
ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

Ana Karolyna Néry Carvalho Assis¹
Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar Massad²

RESUMO

Adolescente é aquele que se encontra no período da vida entre os 10 aos 19 anos. O ambiente escolar pode ser considerado propício para a forte influência na vida dos adolescentes, devido ao constante convívio com colegas e amigos, acabam aderindo tanto as atitudes quanto comportamentos relacionados a alimentação de uns para os outros, junto a isso vem a influência e geralmente a padronização na hora de definir, identificar e idealizar sua imagem corporal, o que pode acabar gerando desconforto psicológico, podendo acarretar na alteração da alimentação e conseqüentemente do estado nutricional. O método mais utilizado e conhecido para determinar o estado nutricional é o índice de massa corporal (IMC) que é a relação do peso em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. **Objetivo:** Descrever o estado nutricional de escolares, segundo características demográficas e socioeconômicas. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de corte transversal, com abordagem quantitativa realizado com escolares do ensino médio matriculados em uma escola pública da rede municipal. Foram incluídos escolares do ensino médio, de ambos os sexos, com idade entre 14 a 19 anos. Para avaliação do estado nutricional, foi utilizado o Índice de Massa Corpórea (IMC). Foi aplicado um questionário que foi elaborado por alunas da instituição de ensino superior (UNIVAG) sobre características demográficas.

Palavras-chave: Estado Nutricional. Consumo Alimentar. Escolares.

ABSTRACT

Teenager is one who is in the period of life between 10 to 19 years. The school environment can be considered conducive to the strong influence in the lives of adolescents, due to the constant contact with colleagues and friends, end up adhering both attitudes and behaviors related to eating for each other, along with that comes the influence and generally standardization when defining, identifying and idealizing your body image, which may end up generating psychological discomfort, which may lead to changes in diet and consequently nutritional status. The most widely used and known method for determining nutritional status is the body mass index (BMI), which is the ratio of weight in kilograms to height in meters squared. **Objective:** To describe the nutritional status of students, according to demographic and socioeconomic characteristics. **Methodology:** This is a cross-sectional study with a quantitative approach conducted with high school students enrolled in a public school in the municipal network. High school students of both sexes, aged 14 to 19 years were included. For the assessment of nutritional status, the Body Mass Index (BMI) was used. A questionnaire was

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

² Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

elaborated by students from the higher education institution (UNIVAG) about demographic characteristics.

Keywords: Nutritional Status. Food Consumption. School

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde (OMS), adolescente é aquele que se encontra no período da vida entre os 12 aos 18 anos. Esta fase é marcada por dois tipos principais de mudanças, sendo a primeira a comportamental, que inclui a construção da identidade, preferências (inclusive alimentares) e valores. Já a segunda mudança é chamada de biológica, marcada pela ação hormonal oriunda e característica da puberdade. Dentro das mudanças de cunho biológico podemos citar a alteração do peso, estatura, composição corporal e transformações fisiológicas em órgãos internos (BUBOLZ *et al.*, 2018).

O ambiente escolar pode ser considerado propício para a forte influência na vida dos adolescentes, devido ao constante convívio com colegas e amigos, acabam aderindo tanto as atitudes quanto comportamentos relacionados a alimentação de uns para os outros, junto a isso vem a influência e geralmente a padronização na hora de definir, identificar e idealizar sua imagem corporal, o que pode acabar gerando desconforto psicológico, podendo acarretar na alteração da alimentação e conseqüentemente do estado nutricional (BORTOLOTTO *et al.*, 2018).

O estado nutricional de um indivíduo pode ser definido como o equilíbrio entre a ingestão de alimentos e as necessidades de energia e nutrientes do organismo, é obtido através da avaliação nutricional. O método mais utilizado e conhecido para determinar o estado nutricional é o índice de massa corporal (IMC) que é a relação do peso em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. Pode ser influenciado por diversos fatores como os sociais, econômicos, culturais, psicológicos e religiosos (SANTOS *et al.*, 2016).

