

**CECÍLIA MIDORI YAMAO**

**OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA**

**Trabalho apresentado para a conclusão  
do Curso de Especialização em  
Nutrição Clínica, na Universidade  
Federal do Paraná.**

**Orientadora: Maria Emilia von der Heyde**

**Curitiba**

**2004**

Dedico este trabalho à meus  
filhos e à minha família, que me  
incentivaram e apoiaram em  
todos os momentos.

## SUMÁRIO

I – INTRODUÇÃO .....	10
II – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	13
2.1 – Definição .....	13
2.2 – Causas da Obesidade .....	14
2.2.1 – Índice de Massa Corporal .....	15
2.3 – Classificação .....	16
2.4 – Obesidade na Adolescência .....	17
2.5 – Obesidade e Atividade Física na Adolescência .....	18
III – OBJETIVOS .....	20
3.1 – Objetivo Geral .....	20
3.2 – Objetivos Específicos .....	20
IV – METODOLOGIA .....	21
V – RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	22
5.1 – Características da Amostra .....	22
5.2 – Prática Esportiva .....	27
5.3 – Prática de Atividade Física fora da Escola .....	31
5.4 – Hábitos Comuns .....	42
5.5 – Comportamento Alimentar .....	44
5.6 – Consumo Alimentar .....	57
5.6.1 – Alimentos Construtores .....	57
5.6.2 – Alimentos Energéticos .....	61
5.6.3 – Alimentos Reguladores .....	63
5.7 – Percepção do Peso Corporal .....	69
VI – CONCLUSÕES .....	73
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	75

<b>ANEXO 1 .....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO 2 .....</b>	<b>88</b>

### **Lista de Quadros**

<b>Quadro 1 – Classificação de Peso de acordo com IMC .....</b>	<b>16</b>
---	-----------

### **Lista de Tabelas**

<b>Tabela 1 – Caracterização da Amostra .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabela 2 – Valores de IMC X Idade .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabela 3 – Classificação Socioeconômica dos Adolescentes .....</b>	<b>24</b>
<b>Tabela 4 – Sabe informar seu peso ao nascer? .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabela 5 – Qual foi seu peso ao nasce? .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabela 6 – Sabe informar se foi amamentado? .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabela 7 – Por quanto tempo foi amamentado? .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabela 8 – Como vai pra Escola? .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabela 9 – Como volta da Escola? .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabela 10 – Tempo gasto/dia a pé ou de bicicleta em minutos .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabela 11 – Horas/ dia com TV, Vídeo ou Computador .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabela 12 – Hora/final de semana com TV, Vídeo ou Computador .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabela 13 – Caminhada .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabela 14 – Corrida .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabela 15 – Futebol .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabela 16 – Andar de Bicicleta .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabela 17 – Basquete .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabela 18 – Skate/Roller .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabela 19 – Natação .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabela 20 – Dança .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabela 21 – Voleibol .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabela 22 – Academia .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabela 23 – Todas as Atividades fora da Escola .....</b>	<b>41</b>

<b>Tabela 24 – Tabagismo .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabela 25 – Ingeriu Bebida Alcoólica no último mês? .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabela 26 – Com que freqüência faz estas refeições? .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabela 27 – Faz lanche na lanchonete da Escola? .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabela 28 – Com que freqüência faz lanche na Escola? .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabela 29 – Faz lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes? .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabela 30 – Com que freqüência faz lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes? .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabela 31 – Tem hábito de consumir Frituras? .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabela 32 – Com que freqüência consome Frituras na semana? .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabela 33 – Tem hábito de comer a gordura de enxerga nas carnes? .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabela 34 – Tem hábito de comer a Pele do Frango? .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabela 35 – Já fez algum tipo de Dieta? .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabela 36 – Qual tipo de Dieta? .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabela 37 – Tem hábito de utilizar Adoçante? .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabela 38 – Neste último ano, o que mudou na sua Alimentação? .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabela 39 – Há quanto tempo houve esta mudança? .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabela 40 – Tem hábito de comer assistindo Televisão? .....</b>	<b>52</b>
<b>Tabela 41 – O que acha de sua Alimentação? .....</b>	<b>53</b>
<b>Tabela 42 – Em geral, com quem faz sua Refeição? .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabela 43 – Tem hábito de comer com os Amigos? .....</b>	<b>55</b>
<b>Tabela 44 – Onde se reúne para comer com os Amigos? .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabela 45 – Com que freqüência consome Carnes e Embutidos? .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabela 46 – Com que freqüência consome Ovos? .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabela 47 – Com que freqüência consome Leite e Derivados? .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabela 48 – Com que freqüência consome Grãos? .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabela 49 – Com que freqüência consome Arroz? .....</b>	<b>61</b>
<b>Tabela 50 – Com que freqüência consome Massas? .....</b>	<b>62</b>
<b>Tabela 51 – Com que freqüência consome Frutas? .....</b>	<b>63</b>
<b>Tabela 52 – Com que freqüência consome Verduras? .....</b>	<b>64</b>
<b>Tabela 53 – Com que freqüência consome Legumes? .....</b>	<b>65</b>

