

Resumo

A Educação Nutricional visa uma melhoria geral do estado nutricional dos indivíduos através da promoção de hábitos alimentares adequados, eliminação de práticas dietéticas inadequadas, tornando-se parte essencial para a saúde. O presente trabalho teve como objetivo orientar hábitos alimentares dos adolescentes do Instituto Educacional Millenium, proporcionando conhecimentos básicos para uma boa alimentação, considerando que hábitos inadequados provocam efeitos adversos devido à deficiência ou excesso de nutrientes. Foi aferido o peso, a altura e calculado o IMC antes e após a educação nutricional. Os dados revelaram que, 39,4% das alunas do sexo feminino apresentaram uma média desejável dentro dos limites de IMC, 27,3% apresentaram sobrepeso, 15,1% estão ligeiramente acima da média e 6,1% inferior ao desejável. Do total de adolescentes do sexo masculino analisados, 27,3% apresentaram uma média desejável, 15,1% apresentaram sobrepeso, 12,1% apresentaram estar ligeiramente acima da média e 21,2% inferior ao desejável. Concluiu-se que a educação nutricional proporcionada aos adolescentes do Instituto Educacional Millenium refletiu positivamente nos hábitos alimentares dos mesmos.

Palavras-chave: nutrição, educação nutricional, IMC.

Abstract

The Nutritional Education aims at a general improvement of the nutritional state of the individuals through the promotion of adequate alimentary habits, elimination of practical dietary inadequate, becoming essential part for the health. The present work had as objective to guide alimentary habits of the adolescents of the Educational Institute Millenium, being provided basic knowledge for a good feeding considering that inadequate habits provoke adverse effect due to deficiency or excess of nutrients. It was surveyed the weight, the height and calculated the IMC before and after the nutritional education. The data had disclosed that, 39.4% of the pupils of the feminine sex had inside presented a desirable average of the limits of IMC, 27.3% had presented overweight, 15.1% are slightly above of average and 6.1% inferior to the desirable one. Of the total of analyzed adolescents of the masculine sex, 27.3% had presented a desirable average, 15.1% had presented overweight, 12.1% had presented to be slightly above of average and 21.2% inferior to the desirable one. One concluded that proportionate the nutritional education to the adolescents of the

Avaliação e educação nutricional para adolescentes da 5ª e 6ª séries do Instituto Educacional Millenium Governador Valadares-MG

Nutritional assessment and education for the young 5th and 6th grade
Educational Institute of Millennium
Governador Valadares-MG

Danielly Mesquita Figueiredo¹
Flávia Lúcia Abreu Rabelo²
Enara Cristina S. G. Roberto³

¹ Professora da Univale. Mestre em Ciência dos Alimentos. Faculdade de Ciências da Saúde – FACS.

² Doutora em Bioquímica e Imunologia. FUMEC.

³ Professora da Univale. Nutricionista. Faculdade de Ciências da Saúde – FACS.

Educational Institute Millenium reflected positively in the alimentary habits of the same ones.

Keywords: nutrition, nutritional education, IMC.

Introdução

A Educação Nutricional visa a uma melhoria geral do estado nutricional dos indivíduos através da promoção de hábitos alimentares adequados e eliminação de práticas dietéticas inadequadas (SCHWARTZMAN & TEIXEIRA, 1998).

Educação Nutricional torna-se parte essencial da educação para a saúde física e mental, visto que essas dependem do estado de nutrição do indivíduo.

A constatação científica do fato de que a alimentação de má qualidade é um fator de risco para várias doenças fez com que a Educação Nutricional fosse lembrada como medida a ser considerada para reverter a tendência ao crescente consumo de gorduras, açúcares e produtos industrializados que não trariam benefícios à saúde (BOOG, 2004).

O presente trabalho teve como objetivo orientar hábitos alimentares dos adolescentes do Instituto Educacional Millenium, proporcionando conhecimentos básicos para uma boa alimentação, considerando que hábitos inadequados provocam efeitos adversos devido à deficiência ou excesso de nutrientes.

