

Hábitos alimentares e estado nutricional de jovens: um estudo comparativo

Eating habits and nutritional status of the youth: a comparative study

ABSTRACT

ASSIS, C. M.; QUIO, V. R.; RASSELLI, J. G.; CUNHA, F. G. C.; SALAROLI, L. B. Eating habits and nutritional status of the youth: a comparative study. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.* = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 34, n. 1, p. 13-27, abr. 2009.

Get to know eutrophic and overweight teenagers' eating habits and lifestyle. All participants attend the Salesian Center of Adolescent Workers. The sample included 120 teenagers of both genders from Vitoria-ES, from which 60 (50%) were classified as eutrophic and the other half are at the risk of becoming overweight and obese. The nutritional status was classified by the body mass index, triceps and subscapular skinfolds. Food consumption was determined from food frequency questionnaires, both in diet and lifestyle. The risk of becoming overweight is highly frequent: it is rated at 53.7% among male individuals. It was also found that 54.7% (n = 29) of females were eutrophic and 45.2% (n = 24) were overweight. Physical exercise practice is more frequent among male adolescents. Surprisingly, overweight and obese participants do more physical activities and consume less sweets and soft drinks. The eutrophic ones, on the other hand, consume more eggs, sausages and milk. Overweight and obese people do more physical activities and consume less confectionery and soft drinks, whereas the eutrophic ones consume more eggs, sausages and milk. These findings suggest that although overweight and obese teenagers did not have individualized nutrition monitoring, activities involving nutritional education and sports practice seem to contribute to good living habits and diets.

Keywords: Adolescent. Obesity.
Food consumption. Motor activity.

CRISTINA MOURA DE ASSIS¹; VIVIAN RAVADAN QUIO¹; JOICI GHISOLFI RASSELLI¹; FÁTIMA GISLAINE CARTAXO DA CUNHA¹; LUCIANE BRESCIANI SALAROLI¹

¹Faculdade Salesiana de Vitória-ES.

Endereço para correspondência:

Luciane Bresciani Salaroli
Faculdade Salesiana de Vitória
Avenida Vitória, 950
Forte São João
Vitória-ES
CEP 29017-950

e-mail: lucianebresciani@yahoo.com.br

Trabalho realizado pelo Departamento de Nutrição da Faculdade Salesiana de Vitória

Apoio financeiro:

Nº do Processo:
FAPES 31726828/2005

Apoio acadêmico:
FSV e CESAM

RESUMEN

Conocer los hábitos alimentares y estilo de vida de adolescentes eutróficos y con exceso de peso del Centro Salesiano del Adolescente Trabajador. Una muestra de 120 adolescentes, de ambos sexos, de un proyecto social de la ciudad de Vitoria, Espírito Santo, Brasil, siendo 60 (50%) eutróficos y 60 (50%) en situación de riesgo de sobrepeso y obesidad. La clasificación nutricional se hizo por medio de la determinación del índice de masa corporal y pliegues cutáneos: tríceps y subescapular. El consumo de alimentos se determinó a partir de cuestionarios de frecuencia alimentar, la dieta y el estilo de vida. Se identificó una mayor frecuencia de riesgo de sobrepeso y obesidad entre los varones (53,7%), entre las niñas el 54,7% (n = 29) eran eutróficas y 45,2% (n = 24) con exceso de peso. La práctica de actividad física era más frecuente entre los adolescentes con exceso de peso. Al contrario de lo esperado, los adolescentes con exceso de peso y los obesos practican más actividad física y consumen menos golosinas y bebidas gaseosas en relación a los eutróficos que ingieren mayor cantidad de huevos, embutidos y leche. De modo distinto al esperado, los adolescentes con sobrepeso y los obesos hacen más actividad física y consumen menos golosinas y refrescos. Los eutróficos ingieren más huevos, salchichas y leche. Estos hallazgos sugieren que, no obstante los adolescentes con sobrepeso y obesidad no estaban bajo un acompañamiento nutricional individualizado, las actividades que implican en educación nutricional, aliado a prácticas deportivas, parecen contribuir para buenos hábitos alimentares y de vida.

Palabras clave: Adolescente.
Obesidad. Consumo alimentar.
Actividad motora.

RESUMO

O presente estudo objetivou conhecer hábitos alimentares e estilo de vida dos adolescentes eutróficos e com excesso de peso do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador. Fizeram parte desta amostra 120 adolescentes de ambos os sexos de um projeto social de Vitória-ES, sendo 60 (50%) eutróficos e 60 (50%) com risco de sobrepeso e obesidade. O estado nutricional foi classificado por meio do índice de massa corporal e dobras cutâneas tricipital e subescapular. O consumo alimentar foi determinado a partir de questionários de frequência alimentar, de hábitos alimentares e estilo de vida. Foi identificada maior frequência de risco de sobrepeso e obesidade entre os meninos (53,7%), já entre os indivíduos do sexo feminino 54,7% (n=29) são eutróficas e 45,2% (n=24) com excesso de peso. Em relação à prática de atividade física, observou-se maior frequência entre adolescentes com excesso de peso. Diferentemente do que se esperava, indivíduos com sobrepeso e obesidade praticam mais atividade física e consomem menos guloseimas e refrigerantes, e os eutróficos mais ovos, embutidos e leites. Estes achados sugerem que apesar desses adolescentes com sobrepeso e obesidade não tivessem ainda um acompanhamento nutricional individualizado, as atividades envolvendo educação nutricional, além da prática de esporte, parecem contribuir para bons hábitos de vida e alimentação.

