Além disso, foram coletadas informações sobre cor da pele e número de moradores da casa.

Para a coleta do peso corporal utilizou-se balança digital da marca Tanita® com capacidade de 150 Kg e precisão de 100g. A altura foi aferida com o auxílio de um estadiômetro de alumínio com precisão de 1mm.

Para a classificação do estado nutricional dos adolescentes, utilizou-se o critério proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), IMC (Índice de Massa Corporal) segundo idade e sexo.

O consumo alimentar dos adolescentes, identificado a partir do Recordatório de 24h, foi analisado através do programa ADS Nutri (FAU-UFPel). Com relação aos macronutrientes considerou-se ideal uma ingestão de 55 a 65% de

carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 25 a 30% de lipídios, em relação ao VCT. Para a análise da adequação dos micronutrientes (cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, vitamina C, colesterol e fibras) utilizaram-se as recomendações das Dietary Reference Intakes (DRIs).

Os questionários foram revisados, e posteriormente digitados no programa Epi Info versão 6.0. A análise dos dados foi realizada no programa Stata versão 10.0.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 89 adolescentes, sendo a maioria do sexo feminino (59,5%, n=53) e de cor da pele branca (54,6%, n=48). A média de idade dos adolescentes analisados foi de 12,9 anos (DP ± 1,6) e do número de moradores por domicílio foi de 4,7 (DP ± 1,8).

Com relação ao estado nutricional, as prevalências de sobrepeso e obesidade foram, respectivamente, 27,3% e 14,8%. Tais resultados foram superiores aos observados por Garcia et al (2003), os quais encontraram prevalências de 11,8% e 7,8%, respectivamente, para sobrepeso e obesidade entre adolescentes da cidade de São Paulo. No mesmo sentido, um estudo realizado em Teresina-PI encontrou uma prevalência de sobrepeso de 19,8% entre os adolescentes, resultado este inferior ao observado no presente estudo (CARVALHO, 2001).

Em relação ao consumo alimentar, a média do valor calórico total (VCT) consumido foi de 1849,6kcal (DP ± 1123,0Kcal), variando de 300,6kcal a 6255,1kcal. A maioria dos adolescentes apresentou dieta hipoglicídica, hiperprotéica e hipolipídica (Figura 1). Estudo realizado com adolescentes em Guarapuava-PR verificou um consumo excessivo de carboidratos e proteínas e, ingestão insuficiente de lipídios. Portanto, em relação ao consumo de carboidratos, tais resultados diferem daqueles observados no presente estudo (RUVIARO, 2008).

