



## 10º Seminário de Extensão

### **CARACTERIZAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PRIVADA**

#### **Autor(es)**

KARLA APARECIDA MARTUCCHI

#### **Orientador(es)**

SANDRA MARIA BARBALHO

#### **Apoio Financeiro**

FAE/UNIMEP

#### **1. Introdução**

A obesidade é uma doença crônica, definida como excesso de gordura corporal que tem como causa e concomitância de fatores de riscos genéticos e ambientais (SOTELO; COLUGNATI; TADDEI, 2004). A obesidade pode iniciar em qualquer idade, desencadeada por fatores como o desmame precoce, a introdução inadequada de alimentos, distúrbios do comportamento alimentar e da relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento (GUIGLIANO; CARNEIRO, 2004). No Brasil, a prevalência de obesidade é maior no sexo masculino chegando a 14%, na faixa etária entre 17 e 19 anos. Já na faixa etária de 10 a 15 anos a prevalência de sobrepeso e obesidade é maior no sexo feminino (ABRANTES, et al., 2003).

De acordo com Fernandez e colaboradores (2004), ocorreram mudanças do estado nutricional da população brasileira, caracterizada pela redução da desnutrição e apresentando um crescimento desordenado e preocupante do número de obesos distribuídos em todas as faixas etárias. A ingestão de uma quantidade excessiva de calorias pode levar à obesidade, mais o aparecimento e a prevalência do sobrepeso em crianças e adulto não decorre somente pela alimentação inadequada, mais também por um decréscimo na atividade física levando a um balanço energético desfavorável.

Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, sofrendo forte influência por fatores internos que são a auto-imagem, necessidade fisiológica e saúde individual, valores, preferência e desenvolvimento psicossocial; e por fatores externos como os hábitos familiares, amigos, valores e regras sociais e culturais, mídia, modismo, experiências e conhecimento do indivíduo (Gambardella e colaboradores, 1999).

De acordo com Kapazi e colaboradores (2001), os adolescentes preferem uma alimentação rápida e monótona (fast food), por serem alimentos bem difundidos entre essa faixa etária e por serem da “moda”.

Fernandes e colaboradores (2004), relatam que desde a década de 70 os hábitos alimentares de adolescentes tem resultado em alta proporção de energia oriunda de gordura. Com isso foi constatado que nessa idade se consomem lanches muitos semelhantes, com alto nível de energia (Kapazi e colaboradores, 2001).

Nesta fase da vida os adolescentes tendem a viver o dia atual muito intensamente, não se importando com seus hábitos alimentares e ingestão de alimentos que possam vir a influenciar sua saúde e estado nutricional (Kapazi e colaboradores, 2001).

Guerra e colaboradores (2003) citam várias razões para explicar a possível relação causal entre a atividade física e a saúde em crianças e adolescentes: a) as crianças com baixos índices de atividade física parecem ser mais susceptíveis para desenvolverem patologias degenerativas em idade adulta; b) a atividade física nas crianças parece induzir alterações biomecânicas, fisiológicas e psicológicas, as quais se manifestam com adaptações crônicas benéficas, persistindo de forma vantajosa durante a vida adulta; c) os hábitos da prática de atividade física adquiridos na infância parecem persistir durante a vida adulta.

Além disso, crianças e adolescentes que praticam atividade física costumam ter massa corpórea magra maior e proporção de gordura corpórea menor, se comparado com crianças e adolescentes mais sedentários, embora o peso médio seja geralmente semelhante nos dois grupos (CHIPKEVITCH, 1994).

A infância e a juventude são consideradas idades determinantes no ganho de hábitos duradouros de atividade física até a idade adulta. Parece ser razoável assumir que as crianças e jovens que sejam fisicamente ativos sejam aqueles que venham a manter esse hábito enquanto adultos. De fato, a promoção da atividade física na infância e juventude baseia-se, em parte, na hipótese de que os hábitos de atividade física se desenvolvem durante estes períodos e se mantêm até a idade adulta (LOPES *et al*, 2003).

Uma alimentação inadequada e a redução das práticas de atividade física podem levar à obesidade que atualmente é considerada um fator de risco importante para diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (Leão e colaboradores, 2003).

## 2. Objetivos

---

Avaliar o estado nutricional, e prática de atividade física bem como o efeito de um programa de reeducação alimentar em adolescentes de uma escola privada do Noroeste Paulista.