Palavras-chave: Adolescente.
Obesidade. Consumo de alimentos.
Atividade motora.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a adolescência é o período compreendido entre dez e dezenove anos de idade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995). Nessa fase, são vários os fatores que interferem no consumo alimentar, dentre eles destacam-se os socioeconômicos, imagem corporal, hábitos alimentares, renda familiar, influência da mídia, alimentação fora de casa, facilidade no preparo e convivências sociais (DIETZ, 1998).

Outro fato que merece destaque é a inserção da mulher no mercado de trabalho e diminuição da permanência no lar que provocou a redução de tempo para o preparo e consumo de alimentos, influenciando o deslocamento das refeições realizadas em casa para restaurantes, padarias, ambulantes e lanchonetes, além da incorporação de novos hábitos no dia a dia das famílias (GARCIA, 2003).

Atualmente, é clara a preferência dos adolescentes por refeições rápidas e práticas como os *fast-foods*, por serem alimentos que estão presentes na mídia e chamam a atenção. Este tipo de dieta ocidentalizada contém alimentos ricos em gorduras e são de alto valor calórico, e aliado a este fato, encontra-se ainda a redução da prática de atividade física dos jovens, podendo assim contribuir para o ganho de peso (ANDERSEN, 1995; FARTHING, 1991; JOHNSON, 1994).

A mudança do estado nutricional ocorre através de mudanças sequenciais no padrão alimentar, acompanhada por modificações econômicas, sociais e demográficas, juntamente com as mudanças do perfil da saúde populacional (PINHEIRO, 2004). No Brasil, o processo de transição nutricional vem ocorrendo de forma acelerada, visto que a desnutrição em crianças e adultos diminuiu nas últimas três décadas e a prevalência de sobrepeso e obesidade aumentou (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003).

A obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal em um indivíduo em relação à sua altura e estrutura (PINHEIRO, 2004). Na infância e adolescência, as doenças associadas ao sobrepeso e a obesidade tem sido cada vez mais frequentes, podendo chegar até a vida adulta (GARCIA, 2003; WANG; MONTEIRO; POPKIN, 2002). A fase da adolescência é relevante devido às mudanças físicas e psicossociais ocorrerem de forma acelerada, facilitando o desenvolvimento de fatores de risco para enfermidades (WANG; MONTEIRO; POPKIN, 2002).

O sobrepeso juntamente com a obesidade vêm avançando de maneira rápida nas últimas décadas, sendo considerada, então, uma doença crônica e epidêmica em diversos países, o que está relacionado com as altas taxas de morbidade e mortalidade (OLIVEIRA et al., 2004). Este agravo crônico possui etiologia multifatorial, que envolve fatores ambientais e genéticos e é considerado um problema de saúde pública em todos os países, tendo em vista, que sua prevalência vem aumentando (PINHEIRO, 2004).

Deve-se destacar que este agravo contribui para ocorrência de diversos problemas à saúde como diabetes, doenças cardiovasculares, respiratórias, dislipidemias,

problemas locomotores e ter aumento da probabilidade de ser um adulto obeso (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005). Em adultos que apresentaram excesso de peso na infância e na adolescência, tem sido constatado o aumento da mortalidade por diversas causas, principalmente por doenças coronarianas como hipertensão arterial e hipercolesterolemia que podem aparecer já na adolescência (SILVA; BALABAN; MOTTA, 2005).

Na infância e adolescência, são adquiridos hábitos alimentares e a prática de atividades físicas que tendem a permanecer na fase adulta, desta forma, é importante conhecer os grupos populacionais que apresentam riscos e que possuem hábitos deletérios, para que assim possam ser implantados programas de saúde, visando um melhor controle de doenças nesta fase (NUNES; FIGUEIROA; ALVES, 2007).

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (1997) em convênio com o Banco Mundial, na pesquisa padrões de vida (PPV), observou-se que a prevalência de sobrepeso em adolescentes variou entre 6,6% no Nordeste, e 10,4% no Sudeste. Já a prevalência de obesidade variou entre 4,2% no Nordeste, e 1,7% no Sudeste (ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2002).

Desta forma, o presente estudo teve por objetivo conhecer hábitos alimentares e estilo de vida dos adolescentes eutróficos e com excesso de peso do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador (CESAM). É importante ressaltar que no CESAM todos adolescentes possuem semanalmente palestras e atividades que abordam hábitos alimentares saudáveis por acadêmicos de nutrição e estímulo ao esporte por profissionais e estagiários de educação física e os que apresentam sobrepeso ou obesidade passam por acompanhamento nutricional individualizado. Embora a amostra estudada com sobrepeso e obesidade no ato da coleta de dados, não tivessem ainda este acompanhamento, as palestras e atividades educacionais sobre alimentação e atividade física podem explicar o menor consumo de alimentos calóricos por esses indivíduos e a maior prática de atividade física em relação aos eutróficos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal de natureza quantitativa, e descritivo. Fizeram parte deste estudo jovens aprendizes de um programa social da grande Vitória. A amostra foi composta por 120 adolescentes, sendo 60 (50%) eutróficos e 60 (50%) com risco de sobrepeso e obesidade. Destes 120 jovens, 67 (55,8%) são do sexo masculino e 53 (44,2%) do feminino. Estes adolescentes são integrantes do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador (CESAM), uma instituição filantrópica responsável pelo atendimento e inserção no mercado de trabalho, adolescentes, entre 14 e 18 anos de idade, provenientes de família de baixa renda. Esta instituição faz parte de uma das Organizações Sociais Salesianas da Rede Salesiana de Ação Social, localiza-se no bairro Forte São João no Município de Vitória, no Estado do Espírito Santo.