<b>Tabela 54 – Com que freqüência consome Cereais Matinais? .....</b>	<b>66</b>
<b>Tabela 55 – Com que freqüência consome Guloseimas? .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabela 56 – Com que freqüência consome Gorduras, Salgadinhos e Frituras? .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabela 57 – Nos últimos dois anos achou-se com excesso de Peso? .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabela 58 – Como acha que está seu peso agora? .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabela 59 – Estar acima do Peso traz algum problema? .....</b>	<b>71</b>
<b>Tabela 60 – Quais problemas? .....</b>	<b>72</b>

### Lista de Figuras

<b>Figura 1 – Faixa Etária .....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 2 – Classificação IMC .....</b>	<b>23</b>
<b>Figura 3 – Classificação Socioeconômica .....</b>	<b>24</b>
<b>Figura 4 – Sabe informar seu peso ao nascer? .....</b>	<b>25</b>
<b>Figura 5 – Qual foi seu peso ao nascer? .....</b>	<b>25</b>
<b>Figura 6 – Foi Amamentado? .....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 7 – Tempo de Amamentação? .....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 8 – Como vai pra Escola? .....</b>	<b>27</b>
<b>Figura 9 – Como volta da Escola? .....</b>	<b>27</b>
<b>Figura 10 – Se vai a pé ou de bicicleta, tempo de ida/volta .....</b>	<b>28</b>
<b>Figura 11 – Horas/dia com TV, Vídeo e Computador .....</b>	<b>29</b>
<b>Figura 12 – Horas/final de semana com TV, Vídeo e Computador .....</b>	<b>30</b>
<b>Figura 13 – Caminhada .....</b>	<b>31</b>
<b>Figura 14 – Corrida .....</b>	<b>32</b>
<b>Figura 15 – Futebol .....</b>	<b>33</b>
<b>Figura 16 – Andar de Bicicleta .....</b>	<b>34</b>
<b>Figura 17 – Basquete .....</b>	<b>35</b>
<b>Figura 18 – Skate/Roller .....</b>	<b>36</b>
<b>Figura 19 – Natação .....</b>	<b>37</b>
<b>Figura 20 – Dança .....</b>	<b>38</b>
<b>Figura 21 – Voleibol .....</b>	<b>39</b>

<b>Figura 22 – Academia .....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 23 – Todas as Atividades fora da Escola .....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 24 – Tabagismo .....</b>	<b>42</b>
<b>Figura 25 – Consumo de Bebida Alcoólica no último mês .....</b>	<b>43</b>
<b>Figura 26 – Freqüência Alimentar – Handball .....</b>	<b>44</b>
<b>Figura 27 – Faz lanche na Escola? .....</b>	<b>45</b>
<b>Figura 28 – Freqüência de lanches na Escola .....</b>	<b>45</b>
<b>Figura 29 – Faz lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes? .....</b>	<b>46</b>
<b>Figura 30 – Freqüência de lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes .....</b>	<b>46</b>
<b>Figura 31 – Consumo de Frituras .....</b>	<b>47</b>
<b>Figura 32 – Freqüência de consumo de Frituras .....</b>	<b>47</b>
<b>Figura 33 – Consumo de gordura visível nas carnes .....</b>	<b>48</b>
<b>Figura 34 – Consumo da Pele do Frango .....</b>	<b>48</b>
<b>Figura 35 – Já fez Dieta? .....</b>	<b>49</b>
<b>Figura 36 – Tipo de Dieta? .....</b>	<b>49</b>
<b>Figura 37 – Utiliza Adoçante? .....</b>	<b>50</b>
<b>Figura 38 – O que mudou na Alimentação no último ano? .....</b>	<b>51</b>
<b>Figura 39 – Tempo de Mudança .....</b>	<b>51</b>
<b>Figura 40 – Tem hábito de comer assistindo Televisão? .....</b>	<b>52</b>
<b>Figura 41 – Opinião a respeito da Alimentação .....</b>	<b>53</b>
<b>Figura 42 – Com quem faz sua Refeição? .....</b>	<b>54</b>
<b>Figura 43 – Hábito de comer com os Amigos .....</b>	<b>55</b>
<b>Figura 44 – Onde se reúne para comer com os Amigos? .....</b>	<b>56</b>
<b>Figura 45 – Freqüência de consumo de Carnes e Embutidos .....</b>	<b>57</b>
<b>Figura 46 – Freqüência de consumo de Ovos .....</b>	<b>58</b>
<b>Figura 47 – Freqüência de consumo de Leite e Derivados .....</b>	<b>59</b>
<b>Figura 48 – Freqüência de consumo de Grãos .....</b>	<b>60</b>
<b>Figura 49 – Freqüência de consumo de Arroz .....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 50 – Freqüência de consumo de Massas .....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 51 – Freqüência de consumo de Frutas .....</b>	<b>63</b>

