

Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes

Raila Dornelas Toledo¹, Cadimiel Gomes², Rosimar Regina da Silva Araujo³, Fabianne Magalhães Girardin Pimentel Furtado⁴, Luiz Carlos Gomes Júnior⁴

1. Graduanda em Nutrição, Bolsista do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG); 2. Graduando em Nutrição, Bolsista da FAPEMIG; 3. Docente do IF Sudeste MG, *Campus* Barbacena (orientadora); 4. Docente do IF Sudeste MG, *Campus* Barbacena (co-orientador).
rosimar.regina@ifsudestemg.edu.br

1. Introdução

A adolescência consiste em uma fase da vida repleta de modificações. Esse período é propício para a realização de intervenções nutricionais que contribuem para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e de um estilo de vida adequado.

Algumas pesquisas relatam que os adolescentes apresentam facilidade para alterar seus hábitos alimentares e geralmente substituem os alimentos habituais pela ingestão de lanches desequilibrados, em virtude da publicidade, do modismo, influência dos amigos e do ambiente escolar, além dos questionamentos dos valores sociais e familiares; acompanhando o mesmo padrão de ingestão excessiva de proteínas, açúcares e gorduras de origem animal instigado pela sociedade moderna (POMINI; SANT'ANA; SOUZA, 2009).

Portanto, a avaliação dietética representa um importante método de análise do estado nutricional e quando associada com a antropometria fornece dados mais completos. Ressalta-se que ambas as avaliações são de fácil execução e apresentam baixo custo para uso.

O estado nutricional pode influenciar no crescimento e desenvolvimento na adolescência, no risco de morbimortalidade, na implantação e desenvolvimento de ações em saúde. As informações que auxiliam na análise do estado nutricional podem ser dispostas em avaliação antropométrica, sinais clínicos, ingestão alimentar e exames bioquímicos. A análise da ingestão alimentar e do estado nutricional na adolescência constitui tema relevante para a saúde pública, uma vez que hábitos alimentares incorretos podem gerar desequilíbrios nutricionais prejudiciais ao adequado funcionamento do corpo (NUZZO, 2010).

Palavras chave: Adolescência. Avaliação nutricional. Consumo alimentar.

Categoria/Área: Nível Superior (BIC e BIT)/ Ciências Biológicas e Ciências da Saúde.

2. Objetivo

Avaliar o estado nutricional, bem como o consumo de energia, carboidratos, proteínas e lipídios de adolescentes do sexo feminino de uma escola pública do município de Barbacena, Minas Gerais.

3. Material e métodos

Foi realizado um estudo transversal com 59 adolescentes do gênero feminino, com idade entre 13 e 14 anos, estudantes de uma escola pública, no município de Barbacena, MG, as quais participaram da pesquisa após a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos seus responsáveis.

A avaliação nutricional foi realizada mediante a coleta dos dados de peso e estatura e posterior cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). A classificação do perfil antropométrico das participantes foi realizada segundo os percentis de IMC/idade (ONIS *et al.*, 2007). As adolescentes foram diagnosticadas da seguinte forma: magreza acentuada (IMC < percentil 0,1), magreza (percentil $\geq 0,1$ e < 3), eutrofia (IMC \geq percentil 3 e \leq 85), sobrepeso (IMC > percentil 85 e \leq 97), obesidade (IMC > percentil 97 e \leq 99,9) e obesidade grave (IMC > percentil 99,9). As adolescentes envolvidas foram divididas em três grupos, sendo o grupo 1: eutrófico, grupo 2: sobrepeso, obesidade e obesidade grave e grupo 3: magreza e magreza acentuada.

A avaliação do consumo alimentar foi realizada utilizando-se o R24h. Este foi aplicado em três consultas distintas, com intervalo de, aproximadamente, três meses, para estabelecer o consumo médio de energia, carboidrato, proteína e lipídio de cada indivíduo. Para a análise dos recordatórios utilizou-se o *Software Dietpro 5.6i*. Para a comparação entre o consumo de macronutrientes (proteínas, lipídios, carboidratos) e energia (Kcal) entre os três grupos foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Para a comparação da média da energia foi utilizado o valor de referência de 2200 kcal (NRC, 1989) e para isso utilizou-se o teste *t-Student*.

4. Resultados e discussão

Com base nos dados obtidos com a avaliação nutricional, observou-se que não houve diferença significativa no consumo médio de proteínas, lipídios, carboidratos e calorias entre os diferentes grupos.

Ao comparar o consumo de energia com a recomendação nos diferentes grupos, observou-se que apenas o grupo 2 (sobrepeso/obesidade) apresentou consumo dentro do recomendado. Os demais grupos apresentaram ingestão abaixo das recomendações.

Em estudo que avaliou a composição corporal e o consumo alimentar de adolescentes da rede pública de Blumenau observou-se que houve um consumo energético elevado para os adolescentes de ambos os sexos avaliados (CHIARELLI; ULBRICH; BERTIN, 2011). Dados diferentes foram encontrados no presente estudo, uma vez que o grupo constituído por alunas eutróficas e o grupo classificado como magreza e magreza acentuada apresentou um consumo inferior às recomendações, ao passo que apenas o grupo classificado como sobrepeso, obesidade e obesidade grave possuiu uma ingestão dentro dos parâmetros recomendados. Por outro lado, em uma pesquisa realizada em São Paulo, a qual analisou o consumo alimentar e o padrão de refeições de adolescentes foi constatado que a maioria dos indivíduos analisados apresentou insuficiência calórica na dieta, corroborando com os resultados deste estudo (LEAL *et al.*, 2010).

5. Conclusão

A partir deste estudo, evidencia-se a necessidade de implantação de estratégias de educação nutricional para o público adolescente, objetivando adequar o consumo energético e de macronutrientes às suas demandas e promover saúde através de uma alimentação equilibrada. A adoção de hábitos alimentares corretos associados a um adequado estilo de vida proporciona melhorias no estado nutricional.

Evidencia-se com esta pesquisa que o grupo eutrófico não atingiu a recomendação energética, indicando que a avaliação dietética associada a antropometria fornecem dados mais completos e que o acompanhamento deve ser realizado com todos os adolescentes, independente da classificação do estado nutricional.

6. Referências bibliográficas

CHIARELLI, G.; ULBRICH, A. Z.; BERTIN, R. L. Composição corporal e consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino de Blumenau (Brasil). **Revista**

Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 13, n. 4, p. 265-271, 2011.

LEAL, G. V. S. *et al.* Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 3, p. 457-467, 2010.

NATIONAL RESEARCH COUNCIL (NRC). **Recommended dietary allowances**. 10 ed. Washington: National Academy Press; 1989.

NUZZO, L. *et al.* Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de uma instituição particular de ensino de São Paulo, Brasil. **Revista Saúde**, v. 4, n. 3, p. 4-12, 2010.

ONIS, M. *et al.* Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. **Bulletin of the World Health Organization**, v. 85, n. 9, p. 660-667, 2007.

POMINI, R. Z.; SANT'ANA, D. M. G.; SOUZA, M. C. C. Avaliação dos hábitos alimentares dos adolescentes de uma escola da rede de ensino da cidade de Umuarama-PR. **Arquivos do MUDI**. v.13, n. 1/2/3, p. 25-33, 2009.

Apoio financeiro: FAPEMIG e IF Sudeste MG – *Campus Barbacena*.