Foi utilizado, para este estudo, o banco de dados da pesquisa intitulada “Perfil Nutricional de Jovens em Exclusão Social”, realizada no CESAM pela Faculdade Salesiana de Vitória, no período de julho de 2006 a março de 2008, a qual foi financiada pela Fundação de Apoio à Ciência e Tecnologia do Espírito Santo (FAPES). Para a referida pesquisa, os adolescentes foram convidados a participar do estudo mediante esclarecimento sobre os objetivos e métodos e após assinatura, pelos pais ou responsáveis, do Termo de Consentimento Esclarecido.

No período de coleta de dados do presente estudo que correspondeu de julho a agosto de 2007, havia no banco de dados 522 adolescentes, desses 60 adolescentes apresentavam risco de sobrepeso e obesidade e desta forma 100% incluídos. Foi realizado um sorteio aleatório com os eutróficos para a seleção de 60 adolescentes, para que assim, o número de jovens eutróficos fosse o mesmo dos que estão acima do peso.

Foram extraídos para este estudo dados como peso, altura, dobra cutânea tricipital (DCT) e subescapular (DCSE), e a frequência alimentar. Sendo que para a aferição do peso foi utilizada uma balança digital plataforma Everest com Gráfico- Plenna®, capacidade para 150kg, com graduação em 100g conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e para estatura foi utilizado estadiômetro portátil, de marca Altorexata®, com escala bilateral de 35 até 213cm e resolução de 0,1cm. Foi utilizado adipômetro da marca Lange®, pressão constante, segundo procedimentos propostos por Harrison et al. (1988), para aferição das dobras cutâneas tricipital e subescapular.

Os adolescentes foram classificados de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), que é calculado pela razão do peso e o quadrado da estatura, em que foram utilizados pontos de corte propostos pela OMS e tendo como referência a tabela de percentis do *National Center for Health Statistics* (NCHS, 2000), adotando-se como critério os seguintes valores:

≤ 5 - baixo peso;

entre 5 e 85 - eutrofia;

≥ 85 - risco para sobrepeso e

≥ 85 somado a dobras cutâneas subescapular (DCSE) e tricipital (DCT) maiores que percentil 90 - obesidade.

A partir da avaliação da antropometria foi verificada a predominância de obesidade entre os sexos e as raças (branco, pardo e negro). A definição da etnia foi autorreferida, sendo considerada a escolha dos próprios adolescentes. Avaliou-se, também, a prática de atividade física entre os sexos e entre os indivíduos eutróficos e os com excesso de peso.

O consumo alimentar foi determinado através de questionário de frequência alimentar construído para esta população. Este instrumento foi inicialmente validado, sendo que no primeiro momento foram selecionados 10% da amostra proposta pelo estudo, correspondendo a 150 adolescentes de ambos os sexos, a fim de aplicar recordatório alimentar de 24 horas de 3 dias. No segundo momento, baseado na análise do recordatório alimentar, identificou-se os alimentos mais frequentemente consumidos na população

estudada e desta forma, foi possível construir o questionário de frequência alimentar. Para maior confiabilidade dos dados coletados, foi feito um pré-teste neste instrumento, em que foi possível verificar que as questões eram compreendidas com clareza pelos entrevistados, bem como reproduziu confiabilidade. O questionário bem como todas as medidas antropométricas foram realizadas por entrevistadores treinados.

Os adolescentes foram orientados a responderem apenas uma opção dentre as seguintes unidades de tempo: nunca ou menos de uma vez por mês, raramente (15 em 15 dias), 1 vez por semana, 2 a 4 vezes por semana ou 5 a 7 vezes por semana. O hábito alimentar dos adolescentes foi comparado de acordo com o consumo dos grupos de alimentos dos eutróficos e dos indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Para avaliar as refeições realizadas diariamente pelos adolescentes aplicou-se um questionário cuja questão utilizada para o estudo foi: Quais refeições você realiza no dia?- possuía as seguintes opções: a) café da manhã, almoço e jantar, b) café da manhã, lanche da manhã, almoço e jantar, c) café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, d) almoço e jantar e e) não consome café da manhã.

Foram considerados praticantes de atividades físicas aqueles que relataram participar de atividades oferecidas pelo CESAM nos intervalos e durante as aulas como basquete, vôlei, futebol 2 ou 3 vezes por semana, durante no mínimo 30 minutos, ou mesmo fazer alguma atividade física regular (2 ou 3 vezes por semana, com no mínimo 30 minutos) fora da instituição. Vale destacar que esta atividade na instituição não é obrigatória.

Para descrever as variáveis do estudo foram utilizadas medidas de tendência central: média, mediana e medidas de dispersão: desvio padrão. Os dados foram analisados com auxílio do programa estatístico *Statistical Package for the Social Science* (2006) versão 13.0 *for Windows* e para confecção de tabelas e gráficos usou-se Microsoft Office Excel 2003.