<b>Figura 52 – Freqüência de consumo de Verduras .....</b>	<b>64</b>
<b>Figura 53 – Freqüência de consumo de Legumes .....</b>	<b>65</b>
<b>Figura 54 – Freqüência de consumo de Cereais Matinais .....</b>	<b>66</b>
<b>Figura 55 – Freqüência de consumo de Guloseimas .....</b>	<b>67</b>
<b>Figura 56 – Freqüência de consumo de Gorduras, Salgadinhos e Frituras</b>	<b>68</b>
<b>Figura 57 – Excesso de Peso .....</b>	<b>69</b>
<b>Figura 58 – Como está seu Peso agora? .....</b>	<b>70</b>
<b>Figura 59 – Estar acima do peso traz Problemas? .....</b>	<b>71</b>
<b>Figura 60 – Quais Problemas? .....</b>	<b>72</b>

## I - INTRODUÇÃO

A obesidade é uma das patologias nutricionais que mais tem apresentado aumento em seus níveis de ocorrência, não só nos países desenvolvidos, mas também nos países em desenvolvimento.

Nas últimas décadas, vários estudos verificaram aumento na prevalência de obesidade em todas as faixas etárias.

Sabe-se que a obesidade tem uma forte carga genética, mas tem também outras variáveis como: mecanismos de regulação fisiológica, influências psicológicas, culturais e fatores ambientais.

Assim, a obesidade geralmente provém de um balanço energético positivo, seja pelo aumento da ingestão calórica, seja pela diminuição do gasto calórico, ou ainda, pela simultaneidade de ambos os processos.

O aumento de peso tem início com mais freqüência em certas faixas etárias, como na adolescência, havendo correlações com a classe social, observando-se a existência de menos obesos entre as classes econômicas mais altas.

KRAUSE (1994), diz que a nutrição corresponde aos processos gerais de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizados para manter a função orgânica. Em indivíduos que praticam atividade física, a nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, permitindo um treinamento mais intenso e uma recuperação mais rápida.

Todas as pessoas, ligadas ao esporte ou não, deveriam ter consciência sobre a importância de uma alimentação diária, adequada em quantidade e qualidade, para alcançar o máximo da boa saúde.

Nos atletas, que treinam com o intuito de competição, a preocupação com o corpo, com o bem estar físico e a performance nos treinos e competições torna-se mais complexa.

E, quando esses atletas encontram-se na fase da adolescência, a atenção necessita ser redobrada, pois, o organismo encontra-se em desenvolvimento e as necessidades nutricionais diárias encontram-se elevadas.

A atual redução no dispêndio energético apresenta-se como fator determinante da epidemia de obesidade.

Em adolescentes, esta condição intensifica-se, quando associada a atividades passivas de lazer, como assistir televisão, brincar com jogos eletrônicos e permanecer muito tempo junto ao computador.

A prevenção e controle da obesidade representam hoje, um dos maiores desafios para a Saúde Pública, sendo que essa prevenção e controle devem ser iniciados na infância e adolescência, principalmente porque as perturbações metabólicas ainda não influenciaram de maneira acentuada, os diversos sistemas e aparelhos, diminuindo o risco de morbidade.

A prevalência mundial da obesidade na adolescência vem apresentando um rápido aumento nas últimas décadas, sendo caracterizado como a doença número um do próximo século.

Na adolescência, alguns fatores para obesidade são o desmame precoce e introdução de fórmulas lácteas inadequadamente preparadas, distúrbios de comportamento alimentar e o estilo de vida familiar. Somam-se a isto, todas as alterações do período de transição para a idade adulta, a baixa auto-estima, lanches em excesso e mal balanceados, a enorme suscetibilidade à propaganda consumista e a inatividade física, a obesidade na adolescência tem como consequência a

possibilidade de sua manutenção na vida adulta, e portanto, torna-se fundamental a sensibilização dessa população para melhora de hábitos alimentares e estilo de vida.

## II - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 - Definição

A obesidade é uma das desordens nutricionais mais comuns no mundo moderno e a mais antiga das desordens metabólicas, pois, evidências de obesidade já foram encontradas nas múmias do Egito e em esculturas na Grécia.

A obesidade pode ser definida como sendo uma condição de gordura excessiva, geral ou localizada. O tecido adiposo é um dos componentes que formam o peso corpóreo, juntamente com os ossos, músculos, órgãos e fluidos. Considerando-se que o excesso de peso é geralmente avaliado pela relação Peso e Altura – P/A – é possível uma pessoa estar classificada com excesso de peso sem, no entanto, ser obesa ou vice-versa. Exemplificando, um atleta bem treinado, pode ser classificado pela relação P/A, como uma pessoa com excesso de peso, não por excesso de gordura, mas, por hipertrofia muscular; Assim como uma pessoa idosa, estar com a relação P/A dentro dos limites de peso ideal e no entanto, estar com excesso de gordura, por perda de massa muscular (KRAUSE, 1994).

