

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE PICOS – PI

Anna Klara Alves da Silva (bolsista do ICV), Luisa Helena de Oliveira Lima (Orientadora, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros/ Curso de Enfermagem-UFPI)

Introdução

Os hábitos alimentares são decisivos no acometimento de doenças cardiovasculares em adolescentes, pois refletem em sua qualidade de vida. Atualmente esses hábitos são comumente resumidos por comidas prontas, gordurosas e pouco saudáveis. Esses costumes alimentícios quando associados a uma vida sedentária ou com pouca prática de atividades físicas regulares podem resultar em várias doenças. Adolescentes devem ser motivados a prática de atividades físicas grupais, que sejam prazerosas, e não frustrantes e não traumatizantes. Para Rique (2002), a crescente incidência das doenças cardiovasculares no último século originou uma busca incessante pelos fatores de risco relacionados ao seu desenvolvimento.

Objetivo

Investigar os fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes do Município de Picos – PI.

Metodologia

Estudo de natureza descritiva do tipo transversal, realizado nas escolas de ensino fundamental e médio públicas do município de Picos – PI. A população foi composta por todos os adolescentes de 10 e 19 anos regularmente matriculados, resultando assim numa amostra de 320 adolescentes.

Resultados

TABELA 1. Distribuição da amostra de acordo com a identificação dos adolescentes. Picos, 2012. n= 320.

Variáveis	F	%
1. Sexo		
Feminino	128	40,0
Masculino	192	60,0
Total	320	100
2. Cor/Grupo Étnico		
Branco	61	19,1
Preto	69	21,3
Pardo	190	59,3
Total	320	100

O predomínio de adolescentes do sexo masculino (60%) em relação ao sexo feminino (40,0%) pode ser verificado na tabela 5. Ainda nessa tabela se vê a maioria de cor parda (59,3%). Quanto com quem mora, 86,6% disseram morar com a presença da mãe em casa. Sobre o pai, 58,1 responderam que moravam com o pai.

TABELA 2 – Atividades que o adolescente realiza, referida pelo próprio adolescente. Picos, 2012. n=320.

Variáveis	F	%
1. Você tem aula de Educação física na escola		
Sim	275	85,9

Não	45	14,1
2. Durante as aulas de educação física, como se comporta		
Não tem aula de Educação física	45	14,1
Sempre participa	154	48,1
Participa às vezes	94	29,4
Nunca/quase nunca participa	27	8,4
3. O que faz durante a maior parte do recreio		
Come a merenda/conversa	172	53,7
Brinca sentado (sem correr)	60	18,8
Brinca ativamente	88	27,5

*Questão de múltipla escolha

Conforme tabela 7, grande parcela dos adolescentes relatou ter aulas de educação física apenas uma vez por semana (72,0%), mas participando sempre das atividades durante as aulas (62,0%).

TABELA 3– Caracterização da alimentação do adolescente, referidos pela mãe ou responsável. Picos, 2012. n=320.

Variáveis	Todos os dias		5 a 6 dias /semana		3 a 4 dias /semana		1 a 2 dias /semana		Raramente		Nunca come	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Feijão	177	55,3	27	8,4	28	8,8	26	8,1	39	12,2	23	7,2
2. Macarrão tipo MIOJO	23	7,2	19	5,9	50	15,6	70	21,9	115	35,9	43	13,4
3. Carne/Frango	204	63,7	37	11,6	30	9,4	31	9,7	15	4,7	3	0,9
4. Peixes e Mariscos	11	3,4	13	4,1	7	2,2	73	22,8	174	54,4	41	12,8
1. Batata frita/mandioca ou aipim frito ou arroz	230	71,9	7	2,2	13	4,1	17	5,3	39	12,2	14	4,4
6. Salada crua	47	14,7	25	7,8	41	12,8	61	19,1	81	25,3	65	20,3
7. Batata cozida/Macaxeira	10	3,1	12	3,8	33	10,3	85	26,6	109	34,1	71	22,2
8. Legumes cozidos (menos batata e macaxeira)	18	5,6	18	5,6	34	10,6	62	19,4	101	31,6	87	27,2
9. Maionese/Manteiga	104	32,5	42	13,1	41	12,8	51	15,9	62	19,4	20	6,3
10. Hambúrguer/cachorro-quente/sanduíche	17	5,3	22	6,9	61	19,1	84	26,3	120	37,5	16	5,0
11. Leite/iogurte/Queijos	131	40,9	41	12,8	56	17,5	34	10,6	41	12,8	17	5,3
12. Frutas	121	37,8	42	13,1	76	23,8	45	14,1	30	9,4	6	1,9
13. Suco de Fruta Natural	69	21,6	50	15,6	79	24,7	63	19,7	47	14,7	12	3,8
14. Refrigerante	36	11,3	44	13,8	66	20,6	96	30,0	71	22,2	7	2,2
15. Salgados (coxinha, pastel...)	44	13,8	39	12,2	65	20,3	72	22,5	95	29,7	5	1,6
16. Doces/Balas/Sobremesas	83	25,9	54	16,9	57	17,8	55	17,2	64	20,0	7	2,2
17. Presunto/Salsicha/Mortadela/Linguiça	35	10,9	55	17,2	81	25,3	83	25,9	55	17,2	11	3,4
18. Biscoito (Chips/Recheado/Salgadinho de pacote)	61	19,1	54	16,9	86	26,9	55	17,2	54	16,9	10	3,1
19. Suco de fruta artificial	48	15,0	41	12,8	76	23,8	54	16,9	70	21,9	31	9,7
20. Salada de verduras	41	12,8	48	15,0	40	12,5	57	17,8	63	19,7	71	22,2

