



PERCEPÇÃO DOS ADOLESCENTES SOBRE O IMPACTO DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

Geralda Kelen Fonseca, Paula Karoline Soares Farias, Lucinéia de Pinho

Introdução

A adolescência é marcada pelo último momento de aceleração do crescimento, o que corrobora uma elevada demanda nutricional. Sendo assim, a alimentação deve ser adequada para atender às necessidades nutricionais específicas nesse período da vida.^[1] Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre a saúde, o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos. Estudos recentes sugerem que os padrões de ingestão dietética durante a infância e adolescência podem prever a ocorrência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta, bem como determinar o risco de alguns tipos de câncer relacionados à dieta.^[2] Nesta fase, são comuns hábitos alimentares como o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e lanches do tipo “fast food”, e baixa ingestão de frutas, verduras e alimentos do grupo do leite. Este padrão alimentar é preocupante, visto que pode levar ao excesso de peso e a maior probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias na vida adulta.^[3] Os adolescentes constituem um grupo nutricionalmente vulnerável, considerando-se suas necessidades nutricionais aumentadas, seu padrão alimentar e estilo de vida, e sua suscetibilidade às influências ambientais. Portanto, acredita-se que o acesso a informações sobre alimentação e nutrição e o monitoramento do consumo alimentar são importantes para a identificação de um comportamento de risco, bem como para garantir o pleno potencial de crescimento e desenvolvimento dos adolescentes.^[4] O referido estudo teve por finalidade compreender a percepção dos adolescentes sobre o impacto de uma intervenção nutricional na promoção do consumo de frutas e verduras.

Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo realizado em duas etapas. A primeira caracterizada pela intervenção nutricional e a segunda pela avaliação do impacto da estratégia de educação nutricional realizada. O público alvo foram estudantes adolescentes do 6º ano, matriculados em escolas públicas do município de Montes Claros-MG. Os adolescentes foram informados dos objetivos da pesquisa e a concordância em participar ocorreu mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelo pai e/ou responsável. Foram excluídos do estudo aqueles adolescentes com necessidade cognitivas especiais e com diagnóstico de patologia com impacto no consumo alimentar. Logo após a concordância em participar do projeto, passou-se então para a fase de intervenção nutricional no qual foram realizadas oficinas de educação nutricional, com o objetivo de promover o consumo de frutas e verduras de forma agradável, com assuntos condizentes com a idade dos jovens, acrescidas de momentos de descontração em um ambiente propício a promover uma reflexão sobre a importância do consumo desses tipos de alimentos para sua saúde e bem estar. Ao final da fase de intervenção, iniciou-se a fase de avaliação do impacto da estratégia de educação nutricional proposta. Nessa etapa foram realizadas entrevistas semi estruturadas no sentido de investigar o comportamento dos adolescentes quanto ao conhecimento e entendimento sobre alimentação saudável e quanto ao aumento no consumo de frutas, verduras e água após a realização das oficinas, bem como as mudanças ocorridas em seus hábitos alimentares. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra. Os sujeitos foram indicados por letras/números (r1, r2, r3...) assegurando o anonimato e a confiabilidade dos dados. Os dados foram examinados de acordo com a análise de conteúdo por unidade temática.^[5] Dessa forma, as falas dos pacientes foram analisadas, as idéias coincidentes e divergentes foram sintetizadas e as opiniões enquadradas dentro de categorias.

Resultados

Categoria 1: “Aumento do Consumo de frutas e verduras”

Verificou-se que os adolescentes entrevistados tiveram um aumento significativo no consumo de frutas e verduras após participarem das oficinas.

“Eu passei a comer mais frutas e verduras, porque antes eu não comia muito ,tinha umas que eu não gostava, e nem queria experimentar ,mas resolvi experimentar e gostei.[...]” (R 20)



Categoria 2: “Diminuição do consumo de guloseimas”

Por meio dos depoimentos, percebeu-se que a maioria dos adolescentes consumia algum tipo de guloseima, mas compreenderam os riscos à saúde e aceitaram reduzir o consumo.

“Entendi que a alimentação saudável é a coisa mais importante porque a gente tem sempre que alimentar de coisas saudáveis, porque se alimentar de coisas gordurosas a gente engorda. Então parei de comer coisas gordurosas e passei a comer coisas mais saudáveis como maçã, verduras. [...]”. (R 2)

“Antes eu comia muitos doces, besteiras, gorduras e hoje eu vejo a importância de comer frutas e verduras, coisas mais saudáveis. [...]”. (R 12)

Categoria 3: “Aumentou o Consumo de água?”

Nota-se nessa fala que a compreensão acerca da necessidade de aumentar o consumo de água foi considerável.

“Consumia menos água, mas depois que eu fiquei sabendo que agente fica mais hidratado e etc, eu passei a consumir mais! [...]”. (R 2).

Categoria 4: “Houve melhoria na qualidade de vida?”