O Brasil tem passado na última década por uma transição nutricional, onde houve a diminuição dos casos de desnutrição e o aumento dos de obesidade/sobrepeso e

crescimento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em adultos e adolescentes (BOTELHO *et al.*, 2016). Essa transformação do perfil epidemiológico está ligada diretamente aos atuais padrões alimentares que vem se modificando desde a inserção da indústria alimentícia no mercado, ocorrendo o aumento do consumo de alimentos ultra processados e altamente calóricos juntamente com a redução da ingestão de frutas e hortaliças, além disso, adolescentes podem ter o hábito de pular refeições e fazer dietas restritivas (CORRÊA *et al.*, 2017).

Sendo assim de extrema importância a avaliação do estado nutricional para a verificação do crescimento e desenvolvimento adequado ou a presença de algum déficit nutricional, podendo assim, se necessário, estabelecer atitudes de prevenção ou tratamento (SANTOS *et al.*, 2016). Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é descrever o estado nutricional de escolares, segundo características demográficas e socioeconômicas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de corte transversal, com abordagem quantitativa realizado com escolares do ensino médio matriculados em uma escola pública da rede municipal. Foram incluídos escolares do ensino médio, de ambos os sexos, com idade entre 14 a 19 anos. Foram excluídos da amostra os escolares que não estavam cursando o ensino médio, gestantes, nutrízes ou portadores de incapacidade física que impossibilitava a coleta de dados antropométricos, tais como peso e estatura. Para avaliação do estado nutricional, foi utilizado o Índice de Massa Corpórea (IMC), resultante da fórmula peso/altura ao quadrado, de acordo com as recomendações da OMS (OMS, 2007), que foi calculado a partir das medidas antropométricas dos indivíduos e avaliação por curvas IMC/IDADE para meninos e meninas de 5 a 19 anos, padrão para avaliação de adolescentes. As medidas foram obtidas em horário previamente informado de forma que não prejudicasse as atividades cotidianas da instituição.

Foi aplicado um questionário que continha informações demográficas (nome, idade e data de nascimento), socioeconômicas (grau de escolaridade 1º, 2º ou 3º ano; número de cômodos em casa; número de pessoas que moram em seu domicílio e com quem mora) e estilo de vida sobre hábitos alimentares.

Participaram da amostra todos os escolares que, por adesão espontânea, concordaram com os objetivos da pesquisa e confirmaram sua participação na pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As variáveis quantitativas foram descritas por meio de medidas de tendência central (média) e de dispersão e variabilidade (desvio padrão, valores mínimos e máximos). Os dados foram tabulados pelo programa da Microsoft Excel, 2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho objetivou descrever o estado nutricional de escolares, segundo características demográficas e socioeconômicas, da rede pública no município de Várzea Grande-MT, cursando 1º, 2º e 3º ano do ensino médio. Foram estudados 100 alunos, sendo a maioria do sexo masculino (69 alunos) com idade entre 14 a 19 anos e média de 16 anos.

De acordo com a tabela 1, a maioria dos adolescentes se encontravam em estado de eutrofia ($IMC = 22,2 \text{ kg/m}^2$), entretanto foi observado caso de baixo peso ($IMC = 16,6 \text{ kg/m}^2$) e também de obesidade ($IMC = 38,6 \text{ kg/m}^2$).

Tabela 1. Estatística descritiva das variáveis idade, peso, estatura, e IMC de escolares do ensino médio da rede pública.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	14	19	16,3	1,1
Peso (kg)	41,8	139,2	63,0	14,3
Estatura (m)	1,44	1,90	1,68	0,07
IMC (kg/m^2)	16,6	38,6	22,2	4,2

O estudo de Pinto *et al.*, (2018) foi feito com adolescentes de idade média de 16 a 17 anos, cursando o ensino médio, encontrou um resultado semelhante, onde a maior parte dos escolares se encontra em peso adequado, o que demonstra que apesar da crescente obesidade e sobrepeso no país, a maioria ainda se encontra dentro do nível de normalidade indicado pelo sistema de saúde (OMS) 2007.

