

HÁBITOS ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE ESCOLA ADVENTISTA

Cleusa Wichoski MAIER¹
Laura Antunes SPEGIORIN²
Geferson de Almeida GONÇALVES³
Darla Silverio MACEDO⁴
Taiana Priscila VERONA⁵
Queisielle Magalhães CARVALHO⁶
Adriana Masiero KUIL⁷
Rosangela da SILVA^{8*}

1. Nutricionista pela Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO-PR. Especialização em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Oeste – UNIOESTE-PR. email: cleusawm@gmail.com
2. Nutricionista pela Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO-PR. Especialização em Nutrição Clínica e Alimentos Funcionais pela Universidade Estadual de Londrina. email: laura_spegiorin@hotmail.com
3. Nutricionista pela Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO-PR. Mestrando em Ciência de Alimentos pela Universidade Estadual de Maringá-PR. email: gefersonag@ig.com.br,
4. Nutricionista. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade Federal do Paraná, UFPR, email, darlasilverio@gmail.com
5. Nutricionista pela Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO-PR, mestranda da Universidade Entre Rios –AR. Coordenadora do curso de Tecnologia em Gastronomia – Faculdade Guairacá. E-mail: taianutri@gmail.com.
6. Graduanda do curso de Nutrição pela Universidade Federal de Alfenas, UNIFAL-MG, queisielle@hotmail.com,
7. Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora do Curso de Nutrição da Universidade Estadual do Centro Oeste-PR, email: adrimasiero@hotmail.com
8. Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina. Professora do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas-MG, email, rsilvanutri@gmail.com

***Autor para correspondência:** Profa Dra Rosangela da Silva

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 – Alfenas-MG - 37130-000 – Brasil. Fone: (35) 3299-1106 / 1391 E-mail: rsilvanutri@gmail.com

Recebido em: 30/10/2013 - Aprovado em: 20/12/2013 - Disponibilizado em: 15/01/2014

RESUMO: Objetivo: Avaliar hábitos alimentares e estado nutricional de adolescentes de escola adventista. Métodos: Estudo transversal com 82 adolescentes de 10 a 18 anos de escola adventista em 2008. Hábitos alimentares e religião adotada foram levantados por meio de questionário. Realizou-se avaliação antropométrica segundo o método proposto pela Organização Mundial de Saúde. Resultados: Tanto adventistas quanto não adventistas apresentaram baixa ingestão de frutas, hortaliças, leite e carnes e alta ingestão de alimentos ricos em açúcares simples, doces e refrigerantes. O consumo de refrigerantes foi três vezes maior entre os não adventistas, $p=0,03$. A frequência de excesso de peso e desnutrição foi semelhante entre os grupos, $p> 0,05$. Conclusão: O consumo alimentar inadequado foi semelhante entre os adolescentes adventistas e não adventistas, o que pode contribuir para o excesso de peso nessa população.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares. Avaliação nutricional. Adolescentes, Adventista.

ABSTRACT: Objective: To evaluate dietary habits and nutritional status of adolescents adventist school. Methods: Cross-sectional study with 82 adolescents 10-18 years of Adventist school in 2008. Eating habits and religion adopted were collected through a questionnaire. Anthropometric assessment was conducted according to the method proposed by the World Health Organization. Results: Both adventists and not adventists showed low intake of fruits, vegetables, milk and meat and high intake of foods high in simple sugars, sweets and soft drinks. Soft drink consumption was three times higher among not adventists, $p = 0.03$. The frequency of overweight and malnutrition was similar between the groups, $p> 0.05$. Conclusion: The inadequate food intake was similar between adventists and not adventists adolescents, which may contribute to excess weight in this population.

KEYWORDS: Dietary habits. Nutritional status. Tens. Adventist.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período considerado decisivo na vida de um indivíduo, pois tanto os hábitos alimentares inadequados adquiridos quanto o excesso de peso ou a obesidade podem perpetuar-se até a vida adulta (WHITAKER et al, 1997), podendo predispor a ocorrência de diversas doenças crônicas não transmissíveis (NEUTZLING et al, 2010). O excesso de peso já atinge cerca de 21,5% dos adolescentes brasileiros segundo Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) realizada entre 2008 e 2009, sendo que em um quarto deste percentual verifica-se obesidade (BRASIL, 2010).

