

Atividade Extramuros em uma Escola de Programa Específico de Saúde do Adolescente

Área Temática de Saúde

Resumo

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta que abrange a faixa etária de 10 a 20 anos, onde ocorrem mudanças físicas e psicossociais. Este trabalho teve como objetivo conhecer o perfil antropométrico e alimentar de adolescentes matriculados em uma escola de Viçosa-MG. O trabalho realizado dentro da instituição de ensino é parte das atividades extra muro de um programa de orientação específico ao adolescente, visando à intervenção e educação nutricional. Desde de 2000 os alunos do 1º ano do ensino médio são avaliados em relação ao estado nutricional, composição corporal e hábito alimentar. Os resultados mostraram hábitos inadequados, falta ou informação errada, sobrepeso em torno de 10%, baixo peso 2% e consumo exagerado de alimentos da cantina. A partir dos resultados das avaliações, os distróficos são encaminhados ao atendimento nutricional individualizado, os demais recebem informações sobre sua alimentação com dicas de melhoria, sendo também elaborados materiais educativos com temas específicos. Além disso, a assistência à cantina escolar vem sendo realizada para melhorar a qualidade dos produtos vendidos. Este trabalho é importante no sentido de se ter um programa específico para o adolescente atuando na escola fora do ambulatório e com caráter preventivo.

Autores

Sônia Lopes Pinto - estudante

Thiara Gava Presoti - estudante

Marina Teixeira de Carvalho e Fonseca - estudante

Sylvia do Carmo Castro Franceschini - professora

Silvia Eloiza Priore - professora

Instituição

Universidade Federal de Viçosa - UFV

Palavras-chave: adolescência; hábito alimentar; estado nutricional.

Introdução e objetivo

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, que abrange a faixa etária de 10 a 20 anos (OMS, 1977), caracterizada por intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos do desenvolvimento emocional, social e mental. Estas mudanças fazem parte de um processo contínuo e dinâmico que termina com o completo crescimento físico e a maturação sexual, a consolidação da personalidade, a independência econômica e a integração do indivíduo em seu meio ou grupo social (Eisenstein et al, 2000).

Nesta fase da vida quando comparada as demais, há um aumento das necessidades nutricionais determinados pelo intenso crescimento dos tecidos; desempenha assim a nutrição um papel importante no desenvolvimento do adolescente, já que o consumo de uma dieta inadequada pode influenciar desfavoravelmente o crescimento somático bem como hábitos inadequados (Albano et al, 2001).

Dentre os hábitos alimentares dos adolescentes destacam-se a omissão de refeições, substituição de refeições importantes por lanches desequilibrados em horários irregulares e o consumo exagerado de alimentos ricos em açúcares, gorduras, sódio e pobres em vitaminas,

minerais e fibras. A manutenção deste comportamento alimentar errôneo pode acarretar risco para a saúde e também para o crescimento do adolescente.

Vieira et al (2002), estudando o hábito alimentar de adolescentes universitários, encontrou que quase 60% destes não tinham o costume de realizar as três refeições principais (desjejum, almoço e jantar). O jantar tradicional era substituído por lanches pela grande parte dos estudantes, sendo que o desjejum foi a refeição mais omitida por cerca de 37% da população.

Em um estudo dos prontuários dos adolescentes com risco de sobrepeso ou sobrepeso atendidos no ambulatório do programa em estudo, Faria et al (2002) encontraram, que 72% possuíam alguma alteração lipídica. Foram constatados níveis acima do desejável de colesterol total e triglicérides em 48,15% e 43,8% e níveis baixos de HDL em 66,7% dos adolescentes.

No processo de desenvolvimento social do adolescente, a escola tem um papel importante, pois oferece muitas oportunidades de interação social com professores, grupos de pares e na formação de conceitos e influência nos hábitos, tais como os alimentares, já que é nesta que eles passam grande parte do seu tempo (Rosa, 1993). Dentro das escolas é cada vez mais comum pelos estudantes o consumo de lanches provenientes de cantina, que consomem geralmente alimentos ricos em gorduras, açúcares com pouca fibra e nutricionalmente mais desbalanceados, como doces, balas, bombons, refrigerantes e chocolates.

