

Flávia Vasconcelos
Teixeira¹

Lumma Rodrigues
Olavo²

Neirice Rodrigues
Alves de Vasconcelos³

Silvana Frota
Vasconcelos⁴

Antônia Gabriela
Aragão de Oliveira
Macêdo⁵

Denise Tomaz Aguiar⁶

Eroteíde Leite de
Pinho⁷

Ações de promoção da saúde nutricional em adolescentes

Health promotion actions in teen nutrition

> RESUMO

Objetivo: Desenvolver ações de promoção de saúde, visando melhora na qualidade nutricional de um grupo de adolescentes.

Descrição do caso: Trata-se de uma pesquisa-ação realizada em uma instituição pública de ensino de Sobral, Ceará. O presente estudo faz uma abordagem qualitativa tendo enfoque na obtenção de dados descritivos. Os dados foram obtidos através da aplicação de um questionário e intervenções a fim de averiguar os hábitos alimentares dos estudantes. O questionário foca os seguintes aspectos: Quantidade de refeições diárias; Quantidade de frutas consumidas diariamente; Como eles consideravam a alimentação e como consideravam o corpo. **Comentários:** Os sujeitos da pesquisa foram 26 adolescentes, sendo 22 homens e quatro mulheres, com faixa etária entre 13 a 15 anos, estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental II, e que estavam matriculados e frequentando regularmente a escola. Após a análise dos questionários foi perceptível que mais da metade do público entrevistado efetuava quatro refeições diárias, ingeria uma a três frutas diariamente, considerava sua alimentação adequada e definia seu corpo como sendo normal. Como justificativa desse resultado têm-se as condições socioeconômicas, a carência de informações sobre malefícios da ingestão de certos alimentos e a falta de orientação sobre uma dieta equilibrada ou adequada. Percebeu-se a importância da vigilância nutricional para adolescentes em idade escolar, que atua como instrumento de avaliação e elaboração de medidas de intervenção, como a merenda escolar.

> PALAVRAS-CHAVE

Promoção da saúde, estado nutricional, adolescente.

> ABSTRACT

Objective: Develop health promotion targeting an improvement on the nutritional quality of a group of teenagers. **Case description:** This is an action-research conducted in a public teaching institution of Sobral, Ceará. The present study is a qualitative approach with a focus on obtaining descriptive data. Data were obtained by applying a questionnaire and

¹Graduação em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Ex-Monitora do PET REDES DE ATENÇÃO/Rede Cegonha. Sobral, CE, Brasil.

²Graduação em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Sobral, CE, Brasil.

³Discente do Curso de Enfermagem na Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Sobral, CE, Brasil.

⁴Discente do Curso de Enfermagem na Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Sobral, CE, Brasil.

⁵Discente do Curso de Enfermagem na Universidade Estadual Vale do Acaraú – (UVA). Sobral, CE, Brasil.

⁶Mestre em Cuidados Clínicos em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Auditora do Instituto para Desenvolvimento de Tecnologia em Saúde da Família e Enfermeira do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE). Sobral, CE, Brasil.

⁷Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Docente do Curso de Enfermagem na Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Sobral, CE, Brasil.

interventions to ascertain the eating habits of students. The questionnaire focuses on the following: Number of daily meals; Amount of fruit consumed daily; How they considered the food and how they considered their bodies. **Comments:** The subjects were 26 adolescents, 22 men and four women, with ages between 13 to 15 years, students of the 9th grade of elementary school, and who were enrolled and regularly attending school. After the analysis of the questionnaires was evident that more than half of the public who was interviewed have four daily meals, one to three fruits daily, considered their nutrition proper, and defined their bodies as normal. As a justification for this result we can point the socioeconomic conditions, the lack of information on harmful eating of certain foods and the lack of guidance on a balanced or suitable diet. We realize the importance of nutritional vigilance for teenagers of school age, which acts as a tool for evaluation and preparation of intervention measures, such as school meals.

> KEY WORDS

Health promotion, nutritional status, adolescent health.