Hábitos de vida saudáveis, dentre os quais uma alimentação equilibrada, é essencial para um bom estado nutricional (PNAN, 2012). Dietas vegetarianas, quando bem planejadas, promovem crescimento e desenvolvimento adequados e podem ser adotadas em todos os ciclos da vida (SLYWITCH, 2012). Elas possuem reduzido teor de gorduras saturadas, colesterol, proteína animal e são ricas em fibras, carboidratos complexos e antioxidantes, exercendo impacto positivo na prevenção e no controle de doenças (SIQUEIRA et al, 2007) e na prevenção de sobrepeso e obesidade (MATTHEWS et al, 2011; SABATÉ & WIEN, 2010).

Estudos realizados na Califórnia e no Reino Unido investigam os motivos da diminuição de todas as causas de mortalidade

em vegetarianos, em comparação com outras pessoas que vivem nas mesmas comunidades (FRAZER, 2009).

O objetivo do presente estudo foi avaliar os hábitos alimentares e estado nutricional de adolescentes de escola adventista.

MÉTODOS

Estudo transversal realizado com 82 adolescentes de 10 a 18 anos de idade, regularmente matriculados em escola adventista no Estado do Paraná. Este estudo foi realizado no período de agosto de 2007 a julho de 2008 e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Centro-Oeste/UNICENTRO.

Somente participaram do estudo os adolescentes que se dispuseram a fazê-lo voluntariamente, cujos pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi aplicado questionário padronizado a fim de avaliar os hábitos alimentares e a religião adotada pelo adolescente, se adventista ou não adventista.

Na avaliação dos hábitos alimentares, questionou-se a dieta adotada, se vegetariana ou não vegetariana e a frequência do consumo de frutas, hortaliças, leites, carnes, doces, refrigerantes, frituras e salgadinhos.

Realizou-se avaliação do estado nutricional dos adolescentes por meio de medidas antropométricas de peso e estatura

coletadas segundo método proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de 1995.

O diagnóstico nutricional foi obtido por meio do índice de massa corporal (IMC) avaliado em percentil com base no referencial CDC, 2000 e classificado de acordo com a OMS de 1995.

Os dados foram tabulados no programa Excel® e analisados de forma descritiva no programa Epi Info, versão 3.3.2. Realizou-se o teste de Exato de Fisher. Adotou-se nível de significância de 5%.

RESULTADOS

Dos 82 adolescentes avaliados, 47 eram do sexo feminino (57,37%). Observou-se média de idade de $13,5 \pm 2,2$ anos. Responderam ser adventista 37,8% (31/82) dos adolescentes e 6,5% (5/76) relataram ser ovolactovegetarianos. Tanto entre adventistas quanto entre não adventistas, observou-se baixa ingestão de frutas, hortaliças, leites e carnes (Tabela 1), e elevada ingestão de alimentos ricos em açúcares simples, doces e refrigerantes (Tabela 2). Houve diferença entre estes grupos quanto ao consumo de refrigerante ($p=0,03$), que foi três vezes maior entre os não adventistas (Tabela 2).

Tabela 1 - Frequência de consumo diário de alimentos pelos adolescentes adventistas e não adventistas.

Alimentos	Geral		Adventistas		Não Adventistas		p
	n	%	n	%	n	%	
Frutas	15/81	18,5	5/31	16,1	10/50	20,0	0,77
Hortalças	32/81	39,5	12,/31	38,7	20/50	40,0	1,0
Leites	53/79	67,0	17/29	58,6	36/50	72,0	0,32
Carnes	43/81	53,0	13/31	41,9	31/50	62,0	0,10

Fonte: Os autores

Tabela 2 - Frequência de consumo de alimentos pelos adolescentes adventistas e não adventistas (4 a 6 vezes por semana).

