

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE FLORIANÓPOLIS

Lilian Cardoso Vieira; Giselle de Oliveira; Cristhiane Schneider Santos

Acadêmicas do Curso de Nutrição da UFSC

Patrícia Faria Di Pietro, Dra.

Professora do Departamento de Nutrição da UFSC (Coordenadora)

fariadipietro@gmail.com

Resumo

No ano de 2004, o Ambulatório de Nutrição do Instituto Estadual de Educação atendeu 21 alunos adolescentes com idades de 10 a 18 anos, proporcionando a cada um deles atendimento nutricional individualizado e avaliação do estado nutricional. Dezesesseis deles encontravam-se eutróficos, três estavam em risco de sobrepeso e dois foram considerados como obesos. Foram elaborados planos alimentares individualizados com lista de substituição de alimentos de fácil acesso pela atual situação financeira das famílias dos adolescentes. Os alunos interessados que procuraram o Ambulatório na maioria dos casos buscavam resposta imediata do tratamento e acabavam não retornando para um acompanhamento.

Palavras-chave: adolescentes, estudantes, atendimento nutricional.

Introdução

Já há 3 milhões de anos, ancestrais do homem se deslocavam pelas florestas africanas em busca de alimentos. Mudanças na oferta de alimentos parecem ter influenciado fortemente estes ancestrais. Assim, em um sentido evolutivo e pejorativo, o homem é o que come (Barbosa, 2004).

Hoje, a prevalência de muitas enfermidades crônicas como obesidade, hipertensão, doenças coronarianas e diabetes, é resultado de uma incompatibilidade entre os padrões dietéticos modernos e o tipo de dieta que a espécie humana desenvolveu como caçadora na pré-história (Barbosa, 2004).

A preocupação com a vida saudável gera conceitos errôneos sobre como melhorar a qualidade de vida e promover a saúde, visto que a população principalmente os adolescentes, assumem recomendações como se alimentar em revistas leigas

divulgadas na mídia ou com profissionais indevidamente qualificados (não nutricionistas). Esta atitude promove uma série de erros na interpretação de como deve-se proceder para melhorar o hábito alimentar e promover um adequado estado nutricional (Coutinho, 2002)

O artigo faz parte do Projeto de Extensão “Intervenção nutricional em uma escola pública de Florianópolis: atendimento ambulatorial para adolescentes e atletas”, cujo objetivo foi avaliar o estado nutricional, através da análise do consumo alimentar e da composição corporal, dos adolescentes e atletas que procuraram o Setor Médico do Instituto Estadual de Educação, para obtenção de orientação nutricional, propondo mudanças na dieta quando houve necessidade.

Material e Métodos

As atividades desenvolvidas no Ambulatório de Nutrição do Instituto Estadual de Educação (IEE), localizado na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, foram: avaliação do estado nutricional através de um Inquérito Alimentar com perguntas referentes aos tipos de refeições e lanches realizados, locais das refeições e características dos adolescentes assim como a sua rotina, medidas antropométricas (peso, altura) e um dia alimentar usual. Na primeira consulta foram recolhidas todas essas características e repassadas orientações de acordo com cada caso. Depois de uma semana, o paciente retornava ao ambulatório para receber um plano alimentar individualizado com uma lista de substituição de alimentos. Os adolescentes foram orientados para retornarem ao ambulatório depois de 2 meses.

Resultados e Análise

O presente trabalho contou com a participação de vinte e um adolescentes, sendo seis atletas (judô e ginástica olímpica). Dentre eles havia dezessete meninas e quatro meninos. Pode-se perceber o exacerbo da procura de meninas pelo atendimento nutricional (dados não demonstrados em quadro). Segundo Assumpção Jr. (2004), a maioria das mulheres possui uma preocupação visual intensa numa época em que os conceitos de beleza e magreza encontram-se ligados ao de perfeição.

Era esperado um número maior de adolescentes atendidos. Apesar da divulgação ser feita por panfletos, folders, palestras e visitas às salas de aulas, eram poucos os

adolescentes que procuravam o serviço de nutrição. Observou-se a falta de conhecimento dos benefícios de uma alimentação saudável por todos os adolescentes e a rejeição que os alunos acima do peso demonstravam ao serviço pela falta de aceitação de si próprio.