## 3. Desenvolvimento

---

Foram avaliados 64 escolares de ambos os sexos e de faixa etária entre 10 a 18 anos de idade. Para a coleta de dados dietéticos foram utilizados os métodos registro alimentar de 3 dias e recordatório de 24 horas. Para a classificação do estado nutricional foram utilizados como pontos de corte os percentis de IMC. Os adolescentes foram submetidos à avaliação médica. O perfil bioquímico foi avaliado através do colesterol total, triglicérides e glicemia. Os 64 adolescentes foram distribuídos em 3 grupos de acordo com o sexo: exercício aeróbio + dieta (feminino n=7; masculino n=15), exercício aeróbio e anaeróbio + dieta (feminino n=1; masculino n=13), submetidos a treinamento físico 3 vezes na semana durante 12 semanas com duração de 50 minutos. Grupo controle sem treinamento físico apenas dieta (feminino n=11; masculino n=17). A atividade de orientação nutricional ocorreu quinzenalmente, durante todo o experimento, sendo relatado o consumo alimentar através do recordatório 24 horas e sendo fornecidas orientações dietéticas através da pirâmide alimentar. Foram realizadas, no período final e inicial, medidas de peso, estatura,

pregas cutâneas (tricipital – PCT e subscapular – PCSUB) e análises bioquímicas (glicemia, colesterol e triglicérides).

#### 4. Resultado e Discussão

---

Em relação ao consumo alimentar foi observado uma diminuição dos nutrientes tanto no sexo masculino como no feminino ao avaliar o recordatório. Em relação à atividade física dentro e fora da escola após a intervenção podemos perceber que os meninos são mais ativos do que as meninas. O exercício aeróbio associado a um plano alimentar adequado promoveu uma perda de peso ponderal maior quando comparado ao grupo dieta e aeróbio/anaeróbio e percebe-se uma redução nos níveis de colesterol e triglicérides.

#### 5. Considerações Finais

---

Considerando os dados obtidos nesse estudo é correto afirmar que o exercício físico associado a uma dieta tem papel fundamental para o controle e o tratamento da obesidade.

#### Referências Bibliográficas

---

MELLO, D. E.; LUFT, C. V.; MEYER, F. Obesidade infantil: Como podemos ser eficazes?. **Jornal de Pediatria**, (Rio de Janeiro), Porto Alegre, v.80, p.173-182, maio/jun., 2004.

SOTELO, M. °Y.; COLUGNATI, B.A.F.; TADDEI, C.A.A.J. Prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares da rede publica segundo três critérios de diagnostico antropometrico. **Caderno de Saúde Publica**, Rio de Janeiro, v.20, n.1, jan/fev., 2004.

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, C. E. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v.80, n.1, p.17-22, jan/fev. 2004.

ABRANTES, M. M. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste no Brasil. *Revista da Associação de Medicina Brasileira*, v.49, n.2, p.162-166, jun. 2003.

ALMEIDA, S.S.; NASCIMENTO, P.C.B.D.; QUAIOTI, T.C.B. Qualidade e quantidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**, fev. 2002.

CARVALHO, C. M. R. G.; NOGUEIRA, A. M. T.; TELES, J. B. M.; PAZ, S. M. R.; SOUSA, R. M. L. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 85-93, maio/ago. 2001.

GAGLIANONE, C. P.; TADDE, J.A.C.; COLUGNATI, F.A.B.; MAGALHÃES, C.G.; DAVANCO, G. M; MACEDO, L.; LOPEZ, F.A. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the reducing risks of illness and death in adulthood project. **Rev. Nutrição**, Campinas, maio/jun., 2006.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes, **Revista de Nutrição**, Campinas, v.12, n.1, jan./abr. 1999.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutrição**, Campinas, set/out.,2005.

BOOG, M.C.F.; VIEIRA, C.M.; OLIVEIRA, N.L.; FONSECA, O.; L'ABBATE, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes “comer...o fruto ou o produto?”. **Rev. Nutrição**, Campinas, jul/set., 2003.

FERNANDEZ, A. C.; MELLO, M. T.; TUFIK, S.; CASTRO, P. M.; FISBERG, M. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v.10, maio/jun., 2004.

KAZAPI, I. M.; PIETRO, P. F. D.; AVANCINI, S.R.P.; FREITAS, S.F.T.; TRAMONTES, V.L.G. Consumo de energia e micronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. **Revista de Nutrição**, v.14, p.27-33, 2001.

LOPEZ, F. A; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e dietética em clínica pediátrica**. São Paulo: Editora Atheneu, 2003. 368p.

MAUGHAN E BURKE MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: editora Artmed, 2004. 190p.