RESULTADOS

Dos 120 adolescentes que foram selecionados para compor a amostra, 55,8% (n=67) são pertencentes ao sexo masculino e 44,2% (n=53) ao sexo feminino. Na tabela 1, temos a caracterização da amostra segundo estado nutricional, etnia e IMC. Pode-se observar que o número de indivíduos do sexo masculino é maior quando comparado ao feminino, sendo que os adolescentes com excesso de peso são superiores na população masculina 53,7% (n=36). Na feminina, 54,7% (n=29) são eutróficas e 45,2% (n=24) com excesso de peso. Em relação à etnia, observa-se maior número de pardos 51,6% (n=62), seguido dos negros com 25,8% (n=31) e dos brancos com 22,5% (n=27). Quando compara-se esta porcentagem de pardos em relação ao sexo, é possível notar que 46,2% (n=31) dos indivíduos são do sexo masculino e 58,5% (n=31) do feminino. Em relação à procedência, observa-se maior número de indivíduos que residem em Vitória 34% (n=41), seguido de Serra com 29% (n=35), de Vila Velha com 26% (n=31) e Cariacica com 11% (n=13).

Tabela 1 – Caracterização da amostra segundo estado nutricional, etnia e IMC. Vitória-ES

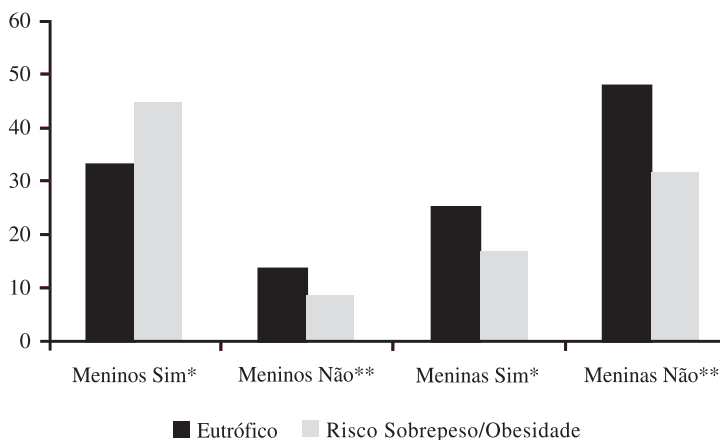
	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino			
	(n=67)		(n=53)		(n=120)	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Estado nutricional						
Eutrofia	31	(46,2)	29	(54,7)	60	(50)
Excesso de peso	36	(53,7)	24	(45,2)	60	(50)
Etnia						
Branco	17	(25,3)	10	(19)	27	(22,5)
Negro	19	(28,3)	12	(22,6)	31	(25,8)
Pardo	31	(46,2)	31	(58,5)	62	(51,6)
Procedência						
Vitória	24	(36)	17	(32)	41	(34)
Serra	20	(30)	15	(28,3)	35	(29)
Vila Velha	16	(24)	15	(28,3)	31	(26)
Cariacica	7	(10,5)	6	(11,3)	13	(11)

Na tabela 2, pode-se observar a frequência de adolescentes e valores mínimo e máximo de IMC, segundo o sexo e estado nutricional, é possível notar que na amostra estudada há maior frequência de risco de sobrepeso (23,4%) e obesidade (6,6%) nos indivíduos do sexo masculino, quando comparado com o sexo feminino, o qual apresentou 15,8% e 4,2% de adolescentes com risco de sobrepeso e obesidade, respectivamente. Ao analisar os limites máximos de IMC, pode-se observar valores maiores de IMC quando comparados com os indivíduos obesos do sexo masculino.

Na figura 1, é possível observar a prática de atividade física em relação ao estado nutricional, em que notamos que os indivíduos do sexo masculino com excesso de peso (44,8%) praticam mais atividade física do que os eutróficos (32,8%). Pode-se observar que o número de indivíduos do sexo feminino é singular, sendo 15,1% de meninas eutróficas que praticam atividades e 15,1% de meninas com excesso de peso que praticam atividades físicas.

Tabela 2 – Frequência de adolescentes e valores mínimos e máximo de IMC, segundo sexo e estado nutricional na amostra -Vitória-ES

Estado Nutricional	SEXO						Total n=120		
	Masculino n= 67			Feminino n= 53					
	n	%	IMC (Kg/m ²) Mínimo- Máximo	n	%	IMC (Kg/m ²) Mínimo- Máximo	n	%	IMC (Kg/m ²) Mínimo- Máximo
Eutrófico	31	25,8	17,9-23,1	29	24,2	18,03-23,8	60	50	17,9-23-8
Risco de Sobrepeso	28	23,4	23,7-28,8	19	15,8	23,4-27,8	47	39,2	22,7-29,8
Obesidade	8	6,6	27,7-32,0	5	4,2	26,6-36,9	13	10,8	24,7-36,9



*Praticam atividade física no mínimo 2 x por semana, 30 minutos.

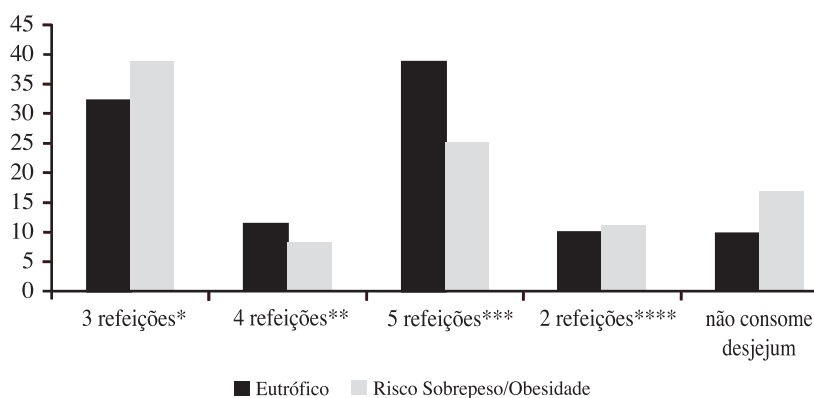
**Não praticam atividade física.