O reconhecimento precoce de práticas alimentares incorretas pode estimular o interesse dos professores, estudantes e familiares pela adoção de medidas corretivas dirigidas especialmente aos adolescentes, para a obtenção de uma dieta adequada às suas necessidades, e que também previna doenças atuais e futuras (Carvalho et al, 2001).

Diante de todos estes aspectos relacionados ao comportamento alimentar do adolescente e suas conseqüências, é importante uma atenção preventiva especial a esta faixa etária, pois hábitos alimentares adquiridos nesta ocasião tendem a permanecer na vida adulta. A fim de prevenir a ocorrência de morbidades relacionadas a nutrição, é importante um programa específico ao adolescente de modo a trabalhar com a educação nutricional como o PROASA (Programa de Atenção a Saúde do Adolescente), promovendo hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida. Além disso, é importante que este programa tenha atividades extra muro, ou seja, fora das dependências do ambulatório, assim intervindo diretamente na comunidade em caráter preventivo.

Objetivo geral: melhorar o estado nutricional dos adolescentes assim como prevenir riscos futuros, trabalhando com intervenções específicas e gerais.

Objetivos específicos: diagnosticar adolescentes com distrofia nutricional (sobrepeso ou baixo peso), e encaminhar para o atendimento e acompanhamento nutricional individual; identificar hábitos alimentares inadequados e realizar atividades de educação nutricional, visando à melhoria destes.

Metodologia

Desta forma, preocupado com o conjunto de modificações que caracterizam esta fase da vida, o PROASA da Universidade Federal de Viçosa vem desenvolvendo atividades sistemáticas fora das dependências físicas do programa (“extra muro”), tais como avaliação do estado nutricional, da composição corporal e identificação dos hábitos alimentares errôneos, com os estudantes do Colégio Universitário da Universidade Federa de Viçosa.

O trabalho no Colégio Universitário surgiu a partir da constatação de uma grande procura de seus alunos ao atendimento nutricional individual realizado nas dependências do ambulatório do PROASA, isto fez com que os responsáveis pelo programa bem como os estudantes de graduação em Nutrição da UFV organizassem atividades específicas na

instituição de ensino conhecer melhor os hábitos alimentares e a situação nutricional dos estudantes de forma a promover a saúde e prevenindo doenças específicas.

Assim, desde o ano de 2000, está sendo realizada periodicamente atividade relacionada à alimentação e nutrição no Colégio Universitário que se encontra dentro das dependências da Universidade Federal de Viçosa, pelos estudantes do curso de Nutrição que desenvolvem estágio extracurricular.

As atividades vêm sendo realizadas sempre com os alunos do 1º ano do ensino médio que chegam no colégio muitas vezes de outras cidades, deixando de morar com suas famílias, passando a residirem em repúblicas especialmente para estudar, possuindo idade média de 14 anos. Isto deve ser destacado, visto que muitos adolescentes adquirem muito cedo uma certa independência dos pais, o que pode afetar o comportamento alimentar, já que estes não têm mais o controle dos pais sobre a alimentação, estando mais sujeitos a influências dos pares.

Para obtenção de dados referentes ao hábito alimentar, prática de atividade física, problemas gastrointestinais, satisfação com o peso corporal, realização de dietas restritivas, entre outros, é aplicado um questionário todos os anos, sendo também avaliado o estado nutricional, através do Índice de Massa Corporal (IMC) e classificados de acordo com o sexo e idade pela World Health Organization (1995). O percentual de gordura corporal foi avaliado utilizando uma bioimpedância vertical em 2002 e o somatório das 4 pregas em 2003, não sendo verificado o percentual de gordura corporal no anos de 2000 e 2001.

Este ano (2004) iniciou-se um trabalho na cantina escolar para melhorar a tanto a qualidade nutricional quanto a higiênica dos alimentos que são oferecidos, tornando o cardápio com opção de produtos mais saudáveis. Para isso foi feito um diagnóstico inicial dos alimentos que são oferecidos na cantina, e a partir daí foram feitas propostas para o proprietário como receitas de sanduíches naturais e sucos, além da elaboração de um manual de boas práticas visando a melhoria do aspecto higiênico sanitário. Assim será oferecido um treinamento dos funcionários (manipuladores) da cantina sobre normas de higiene e manipulação dos alimentos.

