

ESTADO NUTRICIONAL, ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES: UMA COMPARAÇÃO ENTRE GÊNEROS

Karina de Araújo Ferreira¹; Livia Ribeiro Rossi¹; Lidia Barbosa Alves¹;
Cristiane Gonçalves de Oliveira-Fialho²; Luiza Carla Vidigal Castro³

Resumo: *A adolescência é um período de transição da infância para a vida adulta, em que ocorre o estirão, as mudanças corporais, e o desenvolvimento emocional, mental e social. Este estudo teve como objetivo comparar a composição corporal, a prática de atividade física e os hábitos alimentares entre os sexos de adolescentes eutróficos de um colégio privado de Viçosa, MG. Os resultados apresentaram que as meninas possuem maior percentual de gordura corporal comparado aos meninos, embora não tenha diferença significativa entre IMC de ambos os sexos e a prática de atividade física. Os resultados podem ser explicados pela escolha diferenciada de alimentos e pela diferença fisiológica entre os sexos.*

Palavras-chave: *adolescência; estado nutricional; gordura corporal.*

Introdução

A adolescência é um período de transição da infância para a vida adulta, sendo cronologicamente definida pela Organização Mundial da Saúde como a faixa etária que compreende indivíduos de dez a 19 anos (OMS, 1977).

É um importante período de crescimento em que ocorre o estirão, as mudanças corporais da puberdade, bem como o desenvolvimento emocional, mental e social (OMS, 1995). Nessa fase de crescimento acelerado é de grande importância a ingestão adequada de macro e micronutrientes, cujas necessidades aumentadas estão fortemente ligadas ao padrão de crescimento (VITOLLO, 2008). As práticas de alimentação inadequadas são frequentes nessa faixa etária, uma vez que adoles-

¹ Graduanda do curso de Nutrição - FACISA – e-mail: krinapatti@yahoo.com.br;

² Professora do curso de Nutrição – FACISA – e-mail: cgoliveira@yahoo.com.br;

³ Gestora do curso de Nutrição – FACISA – e-mail: luiza@univicosa.com.br

centes sofrem forte influência do meio externo como mídia, amigos, família, entre outros (TORAL; SLATER; SILVA, 2007).

Com o processo de maturação sexual, a composição do organismo é alterada e observa-se maior deposição de tecido adiposo nas adolescentes do sexo feminino, em relação aos do sexo masculino (VIEIRA, 2003).

A determinação da composição corporal tem por objetivo verificar a qualidade do peso corporal e dos compartimentos que a compõe. O indivíduo pode apresentar peso dentro dos parâmetros considerados normais pelo índice de massa corporal, mas se a relação entre o peso corporal e os seus componentes for desfavorável, com excesso de tecido adiposo em detrimento da massa muscular, pode indicar riscos à saúde (VIEIRA, 2003).

Níveis insuficientes de atividade física durante a infância e adolescência têm sido frequentemente associados a acúmulo excessivo de gordura corporal, alterações desfavoráveis no perfil dos lipídios sanguíneos, níveis elevados de pressão arterial, exposição a outros comportamentos de risco à saúde, e maior probabilidade de inatividade física na fase adulta da vida (FARIAS JÚNIOR, 2008).

Este trabalho teve como objetivo comparar a composição corporal, a prática de atividade física e os hábitos alimentares entre os sexos de adolescentes eutróficos de um colégio privado de Viçosa, MG.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal realizado na cidade de Viçosa, MG, com estudantes do Ensino Fundamental II de uma escola privada.

Realizou-se a avaliação antropométrica dos adolescentes mediante a aferição do peso, estatura e pregas cutâneas subescapular e tricipital. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi obtido pelo peso (quilogramas) dividido pela altura (metros) elevada ao quadrado e analisado de acordo com a classificação proposta pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2007), em escalas de escore- z. As dobras cutâneas foram utilizadas para o cálculo do percentual de gordura corporal, segundo Slaughter (1988). Como ponto de corte para excesso de gordura corporal associada a fatores de risco, utilizou-se 25%, para os meninos, e 30%, para as meninas (VITOLLO, 2008).

O peso foi mensurado em balança digital, marca Subwoofer®, capacidade de 150 quilos (kg) e precisão de 100 gramas (g). A verificação da medida seguiu o procedimento descrito por Petroski (1999). As medidas de estatura foram obtidas por meio de antropômetro, milimetrado da marca Altorexata®. Para aferição das pregas cutâneas foi utilizado um adipômetro, marca Cescorf, com sensibilidade de 0,1 mm.

Os participantes do estudo preencheram um formulário com a frequência de atividade física ou inatividade física. O resultado foi comparado com o IMC e com o percentual de gordura corporal.