Figura 1 – Prática de atividade física em relação ao sexo e estado nutricional. Vitória-ES

Quando comparamos indivíduos de ambos os sexos, dentro do mesmo grupo de estado nutricional, observa-se que há quantidade maior de meninas eutróficas que não praticam atividade física (39,6%) do que as que praticam (15,1%), da mesma forma que ocorre com as meninas com excesso de peso, em que 30,2% não praticam atividades e 15,1% praticam. Entre os indivíduos do sexo masculino, observamos que em ambos os grupos existem mais meninos que praticam atividade física do que os que não praticam.

No grupo dos eutróficos 32,84% praticam atividades e 13,43% não praticam, e no grupo dos com excesso de peso 44,78% praticam e 8,96% não praticam atividade física.

Na figura 2, pode-se observar a rotina alimentar diária dos adolescentes do sexo masculino, segundo estado nutricional. Nota-se que há maior frequência de indivíduos eutróficos que consomem 4 e 5 refeições diárias, sendo 9,7% e 38,7%, respectivamente, quando comparados com os indivíduos com risco de Sobrepeso/obesidade, no qual 8,4% consomem 4 refeições diárias e apenas 25%, cinco refeições diárias. Outro fato que merece destaque é o de haver maior frequência de indivíduos com Risco de Sobrepeso/Obesidade que omitem o desjejum.



*Café da manhã, almoço e jantar;

** Café da manhã, lanche da manhã, almoço e jantar;

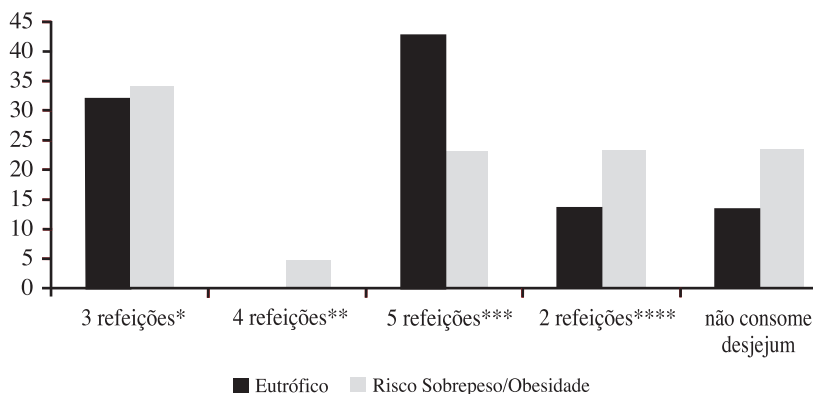
***Café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar;

****Almoço e jantar.

Figura 2 – Relação da rotina alimentar diária, segundo estado nutricional dos adolescentes do sexo masculino. Vitória-ES

A figura 3 retrata a rotina alimentar dos adolescentes do sexo feminino, segundo estado nutricional. É possível observar que 41,4% das adolescentes eutróficas consomem 5 refeições diárias, quando comparado com 20,8% das que estão em risco de sobrepeso e obesas. Comportamento similar foi observado entre as adolescentes do sexo feminino, quando comparado ao sexo masculino, em relação ao consumo de café da manhã, visto que 21% das adolescentes com sobrepeso e obesidade relataram omitir o desjejum, quando comparado a 13,9% das meninas eutróficas.

A figura 4 mostra o consumo alimentar diário (5-7 vezes por semana) dos adolescentes segundo o estado nutricional. Podemos observar que tanto o arroz (96,7%) como o feijão (91,7%) são mais consumidos pelo grupo dos eutróficos. A quantidade de indivíduos do grupo com excesso de peso que consomem esses alimentos todos os dias é igual, sendo de 83,3%. Em relação ao consumo de frutas, observa-se que o número de eutróficos é mais elevado (43,3%) que os com excesso de peso (28,3%).



*Café da manhã, almoço e jantar.

** Café da manhã, lanche da manhã, almoço e jantar.

***Café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

****Almoço e jantar.

Figura 3 – Relação da rotina alimentar diária, segundo o estado nutricional dos adolescentes do sexo feminino. Vitória-ES

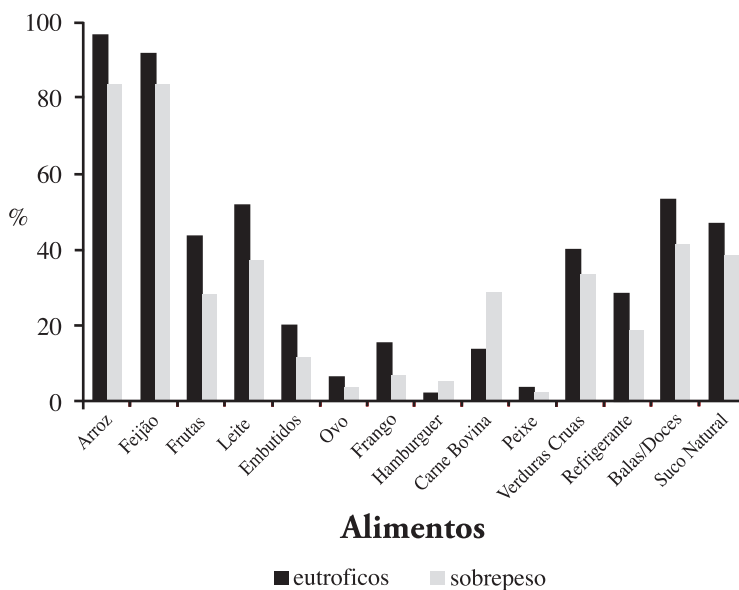


Figura 4 – Alimentos consumidos de 5 a 7 vezes/semana pelos adolescentes, conforme estado nutricional. Vitória-ES