Resultados e discussão

Durante estes anos (2000 a 2003), o trabalho foi realizado avaliando-se o estado nutricional de 420 dos estudantes que entram no colégio bem como o conhecimento de hábitos alimentares de 879 alunos, destes 50,1% eram do sexo masculino e a faixa etária variou entre 14 e 19 anos. Esta diferença ocorre, pois quando o trabalho foi iniciado em 2000, foi feita apenas uma caracterização da população inicial com os estudantes dos três anos (1º, 2º e 3º anos do ensino médio), sendo nos anos seguintes analisados apenas os estudantes do 1º ano que eram em menor número e o acompanhamento poderia ser feito por um período maior.

A partir da análise dos dados, os estudantes que foram detectados com alguma distrofia nutricional (baixo peso ou sobrepeso) foram encaminhados ao ambulatório do PROASA para o acompanhamento individual nutricional. Os demais alunos na própria escola foram informados sobre seu estado nutricional e orientado em relação a seu comportamento alimentar, de forma a se tentar corrigir os erros encontrados. Estes receberam cartas individuais com dicas de como melhorar sua alimentação, bem como pôsteres educativos com tema específico da nutrição.

Na escola são fixados murais educativos com algum tema específico da nutrição, sendo estes trocados de 15 em 15 dias, sempre com temas novos, como, por exemplo, alimentos diet/light (o que são e quando devem ser consumidos), dietas da moda (quais são, porque não funcionam a longo prazo e porque não são saudáveis), assim também sobre como deve ser uma alimentação saudável e equilibrada (importância desta).

Em relação ao número de refeições realizadas, verificou-se que a maior parte realizava até 4 refeições diárias, representando 79,1% do total da população e apenas 3,1% realizavam as 6 refeições que são preconizadas.

Avaliando as refeições realizadas pelos adolescentes de acordo com o sexo, encontrou-se que as meninas omitiam mais a colação e o jantar em relação aos meninos, esta última apresentando diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) (Tabela 1).

Esta omissão de jantar mais presente no hábito das meninas pode estar refletindo a preocupação excessiva que estas possuem em relação a sua imagem corporal, assim muitas consideram o jantar uma refeição que “engorda”, sendo geralmente substituído por lanches desbalanceados, que neste caso elas consideram como menos calórica que o jantar tradicional. Os lanches consumidos pelos adolescentes são geralmente ricos em gorduras, açúcares e sódio sendo comumente pobres em vitaminas, minerais e fibras.

Tabela 1 - Realização de refeições pelos adolescentes de acordo com o sexo.

Sexo	Desjejum		Colação		Almoço		Lanche		Jantar*		Ceia	
	Sim	%	Sim	%	Sim	%	Sim	%	Sim	%	Sim	%
Feminino	390	89	135	31	437	99,7	287	65,5	161	36,8	260	59,5
Masculino	375	86	147	34	435	99	268	61,3	236	54	227	52

* Teste de χ^2 $p < 0,05$. Dados desde o ano 2000.

Priore (1998), em seu estudo com adolescentes da faixa etária de 12 a 18 anos, encontrou que entre as refeições consideradas principais do dia, o almoço e o desjejum foram mais realizados, sendo que o jantar foi à refeição mais omitida pelos adolescentes. Encontrou-se que para todas as grandes refeições (desjejum, almoço e jantar) houve maior omissão por parte das meninas, o que não foi encontrado neste estudo, sendo que o jantar era realizado por apenas 53,8% das meninas e 73,7% dos meninos, obtendo diferença estatisticamente significativa entre os sexos, mostrando que as adolescentes deste estudo omitiam mais o jantar que os meninos.

Em relação ao estado nutricional obteve-se em torno de 10% dos adolescentes com sobrepeso, baixo peso aproximadamente 2% e a maior parte, em torno de 90% eutróficos de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC). Todos os adolescentes que foram diagnosticados com alguma distrofia foram encaminhados ao PROASA para o devido atendimento e acompanhamento nutricional individualizado.