Alimentos	Geral		Adventistas		Não Adventistas		p
	n	%	n	%	n	%	
Doces	45/80	56,2	18/30	60,0	22/50	44,0	0,24
Refrigerante	19/80	23,7	3/30	10,0	16/50	32,0	0,03
Frituras	2/77	2,5	1/28	3,5	1/49	2,0	1,0
Lanches	2/81	2,4	1/31	3,2	1/50	2,0	1,0
Salgadinhos	5/80	6,2	2/30	6,6	3/50	6,0	0,99

Fonte: Os autores.

A frequência de excesso de peso e desnutrição foi maior nos adolescentes não adventistas que entre os adventistas (Tabela 3), sendo maior entre os meninos (13,8%)

que entre as meninas (2%), porém sem diferença estatisticamente significativa (p=0,07).

Tabela 3 - Estado nutricional dos adolescentes adventistas e não adventistas.

Classificação	Geral		Adventistas		Não Adventistas		p
	n	%	n	%	n	%	
Desnutrição	5	6,0	2	6,4	3	5,9	0,99
Eutrofia	66	80,0	26	83,8	40	78,4	0,58
Sobrepeso	5	6,0	2	6,4	3	5,9	0,99
Obesidade	6	7,3	1	3,2	5	5,9	0,40
Total	82	100	31	100	51		

Fonte: Os autores.

DISCUSSÃO

No presente estudo, observou-se baixa ingestão de alimentos considerados saudáveis como frutas, hortaliças, leite e carne e alta ingestão de alimentos ricos em açúcares simples, doces e refrigerantes. Outros estudos com adolescentes brasileiros também revelam uma significativa inadequação alimentar com carência de produtos lácteos, frutas e hortaliças e excesso de açúcar, gorduras e alimentos de alta densidade energética (SILVA et al, 2009; NEUTZLING et al, 2010; LEAL et al, 2010).

Em geral a população brasileira, de acordo com a POF 2008-2009, apresenta elevado consumo de refrigerantes e outras bebidas com adição de açúcar especialmente entre os adolescentes, que ingerem o dobro da quantidade registrada para adultos e idosos (BRASIL, 2011). Eles costumam encontrar esta bebida disponível para consumo em casa ou na escola, além de considerá-la saborosa (ESTIMA et al, 2011).

A dieta dos brasileiros atualmente é caracterizada pela combinação de uma dieta “tradicional” (baseada em arroz com feijão) com alimentos processados que apresentam elevado valor calórico, altos teores de gorduras, sódio e açúcar e baixo teor de micronutrientes (BRASIL, 2011).

O consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor

recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006). Entre os mais jovens, o consumo de alimentos processados é maior. O consumo deste tipo de alimento tende a diminuir com o aumento da idade, enquanto o inverso é observado entre as frutas e hortaliças. Os adolescentes são o grupo com pior perfil da dieta, pois apresentam as menores frequências de consumo de feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento da ocorrência de excesso de peso e doenças crônicas (BRASIL, 2011).

As regiões geográficas também imprimem a sua identidade alimentar, sendo mais frequente no Sudeste e Sul, pão francês, massas, batata inglesa, queijos, iogurtes e refrigerantes (BRASIL, 2011).

A frequência de consumo de refrigerantes e o excesso de peso foram menores entre os adolescentes adventistas. Isso pode estar relacionado à religião adotada pela família, pois a Igreja Adventista do Sétimo Dia estimula entre seus membros um estilo de vida saudável, incluindo uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos (FRASER, 2009).

A alimentação estimulada nesta religião pode ser vegetariana em diversos níveis, de restrita a ovolactovegetariana, ou mesmo vegetariana parcial e semivegetariana, ou seja, com um consumo de carne moderado (FRAZER, 2009). Além disso, é uma

alimentação abundante em frutas e hortaliças, com consumo moderado de leguminosas, castanhas, laticínios e produtos de origem animal (MATTHEWS et al, 2011). Estudos apontam que estas dietas, com baixa densidade energética, ricas em carboidratos complexos, fibras e água, bem como o consumo adequado de castanhas e vegetais, estão inversamente relacionadas ao excesso de peso em crianças e adolescentes (MATTHEWS et al, 2011), SABATÉ & WIEN, 2010).