Os adolescentes de 14 a 17 anos foram os que mais procuraram os serviços de Nutrição (66,7%). Alguns foram acompanhados pelos pais, mas a maioria compareceu sem os mesmos. Quando os alunos vinham acompanhados com os pais mostravam-se mais tímidos, sendo que os pais inferiam muito nas respostas dos pacientes. De todos os adolescentes atendidos, a média de idade foi de 15,9 anos (dados não demonstrados em quadro).

As profissões da mãe e do pai foram referidas pelos alunos (Quadro 1 e 2). A maior parte das mães trabalha como funcionária pública, dona de casa, doméstica, professora ou agente de saúde. Já para os pais, as profissões freqüentemente relatadas foram: vidraceiro, aposentado ou mecânica. Parte dos alunos (cinco) não mencionaram a profissão do pai por motivos desconhecidos.

Pelo fato da maioria da família dos alunos terem uma renda econômica de baixa à média, os alimentos utilizados na intervenção foram os de mais fácil acesso.

PROFISSÕES	n (%)*
Funcionária pública	4 (19,0)
Dona de casa	4 (19,0)
Doméstica	3 (14,3)
Agente de saúde	2 (9,5)
Professora	2 (9,5)
Aposentada	1 (4,8)
Cabeleireira	1 (4,8)
Diarista	1 (4,8)
Empresária	1 (4,8)
Secretária	1 (4,8)
Servente de limpeza	1 (4,8)
Serviços Gerais	1 (4,8)

* Um aluno referiu mais de uma profissão.

Quadro 1: Profissão das mães dos alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004.

PROFISSÕES	n (%)*
Não informou	5 (23,8)
Aposentado	2 (9,5)
Mecânico	2 (9,5)
Vidraceiro	2 (9,5)
Autônomo	1 (4,8)
Cabeleireiro	1 (4,8)
Comerciante	1 (4,8)
Fiscalizador de obras	1 (4,8)
Gerente de produção	1 (4,8)
Manutenção de máquinas	1 (4,8)
Motorista	1 (4,8)
Professor	1 (4,8)
Vigilante	1 (4,8)

* Um aluno referiu mais de uma profissão.

Quadro 2: Profissão dos pais dos alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004.

Uma das principais maneiras de se evitar o aumento de tecido adiposo é a prática de atividades físicas regulares durante a adolescência (Barbosa, 2004). Na Instituição de Ensino, os alunos do Ensino Médio podem optar por não realizar a disciplina de Educação Física. Quinze dos adolescentes atendidos (71,4%) freqüentaram as aulas de Educação Física no Colégio no ano de 2004 (dados não demonstrados em quadro).

Dos alunos onze realizavam alguma atividade física fora de horário escolar e as modalidades mais referidas foram: caminhada, dança, futebol, musculação e vôlei. A média da freqüência em que os adolescentes realizavam essas atividades foi de quatro dias por semana com média de duas horas por dia (dados não demonstrados em quadro).

Os adolescentes que realizavam alguma atividade física buscavam uma nutrição adequada para otimizar a perda de peso ou o ganho de massa muscular ou o aumento de rendimento nas modalidades esportivas (judô e ginástica olímpica). Uma atleta da ginástica olímpica procurou o serviço de nutrição para a perda de peso com objetivo de aumentar o desempenho e continuar competindo nesta modalidade esportiva.

Nas horas vagas, os adolescentes preferiam assistir televisão, estudar e navegar pela Internet. Já seis alunos, informaram trabalhar (Quadro 3). Os empregos referenciados pelos alunos foram: secretária (n=2), recepcionista (n=1), telefonista (n=1) e vendedor (n=1) (Quadro 4).

OCUPAÇÃO NAS HORAS VAGAS	n (%)*
Assistir televisão	5 (23,8)
Estudar	2 (9,5)
Trabalhar	2 (9,5)
Internet	2 (9,5)
Caminhar	1 (4,8)
Curso de línguas	1 (4,8)
Cozinhar	1 (4,8)
Pedalar	1 (4,8)
Escutar som	1 (4,8)
Ir à academia	1 (4,8)
Ir ao cinema	1 (4,8)
Ler	1 (4,8)

*Alguns alunos relataram mais de uma ocupação

Quadro 3: Ocupação preferida nas horas vagas dos alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004.

OCUPAÇÃO REMUNERADA	n (%)
Secretária	2 (33,3)
Recepcionista	1 (16,7)
Restauradora	1 (16,7)
Telefonista	1 (16,7)
Vendedor	1 (16,7)

Quadro 4: Tipo de ocupação remunerada exercida pelos adolescentes atendidos no ambulatório de Setor Médico do IEE no ano de 2004.