GUYTON (1992), cita que alguma anormalidade dos mecanismos reguladores da alimentação pode ser uma das causas patológicas da obesidade. Isso pode ser devido a fatores psicogênicos que afetam a regulação alimentar ou por anormalidades do próprio hipotálamo.

A obesidade é, portanto, uma doença crônica, que traz implicações sociais, psicológicas, além de ser um risco à saúde. Existe uma nítida associação entre o Índice de Massa Corporal – IMC – e o tempo médio de vida. Quanto maior o IMC, maior a morbidade, independentemente da idade.

## 2.2 - Causas da Obesidade

As possíveis e principais causas da obesidade são:

- Genética: o fator genético tem sido mencionado como causador da obesidade, pois, os hábitos alimentares errôneos dos pais influenciam os filhos na quantidade e qualidade dos alimentos a serem ingeridos.
- Endócrinas: existência de um distúrbio no funcionamento de uma ou mais glândulas (tireóide, hipófise), que levam ao aumento do peso, sendo estes casos bastante raros. Entretanto, o tratamento com medicação para a correção do problema hormonal, não descarta a necessidade do controle alimentar.
- Elevada ingestão alimentar: o consumo contínuo de calorias (alimentos) acima das necessidades do indivíduo leva à obesidade. Sempre que uma pessoa ingere mais do que o organismo necessita, ocorre o aumento de peso.
- Sedentarismo: o aumento de peso é mais propenso a ocorrer em pessoas com vida sedentária, ou seja, que não praticam atividades físicas e, consequentemente, apresentam um gasto energético diário reduzido.
- Psicológicas: estados de frustração, depressão, preocupação, vergonha, culpa, tensão, stress, isolamento e traumas, podem levar a compensações alimentares, em que o indivíduo busca soluções para seus problemas na comida.
- Reguladoras: ocorrem quando o centro cerebral de controle do apetite, por algum motivo não está funcionando adequadamente. Muitos processos reguladores podem influenciar no centro hipotalâmico, eles são sensíveis à presença de catecolaminas e hormônios Beta-adrenérgicos, podendo estimular ou inibir a alimentação.

- Culturais/ambientais: ocorrem através da aquisição de hábitos alimentares desde a infância, influenciados pela família, pelo grupo social e pelos meios de comunicação; enfim, pelo ambiente em que a pessoa cresce e vive.
- Fumo: pessoas que param de fumar e substitui o cigarro pelo consumo elevado de alimentos numa tentativa de compensar a ausência do cigarro.
- Status social: para muitos indivíduos, a ingestão excessiva de alimentos representa símbolo de status social e de prosperidade.

As causas podem ser as mais variáveis possíveis, associados ou não, entretanto, o aumento de peso sempre está relacionado ao maior consumo de alimentos do que o necessário para o organismo.

#### 2.2.1 - Índice de Massa Corporal IMC)

Método mais utilizado para diagnosticar a obesidade é o cálculo do IMC, que é o peso (Kg) dividido pela altura (m) elevada ao quadrado.

No momento, o IMC que define a obesidade é aquele com valores superiores a 30Kg/m<sup>2</sup>.

**Quadro 1 - Classificação de peso de acordo com o IMC.**

Classificação	IMC
Abaixo do peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Excesso de peso	> ou = 25
Pré-obeso	25, -29,9
Obesidade	> ou = 30
Classe I	30 – 34,9
Classe II	35 - 39
Classe III	> ou = 40

### 2.3 - Classificação

DOYARD (1980), estabeleceu três classes de obesidade. A hiperplásica, caracterizada por um aumento do número de células que constituem o tecido adiposo, a hipertrófica, onde há aumento no volume das células adiposas e por último, a hiperplásica-hipertrófica ou obesidade mista, que caracteriza-se pela associação dos dois mecanismos.

PIZZINATO (1992), completou o conceito de DOYARD, ao dizer que a obesidade hipertrófica ocorre, principalmente, na idade adulta, e que a obesidade hiperplásica ocorre devido ao excesso alimentar na infância e/ou adolescência, atingindo um nível relativamente constante, após estar estabilizado o crescimento físico do indivíduo. A obesidade hiperplásica-hipertrofica ocorreria se uma pessoa passasse à idade adulta com obesidade do tipo hiperplásica e continuasse a engordar, promovendo o aumento do volume dos adipócitos já existentes.

KRAUSE & MAHAN (1995), classificaram a obesidade como exógena significando que é causada pela ingestão calórica excessiva, ou endógena, quando ocorre um problema inerente, que promove a obesidade.

