

SAÚDE E MOVIMENTO: Análise do Comportamento alimentar e físico em adolescentes

**Juliane B. ASSIS¹; Paloma F. SANTOS²; Paulo S.M. JÚNIOR³; Luzia R.P.RODRIGUES⁴;
Diego P.MARCELINI⁵**

RESUMO

A alimentação equilibrada é imprescindível para o desenvolvimento e crescimento saudável de crianças e adolescentes. Hábitos alimentares inadequados prejudicam a saúde ao longo dos anos. Durante a infância, os pais controlam a alimentação de seus filhos, mas na adolescência, ocorre o aumento da independência, onde as decisões maiores sobre práticas e comportamento de vida, ganham autonomia, expondo os adolescentes a uma alimentação não balanceada, permitindo assim o risco da obesidade. Estudos nacionais e internacionais revelam que crianças e adolescentes, adotam um estilo de vida inadequado, sem atividades físicas, com dificuldades em manter um peso corporal saudável. O seguinte projeto de natureza quanti-qualitativa atuou de forma interdisciplinar nas áreas de Ciências e Educação Física teve como objetivo a análise do comportamento alimentar e físico em adolescentes de uma escola estadual do município de Machado –MG, tal análise se deu através da aplicação de um questionário fechado com dezesseis questões sobre hábitos alimentares e prática de exercícios

Palavras-chave: Alimentação; Adolescentes; Atividades física; Hábitos alimentares.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação na infância e na adolescência é um fator de extrema importância para se desenvolver um estilo de vida saudável, a partir daí, os comportamentos tendem a ser perpetuados por toda a vida. A avaliação do desenvolvimento do indivíduo deve ser sempre acompanhada pelos pais. A escola e a sociedade cumprem papéis importantes neste estágio

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado. Machado/MG - E-mail: juassis.assis@hotmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado Machado/MG. E-mail: palomaf_santos@outlook.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado Machado/MG. E-mail: pmoreira093@gmail.com

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado Machado/MG. E-mail: lulu_peres_10@hotmail.com

⁵ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado Machado/MG. E-mail: diegomarcelini@yahoo.com

por se tratar de um período com adaptações e mudanças tanto físicas quanto psicológicas. É comum um indivíduo que não tenha esse apoio desenvolver distúrbios por não ser capaz de encontrar equilíbrio alimentar prejudicando assim sua saúde com consequências negativas na vida adulta. A família cumpre um papel importante na formação do indivíduo colaborando para uma vida saudável. Na escola se consolidam práticas e conhecimentos que se iniciaram na família. A escola tem a função social de informar e formar. O projeto “Saúde e movimento” foi desenvolvido em uma escola da rede estadual do município de Machado-MG pelos bolsistas do PIBID do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFSULDEMINAS e deu ensejo a este artigo. Este artigo visa analisar o comportamento alimentar e a prática de atividade física dos alunos com o objetivo de orientar e estimular os alunos que foram alvo do projeto já mencionado.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Estudos nacionais e internacionais indicam que crianças e adolescentes adotam um estilo de vida inadequado incluindo baixo consumo de frutas e inatividade física. De acordo com Jacobson(2001) o sobrepeso e a obesidade em adolescentes são fatores de risco para doença crônicas na idade adulta. Caspersen (1985) define a atividade Física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Portanto o sobrepeso e a obesidade em adolescentes são fatores de risco para doenças crônicas na idade adulta (Jacobson, 2001).

O sobrepeso tem sido definido como excesso de massa corpórea ou de peso relativo, quando se considera uma distribuição referencial abrangendo idade e sexo (Himes&Dietz, 1994). Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (unidade familiar e suas características, atitudes de pais e amigos), e fatores internos (necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima) (Auwerx, 1998). Dificuldade em estabelecer um bom controle de saciedade é um fator de risco para desenvolver obesidade, tanto na infância quanto na vida adulta (Salbe, 2002).