Quanto ao consumo de leite, os eutróficos (51,6%) consomem mais que os com excesso de peso (36,6%). Nota-se que os eutróficos (20%) consomem mais alimentos

embutidos que os com excesso de peso (11,6%). Sobre o consumo de ovo, pode-se falar que os eutróficos (6,6%) consomem maior quantidade que os com excesso de peso (3,3%). No consumo de carnes, observa-se que os com excesso de peso consomem mais as carnes vermelhas (28,3%) que os eutróficos (13,3%). Comparando com a carne branca, nota-se que os eutróficos consomem mais, sendo que a porcentagem de eutróficos que comem frango é de 15% e a de excesso de peso 6,7%. Em relação ao consumo de peixe, é importante relatar que ambos os grupos consomem pouco, 3,3% dos eutróficos e 1,7% dos com excesso de peso.

Em relação ao consumo de lanches do tipo Hambúrguer, verifica-se que os adolescentes com excesso de peso (5%) apresentam consumo maior do que os eutróficos (1,7%). O número de adolescentes eutróficos que consomem verduras cruas (40%) e suco natural (46,7%) é mais relevante do que o grupo dos indivíduos com excesso de peso (33,3%; 38,3%, respectivamente).

Quanto aos alimentos ricos em carboidratos simples (refrigerantes e balas/doces), nota-se que os eutróficos ingerem uma quantidade maior do que os com excesso de peso. Nota-se ainda que 28,3% dos indivíduos eutróficos consomem refrigerantes e os com excesso de peso 18,3%. Já os eutróficos que consomem balas/doces totalizam 53,3% e os com excesso de peso 41,6%.

DISCUSSÃO

Hábitos alimentares considerados maléficos podem influenciar negativamente na saúde atual e futura dos adolescentes, contribuindo para aumento de agravos crônicos, por isso torna-se importante focar a atenção nessa população para prevenir possíveis complicações na vida adulta (RÊGO; CHIARA, 2006).

Devido às diversas definições de sobrepeso e obesidade, torna-se difícil a comparação das prevalências relatadas pelos diversos autores. Portanto, é necessário estar atento aos diversos métodos de classificação e pontos de corte utilizados por cada autor (ROCHE; HEYNSFIELD; LOHAMAN, 1996).

Deve-se destacar algumas limitações que foram observadas na realização do presente estudo, dentre elas o fato do número da amostra ser limitado, devido à quantidade reduzida de adolescentes que apresentaram sobrepeso e obesidade durante a coleta de dados. Como a opção da etnia foi autorreferida pelos jovens deve-se levar em conta que podem existir controvérsias em algumas definições. Outra limitação observada se refere ao fato da amostra não estar equilibrada entre os sexos, podendo ser explicada pela quantidade de adolescentes do CESAM ser composta em sua maioria por meninos.

Ao avaliar e comparar o estado nutricional dos adolescentes desta pesquisa quanto ao sexo, o número de meninos com excesso de peso foi maior do que o das meninas, semelhante aos achados de Garcia (2003). Entretanto, este dado não apresentou relevância na presente pesquisa, assim como no estudo realizado em escolas de rede pública de Recife (SILVA et al., 2002).

Garcia (2003) ao analisar a alimentação de adolescentes constataram que o consumo de bebidas gaseificadas e alimentos ricos em açúcar aumentou, mesmo diante da disponibilidade de alimentos considerados mais saudáveis. Concluíram, então, que os adolescentes tendem a preferir bolachas, batatas fritas, pizzas, refrigerantes e doces (FISBERG et al., 2000). Nosso estudo chama a atenção no que diz respeito ao consumo alimentar dos adolescentes, pois alimentos considerados de alto valor energético são mais consumidos pelos indivíduos eutróficos. De fato, este achado merece destaque, pois era de se esperar que os adolescentes em risco de sobrepeso e obesidade consumissem mais guloseimas, refrigerantes, além de embutidos, porém deve-se ressaltar que além de possível subrelato comum entre indivíduos com excesso de peso e obesidade (SCAGLIUSI; LANCHÁ JÚNIOR, 2003). No CESAM, conceitos como hábitos alimentares saudáveis e a importância da prática de atividade física são constantemente veiculadas por profissionais da área de saúde, o que pode sugerir maior assimilação de hábitos saudáveis por parte dos adolescentes. Paralelo ao fato relacionado à frequência de consumo alimentar menos deletério por parte dos adolescentes com sobrepeso e obesidade, foram observados no presente estudo que hábitos, tais como o consumo menor de refeições diárias ainda persiste nestes adolescentes, e devem ser levados em consideração no ato de intervenção nutricional.