## 2.4 - Obesidade e Adolescência

Segundo MADDALENO *et. al.* (1995), para avaliar o estado nutricional dos adolescentes é necessário observar o processo de aceleração da velocidade de crescimento (estatura e peso), o consumo ideal de proteínas, energia e vitaminas, observando-se as possibilidades econômicas, a realidade social e os aspectos emocionais e culturais.

COATES *et. al.* (1993), colocam que o indivíduo na adolescência adquire aproximadamente 50% do seu peso final e 20 a 25% de sua estatura definitiva, sendo importante considerar que as necessidades protéico-calóricas na adolescência (relacionadas ao período de estirão) são maiores que em qualquer outra fase da vida, com exceção para o sexo feminino nos períodos de gravidez ou lactação.

BENSON *et. al.* (1998), apontam que durante a adolescência, os indivíduos geralmente sentem-se desconfortáveis com as mudanças rápidas de seus corpos. Ao mesmo tempo em que são muito afetados por influências externas, querem ser como seu colega mais perfeito ou como ídolos de seu tempo. Podem querer que certas partes do corpo sejam maiores ou menores do que são, levando-os a tentar mudar seus corpos, manipulando o consumo dietético que pode gerar consequências negativas.

A recomendação energética para os adolescentes varia de acordo com a idade, mas não deve ser menor que 2000 calorias ao dia. A necessidade de Cálcio

está baseada nas necessidades para o crescimento esquelético, 45% do qual ocorrerá nesse período. O Ferro é essencial, nos homens para a formação da massa muscular e nas mulheres, em função da perda mensal com o início da menstruação. O Zinco é essencial para o crescimento, sendo a sua retenção aumentada especialmente durante o estirão do crescimento.

## 2.5 - Obesidade e Atividade Física na Adolescência

Considerada de grande importância em saúde pública, a relação entre o número de horas diárias destinadas a assistir televisão e a obesidade infanto-juvenil encontra-se pioneiramente registrada por Diets & Gortmaker (1985).

Segundo ROBINSON (1998), dois mecanismos responsabilizam-se por esta relação: a diminuição do dispêndio energético, devido à redução da atividade física, e o aumento da ingestão energética em frente à televisão ou decorrente dos anúncios por ela veiculados.

WONG *et. al.* (1992), observaram que o tempo excessivo dedicado à assistir televisão mostra-se como um sinal mundial para identificação de crianças e adolescentes inseridos em estilos de vida que valorizam inadequados hábitos alimentares e inatividade física. Esta informação procede, pois, pesquisas realizadas com adolescentes revelaram associação entre baixo consumo de frutas e hortaliças com elevada audiência de televisão, bem como ingestão insuficiente de vitamina C e distribuição inadequada de macronutrientes.

STORY & FAULKNER (1990), observando os anúncios veiculados na televisão norte-americana relacionados à alimentação, transmitidos em horário nobre, identificaram que 60% destes, referiam-se a refrigerantes e outros produtos alimentícios açucarados, com baixa qualidade nutricional.

Em pesquisa realizada por DOYLE & FEEDMAN (1997), 83% dos adolescentes residentes na região Norte do Brasil apontaram a televisão como responsável por suas preferências alimentares.

FONSECA *et. al.* (1998), estudando adolescentes residentes em Niterói, RJ, verificaram que 31,6% praticavam exercício físico entre 4 e 5 dias por semana, correspondendo a 29,5% dos meninos e 33,7% das meninas, enquanto proporções semelhantes (36,8% dos meninos e 26,5% das meninas) informaram assistir televisão durante mais de 3 horas diárias.

As camadas sociais mais carentes mostram-se mais sedentárias, devido ao reduzido número de espaços públicos destinados à promoção da prática de exercícios físicos e em virtude da dificuldade de deslocamento em grandes centros urbanos.

Estudos de MCMURRAY *et. al.* (2000) e PIMENTA *et. al.* (1999), realizados em adolescentes de diferentes níveis sócio-econômicos, detectaram maior hábito sedentário entre aqueles de baixo nível sócio-econômico.

### **III - OBJETIVOS**

#### **3.1 - Objetivo Geral**

**Detectar os fatores de risco que influenciam as transgressões alimentares e que contribuem para a obesidade na adolescência.**

#### **3.2 - Objetivos Específicos**

- Identificar o padrão de consumo e comportamento alimentar, estilo de vida, padrão sócio-econômico, história clínica e familiar de um grupo de adolescentes praticantes de handball.
- Relacionar os fatores que favorecem o surgimento da obesidade, através de dados coletados da população de adolescentes praticantes de exercícios físicos.

## IV - METODOLOGIA

O universo do estudo foi constituído por vinte adolescentes de 10 a 17 anos, do sexo masculino, integrantes de um time de Handball, de uma Instituição de Ensino particular de Curitiba.