> INTRODUÇÃO

A adolescência compreende o período de idade entre 10 e 19 anos e corresponde a 25% da população brasileira¹. Nesta fase ocorre a transição da infância para a idade adulta, onde acontecem alterações biológicas da puberdade e mudanças físicas, emocionais, sociais e psicológicas específicas da adolescência².

O consumo alimentar é influenciado por aspectos das condições de vida, como nível de renda, urbanização local e acesso à variabilidade de alimentos, incluindo também as características individualizadas de nível educacional, faixa etária e cultura alimentar familiar³. A alimentação saudável na adolescência, contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, bem como redução dos riscos de doenças relacionadas à má alimentação⁴.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implantado em 1955, contribui para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis, através da oferta da alimentação escolar e de ações de educação alimentar e nutricional⁵.

Os estudantes passam mais de quatro horas por dia no ambiente escolar, fato que influencia nas escolhas alimentares. Através do convívio com amigos, nas lanchonetes (oferta de refrigerantes, salgadinhos, balas e chocolates) e alimentos levados de casa, onde competem com o cardápio oferecido nas escolas pelo (PNAE), a qualidade nutricional se torna ineficaz.

Em diversos países do mundo a prevalência da obesidade em crianças e adolescentes tem aumentado, inclusive no Brasil, o que está fortemente relacionado a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, como o fácil acesso e o baixo custo de alimentos ricos em gorduras e açúcares⁶.

A pressão dos grupos de amigos, da mídia em geral, dentre outros fatores, sendo estes os biológicos, psicológicos e familiares, a insatisfação corporal e o desejo por um corpo perfeito, favorece também que os adolescentes não se alimentem corretamente, aumentando o risco de transtornos alimentares (anorexia e bulimia). O sexo feminino representa 90% da população afetada e em países industrializados, onde a magreza é valorizada, o problema é mais prevalente⁷.

As mudanças alimentares, em função da maior facilidade de acesso aos alimentos e ao sedentarismo, favoreceram o surgimento do desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico. O excesso de peso também resulta do excedente de calorias consumidas e a desnutrição devido à ingestão insuficiente de proteína e micronutrientes⁸.

Diante da prevalência de maus hábitos alimentares na adolescência, torna-se fundamental a implementação de novos programas de educação nutricional nas escolas e a consequente criação de um ambiente favorável à saúde e à promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis. Criação de estraté-

gias para enfrentar os problemas alimentares e nutricionais, bem como a manifestação de doenças crônicas entre os adolescentes, como a obesidade e o diabetes, que têm grande impacto em saúde pública^{9,10}.

Desta forma, considerando a importância de hábitos alimentares saudáveis como estratégia de promoção da saúde para os adolescentes, este estudo teve como objetivo desenvolver ações de promoção de saúde, visando melhorar na qualidade nutricional de um grupo de adolescentes.

MÉTODOS

O presente estudo trata de uma pesquisa-ação, na qual a participação das pessoas implicadas nos problemas foi de suma importância. A ideia de se trabalhar com essa perspectiva metodológica surgiu da intenção de contribuir para o melhor equacionamento do problema considerado como central na pesquisa, fazendo o levantamento de soluções e proposta de ações a fim de tornar mais evidente aos olhos dos interessados a natureza e a complexidade dos problemas. Trata-se, ainda, de um estudo com abordagem qualitativa, tendo enfoque na obtenção de dados descritivos mediante o contato direto do pesquisador com a situação objeto do estudo.

A pesquisa foi realizada em uma instituição pública de ensino, localizada em Sobral, CE. Os sujeitos dessa pesquisa foram 26 adolescentes, sendo 22 homens e quatro mulheres, com faixa etária entre 13 e 15 anos, estudantes do 9º ano do ensino fundamental II, que estavam matriculados e frequentando regularmente a escola. A coleta de dados foi levantada através de um questionário junto ao público em questão e de intervenções a fim de averiguar os hábitos alimentares dos estudantes. O projeto de pesquisa foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), em 04 de junho de 2014, sob o parecer nº 674.824.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, as ações foram desenvolvidas com o intuito de educar os jovens quanto à introdução de alimentos saudáveis em seu cardápio diário, além de fazê-los compreender os inúmeros benefícios de uma nutrição adequada para a qualidade de vida. Então, foi aplicado um questionário norteador, para averiguar os hábitos alimentares dos alunos. Em seguida, foi abordado o tema supracitado através de uma palestra em que os discentes esclareceram algumas dúvidas acerca de alimentação saudável, além da realização do Índice de Massa Corporal (IMC). Dentre os questionamentos feitos, buscou-se focar os seguintes tópicos: quantidade de refeições diárias; quantidade de frutas consumidas diariamente; como eles consideravam a alimentação e o corpo.

