

OFICINAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM ADOLESCENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE EM CAXIAS-MA

Maylton Sousa Alencar (1); Bruna Danielly Gomes da Silva (2); Andresa Basker Costa Rodrigues (3); Dalva Muniz Pereira (4)

1 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IFMA Campus Caxias
mayltonsousa@hotmail.com ;

2 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IFMA Campus Caxias
brunadanielly0406@gmail.com

3 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IFMA Campus Caxias
baskercosta@gmail.com;

4 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IFMA Campus Caxias
dalva.pereira@ifma.edu.br.

RESUMO

O excesso de peso é fator de risco importante para doenças cardiovasculares. Embora as manifestações clínicas dessas doenças ocorram na maturidade, estudos mostraram que comorbidades, como as dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina, podem estar presentes na infância e na adolescência, sendo responsáveis pelo aumento de risco de morbimortalidade na vida adulta. Apesar de sua conhecida origem multifatorial, o excesso de peso é influenciado por uma alimentação pobre em nutrientes e rica em energia, aliada à inatividade física. A presença de fatores de risco nessa fase da vida, principalmente de forma simultânea (co-ocorrência), tem se configurado como um forte preditor de doenças cardiovasculares na idade adulta. O estudo teve como objetivo identificar fatores de risco cardiovascular em adolescentes com sobrepeso e obesidade de uma Instituição Federal de Ensino no Município de Caxias-MA e realizar oficinas de educação nutricional. Trata-se de um estudo do tipo descritivo, transversal, cuja amostra foi composta por adolescentes, de ambos os sexos, entre 14 e 17 anos, com sobrepeso ou obesidade, estudantes do ensino médio integrado ao técnico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA Campus Caxias. Os adolescentes foram pesados e medidos durante as aulas de educação física. Após aferição, 30 alunos foram considerados elegíveis para participar do estudo. As oficinas/rodas de conversa aconteceram tendo como foco a promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de agravos, através da discussão de assuntos relacionados, além da exposição de alimentos e degustação de preparações. A prevenção primária das doenças cardiovasculares deve ser iniciada de forma precoce por meio de ações para a promoção da educação em saúde cardiovascular seja no âmbito escolar, domiciliar ou social, dando ênfase na importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como por exemplo, alimentação adequada e realização de prática regular de atividade física ao longo da vida, visto que essas ações mostram ganhos importantes no que diz respeito a qualidade de vida. Promover atividades que impliquem na redução de consumo de alimentos calóricos e estimulem a adoção de hábitos saudáveis é primordial para fortalecer as ações de políticas públicas.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Educação Nutricional, Oficinas

INTRODUÇÃO

No Brasil, é crescente a preocupação com o excesso de peso e a obesidade. Na população de 10 a 19 anos, o excesso de peso foi diagnosticado em cerca de um quinto dos adolescentes e a prevalência de obesidade foi de 5,9% em meninos e 4% em meninas. As maiores frequências de excesso de peso e obesidade em todas as faixas etárias estudadas pela Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2008-2009 foram nas regiões Sul e Sudeste, para ambos os sexos (IBGE, 2010).

O excesso de peso é fator de risco importante para doenças cardiovasculares. Embora as manifestações clínicas dessas doenças ocorram na maturidade, estudos mostraram que comorbidades, como as dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina, podem estar presentes na infância e na adolescência, sendo responsáveis pelo aumento de risco de morbimortalidade na vida adulta (BAKER et al., 2007).

Nos últimos 30 anos, percebemos um rápido declínio da prevalência de desnutrição em populações como crianças e adolescentes e uma elevação, num ritmo muito acelerado, da prevalência de sobrepeso/obesidade em adultos. A Organização Mundial de Saúde - OMS destaca a gravidade do ganho excessivo de massa corporal na adolescência, uma vez que 20% dos adolescentes nessa condição apresentam fatores de risco para Doenças Cardiovasculares - DCV (ZIMMET et al., 2007).