Apesar da alta incidência de eutróficos, encontrou-se também um percentual de gordura corporal elevado, sendo constatado nos anos de 2002 e 2003 que 73% e 74%, respectivamente, dos estudantes possuíam valores acima do preconizado, os quais entre as meninas apresentavam maior prevalência (Tabelas 2 e 3). Este resultado é importante, pois mostra que não é adequada apenas a utilização do IMC como único parâmetro de diagnóstico do estado nutricional em adolescentes, sendo sempre recomendado a avaliação da composição corporal para um diagnóstico mais criterioso. Vieira & Priore, (2002) encontraram em seus estudos com adolescentes universitários resultados semelhantes em relação ao percentual de gordura corpórea. Entre o sexo feminino 83% apresentavam valores elevados de gordura corporal, enquanto entre os meninos a prevalência foi de 22,8%.

Tabela 2 – Percentual de gordura corporal dos adolescentes de Viçosa –MG.

% Gordura corporal	Feminino	Masculino	Total
--------------------	----------	-----------	-------

Adequado	16%	38%	26%
Elevado	84%	62%	74%
Total	100%	100%	100%

*** Dados obtidos apenas no ano de 2002.**

Tabela 3 – Percentual de gordura corporal dos adolescentes de Viçosa-MG.

% Gordura corporal	Feminino	Masculino	Total
Adequado	8%	44%	27%
Elevado	92%	56%	73%
Total	100%	100%	100%

*** Dados obtidos apenas no ano de 2003.**

Observou-se em 2003 que os adolescentes que realizavam mais de 4 refeições diárias apresentavam valores menores de gordura corporal, sendo estatisticamente significativa ($p < 0,05$). Este resultado mostra que o fracionamento das refeições interfere no percentual de gordura corporal, ou seja, a realização de um maior número de refeições diminui a deposição de gordura corporal.

Encontrou-se que a preocupação excessiva com o peso corporal esteve presente entre os alunos mesmo entre os eutróficos, esta ocorreu para os dois sexos, sendo, entretanto diferente, ou seja, as meninas gostariam de perder e os meninos de ganhar peso. Sendo relatado pelas meninas a realização de dietas restritivas no intuito de perder peso, assim como o uso de suplementos pelos meninos para ganhar peso principalmente sob a forma de massa muscular. Diante destes resultados são passadas informações orientando e esclarecendo cada aluno em relação a necessidade ou não de perder ou ganhar peso considerando seu IMC através das cartinhas que são enviadas como resposta, sendo explicado que a fase da vida que eles se encontram ocorrem muitas transformações corporais que não são ainda definitivas. Gama (1997) encontrou em seu estudo com adolescentes de bom nível sócio econômico, que 44% das meninas entre 13 e 15 anos realizaram ou estavam realizando dieta para perda de peso.

O consumo de alimentos na cantina escolar é um hábito freqüente constatado entre os estudantes, sendo os resultados encontrados em 3 anos de trabalho mostram que 67% consumiam algum alimento neste estabelecimento. Os produtos mais citados foram os salgados assados (57,4%), doces em geral (52,6%) e o suco natural em menor quantidade (21%) (Tabela 4). Estes resultados refletem o que é oferecido na cantina da escola, não havendo opção de outros alimentos mais saudáveis à venda, como preparações à base de frutas e sanduíches naturais.

Diante desta verificação, iniciou-se neste ano (2004) um trabalho com o proprietário da cantina para melhorar os produtos que são oferecidos no estabelecimento a fim de dar opção aos alunos de um lanche mais saudável, incluindo leite enriquecido com frutas, receitas de sanduíches naturais com ingredientes mais naturais procurando sempre evitar industrializados. Os sanduíches foram preparados no laboratório de cozinha experimental do Departamento de Nutrição e Saúde (DNS) da UFV para que seja definida corretamente a quantidade de cada ingrediente colocado no sanduíche assim como a forma de preparo de cada um. Foi proposta também promoção de salgados assados com sucos naturais em substituição do refrigerante. Será também elaborado um manual de boas práticas para melhorar o aspecto higiênico sanitário, considerando as condições do local para melhorar a qualidade higiênica dos alimentos. Paralelamente será iniciado um trabalho de conscientização para que os alunos passem a ter conhecimento da importância de uma

alimentação balanceada assim como os riscos de sua inadequação, através de informações nutricionais dos lanches que eles consomem, mostrando a composição química destes.

Tabela 4 – Alimentos consumidos na cantina escolar pelos estudantes: dados desde 2000.