Foram questionados aos entrevistados sobre qualquer melhora na qualidade de vida, após a aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

“Sim, pois me ensinou a comer alguns alimentos que eu não comia antes. [...]”. (R 8)

“Sim. Porque toda vez que comemos uma coisa que vai ser ótimo para nosso corpo, quando comemos algum alimento saudável, nosso corpo vai permanecer ótimo e não haverá nenhuma doença nem complicação com a nossa saúde. [...]”. (R 21)

“Quando eu era criança, era bem mais gordo. Diminuí minha alimentação, pois comia muito. [...]”. (R 21)

Discussão

A promoção da alimentação saudável entre adolescentes no ambiente escolar vem sendo apontada como medida estratégica também em virtude da recente expansão da cobertura escolar para essa faixa de idade no país, propiciando, portanto, acesso a essa população no próprio ambiente escolar.^[6] Embora profusos em outros países e podendo contribuir substancialmente para a compreensão de causas e cenários da alimentação do adolescente e subsidiar políticas escolares de educação nutricional e alimentação, no Brasil há expressiva carência de estudos comportamentais sobre hábitos alimentares dessa faixa etária específica.^[7] A presença de consumo de alimentos não saudáveis verificadas na amostra e sua conformidade com os resultados de outros estudos revelam a influência dos alimentos industrializados na dieta dos adolescentes e adultos jovens, comportamento que indiscutivelmente é motivado pelos meios de comunicação sob a ótica do fácil acesso e do baixo custo, contribuindo para a ocorrência de obesidade e outras doenças.^[8] A ingestão excessiva de refrigerantes, açúcares e alimentos altamente calóricos, bem como o reduzido consumo de frutas e hortaliças, a adoção de dietas monótonas, modismos alimentares e a não realização do café da manhã, são parte dos hábitos alimentares característicos do adolescente atual, contribuindo diretamente para o ganho de peso nesse grupo populacional.^[9] É importante enfatizar que todos os adolescentes entrevistados possuem motivos em comum para práticas de dietas não saudáveis, seja pela praticidade, fácil acesso, palatabilidade, seja o incentivo de pessoas próximas como: familiares, amigos e namorados. Sugere-se que, apesar dos estudantes fazerem o número adequado de refeições diárias, eles provavelmente estão substituindo as frutas dos lanches por guloseimas, doces, alimentos com alto teor de gordura e biscoitos, podendo ser por praticidade, falta de hábito de consumir frutas no lanche.^[10] Portanto, são necessárias ações para a promoção da alimentação saudável neste período e acredita-se que o uso de guias alimentares como a Pirâmide dos Alimentos é adequado, visto que se trata de um instrumento que se baseia nas necessidades nutricionais específicas do adolescente, respeitando-se o número de porções segundo idade, gênero e nível de atividade física, de acordo com a individualidade de cada um. Há necessidade de orientar os adolescentes para a prática de alimentação saudável com base na Pirâmide Alimentar do adolescente, através da utilização de “Escolhas



inteligentes”, ou seja, diminuindo o consumo de gorduras e açúcares e aumentando o de frutas, verduras, legumes e grãos integrais. São necessárias medidas de intervenção em conjunto com a escola e a comunidade para a obtenção de uma qualidade de vida saudável na adolescência e sua manutenção na vida adulta.^[3]

Considerações Finais

Pode-se perceber que os adolescentes se baseiam em manter uma alimentação saudável, principalmente em função da preocupação com o excesso de peso. Foi observado ainda que a maioria deles se esforçou ao máximo para aumentar o consumo de frutas e verduras. Outros, melhoraram sua alimentação de uma forma geral, e uma minoria não levou tão a sério o que fora repassado e não foram detectadas mudanças grandiosas. O presente trabalho aponta ainda para a necessidade de realização de outros estudos que investiguem essa temática não somente sob o ponto de vista quantitativo, mas também pela abordagem qualitativa com intuito de identificar os fatores contribuintes para a adoção de hábitos alimentares considerados inadequados, e com orientações condizentes com a idade dos adolescentes que estão em fase de novas descobertas e necessitam de um direcionamento acerca do melhor caminho a trilhar para aquisição de hábitos saudáveis se tornar um adulto com uma melhor qualidade de vida.

Referências

- [1] Chiarelli G, Ulbrich AZ, Bertin RL. Composição corporal e consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino de Blumenau (Brasil). Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2011; 13(4):265-271.
- [2] Neutzling MB. *et al.* Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. Rev. Nutr., Campinas, 23(3):379-388, maio/jun., 2010.
- [3] Leal GVS. *et al.* Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil Rev Bras Epidemiol 2010; 13(3): 457-67 45.
- [4] Pinho L, Botelho ACC, Caldeira AP. Fatores associados ao excesso de peso em adolescentes de escolas públicas no norte de Minas Gerais Rev Paul Pediatr 2014;32(2):237-43.
- [5] Bardin L. Análise de conteúdo. Portugal: Edições, 2009.
- [6] Pegolo GE, Silva MV. Consumo de energia e nutrientes e a adesão ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) por escolares de um município paulista. Rev. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas. 2010; 17: 50-62.
- [7] Santana JT, Furtado MB, Pinho L. Promoção do consumo de frutas e verduras em adolescentes: relato de experiência. Rev enferm UFPE on line., Recife, 8(1):213-9, jan., 2014.
- [8] Gonçalves VM. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes estudantes da rede pública de ensino de Brodowski-SP. 2012. 91 f. Dissertação (Mestrado em Ciências)-Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2012.
- [9] Enes CC, Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev Bras Epidemiol. 2010;13(1):163-71.
- [10] Cansian ACC, Gollino L, Alves JBO, Pereira EMS. Ingestão de frutas e hortaliças. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 37, n. 1, p. 54-63, abr. 2012.