Apesar de sua conhecida origem multifatorial, o excesso de peso de peso é influenciado por uma alimentação pobre em nutrientes e rica em energia, aliada à inatividade física (BECK et al, 2011). A presença de fatores de risco nessa fase da vida, principalmente de forma simultânea (co-ocorrência), tem se configurado como um forte preditor de doenças cardiovasculares na idade adulta (BERENSON, 2002).

O estudo teve como objetivo identificar fatores de risco cardiovascular em adolescentes com sobrepeso e obesidade de uma Instituição Federal de Ensino no Município de Caxias-MA e realizar oficinas de educação nutricional.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, transversal, cuja amostra foi composta por adolescentes, de ambos os sexos, entre 14 e 17 anos, com sobrepeso ou obesidade, estudantes do ensino médio integrado ao técnico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA Campus Caxias. Os adolescentes foram pesados e medidos durante as aulas de educação física. Após aferição, 30 alunos foram considerados elegíveis para participar do estudo.

O projeto seguiu para realização das outras etapas, incluindo: aferição da circunferência da cintura, circunferência do pescoço; aplicação do questionário de frequência de consumo alimentar e questionário de atividade física (IPAQ); oficina e roda de conversa sobre alimentação saudável. As medidas antropométricas foram realizadas de acordo com procedimentos padronizados. A altura foi medida em antropômetro Sanny® com escala em centímetros, com precisão de 0,1cm. O peso foi aferido em balança tipo plataforma Filizola® com escala de 0,05Kg. Para aferição da circunferência da cintura e do pescoço foi utilizada fita inelástica, de metal, com precisão de 0,1cm.

A classificação do estado nutricional seguiu a classificação recomendada pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), referência adotada pela Organização Mundial da Saúde de 2007 (BRASIL, 2011). Para a classificação da circunferência da cintura (CC) foi adotado o ponto de corte do percentil 90 (FREEMAN, 1999).

A dieta habitual foi identificada por meio de questionário de frequência alimentar. Os adolescentes informaram o tipo e a quantidade, em medidas caseiras, de alimentos frequentemente consumidos. Foi analisado o consumo alimentar de risco e proteção para DCVs. Para isso, alimentos ou preparações foram registrados por meio de Questionário de Frequência Alimentar (QFA), os quais foram classificados em cinco categorias de frequência de consumo: F1 = Nunca, F2 = Menos de uma vez/semana, F3 = Uma a duas vezes/semana, F4 = Três a quatro vezes/semana e F5 = Cinco ou mais vezes/semana.

O nível de atividade física total (atividades de lazer, domésticas, deslocamento e trabalho) será estimado pela versão em português do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta. Foram considerados inativos os adolescentes com score de atividade física inferior a 300 minutos/semana.

As oficinas/rodas de conversa aconteceram tendo como foco a promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de agravos, através da discussão de assuntos relacionados, além da exposição de alimentos e degustação de preparações.

Participaram apenas os alunos cujos responsáveis assinaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) e o Termo de assentimento (TA). O presente estudo respeitou as exigências pautadas na resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde que trata da realização de pesquisa em seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão – FACEMA sob parecer nº 2.384.847 e nº CAAE 78572017.6.0000.8007.

RESULTADOS

Os resultados da presente pesquisa são compostos pela análise e interpretação das respostas dos questionários, bem como da avaliação das medidas antropométricas. A pesquisa foi realizada no período de agosto de 2017 a julho de 2018 com 30 adolescentes obesos ou com sobrepeso. Destes 66,7% (20) eram do sexo feminino e 33,3% (10) eram do sexo masculino, com idades de 14 anos (13,3%), 15 anos (50,0%), 16 anos (33,3%) e 17 anos (3,3%). Quanto ao excesso ponderal, foram encontrados 73,3% (22) adolescentes com sobrepeso e 26,7% (08) com obesidade.

Em relação ao estilo de vida, 13,3% (04) fazem ingestão de bebida alcoólica e 100% (30) não fumam.