Para a análise da ingestão alimentar, foi aplicado um questionário de frequência alimentar semiquantitativo para adolescentes, desenvolvido por Slater *et al.* (2003), com 92 itens, que avalia o consumo alimentar nos últimos seis meses.

O projeto foi realizado após autorização do Comitê de Ética e Pesquisa da FACISA/UNIVIÇOSA, bem como todos os participantes e seus responsáveis assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi utilizado o software Sigma Stat 2.0, para o cálculo do teste-t, entre os sexos, com nível de significância de 5%.

Resultados e Discussão

Dos 70 alunos matriculados no 8º ano, 42 aderiram ao estudo, sendo 14 meninas e 28 meninos. Entre os meninos, a média de idade foi 13,3+0,46 anos e, entre as meninas, 13,1+0,27 anos. O peso e a estatura dos alunos do sexo masculino (52,62+6,46 kg e 1,67+0,07 cm, respectivamente) foram estatisticamente superiores ao dos sexo feminino (46,38+5,12 kg e 1,58+0,05cm, respectivamente) ($p<0,05$); porém, não houve diferença entre os valores de IMC. Quanto às pregas cutâneas, observou-se maior valor da tricípital entre as meninas, sendo a diferença estatisticamente significativa ($p<0,05$). O mesmo ocorreu para o percentual de gordura corporal; entretanto, todos os adolescentes foram classificados como eutróficos, em relação ao IMC e percentual de gordura corporal.

Durante a infância e antes da puberdade, meninos e meninas apresentam proporções similares em relação à gordura corporal e à massa

magra. Na puberdade, as adolescentes apresentam maior deposição de tecido adiposo do que o sexo masculino. O aumento dos hormônios sexuais, que acontece na puberdade, tem papel fundamental na distribuição e deposição da gordura corporal. Esses afetam a deposição regional de gordura, determinando padrões diferentes entre os sexos (VIEIRA, 2003).

Quanto à atividade física, 85% dos adolescentes relataram prática regular e não houve diferença da frequência entre meninas e meninos ($2,3 \pm 1,98$ e $3,1 \pm 1,6$ vezes por semana, respectivamente). Os valores encontrados neste estudo foram superiores aos relatos da literatura, o que pode justificar a eutrofia encontrada.

Os benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física na infância e adolescência são importantes para o processo biológico de crescimento e desenvolvimento humano, justamente por possibilitar incremento das funções cardiovasculares, metabólicas e musculoesqueléticas e auxiliar no controle e na redução da adiposidade corporal (VIEIRA, 2003).

Analisando a ingestão dietética, observou-se que 40% dos meninos e 15% das meninas consomem leites e derivados mais de duas vezes/dia; entretanto, em 75% de ambos os sexos a ingestão adequada (AI) de cálcio não foi atingida. É importante ressaltar que o crescimento do esqueleto necessita de um balanço positivo desse mineral, até que o pico de massa óssea seja alcançado (VIEIRA, 2003).

O consumo de doces, salgados e guloseimas, com frequência de duas ou mais vezes ao dia, foi maior entre as meninas, o que também pode justificar o maior percentual de gordura corporal no grupo.

Observou-se maior consumo de hortaliças com frequência de duas a quatro vezes por semana, sendo 50% para o sexo feminino e 30% para o sexo masculino e, nesse último, 8% relatou frequência de duas vezes/dia. Já para frutas, o maior consumo diário (mais de duas vezes/dia) foi do sexo feminino (15%); e 38% das meninas e 50% dos meninos relataram ingestão de frutas duas a quatro vezes/semana, estando abaixo da recomendação proposta pelo guia da pirâmide alimentar brasileira. Frutas e hortaliças são fontes de vitaminas, minerais e fibras; essas substâncias essenciais para o bom funcionamento do organismo e prevenção de doenças (VIEIRA, 2003).

Conclusões

Os dados do estudo demonstram que há diferenças no percentual de gordura corporal e perfil dietético de adolescentes, segundo o sexo. A prática e frequência de atividade física foi satisfatória e semelhante entre os adolescentes. Os resultados podem ser explicados pela escolha diferenciada de alimentos e pela diferença fisiológica entre os sexos.

Referências bibliográficas

FARIAS JÚNIOR, J. C. de. Associação entre prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 2, mar./abr. 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Classificação dos transtornos mentais e de comportamentos da CDI-10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes médicas, 1997.

TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M. V da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Revista de Nutrição**, v.20, n.5, 2007.

VIEIRA, P. C. R. **Características socioculturais, nutricionais e hábitos de vida de adolescentes eutróficas com gordura corporal elevada, em Viçosa-MG**. 2003. 133 p. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2003.

VITOLLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