3. MATERIAL E MÉTODOS

Esse trabalho de natureza quanti-qualitativa teve como objetivo a análise do comportamento alimentar e físico de alunos e teve início com a elaboração e aplicação de um

questionário fechado com dezesseis questões sobre hábitos alimentares e prática de exercícios, aplicados aos alunos do 8º e 9º ano do ensino fundamental-turno vespertino, em parceria com os professores das áreas de Ciências e Educação física. Dentre os 90 (noventa) alunos que responderam ao questionário foram selecionados aleatoriamente 45 (quarenta e cinco) para realização de pesagem e medição para realização do cálculo de IMC (Índice de massa corpórea). A classificação do IMC foi baseada na tabela da Organização Mundial de Saúde (OMS) classificando assim os sujeitos da amostra na faixa de baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a análise do questionário e a realização da média e percentual, observou-se que alunos com sobrepeso apresentam grande consumo de carne vermelha sendo que estes entrevistados não se preocupam em retirar a gordura dos alimentos (Fig 1). O consumo de carboidratos e alimentos industrializados, estão dentro da média dos outros alunos analisados (fig 2), mas a prática de exercícios ficou abaixo do percentual dos que apresentaram IMC diferente (Fig 3). Alunos com IMC normal e abaixo apresentaram resultados parecidos, o que é comum em indivíduos nessa faixa etária, pelo crescimento rápido que, muitas vezes não é acompanhado por uma modificação na alimentação.

Discentes com IMC normal apresentam uma pequena elevação nos índices de consumo de carne vermelha com gordura, carboidratos e produtos industrializados em relação aos alunos que apresentaram IMC abaixo do normal.