Casuística e métodos

O trabalho foi realizado com alunos da 5ª e 6ª séries. Os dados foram inicialmente coletados (nome,

data de nascimento, idade, sexo), sendo realizado a pesagem (Kg – balança digital Plenna_capacidade 150kg) e altura (aferidas em fita métrica inelástica). Foram feitas três coletas de peso e altura, nos meses de abril, maio e junho de 2005. Logo após, foram calculados os IMCs dos respectivos alunos (as).

Foi utilizado para a educação nutricional o método oral e visual através de palestras informatizadas e discussão de textos.

Resultados

De acordo com o último IMC obtido (Quadro 1), constatou-se que das oito alunas, quatro apresentaram valor desejável dentro dos limites do IMC, quatro das alunas demonstraram estarem com valores acima do desejável, sendo que dessas quatro, a aluna que representa o código 0672 obteve um crescimento considerável em relação ao mês anterior (abril). Dessa forma, mesmo que tenha tido um aumento do valor de IMC, esse torna-se pouco significativo, comprovado pelo aumento de peso e do crescimento.

Já a aluna referente ao código 0294 apresentou disparidade nos valores de IMC, possivelmente, devido a fator externo (menstruação).

A aluna de código 0986 teve uma considerável evolução já que a mesma apresentava-se com índice de massa corpórea inferior ao desejável nas pesagens anteriores.

Quadro 1. Perfil antropométrico das alunas de 5ª e 6ª série do Instituto Educacional Millenium nas 3 aferições

Nome	Idade	Sexo	IMC (Pré-puberdade) 16,7 +/- 2,4 (Kg/m ²) 15/04/2005	IMC (Pré-puberdade) 16,7 +/- 2,4 (Kg/m ²) 13/05/2005	IMC (Pré-puberdade) 16,7 +/- 2,4 (Kg/m ²) 10/06/2005
0672	12	F	20.36	19.96	20.01
0943	11	F	15.92	15.92	16.75
0862	11	F	21.77	21.73	17.41
0767	11	F	16.71	17.01	20.51
0294	11	F	20.20	20.51	26.52
0986	10	F	13.75	14.16	14.41
0547	10	F	17.348	17.5	17.5
0837	11	F	19.32	19.42	19.5

De acordo com o último IMC obtido (Quadro 2), pode-se constatar que dos nove alunos submetidos às pesagens, três apresentaram valor desejável de acordo com os limites adequados do IMC; três alunos demonstraram estar acima do valor desejável, e três alunos mostraram estar ligeiramente abaixo do limite desejável de IMC, sendo que dois desses (códigos 0397 e 0172) apresentaram aumento no crescimento e pouco aumento de peso em relação à primeira aferição, o que pode ser justificado pela fase de estirão que acontece na adolescência.

Quadro 2. Perfil antropométrico dos alunos de 5ª e 6ª série do Instituto Educacional Millenium nas 3 aferições

Nome	Idade	Sexo	IMC (Pré-puberdade) 16,7 +/- 2,4 (Kg/m ²) 15/04/2005	IMC (Pré-puberdade) 16,7 +/- 2,4 (Kg/m ²) 13/05/2005	IMC (Pré-puberdade) 16,7 +/- 2,4 (Kg/m ²) 10/06/2005
0156	12	M	16.87	16.89	16.60
0589	10	M	15.37	15	15
0397	10	M	15.38	15	14.84
0617	12	M	25.47	25.57	25.94
0278	11	M	24.68	Faltou	23.7
0912	12	M	17.30	17.86	17.96
0463	13	M	19.9	20.39	20.66
0172	10	M	15.15	14.93	14.97

Discussão

De acordo com Costa et al (2004) e Boog (2003), uma abordagem educativa convencional, baseada na transmissão de informações, tem se mostrado insuficiente para motivar mudanças mais significativas nas práticas de saúde, das faixas etárias em questão. Os trabalhos em grupo, ao contrário, promovem um processo de aprendizagem no sentido que, “aprender em grupo, significa fazer uma leitura crítica da realidade e que cada resposta obtida se transforma imediatamente, em uma nova pergunta”.