A tabela 2, demonstra a prevalência de eutrofia entre ambos os sexos e sendo a maioria aqueles que moravam em domicílios com mais cômodos (92,9%), inclusive, o risco de obesidade foi maior nos indivíduos que moravam em domicílios com o menor número de cômodos (25,0%). Um estudo feito por Honório *et al.*, (2018) em Joaçaba-SC, demonstrou que escolares que pertenciam a um nível socioeconômico de médio a alto, sempre possuíam IMC adequado.

Tabela 2. Distribuição percentual dos escolares segundo variáveis socioeconômicas relacionadas ao estado nutricional.

Variáveis	Estado nutricional (%)		
	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade
Sexo			
Masculino	78,9	8,5	12,7
Feminino	76,7	16,7	6,7
Nº de cômodos			
<4	75,0	0,0	25,0
4 – 6	75,9	13,3	10,8
>6	92,9	0,0	7,1
Nº de pessoas no domicílio			
1 – 3	83,3	8,3	8,3
4 – 5	70,5	20,5	9,1
6 – 7	88,9	0,0	11,1
>7	66,7	0,0	33,3
Mora com			
Pais	78,2	9,2	12,6
Conjuge/namorado(a)	100,0	0,0	0,0
Outros parentes	75,0	25,0	0,0

Em relação ao convívio domiciliar foi maior o percentual de obesidade e sobrepeso de adolescentes que moram com os pais (21,8%) e outros parentes (25%) em relação com aqueles que moram com o conjuge (0%). Entretanto, a pesquisa de Bandeira, (2015) discorre sobre as refeições em família, que estas podem ser um fator aliado ao combate da obesidade entre adolescentes, uma vez que estes eventos têm sido vinculados ao maior consumo de frutas e hortaliças, enfatiza ainda que em relação aos hábitos não saudáveis na alimentação foi feita uma associação entre a frequência do consumo de doces, *fast foods*, refrigerante e bebidas açucaradas por aqueles que têm o costume de fazer suas refeições sozinhos.

Referente ao sexo, em comparação, houve maior índice de sobrepeso no sexo feminino (16,7%) e obesidade no sexo masculino (12,7%).

Contudo, é importante salientar que há uma certa complexidade na avaliação do estado nutricional de adolescentes, devido as mudanças físicas e fisiológicas que ocorrem nesse período da vida (CAVALCANTE *et al.*, 2016).

Tabela 3. Perfil de consumo alimentar e pratica de atividade física de escolares da rede pública.

Variáveis	Estado nutricional (%)		
	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade
Realização de atividade física			
Sim	77,8	11,1	11,1
Não	78,9	10,5	10,5
Consome gordura aparente da carne			
Sim	77,8	8,9	13,3
Não	76,6	12,5	8,9
Consumo de leite			
Integral	78,6	9,5	11,9
Semidesnatado	100,0	0,0	0,0
Desnatado	100,0	0,0	0,0
Qualquer um	63,6	18,2	18,2
Não toma	94,4	5,6	0,0
Consumo de refrigerante			
Diet/Light	50,0	0,0	50,0
Normal	79,0	11,1	9,9
Qualquer tipo	75,0	8,3	16,7
Não toma	83,3	16,7	0,0

Os dados da tabela 3, trazem a informação de que a relação entre a realização de atividade física ou não pelos adolescentes não demonstraram benefícios relacionados com a presença de sobrepeso ou obesidade, tendo resultado de somente (0,6%) maior ao resultado daqueles que não praticavam. Em estudo semelhante realizado por CAVALCANTE *et al.*, (2016), todos os adolescentes relataram realizar algum tipo de atividade física, e os autores a definiram como fator determinante para o bom estado de saúde.