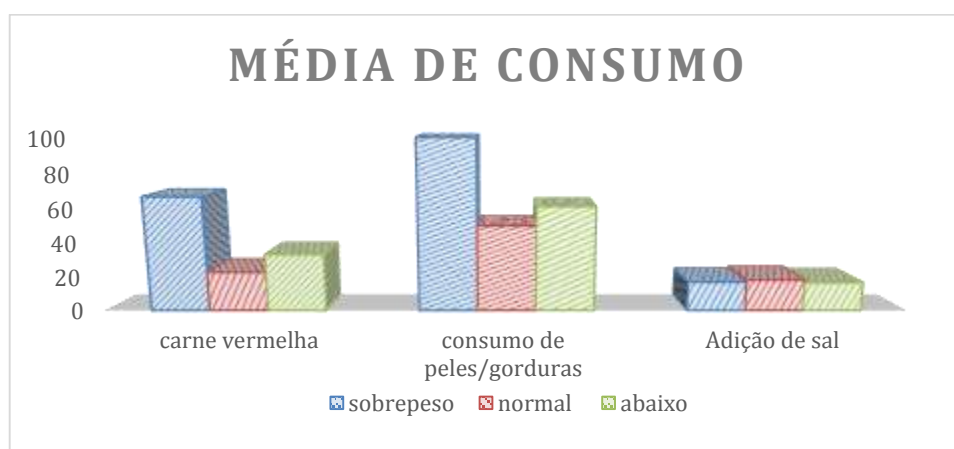


Fig 1: Media do consumo dos alimentos por grupos.
Fonte: Pesquisa 2016

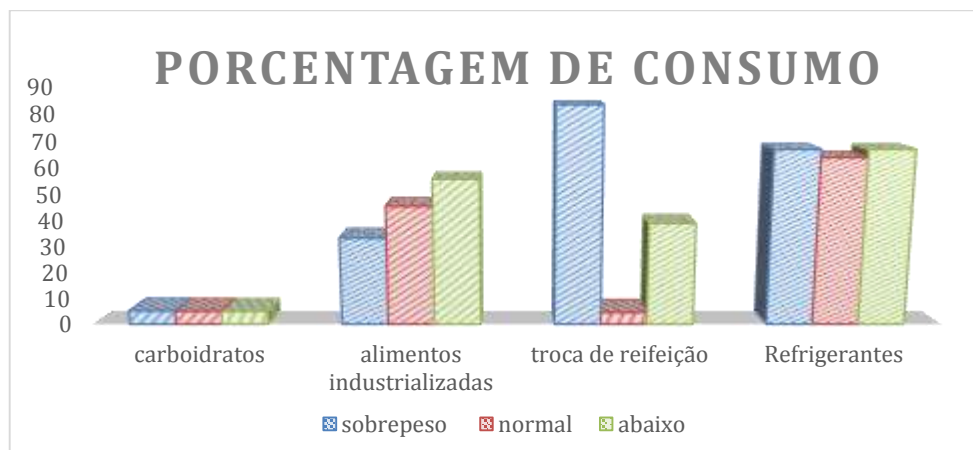


Fig 2: Porcentagem de consumo de determinados alimentos pelos discentes.
Fonte: Pesquisa 2016.

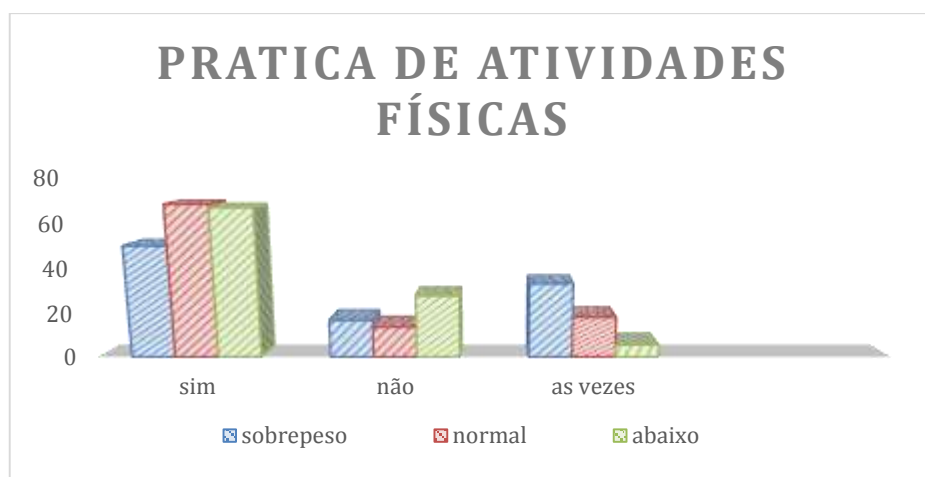


Fig 3: Prática de atividades físicas nos grupos, alunos que praticam atividades pelo menos duas vezes por semana.
Fonte: Pesquisa 2016.

5. CONCLUSÕES

Com base nas informações coletadas ficou claro que cada pessoa possui um ritmo metabólico. Estudos comprovam que a prática de exercícios e alimentação saudável são indispensáveis para o bom funcionamento do organismo. Alguns alunos consomem mais calorias do que gastam e apresentam sobrepeso, contudo os que apresentam baixo peso possuem uma alimentação balanceada com prática de atividades físicas semelhante as da que apresentam peso normal. Entendemos que, neste caso, a proximidade de valores encontrados na pesquisa foi relativo a faixa etária, tendo em vista que o desenvolvimento físico na adolescência podem aproximar o peso da normalidade. Este dado sugere que nova pesquisa

seja feita futuramente com outras faixas etárias, a fim de verificar a pertinência desta análise feita.

REFERÊNCIAS

AUWERX, J.; Staels B. Leptin. *Lancet*. 1998;351(9104):737-42.

CASPERSEN, C.J. ; Powell, K.E. & Cristensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 172-179.

HIMES, J. H. & DIETZ, W. H., 1994. Guidelines for overweight in adolescent preventive services: Recommendations from an expert committee. The Expert Committee on Clinicam Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59:307-316.

JACOBSON, M. S., 2001. Nutrição na adolescência. *Anais Nestlé*, 55:24-33. Disponível em: <<http://www.hostlumen.com.br/sociedade/public/admin/files/artigos/Anais%20Nestle%20Adolesc%EAncia.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2016.

Salbe A.D, et al. Assessing risk factors for obesity between childhood and adolescence: I. Birth weight, childhood adiposity, parental obesity, insulin, and leptina. *Pediatrics*. 2002;110(2):299-306.