O estado nutricional foi avaliado através do Índice de Massa Corporal. Os dados foram coletados através de um Inquérito Dietético, utilizando-se um questionário de freqüência de consumo de alimentos, comportamento alimentar, estilo de vida, padrão sócio-econômico e história clínica e familiar, tendo em vista seu baixo custo de praticidade de aplicação. (Anexo 1) Constou do questionário, uma lista dos três grupos de alimentos:

- Grupo 1: Construtores
- Grupo 2: Reguladores
- Grupo 3: Energéticos

O consumo alimentar foi classificado de duas maneiras: em freqüência semanal, e outra o consumo de cada alimento quantificado, recebendo os seguintes valores: 0 (zero) quando o adolescente informou que não consumia; 1 (um) para consumo menor que uma vez por semana; 2 (dois) para consumo de uma a duas vezes por semana; 3 (três) para consumo de três a quatro vezes por semana e, 4 (quatro) para consumo de cinco ou mais vezes por semana.

Os questionários foram preenchidos individualmente pelos adolescentes, devidamente orientados, sobre a maneira correta de preenchimento.

## V - RESULTADOS E DISCUSSÃO

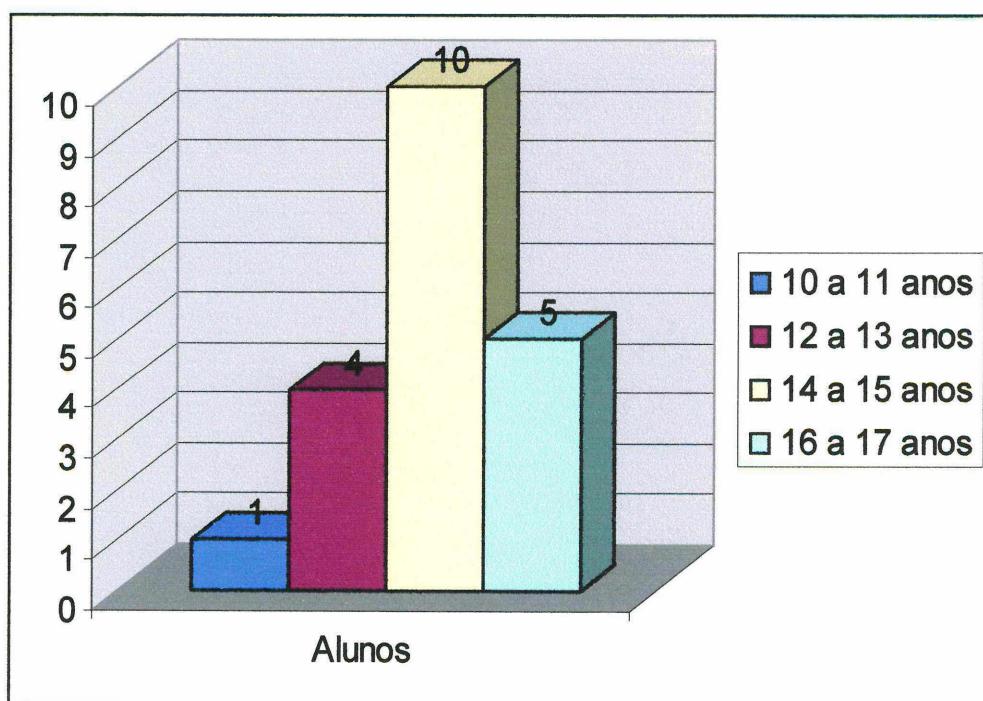
### 5.1 - Características Da Amostra

O presente estudo foi constituído por 20 (vinte) adolescentes de 10 a 17 anos do sexo masculino, integrantes de um time de Handball de uma Instituição de Ensino particular de Curitiba.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Faixa Etária	Nº	%
10 - 11 anos	1	5
12 - 13 anos	4	20
14 - 15 anos	10	50
16 - 17 anos	5	25

Figura 1 – Faixa Etária



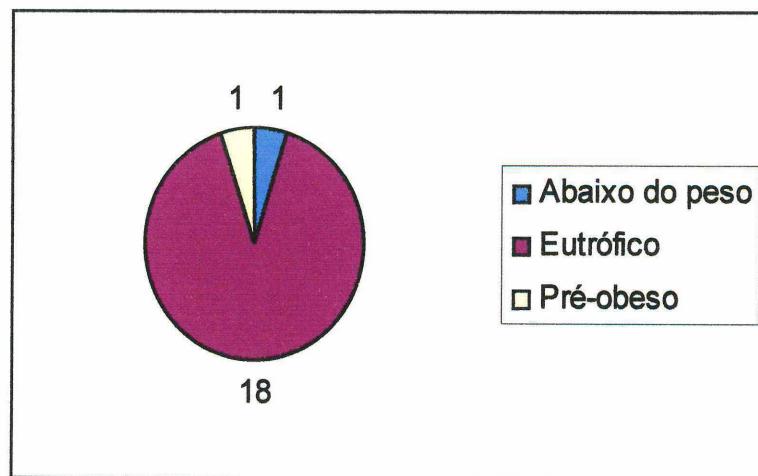
Em relação à idade, observou-se que 50% da amostra, encontram-se na faixa etária de 14 – 15 anos.