Resultado semelhante, também, foi encontrado em estudo realizado em adolescentes no Rio de Janeiro (ANDRADE; PEREIRA; SICHIERI, 2003), em que observa-se que os indivíduos com excesso de peso ingerem menos alimentos como refrigerantes, sobremesas cremosas, hambúrguer, pipoca e bolo do que os eutróficos. Como muitos estudos demonstram que o consumo de indivíduos obesos tem sido menor ou semelhante ao de eutróficos (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 1998; ORTEGA et al., 1995; VEIGA, 1992), pode-se observar uma tendência dos obesos de subestimar o próprio consumo.

Destaca-se, nesta pesquisa, o grande consumo de grãos, como o arroz e o feijão, entre os adolescentes eutróficos e os com excesso de peso, sendo que o consumo por parte dos eutróficos é ainda maior, confirmando esses serem os itens básicos do padrão alimentar brasileiro. Porém, dados apresentados em outro estudo mostram que vem ocorrendo redução no consumo de diversos alimentos, incluindo o arroz e feijão, o que pode levar a substituição por alimentos ricos em gorduras. Este mesmo estudo relata redução de 46% na compra domiciliar de arroz polido e 37% na de feijão, entre os anos de 1974 e 2003 (MATTOS; MARTINS, 2000).

Em estudo realizado na cidade de São Paulo (SCHLINDWEIN; KASSOUF, 2006) verifica-se que a maioria dos jovens estudados (78%) consome as três principais refeições diárias, café da manhã, almoço e jantar, o restante (22%) relata omitir pelo menos uma refeição, sendo o café da manhã a mais omitida. Resultados semelhantes encontram-se na presente pesquisa, em que ambos os sexos, o número de indivíduos que realizam apenas três refeições diárias supera os que fazem de 5 a 7 refeições por dia.

A omissão de refeições associada ao consumo de lanches rápidos e calóricos são comportamentos que podem influenciar o desenvolvimento da obesidade (BISMARCK-NASR; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2006). Em nosso estudo, observou-se que um maior

número de indivíduos que omite o desjejum são os com excesso de peso, em ambos os sexos, sendo uma porcentagem ainda maior nos adolescentes do sexo masculino. Verifica-se, números similares em estudo realizado em Niterói por Fonseca, Sichieri e Veiga (1998), em que uma maior proporção de omissão de desjejum foi referida pelos adolescentes com sobrepeso, 13,6% dos meninos e 18,7% das meninas.

Em nossa pesquisa ressalta a atenção o fato de indivíduos do sexo masculino com excesso de peso praticarem mais atividade física que os eutróficos. Nas meninas, o resultado foi similar, sendo que ambos os grupos, eutróficos e com excesso de peso, a porcentagem foi a mesma. Dados semelhantes foram encontrados no estudo realizado por Fonseca, Sichieri e Veiga (1998), em que o número de meninos eutróficos (87,9%) que praticam alguma atividade física foi menor do que comparado aos com excesso de peso (93,2%), assim como nas meninas, cujas eutróficas foi de 78,4% e das com excesso de peso 87,5%.

Dietz (1993) defende que o desequilíbrio entre atividade física reduzida e o excesso de consumo de alimentos de alto índice energético é um fator importante para o aumento de peso em adolescentes, associado ao tempo que esses indivíduos ficam em frente à televisão. Por isso, é importante estimular a prática de atividade física desde a infância, para que assim se adquira o hábito até a vida adulta.

CONCLUSÕES

Neste estudo pode-se observar que há maior frequência de risco de sobrepeso e obesidade nos indivíduos do sexo masculino. Diferentemente do que se esperava, indivíduos com sobrepeso e obesidade praticam mais atividade física e consomem menos guloseimas e refrigerantes, e os eutróficos mais ovos, embutidos e leites. Estes achados sugerem que apesar desses adolescentes com sobrepeso e obesidade não tivessem ainda acompanhamento nutricional individualizado, as atividades e palestras semanais em sala de aula conduzidas por estagiários de nutrição, além da prática de esporte, (os adolescentes) parecem já estar sendo assimiladas pelos jovens, levando a bons hábitos de vida e alimentação. Desta forma, deve-se ressaltar a importância de atividades que envolvam educação nutricional, na contribuição de mudanças de hábitos alimentares deletérios.

O presente estudo reafirma a importância da avaliação do consumo alimentar e do estado nutricional de jovens, como prevenção de agravos crônicos no futuro, tais como diabetes, hipertensão e dislipidemias. Deve-se destacar a importância do acompanhamento nutricional e de outros profissionais de saúde para os adolescentes, haja vista que é neste período da vida principalmente, em que ocorrem incorporações de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis.

Sugere-se que outros estudos similares com um número maior de adolescentes possam ser realizados, a fim de subsidiar ações de prevenção e implementação de programas de saúde, visando melhor controle de doenças nesta fase e na vida adulta.