Os pontos de corte para a circunferência do pescoço foram realizados de acordo com SILVA, 2014, para adolescentes púberes do sexo feminino ($\geq 34,1$) e masculino ($\geq 38,1$). As características antropométricas dos adolescentes participantes da pesquisa foram: peso 76,79 ($\pm 12,08$); altura 1,63 ($\pm 0,08$); IMC/idade 28,1 ($\pm 3,58$); Circunferência da Cintura 89,1 ($\pm 10,08$); Circunferência do Pescoço 36,1 ($\pm 2,59$).

Para avaliar o nível de atividade física, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na sua forma curta (MATSUDO et al, 2001). As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na semana anterior à aplicação do questionário. Os alunos tiveram seus dados tabulados, avaliados e foram posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ. Verificou-se que 13,3% (04) dos adolescentes são sedentários, 36,7% (11) são insuficientemente ativos B, 26,7% (08) são insuficientemente ativos A e 23,3% (07) são ativos.

Em relação ao comportamento alimentar dos adolescentes, observou-se a presença de hábitos alimentares inadequados, com predominância de alimentos industrializados como embutidos (12) e refrigerantes (10) de 2 a 4 vezes por semana, baixo consumo de alimentos cardioprotetores como azeite de oliva (26), peixe (16). Para realização das oficinas, os adolescentes foram convidados a participarem da elaboração de receitas saudáveis, incluindo a utilização de alimentos cardioprotetores como aveia, castanhas, cacau, azeite de oliva e distribuição de folder informativo.

DISCUSSÃO

Devido à complexidade da etiologia da obesidade e de suas consequências ao longo da vida, seu tratamento deve ocorrer de forma multidisciplinar, sendo necessárias políticas e programas de promoção de estilo de vida saudável que difundam entre crianças, adolescentes e seus familiares hábitos de escolha alimentar saudável e de atividade física (LAVRADOR, 2010).

A gordura subcutânea da parte superior do corpo é facilmente avaliada pela Circunferência do Pescoço, e esta pode ser um importante preditor de Resistência à Insulina e de risco cardiometabólico, além de contribuir para uma melhor compreensão dos efeitos da distribuição de gordura corporal em adolescentes (SILVA et al, 2014). Dessa forma, a avaliação da circunferência do pescoço é um método barato, simples e reproduzível, não só sendo capaz de prever adiposidade corporal geral e localizada, mas também as complicações disso (MORAIS, 2018). No presente estudo, verificamos que 76,7% (23) adolescentes apresentam valores de circunferência do pescoço acima do recomendado.

Verificamos que os adolescentes participantes da pesquisa apresentam um baixo consumo de alimentos cardioprotetores e excesso de consumo de alimentos promotores de risco cardiovascular. Nossos resultados corroboram com os de Pinasco et al., 2015, que avaliaram o consumo alimentar de risco cardiovascular em 818 adolescentes matriculados em escolas da rede pública estadual da Região Metropolitana da Grande Vitória (ES). Os autores identificaram 44,1% de consumo alimentar de risco cardiovascular na população em questão, sendo que 28,5% encontravam-se em consumo excessivo.

Sumini et al, 2017, verificaram que 75% (n=18) dos adolescentes pesquisados consomem em excesso alimentos que contribuem para o risco cardiovascular. Os alimentos assinalados pelos adolescentes se destacam frente ao elevado teor de gorduras saturadas.

Farias Júnior et al., 2011, em estudo com 782 adolescentes, com idades entre 14 e 17 anos, do ensino médio no município de João Pessoa - PB, verificaram níveis insuficientes de atividade física (59,5%) e hábitos alimentares inadequados (49,5%) como fatores de risco cardiovascular mais prevalentes na população estudada. Os autores consideraram como fator de risco “hábitos alimentares inadequados” o consumo de frutas e verduras < 5dias/semana e o consumo de frituras e doces \geq 5dias/semana.