Alimentos consumidos na cantina	n*	Percentual (%)
Salgados assados	337	57,4
Doces em geral	309	52,6
Salgados fritos	277	47,1
Refrigerantes	226	38,5
Pão de queijo	142	24,1
Suco natural	124	21,0

* 587 alunos que relataram consumir algum alimento na cantina.

Os grupos de alimentos da pirâmide alimentar que mais tiveram rejeição por parte dos estudantes foram o grupo das hortaliças com 68,7%, óleos e gorduras com 35%, sendo que o grupo que apresentou menor rejeição foi o de leite/derivados de 16% (Tabela 5). O consumo inadequado de alimentos do grupo das hortaliças é comum entre os adolescentes, o que pode provocar uma deficiência em vitaminas, minerais e fibras. Assim, orientações quanto à importância dos grupos de alimentos da pirâmide na forma de material educativo vem sendo distribuído para os estudantes mostrando que nenhum grupo fornece todos os nutrientes que nosso organismo necessita, por isso nossa alimentação deve incluir alimentos de todos os grupos para que supra a nossa necessidade tanto em vitaminas, minerais e fibras.

Tabela 5 – Rejeição dos grupos de alimentos apresentados pelos estudantes.

Grupos de alimentos	Rejeição	
	Sim	Percentual (%)
Hortaliças	557	68,7
Óleos e gorduras	284	35
Carnes	276	34
Leguminosas	267	33
Frutas	214	26,4
Doces	137	17
Leite e derivados	128	16

* Total de 810 estudantes que responderam a questão, desde o ano 2000.

Conclusões

Assim, baseado nos resultados encontrados nestes três anos de trabalho, a equipe do PROASA vem realizando atendimento nutricional individual aos adolescentes com alguma distrofia, trabalho com o responsável pela cantina para melhorar a oferta de alimentos, pôsteres educativos aos estudantes, painéis com temas específicos da nutrição, visando a melhoria da saúde desta população bem como mostrando a necessidade de uma alimentação mais saudável para melhor qualidade de vida, mostrando seus benefícios.

Desta forma, desde 2000 quando o trabalho foi iniciado percebeu-se a importância deste e a necessidade de sua continuidade ao longo do semestre letivo no sentido de estimular a promoção da saúde dos adolescentes, assim promovendo atividades de caráter preventivo e

educativo. Considerando também que o público alvo deste trabalho é muito vulnerável devido à “independência precoce” que muitos conquistaram, já que grande parte está longe dos pais e sujeitos a influências principalmente relacionadas ao comportamento alimentar, torna-se imprescindível à educação nutricional dentro da escola.

Referências bibliográficas

- ALBANO, R.D.; SOUSA, S.B. Estado nutricional de adolescentes; “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública diferenciada do município de São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n.4, 2001.
- 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**. V.14 n.2 Campinas maio/ago. 2001
- EISENSTEIN, E.; COELHO,K.S.C; COELHO, M.A.S.C. **Nutrição na adolescência**. Disponível em: <<http://www.jped.com.br>>. Acesso: junho de 2000.
- FARIA, E.R.; MATTEINI, A.P.A.;RIBEIRO, S.M.R; PRIORE, S.E.; FRANCESCHINI, S.C.C.; Histórico familiar, aspectos dietéticos e bioquímicos de adolescentes com risco de sobrepeso ou com sobrepeso, atendidos no Programa de Atenção a Saúde do Adolescente (PROASA) – **XII Simpósio de Iniciação Científica**, Viçosa – MG, 2002.
- GAMA, C.M. **Hábito alimentar e condição nutricional de adolescentes de bom nível socioeconômico em São Paulo**. (Mestre em Nutrição), Escola Paulista de Medicina, 1997.
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, **Necesidades de salud de los adolescents**. Ginebra, 1977. 55p (Serie de Informes Técnicos, 609).
- PRIORE, S.E. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação dos indicadores de estado nutricional**. São Paulo, 1998. 202p. (Doutorado) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, 1998.
- ROSA, M. **Psicologia Evolutiva-Psicologia da Adolescência**. 9^o edição/Volume 3. Editora Vozes, Petrópolis 1993.
- VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S.M.R.; FRANCESCHINI, S.C.C.; ALMEIDA, L.P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, 15(3): 273-282 set/dez, 2002.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – **Physical status: The use and interpretation of anthropometry**. Geneva, WHO, 1995. (Technical Report Series, 854).