LOCAL DAS REFEIÇÕES	n (%)*
Casa	19 (90,5)
Restaurante	5 (23,8)
Escola	4 (19,0)
Trabalho	3 (14,3)
Lanchonete	2 (9,5)

* Alguns alunos referiram mais de um local.

Quadro 5: Local das refeições dos alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004.

Quanto aos hábitos alimentares dos adolescentes, a maior parte deles afirmou que realiza a maioria das refeições em casa (n=19). Muitos ainda referiram realizar

algumas das refeições em restaurante (n=5), na própria escola (n=4), no trabalho (n=3) e em lanchonetes (n=2) (Quadro 5). As refeições dos alunos atendidos, na maioria eram preparadas pelas mães (n=8) ou por eles mesmos (n=6) (dados não demonstrados em quadro).

As frutas, verduras, frituras e doces consumidas também foram verificadas e quantificadas. A média da frequência do consumo de frutas foi de três vezes por semana. Já o de verdura foi de uma vez ao dia. A frequência do consumo de frituras e doces foi considerada alta, as médias das mesmas foram respectivamente três a quatro vezes por semana (dados não demonstrados em quadro). Segundo um estudo de Gomes et al (2004) que aborda as noções conceituais sobre hábitos alimentares por adolescentes de uma escola pública em Salvador, Bahia, para os adolescentes a escolha de alimentos considerados como *besteiras* (grande conteúdo de açúcar e gordura) ou diferentes daqueles recomendados para uma alimentação saudável, pode significar atualidade e identidade em seus mundos imaginados.

A média da quantidade de líquido ingerido foi de seis copos de requeijão por dia e a porcentagem de alunos atendidos que “beliscam” algum alimento entre as refeições é de 71,4% (dados não demonstrados em quadro).

Dos alunos, 8 (38,1%) normalmente realizavam lanche no colégio (Quadro 6). Alguns compravam seu lanche na cantina do Colégio (3 adolescentes) ou consumiam a merenda oferecida pela escola (3 adolescentes) (Quadro 7). De acordo com Ochsenhofer et al (2004), os resultados do estudo *O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda ou cantina?* mostram que 81,5% compravam os alimentos da cantina. Os alimentos preferidos para consumir no horário da lanche da escola foram: bolachas (n=7), salgados (n=3), sucos (n=2), sanduíches (n=1) (Quadro 8).

Lanche no colégio	n (%)
Sim	8 (38,1)
Não	13 (62,0)

Quadro 6: Alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004, que costumam realizar lanche no colégio.

	n (%)
Compravam o lanche no colégio	3 (37,5)
Consumiam a merenda escolar	3 (37,5)
Levavam o seu próprio lanche	2 (25)

Quadro 7: De que forma os alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004 realizam os seus lanches no colégio.

ALIMENTOS	n (%)*
Bolachas	7 (87,5)
Salgados	3 (37,5)
Sucos	2 (25)
Sanduíches	1 (12,5)

* Os alunos referiram mais de um tipo de lanche.

Quadro 8: De que forma os alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004 realizam os seus lanches no colégio.

As medidas antropométricas dos adolescentes foram aferidas resultando em um peso médio de 56,1Kg, altura média de 1,61m e Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 22,62Kg/m² (dados não demonstrados em quadro). Pela classificação do IMC pelo National Center for Health Statistics (2000), dezesseis adolescentes encontravam-se eutróficos, três estavam em risco de sobrepeso e dois foram considerados como obesos (Quadro 9).

CLASSIFICAÇÃO	n (%)
Eutrofia	16 (76,2)
Risco de sobrepeso	3 (14,3)
Obesidade	2 (9,5)

Quadro 9: Classificação do IMC dos adolescentes segundo National Center for Health Statistics (2000), dos alunos atendidos no ambulatório do Setor Médico do IEE no ano de 2004.

Através de dia usual alimentar de cada adolescentes atendido, foi possível estimar a quantidades de energia e macronutrientes ingeridos. A média do consumo de

carboidratos, proteínas e lipídios em porcentagem foram, respectivamente, 55,6%, 17,3% e 27,1%. A média de energia consumida diariamente foi de 2335,3 Kcal (Quadro 10). Segundo Santos et al (2004), o estudo “Efeito adicional do consumo inadequado de cálcio entre adolescentes” que abrangeu 167 adolescentes, observou uma média de consumo calórico de $1729,6 \pm 553$ Kcal.