Os dados coletados sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, conforme caracterizado na tabela 9, mostrou que dos adolescentes pesquisados, 55,0% consomem feijão todos os dias e 63,7% consomem carne/frango (63,7%) todos os dias, 54,4% raramente comem peixes ou mariscos, a maioria (71,9%) consome arroz todos os dias, porém, somente 31,6% raramente consomem legumes cozidos. A maionese/manteiga ou hambúrguer/cachorro-quente/sanduíche são consumidas

de todos os dias da semana, representando 32,5% da amostra. Já em relação ao leite e às frutas, verificou-se que, 40,9% e 37,8%, respectivamente, consomem todos os dias. O suco de fruta natural e artificial são consumidos por 34,7% e 23,8% da população pesquisada, respectivamente. O refrigerante é consumido de 1 a 2 dias por semana (30,0%), e os salgados de 1 a 2 dias por semana (22,5%). O Presunto/Salsicha/Mortadela são consumidos geralmente de 1 a 2 dias por semana, conforme relatado pelas mães, constituindo um total de 25,9% e os biscoitos de 3 a 4 dias por semana com 26,9% da amostra. Verificou-se ainda, que significativa parcela nunca come salada crua ou salada de verduras, representando respectivamente 20,3% e 22% dos adolescentes pesquisados.

Discussão

O atual estudo mostra os hábitos alimentares dos adolescentes da cidade de Picos, através da caracterização da amostra formada por 230 adolescentes que estudam na rede pública da cidade. Segundo Neutzling *et al.* (2007), o consumo de dietas ricas em gordura e pobres em frutas, vegetais e cereais integrais ainda é elevado tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Dados de consumo alimentar permitem observar as características e o hábito alimentar de uma população, com abordagens que levem em conta os alimentos, e não só os nutrientes, são mais facilmente transformados em práticas de saúde pública. As consequências dessas práticas alimentares são refletidas no perfil nutricional das populações, o que possibilita a caracterização dessa população (DALLA COSTA, CORDONI JÚNIOR, MATSUO, 2007).

Conclusão

O estudo permite afirmar que os hábitos alimentares são desenvolvidos desde a infância e adolescência, para então se instalar na fase adulta. Então, traçou-se o perfil dos adolescentes das escolas públicas de Picos e ainda os caracterizou de acordo com seus hábitos alimentares e o nível de atividade física realizada por eles. Sobre as diversas limitações deste estudo, cabe apontar a falta de trabalhos acerca de padrões alimentares de crianças e adolescentes, levando a ausência de padrão de comparação sobre muitas questões avaliadas nesse estudo. É de fundamental importância que os hábitos alimentares e a atividade física dos adolescentes sejam avaliados, pois a partir disso faz-se possível traçar métodos mais eficazes de combate aos fatores de risco cardiovasculares, cada vez mais presentes nas vidas dos adolescentes através das comidas industrializadas, das refeições mal compostas, da ausência de atividade física e da má qualidade do padrão de sono e repouso.

Referências

COSTA, M.C.D. CORDONI JÚNIOR, L. MATSUO, T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. **Rev. Nutr., Campinas**, v.20, n.5, p.461-471, set./out., 2007; NEUTZLING, M.B. ARAÚJO, C.L.P. VIEIRA, M.F.A. HALLAL, P.C. MENEZES, A.M.B. Freqüência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Rev Saúde Pública**; v.41, n.3, p.336-42, 2007; RIQUE, A. B. R SOARES, E. A. MEIRELLES, C. M., Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 8, Nº 6 – Nov/Dez, 2002.

Palavras chave: Atividade física. Adolescentes. Hábitos alimentares.