Por outro lado hábitos alimentares errôneos, como o consumo elevado de açúcares, gorduras e alimentos refinados está associado ao excesso de peso (BRASIL, 2006).

Assim como o observado no presente estudo, dados da POF 2008-2009 apontam para maior frequência de excesso de peso entre adolescentes do sexo masculino (21,7%) em relação às meninas de mesma idade (19,4%). Considerando-se apenas a região sul do país, a situação fica ainda pior: 27,2% dos adolescentes do sexo masculino e 22,0% do sexo feminino apresentam excesso de peso (BRASIL, 2010).

O consumo alimentar inadequado, com baixo consumo de alimentos saudáveis e elevado consumo de alimentos ricos em açúcares é uma característica comum entre os adolescentes, sendo semelhante entre os adventistas e não adventistas, o que pode

contribuir para o excesso de peso nessa população.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p.

BRASIL. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil. 2010: 48; 52; 55; 75.

BRASIL. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. 2011: 67-9;106.

ESTIMA, C.C.P.; PHILIPPI, S.T.; ARAKI, E.L.; LEAL, G.V.S.; MARTINEZ, M.F.; DOS SANTOS ALVARENGA, M. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 1, p. 41-5, 2011.

FRASER GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 89, p. 1607S–12S, 2009.

LEAL, G. V. DA S.; PHILIPPI, S. T.; MATSUDO, S. M. M.; TOASSA, E. C. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 13, n. 3, p. 457-67, 2009.

MATTHEWS, V. L.; SABATÉ, J.; WIEN, M. The risk of child and adolescent overweight is related to types of food consumed. **Nutrition Journal**. v. 71, n. 10, p. 1-7, 2011.

NEUTZLING, M. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; MALCON, M. C.; HALLAL, P. C.; MENEZES, A. M. B. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Revista de Nutrição**. V. 23, n. 3, p. 379-388, 2010.

OGDEN, C. L. O.; KUCZMARSKI, R. J.; FLEGAL, K. M.; MEI, Z.; GUO, S.; WEI, R.; GRUMMER-STRAWN, L. M.; CURTIN, L. R.; ROCHE, A. F.; JOHSON, C. L. *Centers for disease control and prevention 2000 growth charts for the United States: Improvements to the 1977 National Center For Healths Statistics Version*. PEDIATRICS, n. 1, v.109, January, 2002.

SABATE, J.; WIEN, M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. **The American Journal of Clinical Nutrition**. v. 91, p. 1525S–1529S, 2010.

SILVA, A. R. V.; DAMASCENO, M. M. C.; MARINHO, N. B. P.; ALMEIDA, L. S. de; ARAÚJO, M. F. M. de; ALMEIDA, P.C.; ALMEIDA, I. S. de. Hábitos alimentares de adolescentes de escolas públicas de Fortaleza, CE, Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v.62, n. 1, p. 18-24, 2009.

SIQUEIRA, E. M. A. de; MENDES, J. F. R.; ARRUDA, S. F. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em um restaurante universitário. **Revista de Nutrição**. v.20, n.3, p. 229-237, 2007.

SLYIWITCH, E. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. SVB. Editor: Departamento de Medicina e Nutrição Sociedade Vegetariana Brasileira: São Paulo, 2012.

WHITAKER, R. C.; WRIGHT, J. A.; PEPE, M. S.; SEIDEL, K. D.; DIETZ, W. H. Predicting Obesity in Young Adulthood from Childhood and Parental Obesity. **The New England Journal of Medicine**. v. 337, n. 13, p. 869-873, 1997.

World Health Organization. Physical Status: The Use And Interpretation Of Anthropometry. Geneva, 1995, Chapter: 5: 161-262. (WHO Technical Report Series, 854).