Ainda, pode-se observar que quem consumia leite semidesnatado e desnatado, estava (100%) dentro IMC considerado eutrófico e quem não ingeria nenhum tipo de refrigerante não se encontrava em estado de obesidade (0%). Importante salientar que refrigerantes possuem alta valor calórico e grande quantidade de açúcar, portanto é interessante a sua substituição por bebidas mais saudáveis como sucos naturais ou bebidas lácteas (SILVA *et al.*, 2015).

CONCLUSÃO

Através dos dados obtidos neste estudo, e em conjunto com a leitura de artigos referentes a pesquisas com o mesmo perfil, nota-se que a situação corpórea dos escolares do ensino médio se encontram em sua maioria eutrófica, o que pode ser considerado um resultado positivo e que deve ser mantido, visto que os hábitos alimentares não saudáveis entre os jovens estão cada vez mais corriqueiros e que devem ser combatidos com a propagação de uma alimentação equilibrada e saudável.

Além disso, vale lembrar que a prevalência da eutrofia apresentada neste estudo pode se dar por diversos fatores, como condição socioeconômica, âmbito familiar, condição genética, fator metabólico, entre outros.

Assim, conclui-se a importância da realização das ações de educação alimentar e nutricional em instituições de ensino, para que haja cada vez mais a promoção dos hábitos alimentares saudáveis, tendo em vista a conscientização correta sobre os benefícios e malefícios que o simples ato de comer podem causar. Já existem inúmeros programas que fazem esse papel e devem ser incentivados, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Mesa Brasil Sesc, além das iniciativas privadas, como a de empresas ou instituições de ensino superior como por exemplo o Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG) que tem como parte de sua grade curricular no curso de Nutrição, o estágio de nutrição social, onde alunos promovem atividades educativas relacionadas a alimentação saudável para escolares.

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, M. P. B. V. **Revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes**. 2015. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Programa de pós-graduação em nutrição humana) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

BOTELHO, A. M.; e al. Diagnóstico nutricional e elaboração de material didático para a educação nutricional de escolares. **Extensio**, v.13, p. 49-63, 2016.

BORTOLOTTI, C. C.; et al. Consumo de alimentos não saudáveis entre adolescentes brasileiros e fatores associados. **Tempus, actas de saúde coletiva**, v.11, p. 77-89, 2018.

BUBOLZ, C. T. R.; et al. Consumo alimentar conforme o tipo de alimentação consumida em escolas de zona rural no Sul do Brasil. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2705-2712, 2018.

CAVALCANTE, M. L. R.; et al. Alimentação saudável e atividade física como condicionantes de síndromes metabólicas em adolescentes. **Sanare**, Sobral, v.15, p. 47-53, 2016.

CORREIA, R. S.; et al. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 553-562, 2017.

HONÓRIO, D., et al. Relação entre índice de massa corporal e nível socioeconômico em crianças e adolescentes de Joaçaba: um estudo descritivo. Joaçaba-SC, 2018. Disponível em: <<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/anaisdemedicina/article/view/15939>>. Acesso em: 25 Jun. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **IMC de crianças e adolescentes**. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40510-imc-em-criancas-e-adolescentes>> Acesso em: 19 de março de 2019.

PINTO, A. A.; et al. Prevalência de excesso de peso e fatores demográficos e econômicos associados em adolescentes de Manaus, a maior cidade do norte do Brasil. **Atenção Saúde**, São Caetano, v. 16, p. 64-71, 2018.

SANTOS, C. C.; POLL, F. A.; MOLZ, P. Relação entre o estado nutricional, comportamento alimentar e satisfação corporal de escolares adolescentes de Santa Cruz



e-ISSN 2594-679X

do Sul, RS. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**, Santa Cruz do Sul, v. 17, p.330-335,2016.

SILVA, S. K. A.; et al. Fatores de risco para obesidade presentes em adolescentes escolares. **Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 4, p. 153-161, 2015.