



10º Seminário de Extensão

PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO ADOLESCENTE: EFEITO DAS AÇÕES INTERDISCIPLINARES SOBRE A PERDA PONDERAL

Autor(es)

SANDRA MARIA BARBALHO

Apoio Financeiro

FAE/UNIMEP

1. Introdução

A importância de se conhecer as características da alimentação de adolescentes é reforçada pelo fato de que esses hábitos alimentares persistem na idade adulta.

Nos países desenvolvidos, a obesidade infantil atinge proporções epidêmicas, começando a substituir a desnutrição e as doenças infecciosas, tornando-se fator significativo em problemas de saúde (BROWNELL & O'NEIL, 1999).

A nutrição dos adolescentes para que promova o crescimento adequado, deve ser apropriada: saudável e balanceada em quantidade e qualidade de nutrientes e agradável ao paladar, principalmente na fase do estirão de crescimento (OLIVEIRA; VEIGA, 2005)

Nessa fase, devido à aceleração do crescimento, as necessidades nutricionais aumentam muito. O crescimento acelerado, acompanhado pelo desenvolvimento psicossocial e estimulação cognitiva intensa, torna as necessidades de energia e nutrientes elevadas (CARVALHO *et al*, 2001; TEIXEIRA NETO, 2003), que quando não atendidas, pode levar à desnutrição (OLIVEIRA; VEIGA, 2005).

Nesse período os adolescentes tornam-se mais dependentes e começam a ter uma participação maior na vida social, tais situações, devido à menor disponibilidade de tempo, influenciam diretamente em seus hábitos alimentares. Eles com frequência comem rapidamente e longe de casa, ou compram alimentos de mais fácil preparo, como os industrializados (BONNIE, 2005).

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).

Hábitos sedentários como assistir televisão e jogar vídeo game, contribui para uma diminuição do gasto calórico diário (KLESGES; SHELTON; KLESGES, 1993). A taxa de obesidade em crianças que assistem menos de uma hora diária é de 10%, enquanto que o hábito de persistir por 3,4,5 ou mais horas por dia vendo televisão está associada a uma prevalência de cerca de 25%, 27% e 35% (CRESPO *et al.*; 2001; FAITH *et al.*; 2001).

Estudos com adolescentes observam hábitos alimentares inadequados, havendo preferência pelo consumo de lanches e de produtos alimentícios com excesso de açúcares e gorduras, em detrimento a alimentos ricos

em vitaminas e minerais. Comprometendo seu crescimento e aumentando o risco do desenvolvimento de anemia e outras carências nutricionais (Luliano e colaboradores, 2004).

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).

Boog e colaboradores (2003), relatam que os adolescentes apresentam um baixo consumo de hortaliças e frutas e a ingestão insuficiente de cálcio, vitamina A, ferro e vitamina C, em substituição apresenta alto consumo de alimentos supérfluos isto é de baixo valor nutricional. Os maus hábitos alimentares estão associados a diversos prejuízos à saúde, entre eles, a obesidade (Almeida; Nascimento; Quaioti, 2002).

De acordo com Santos (2005), o papel da educação alimentar e nutricional está vinculada à produção de informações que atua como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos.

2. Objetivos

Avaliar o estado nutricional e a prática de atividade física dos adolescentes da escola privada do Noroeste Paulista.

3. Desenvolvimento

População de estudo: 64 adolescentes entre 10 a 18 anos de idade, de ambos os sexos (46,9% meninas e 53,1% meninos) de uma escola privada da cidade de Lins - SP. Os adolescentes foram divididos em grupos: normopeso e sobrepeso. Para avaliar o consumo alimentar foram utilizados: recordatório 24 horas, frequência alimentar e registro alimentar de três dias. Para adequação do consumo alimentar foram adotados valores entre 90 a 110%. Foram coletadas informações referentes à prática de atividade física dentro e fora da escola.

4. Resultado e Discussão

A maior parte (62,5%) dos adolescentes foi classificada como sobrepeso. A prática de atividade física na escola era realizada por 87,5% dos normopesos e 80% dos sobrepesos. Fora da escola, as porcentagens diminuíram, sendo que apenas 45,9% dos normopesos e 65% dos sobrepesos relataram praticar algum tipo de atividade, sendo o futebol o esporte mais praticado em ambos os sexos. Em relação à ingestão alimentar, as adolescentes normopesos apresentaram valores abaixo da adequação para o consumo de energia (83%), carboidratos (76%) e lipídios (96%). Entre as adolescentes com sobrepeso foi observado consumo elevado de proteínas (132%) e lipídios (117%). Nos sobrepesos do sexo masculino, o consumo alimentar esteve abaixo da recomendação para todos os nutrientes avaliados: baixa ingestão de carboidratos (59%) e valores acima da adequação para proteínas (144%) e lipídios (119%).

Segundo Trombetta; Suzuki (2005), a associação de uma dieta hipocalórica à prática de exercício físico é uma conduta importante para a redução do peso corporal e diminuição dos níveis de hiperglicemia, resistência a insulina, hipertensão arterial sistêmica e níveis elevados de lipídios.

5. Considerações Finais

Diante do exposto, programas de reeducação alimentar e incentivo à prática de atividade física faz-se necessária nas escolas, uma vez que os hábitos adquiridos nessa faixa etária irão se refletir na vida adulta

Referências Bibliográficas

- BONNIE, A.S. Nutrição na Adolescência. In: **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Editora Roca, 2005. p. 2708. 285
- Brownell, K. D., & O'Neil, P. M. Obesidade. Em D. H. Barlow (Org.), **Manual clínico dos transtornos psicológicos**, Porto Alegre. 355-403, 1999.
- 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.
- CHIPKEVITCH, E. **Puberdade e adolescência: aspectos biológicos, clínicos e psicossociais**. São Paulo: Editora Roca, 1994
- CORSO, A.C.T.; VITERITTE, P.L.; PERES, M.A. Prevalence of overweight and its association with the area of residence among 6-year-old children enrolled in public childcare centers in Florianópolis, Brazil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v.7, n.2, p.201-209, June, 2004.
- COSTA, E.C. **Leptina mais um hormônio na regulação do metabolismo**. Seminário apresentado na disciplina de Bioquímica do Tecido Animal do programa de pós graduação em Ciências Veterinárias da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2002.
- FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência. In I. M. Fisberg (Org.), **Obesidade na infância e adolescência**. São Paulo, p. 9-13, 1995.
- FRELUT, M. L., & NAVARRO, J. Obesity in the child. **Presse Medicale**, 29(10), 572-577, 2000.
- FRISANCHO, A.R. Antropometric Standards for the Assessment of Growth and Nutritional Status. Ann Arbor: Published in the United States of America: University of Michigan, 1990. 189p.
- 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.
- GUERRA, S.; OLIVEIRA, J.; RIBEIRO, J.C.; TEIXEIRA-PINTO, A.; DUARTE, J.A.; MOTA, J. Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, n.3, v.1, p.9-15, jan./mar. 2003.
- 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.
- OEHLSCHAEGER, M. H. K.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SAN'TANA, P. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes da área urbana. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, out, 2004.