Em relação ao número de refeições realizadas por dia, verificou-se que 16 dos entrevistados as efetuavam em um número inferior a quatro. Sendo que, apenas três alimentavam-se seis vezes ou mais ao dia. Ao serem indagados sobre o motivo de realizarem esse número de refeições, a maioria referiu não ter condições socioeconômicas suficientes, em contrapartida, outros afirmaram não sentirem a necessidade de aumentar o número de refeições.

Em referência à ingestão diária de frutas, foi notória a precariedade, demonstrada por três que referiram não consumir qualquer fruta e apenas dois declararam consumir mais de três frutas diariamente. Contudo, foi relevante o número de adolescentes que referiram ingerir frutas na quantidade de uma a três vezes (21 estudantes). Foi explorado o motivo pelo qual eles consomem essa quantidade de frutas, sendo referido que a maioria preferia alimentos com alto teor calórico e ricos em gorduras e não frutas e verduras.

No que concerne à opinião dos estudantes a forma como consideram sua alimentação, 16 estudantes afirmaram considerá-la adequada, todavia mostram-se relevantes os valores referentes àqueles que se opuseram a essa afirmação (10 estudantes). Os adolescentes que não julgam sua

alimentação adequada dividiram-se da seguinte forma: aqueles que optam por alimentos ricos em açúcares e gorduras, mesmo sabendo os malefícios desses alimentos e cientes da importância da ingestão de alimentos saudáveis; e aqueles que afirmaram não saber ao certo que alimentos devem ser inseridos em sua dieta, bem como os tipos de alimentos considerados saudáveis.

No tocante ao questionamento acerca da forma como consideravam seu corpo, mais da metade dos entrevistados afirmaram considerá-lo normal (14 estudantes), enquanto seis veem-se magros; cinco veem-se gordos e apenas um se vê obeso. Inicialmente foi pretendido avaliar os índices de obesidade, bem como avaliar a qualidade de vida do público-alvo, entretanto, os resultados mostraram-se opostos no condizente à presença alarmante de adolescentes acima do peso. Seis dos entrevistados estavam com baixo peso, mas foi observado que os indivíduos que se negaram a verificar o IMC, em sua maioria, aparentavam exibir peso acima dos padrões. A maioria (58%) dos demais se enquadraram nos padrões de normalidade, além dos 17% que apresentaram IMC acima 25 (acima do peso).

Ressalta-se que dentre os 26 entrevistados, apenas doze consentiram em realizar o IMC.

Verificou-se que o prevalente número de estudantes enquadrados no baixo peso, pode estar associado ao número de refeições diárias efetuadas, aos distúrbios metabólicos, bem como à má qualidade da alimentação, o que leva a um número relevante de indivíduos magros. Acredita-se, portanto, que há uma precariedade na educação acerca da temática, no que se refere aos meios que direcionam a uma qualidade de vida saudável, além da falta de conscientização daqueles que têm conhecimento.

A escola desempenha relevante função neste caso, uma vez que, no referente à alimentação, poderia adequar seu cardápio, bem como proibir o comércio de alimentos gordurosos e ricos em açúcar. Ademais, buscou-se focar apenas a alimentação, mesmo sabendo que muitos outros são os meios de se adquirir uma qualidade de vida adequada, pois os entrevistados afirmaram ter um padrão de sono eficaz, bem como uma frequente prática de atividade física. Logo, após análise dos resultados foi elaborada a Tabela 1, elucidando o questionário:

Tabela 1. Resultados obtidos através do questionário aplicado aos adolescentes de Sobral, CE.