REFERÊNCIAS/REFERENCES

- ABRANTES, M. M.; LAMOUNIER, A. J.; COLOSIMO, A. E. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. *J. Pediatr.*, v. 78, n. 4, p. 335-340, 2002.
- ANDERSEN, L. F. Dietary intake among Norwegian adolescents. *Eur. J. Clin. Nutr.*, v. 49, n. 8, p. 555-564, 1995.
- ANDRADE, R. G.; PEREIRA, R. A.; SICHIERI, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do Município do Rio de Janeiro. *Cad. Saúde Pública*, v. 19, n. 5, p. 1485-1495, 2003.
- BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Pública*, v. 19, p. S181-S191, 2003. Suplemento 1.
- BISMARCK-NASR, E. M.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Importância nutricional dos lanches na dieta de adolescentes urbanos de classe média. *Pediatrics*, v. 28, n. 1, p. 26-32, 2006.
- CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Rev. Nutr.*, v. 18, n. 4, p. 491-497, 2005.
- DIETZ, W. H. Childhood weight affects adult morbidity and mortality. *J. Nutr.*, v. 128, n. 2, p. 411S-414S, 1998.
- DIETZ, W. H. Factors increasing risk of obesity and potencial for prevention overweight in childhood. In: WORKSHOP IN PREVENTION OF OBESITY POPULATION AT RISK, ETIOLOGIC FACTORS AND INTERVENTION STRATEGIES, 1993, Baltimore. *Workshop...* Baltimore: National Institutes of Health/ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 1993.
- FARTHING, M. C. Current eating patterns of adolescents in the United States, *Nutr. Today*, v. 26, n 2, p. 35-39, 1991.
- FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A.; HALPERN, G.; HIRSCHBRUCH, M. D. Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatr. Moderna*, v. 36, n. 11, p. 766-770, 2000.
- FONSECA V. M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. *Rev. Saúde Pública*, v. 32, n. 6, p. 541-549, 1998.
- GARCIA, G. C. B.; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Estado Nutricional e Consumo Alimentar de Adolescentes de um Centro de Juventude da Cidade de São Paulo. *Rev. Nutrição*, v. 16, n. 1, p. 41-50, 2003.
- GARCIA, R. W. D. Reflexo da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. Nutr.*, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.
- HARRISON, G. G.; BUSKIRK, E. R.; CARTER, L. J. E.; JOHNSTON, F. E.; LOHMAN, T. G.; POLLOCK, M. L.; ROCHE, A. F.; WILMORE, J. H. Skinfold thickness and measurement technique. In: LOHMAN, T.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. (Ed.). *Anthropometric standardization reference manual*. Champaign: Human Kinetics, 1988. p. 3-8.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa sobre padrões de vida: 1996-1997*. Rio de Janeiro: IBGE, 1997.
- JOHNSON, R. K. Characterizing nutrient intakes of adolescents by sociodemographic factors. *J. Adolesc. Health*, v. 15, n. 2, p. 149-154, 1994.
- MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 50-55, 2000.
- NCHS. National Center for Health Statistics. Centers for Disease Control and Prevention [homepage on the Internet]. Atlanta, GA: Department of Health and Human Services, 2000. United States. *CDC Growth Charts*. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/growthcharts>>. Acesso em: 4 abr. 2008.

- NUNES, M. M. A.; FIGUEIROA, J. N.; ALVES, J. G. B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande. *Rev. Assoc. Méd. Bras.*, v. 53, n. 2, p. 130-134, 2007.
- OLIVEIRA, C. L.; MELLO, M. T.; CINTRA, I. P.; FISBERE, M. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. *Rev. Nutr.*, v. 17, n. 2, p. 237-245, 2004.
- ORTEGA, M. R.; REQUEJO, A. M.; ANDRÉS, P.; LÓPEZ-SOBALER, A. M.; REDONDO, R.; GONZÁLEZ FERNÁNDEZ, M. Relationship between diet composition and body mass index in a group of Spanish adolescents. *Br. J. Nutr.*, v. 74, n. 6, p. 765-773, 1995.
- PETROSKI, E. L. *Antropometria, técnicas e padronizações*. 2ª ed. Porto Alegre: Palotti, 2003.
- PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS S. F. T.; CORSO A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Rev. Nutr.*, v. 17, n. 4, p. 523-533, 2004.
- RÊGO, A. L. V.; CHIARA, V. L. Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes. *Rev. Nutr.*, v. 19, n. 6, p. 705-712, 2006.
- ROCHE, A. F.; HEYNSFIELD, S. B.; LOHAMAN, T. G. Human body composition. *Human Kinetics*. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- SCAGLIUSI, F. B.; LANCHÁ JÚNIOR, A. H. Subnotificação da ingestão energética na avaliação do consumo alimentar. *Rev. Nutr.*, v. 16, n. 4, p. 471-481, 2003.
- SCHLINDWEIN, M. M.; KASSOUF, A. L. Análise da influência de alguns fatores socioeconômicos e demográficos no consumo domiciliar de carnes no Brasil. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, v. 44, n. 3, p. 549-572, 2006.
- SILVA, P. A. G.; BALABAN, G.; MOTTA, A. F. E. M. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, v. 5, n. 1, p. 53-59, 2005.
- SILVA, P. A. G.; BALABAN, G.; NASCIMENTO E. M. M.; BARACHO, J. D. S.; FREITAS, M. M. V. Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes de uma escola da rede pública do Recife. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, v. 2, n. 1, p. 37-42, 2002.
- STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE. *SPSS 13.0 Command Syntax Reference*. Chicago Ill: SPSS, 2006.
- VEIGA, G. V. *Contribuição ao estudo da obesidade em adolescentes do sexo feminino: uma avaliação comparativa entre dois níveis socioeconômicos*. 1992. 163 p. Tese (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1992.
- WANG, Y.; MONTEIRO, C. A.; POPKIN, B. M. Trends of obesity and underweight in olden children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Rússia. *J. Clin. Nutr.*, v. 75, n. 6, p. 971-977, 2002.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Physical status: use and interpretation of anthropometry*. Genova: WHO, 1995.

Recebido para publicação em 23/10/07.

Aprovado em 14/10/08.