NUTRIENTES	MÉDIA (DP)
Energia (Kcal)	2335,3 (1220,9)
Carboidratos (%)	55,6 (9,6)
Proteínas (%)	17,3%
Lipídios (%)	27,1 %

Quadro 10: Consumo médio de energia (Kcal), carboidratos, proteínas e lipídios dos adolescentes atendidos no ambulatório do setor médico do IEE no ano de 2004.

A intervenção foi realizada em casos necessários (na maioria deles). De acordo com a análise de macronutrientes do dia alimentar usual, das necessidades diárias totais e da rotina de cada paciente foram elaborados planos alimentares individualizados com lista de substituição de alimentos de fácil acesso pela atual situação financeira das famílias dos adolescentes.

Menos de 50% dos adolescentes atendidos retornaram ao ambulatório depois de dois meses. Os adolescentes que retornaram declararam pequenas, mas qualitativas mudanças no hábito alimentar.

O tempo estipulado para o retorno ao Ambulatório foi muito longo. A falta de incentivo nesses dois meses pode ter sido uma das causas para a desistência dos alunos ao tratamento. Para obter um resultado considerável nesse tipo de trabalho com adolescentes, o ideal seria um acompanhamento nutricional semanal ou quinzenal em grupos.

Houve uma dificuldade de trabalhar com alguns adolescentes devido a problemas sociais e psicológicos. Então, um trabalho multidisciplinar com acompanhamento de um profissional da área da Psicologia otimizaria os resultados positivos.

Considerações Finais

Como foi observado, dos adolescentes que procuraram atendimento nutricional, a maioria compreendia à faixa etária de 14 a 17 anos (66,7%) e 81,0% eram do gênero feminino. Apesar da maior parte dos adolescentes freqüentarem as aulas de Educação Física (71,4%) e fazerem atividades físicas extracurriculares (52,4%), a ocupação preferida era assistir televisão (52,4%). Quanto aos hábitos alimentares 71,4% dos alunos relataram que fazem pequenos lanches (“beliscam”) entre as refeições e 87,5% têm as bolachas como alimento preferido. Os hábitos alimentares inadequados na adolescência podem ser fatores de risco para a presença de doenças crônicas no futuro. Neste trabalho foi possível observar que a maior parte dos adolescentes procurava o ambulatório de Nutrição para obter um físico de acordo com o modismo dos últimos tempos. Buscavam resultados rápidos e resposta imediata do tratamento e acabavam não retornando para um acompanhamento que o comprometia definitivamente na busca de hábitos alimentares saudáveis.

Referências

- ASUMPÇÃO JR, F. B. A questão da beleza ao longo do tempo. CASTILHO, A. R. G. L.; DONATO A. et al. **Anorexia, bulemia e obesidade**. São Paulo: Manole, 2004. p. 1 -2.
- BARBOSA, V. L. P. O inimigo invisível. BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e adolescência: exercício, Nutrição e Psicologia**. São Paulo: Manole, 2004. p. 1 – 4.
- COUTINHO, V. Importância dos lipídios no exercício físico. **Nutrição, saúde e performance**. São Paulo:VP Consultoria Nutricional. n. 14, ano 3, p. 11 – 13. dez. 2001.
- GOMES, C. M. S.; MOTA, N.; FREITAS, M. C. S. Noções conceituais sobre hábitos alimentares por adolescentes de uma escola pública em Salvador, Bahia. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO, XVIII, 2004. Campo Grande. **Anais...** Campo Grande: ASBRAN, 2004. 397p. p. 32.

OCHSENHOFER, K.; QUINTELLA, L. C. M.; NASCIMENTO, A. P. B.; SILVA, E. C.; RUGA, G. M. N. A.; PHILIPPI, S. T.; SZRAFARC, S. C.. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda ou cantina. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO, XVIII, 2004. Campo Grande. **Anais...** Campo Grande: ASBRAN, 2004. 397p. p. 33.

SANTOS, L. C.; MARTINI, L. A; CINTRA, I. P.; FISBERG, M. Efeito adicional do consumo inadequado de cálcio entre adolescentes. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO, XVIII, 2004. Campo Grande. **Anais...** Campo Grande: ASBRAN, 2004. 397p. p. 21.