**Tabela 2 – Valores de IMC em relação à idade**

IMC	Alunos	%
16,24	1	5
16,54	1	5
16,95	1	5
17,95	1	5
19,03	1	5
19,05	1	5
19,4	1	5
19,44	2	10
19,88	1	5
20,68	1	5
21,24	2	10
21,32	1	5
21,6	1	5
21,92	1	5
22	1	5
22,22	1	5
22,36	1	5
26,75	1	5

Os valores de IMC encontrados foram lançados no gráfico do CDC, para meninos de 2 a 20 anos (Anexo 2).

**Figura 2 – Classificação do IMC**

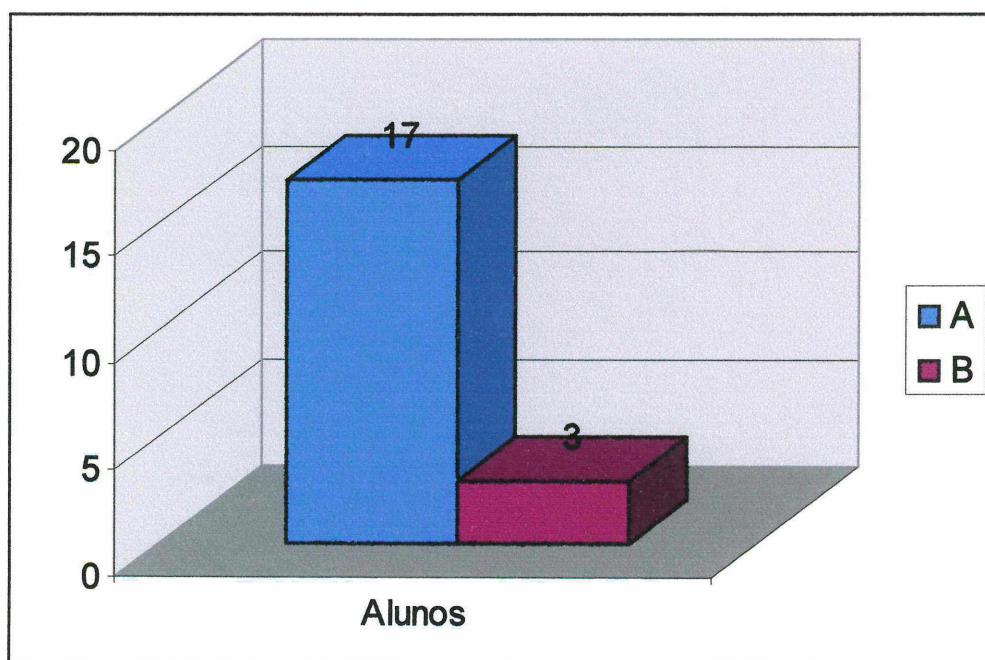


Em relação ao IMC, observou-se que 5% da amostra encontra-se abaixo do peso; 90% da amostra encontra-se na faixa eutrófica e apenas 5% da amostra encontra-se na faixa de pré-obesidade.

Tabela 3 – Classificação Socioeconômica dos Adolescentes

Classificação	Nº	%
A	17	85
B	3	15

Figura 3 – Classificação Socioeconômica



Em relação ao padrão socioeconômico dos adolescentes, observou-se que 85% da amostra encontra-se na Classe A.

Tabela 4 - Sabe informar seu peso ao nascer?

Resposta	Nº	%
Sim	11	55
Não	9	45

Figura 4 – Sabe seu peso ao nascer?

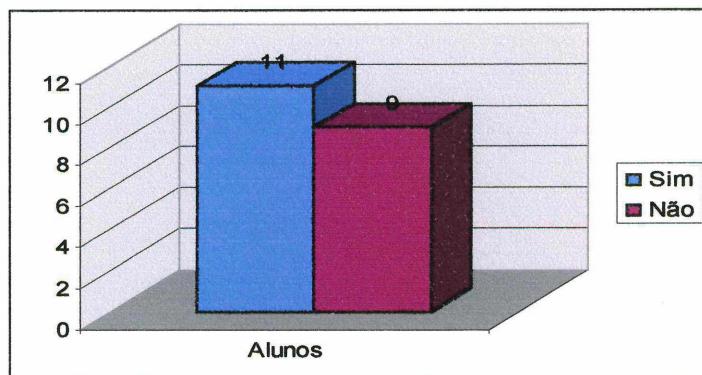
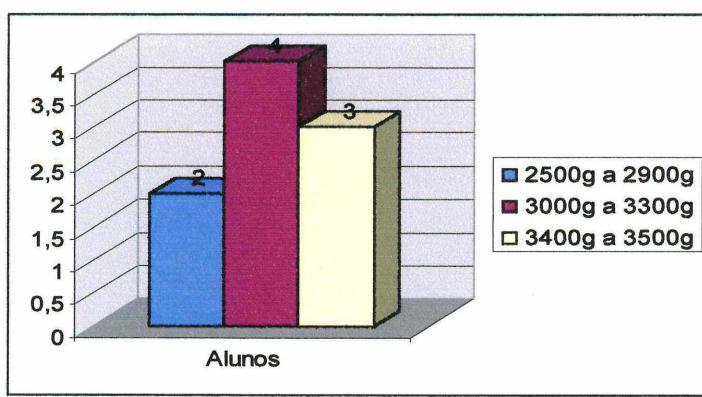