A desnutrição é o resultado de uma alimentação deficiente em quantidade e qualidade de nutrientes, tendo como causas básicas, a baixa renda familiar e a ignorância de preceitos básicos de alimentação e nutrição. O poder aquisitivo, a falta de saneamento básico e a disponibilidade de alimentos por si só não geram problemas de saúde por desvios alimentares, mas, sim, a associação desses fatores à falta de conhecimentos, influências sócio-culturais e hábitos alimentares, inadequados que, também, incidirão para o mau uso dos recursos alimentares disponíveis (JORGE & PERES, 2004).

Nesse sentido, a educação nutricional é de primordial importância, devendo consistir em um processo ativo, lúdico e interativo em que, os indivíduos

terão instrumentos para mudanças de atitudes e das práticas alimentares (BOOG, 2003; JORGE & PERES, 2004). Para JORGE & PERES (2004), “é o método mais saudável, sensato e seguro que existe para se alimentar adequadamente”. Nada é proibido, mas tudo é quantificado, prevenindo a instalação de doenças crônico-degenerativas.

As necessidades nutricionais dos adolescentes são influenciadas principalmente pelos eventos normais da puberdade e pelo estirão de crescimento simultâneo. A puberdade é um período anabólico intenso, com aumentos na estatura e no peso, alterações na composição corporal resultantes do aumento da massa magra corporal e alterações na quantidade e distribuição da gordura e aumento de muitos sistemas de órgãos. A adolescência é um período único de desenvolvimento fisiológico, psicossocial e cognitivo, os quais afetam as necessidades nutricionais do adolescente. O adolescente é um organismo biológico em evolução rápida e, portanto, o manejo nutricional dos adolescentes deve considerar o crescimento rápido, a maturação e as mudanças psicossociais de cada indivíduo (OLIVEIRA et al, 2000; SHILS et al, 2003)

A velocidade do crescimento exerce uma importante influência sobre as necessidades de nutrientes. Por essas razões, a nutrição desempenha um papel importante na adolescência (SHILS et al, 2003).

Conclusão

Considerando o resultado alcançado através dos dados da pesquisa, conclui-se que do conhecimento em educação nutricional proporcionado aos adolescentes do Instituto Educacional Millenium obteve-se reflexo positivo referente à melhoria dos hábitos alimentares.

De acordo com os resultados obtidos nos cálculos de IMC no período da metodologia aplicada, pode-se inferir que os alunos(as) obtiveram os conhecimentos básicos na melhoria dos hábitos alimentares, tendo assim maior consciência do valor da boa alimentação para a saúde, sendo essa, disponível para quaisquer que sejam os recursos financeiros viáveis.

Referências

BOOG, Maria Cristina Faber, 2004. **Educação Nutricional : por que e para quê?** Disponível em <www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/jornalPDF/ju-260pag02.pdf> Acesso em 06 de março de 2005.

COSTA, A.G.V.; CABRINI, D.; MAGALHÃES, R.D.; JUNQUEIRA, T.S.; FRANCESCHINI, S.C.C.; PRIORE, S.E. **Aplicação de jogo educativo para a promoção da educação nutricional de crianças e adolescentes.** Rev. Nutrição Brasil- julho/agosto 2004; 3(4). p.205-210.

JORGE, T.C.; PERES, S.P. DE B. **Elaboração de recursos pedagógico-nutricionais para o programa de educação nutricional.** Rev. Nutrição Brasil- julho/agosto 2004; 3(4). p.211-218.

OLIVEIRA, E.A.J.; VITALE, M.S.S.; AMÂNCIO O.M.S. **Estado Nutricional no Estirão Pubertário.** 2000. 72 p. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Metabolismo)- Universidade Federal de São Paulo/EPM. Disponível em: <<http://www.brazilpednews.org.br/set2002/bnp09102.htm>> Acesso em: 28 jun. 2005.

SCHWARTZMAN, F.; TEIXEIRA, A. C. **Educação Nutricional - Prevenindo a Obesidade.** Nutrição em Pauta, São Paulo, 1998. ANO VI- Nº 32.

SHILS, M.; OLSON, J.; SHIKE, M.; ROSS, A. C., 2003. **Tratado de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença.** 9ª ed. São Paulo: Manole Ltda. v.1. cap. 52. p. 919-929.