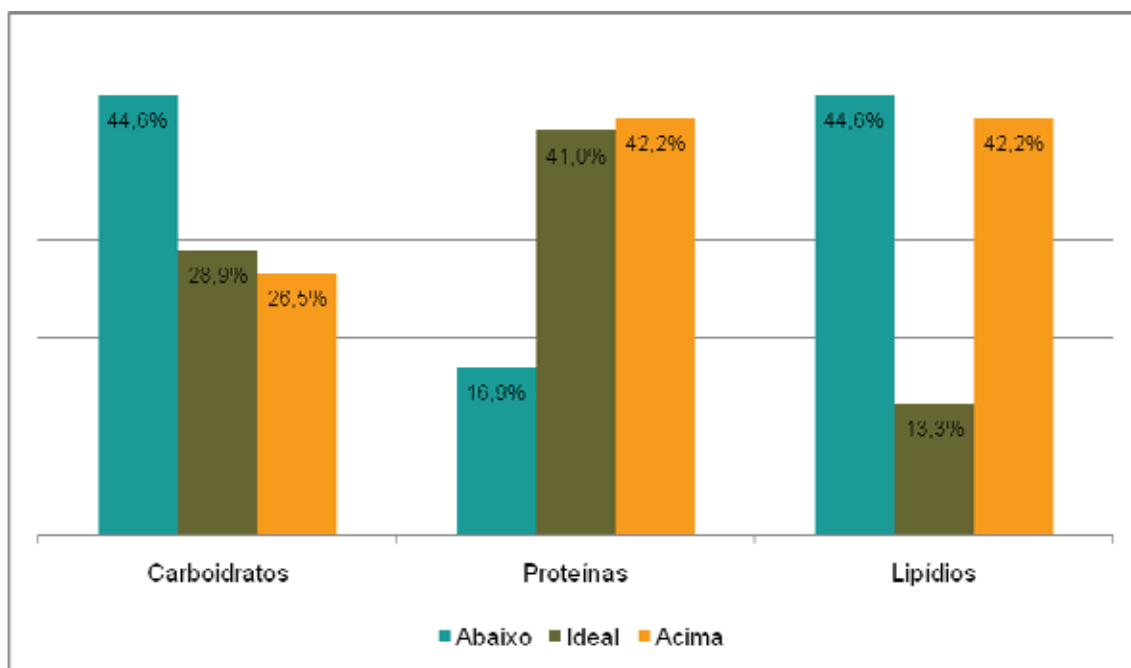


Figura 1. Distribuição do percentual de adequação dos macronutrientes ingeridos por adolescentes da Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes. Pelotas-RS, 2009.

De acordo com os dados referentes aos micronutrientes (Tabela 1), percebe-se que, a maioria dos adolescentes apresentou uma ingestão de cálcio, fósforo, vitamina C e fibras inferior ao recomendado para a idade. As DRIs recomendam o consumo diário de 1300mg de cálcio e 1250mg de fósforo, visto que ambos os minerais são componentes da estrutura de ossos e dentes, além de desempenharem outras funções no organismo. Garcia *et al* (2003), em seu estudo com adolescentes de um centro de juventude de São Paulo-SP, igualmente observou um consumo inadequado de cálcio.

Entretanto, a média da ingestão de ferro, sódio e colesterol mostrou-se dentro dos níveis de adequação, sendo considerado ideais a ingestão diária de 8 mg de Ferro, 1500 mg de sódio e colesterol entre 200 e 300 mg.

Tabela 1. Média, desvio padrão (DP), valores mínimo e máximo dos micronutrientes consumidos por adolescentes da Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Augusto Simões Lopes. Pelotas-RS, 2009.

Variáveis	N	Média (mg)	DP	Mínimo (mg)	Máximo (mg)
Cálcio	72	416,1	355,5	0	1636,1
Fósforo	61	429,4	259,4	0	990,7
Ferro	72	10,1	8,0	0	52,1
Sódio	44	311,7	276,2	0	972,7
Potássio	46	416,5	309,8	0	990,3
Vitamina C	66	19,3	22,3	0	85,3
Colesterol	72	130,6	141,3	0	679,5
Fibras*	72	20,7	17,2	0	82,0

*Unidade de medida: gramas

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto, observou-se que os adolescentes avaliados apresentaram uma dieta inadequada, com desequilíbrio de macronutrientes e de alguns micronutrientes, necessários durante esta fase do crescimento especialmente entre as meninas. As prevalências de excesso de peso foram consideradas acima do esperado. Entretanto tais resultados limitam-se apenas aos adolescentes avaliados nesta amostra. Logo, seria recomendável a ampliação do estudo para os demais adolescentes da Escola possibilitando desta forma uma estimativa mais precisa do estado nutricional dos adolescentes da Escola e conseqüentemente estabelecer as recomendações nutricionais adequadas para o conjunto dos adolescentes.

5 REFERÊNCIAS

CARVALHO, Cecilia Maria Resende Gonçalves; NOGUEIRA, Apolonia Maria Tavares; TELES, João Batista Mendes; PAZ, Susana Maria Rebelo; SOUSA, Rosângela Maria Lopes. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. *Rev. Nutr.* [online]. 2001, vol.14, n.2, p. 85-93.

CAVALCANTE, Ana Augusta Monteiro; PRIORE, Silvia Eloiza; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.** [online]. 2004, vol.4, n.3, p. 229-240.

GARCIA, Giorgia Christina Barbosa; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrole. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. **Rev. Nutr.**[on line], Campinas, 2003 v.16, n.1, Jan., p.41-50.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *La salud de los jóvenes: un reto y una esperanza*. Ginebra, 1995. 120p

WHO: PROGRAMMES AND PROJECTS. The WHO Reference 2007: growth reference data for 5 – 19 years. Disponível em: <<http://www.who.int/growthref/en/>>.

RUVIARIO, Luciana; NOVELHO, Daiana; QUINTILIANO, Daiana Aparecida; Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio público de Guarapuava-PR **Revista Salus-Guarapuava-PR**. Jan 2008; v. 2, n.1, p. 47-56.

SOARES, Nadia Tavares. Um novo referencial antropométrico de crescimento: significados e implicações. **Rev. Nutr.**[on line], Campinas, Jan. 2003 v. 16, n. 1, p. 93-103.