	MASCULINO	FEMININO
REFEIÇÕES DIÁRIAS		
Quatro ou menos	14	02
De cinco a seis	06	01
Mais de seis	02	01
CONSUMO DE FRUTAS DIÁRIAS		
Nenhum	02	01
De um a três	19	02
Mais de três	01	01
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA		
Não	09	01
Sim	13	03
CORPO		
Magro	06	-
Normal	12	02
Gordo	04	01
Obeso	-	01

continua

Continuação da Tabela 1

	MASCULINO	FEMININO
IMC		
< 18,4 (abaixo do peso)	02	01
< 18,4 (abaixo do peso)	05	02
> 25 (acima do peso)	02	-

> CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo mostram que mais da metade do público entrevistado efetuava quatro refeições diárias. Uma pequena parcela alimentava-se seis vezes ou mais. Quanto ao consumo de frutas na dieta, a maioria referiu ingerir uma a três frutas diariamente. É notável a preferência dos jovens por alimentos com alto teor calórico e rico em gorduras. As justificativas dadas por eles destacam

as condições socioeconômicas e a carência de informações sobre malefícios da ingestão de certos alimentos. Percebeu-se a importância da vigilância nutricional para adolescentes em idade escolar, que atua como instrumento de avaliação e elaboração de medidas de intervenção, como a merenda escolar. Os hábitos alimentares, e conseqüentemente, o estado nutricional, têm como um de seus fatores condicionantes a situação socioeconômica da família na qual o adolescente está inserido.

> REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial de Saúde (OMS). Estratégia global sobre dieta, atividade física e saúde. [acesso em: 10 de out de 2013]. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/qs.consultation.document.shtml>.
2. Penteadó CPG, Oliveira JS, Teixeira MT, Chaves R, Costa CL. Avaliação do perfil nutricional de adolescentes com risco para transtornos alimentares. *Adolesc Saude* [período na Internet]. 2012; 9(3): 12-20. [acesso em: 14 mar. 2015] Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/audiencia_pdf.asp?aid2=326&nomeArquivo=v9n3a03.pdf.
3. Maciel ES, Sonati JG, Modeneze DM, Vasconcelos JS, Vilarta R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Rev. Nutr* [período na Internet]. 2012; 25(6): 707-718. [acesso em: 14 mar. 2015] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v25n6/03.pdf>.
4. Leme ACB, Philippi ST, Toassa EC. O que os adolescentes preferem: os alimentos da escola ou os alimentos competitivos? *Saúde Soc* [período na Internet]. 2013; 22(2): 456-67. [acesso em: 14 mar 2015] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v22n2/v22n2a16.pdf>.
5. BRASIL. Fundação Nacional de Desenvolvimento da Educação. Ações Educativas [Internet]. [acesso em 10 de abr de 2015]. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/index.php/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-apresentacao>.
6. Wang Y, Monteiro C, Popkin BM. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States. *Am J Clin Nutr* 2002. 75: 971-7.
7. Silva GR, Cruz NR, Coelho EJB. Perfil nutricional, consumo alimentar e prevalência de sintomas de anorexia e bulimia nervosa em adolescentes de uma escola da rede pública no município de Ipatinga, MG. *Revista Digital de Nutrição* [período na Internet]. 2008; 2(3). [acesso em: 14 mar. 2015] Disponível em: http://www.unilestemg.br/nutrirgerais/downloads/artigos/volume3/artigo_4_rng_perfil_nutricional.pdf.

8. Gliglioni EH, Ferreira TV, Bannemman RM. Estado nutricional dos alunos das escolas da rede de ensino municipal de Maringá, Estado do Paraná, Brasil. *Acta Scientiarum. Health Sciences* [período na Internet].; 33(1):83-88. 2011 [acesso em: 14 mar. 2015] Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/6349/6349>.
 9. Buss PM. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. *Cad Saúde Pública* 1999;15 (Supl 2): 177-85.
 10. Toral N, Conti MA, Staler B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cad Saúde Pública* [período na Internet]. 2009; 25(11): 2386-94. [acesso em: 14 mar. 2015] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n11/09.pdf>.
-