A prevenção primária das doenças cardiovasculares deve ser iniciada de forma precoce por meio de ações para a promoção da educação em saúde cardiovascular seja no âmbito escolar, domiciliar ou social, dando ênfase na importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como por exemplo, alimentação adequada e realização de prática regular de atividade física ao longo da vida, visto que essas ações mostram ganhos importantes no que diz respeito a qualidade de vida (SANTOS et al., 2008).

CONCLUSÃO

Conhecer as necessidades de adolescentes sobre a alimentação é essencial para promover ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente e mobilize mudanças de hábitos a fim de evitar complicações de saúde na fase adulta.

Considerando que na adolescência são incorporados hábitos que podem persistir até a fase adulta, é fundamental trabalhar atividades de educação alimentar e nutricional com esse público. Estimular hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física e adoção de alimentação adequada, atua de forma positiva na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, especialmente as doenças cardiovasculares.

Promover atividades que impliquem na redução de consumo de alimentos calóricos e estimulem a adoção de hábitos saudáveis é primordial para fortalecer as ações de políticas públicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAKER, J.L.; OLSEN, L.W.; SORENSEN, T.I. Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood. *N Engl J Med.* vol. 357, n 23, p. 2329-37, 2007.

BECK, C. C. et al. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes de município do sul do Brasil: prevalência e associações com variáveis sociodemográficas. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 14, p. 36-49, 2011.

BERENSON, G.S. Childhood risk factors predict adult risk associated with subclinical cardiovascular disease: The Bogalusa Heart Study. *Am J Cardiol* vol. 90, p. 3-7, 2002.

BRASIL. Ministério da saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Brasília: Ministério da saúde; 2011.

DA SILVA, C. C.; ZAMBON, M. P., VASQUES, A. C. J., RODRIGUES, A. M. D. B., CAMILO, D. F., DE GM ANTONIO, M. Â. R., GELONEZE, B. Circunferência do pescoço como um novo indicador antropométrico para predição de resistência à insulina e componentes da síndrome metabólica em adolescentes: Brazilian Metabolic Syndrome Study. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 32, n. 2, p. 221-229, 2014.

FARIAS JÚNIOR, J C de et al. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes: prevalência e associação com fatores sociodemográficos. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 14, p. 50-62, 2011.

FREEDMAN DS, SERDULA MK, SRINIVASAN SR, BERENSON GS. Relation of circumferences and skinfold thicknesses to lipid and insulin concentrations in children and adolescents: the Bogalusa heart study. *Am J Clin Nutr.* vol 69 , n 2, p 308-17, 1999.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro; 2010.

LAVRADOR, M S F, ABBES, P T, ESCRIVÃO, M A M S E, CARRAZEDO, J A A. Riscos Cardiovasculares em Adolescentes com Diferentes

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

Graus de Obesidade. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 96, n. 3, p. 205-11, 2010.

MATSUDO, S.M.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.R.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, vol. 6; p. 5-18, 2001.

MORAIS, Aisha Aguiar; MORAIS, U. A. B., SOARES, M. M. S., ROMANO, M. C. C., LAMOUNIER, J. A. Neck circumference in adolescents and cardiometabolic risk: A systematic review. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 64, n. 1, p. 54-62, 2018.

PINASCO, G. C., SILVA, J. P. D., ALMEIDA, P. C. D. D., SILVA, V. R. D., ARRUDA, B. F. D., LOPES, B. P., ABREU, L. C. D. Associação entre consumo alimentar de risco cardiovascular e aumento de circunferência abdominal em adolescentes. Journal of Human Growth and Development, v. 25, n. 3, p. 319-324, 2015.

SANTOS MG, PEGORARO M, SANDRINI F, MACUCO EC. Fatores de risco no desenvolvimento da aterosclerose na infância e adolescência. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, vol. 90, n 4, p 301-8, 2008.

ZIMMET P, ALBERTI KGMM, KAUFMAN F, et al. The metabolic syndrome in children and adolescents - an IDF consensus report. Pediatric Diabetes, vol 8, p 299-306. 2007.