Tabela 5 - Qual foi seu peso ao nascer?

Peso	Nº	%
2500g a 2900g	2	22,22
3000g a 3300g	4	44,44
3400g a 3500g	3	33,34

Figura 5 – Qual foi seu peso ao nascer?



Observou-se que 55% da amostra soube informar seu peso ao nascer.

Destes, 44,44% nasceu com o peso na faixa de 3000 a 3300g.

Tabela 6 – Sabe informar se foi amamentado?

Resposta	Nº	%
Não sabe	11	55
Sim	9	45

Figura 6 – Foi amamentado?

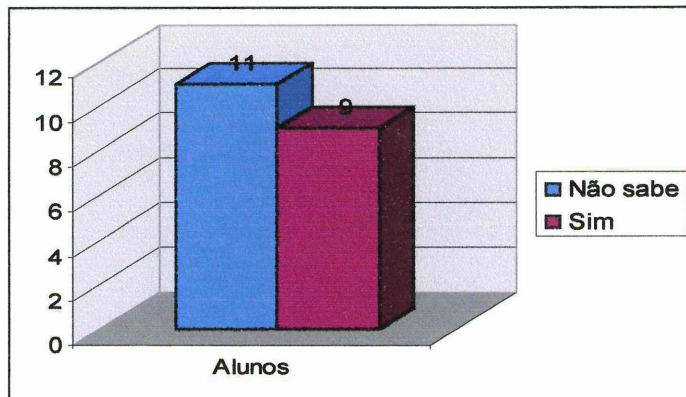
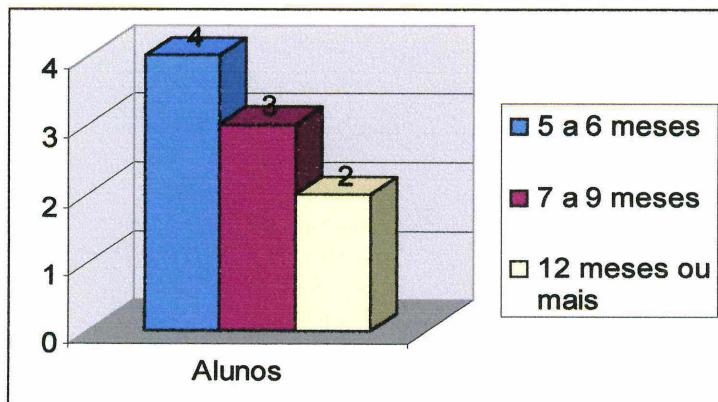


Tabela 7 - Por quanto tempo foi amamentado?

Tempo	Nº	%
5 a 6 meses	4	44,44
7 a 9 meses	3	33,34
12 meses ou mais	2	22,22

Figura 7 – Tempo de Amamentação



Observou-se que 55% da amostra soube informar que foi amamentado, e em relação ao tempo de amamentação, 44,44% informou ter sido amamentado por 5 a 6 meses.

## 5.2 - Prática Esportiva - Atividades realizadas durante o dia:

Tabela 8 - Como vai para a escola?

Locomoção	Nº	%
A pé	4	20
Carro	13	65
Bicicleta	1	5
Ônibus	2	10

Figura 8 – Como vai pra Escola?

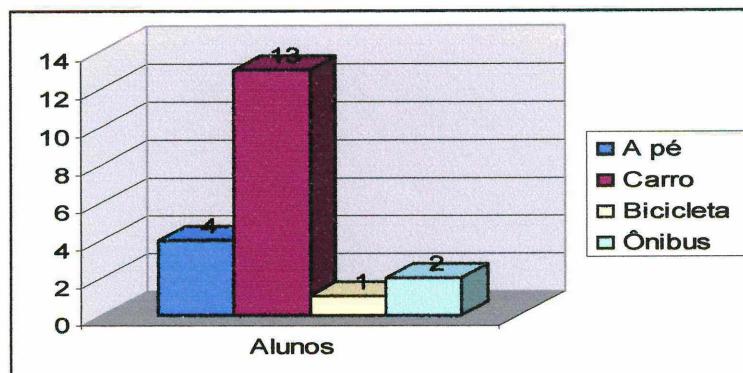
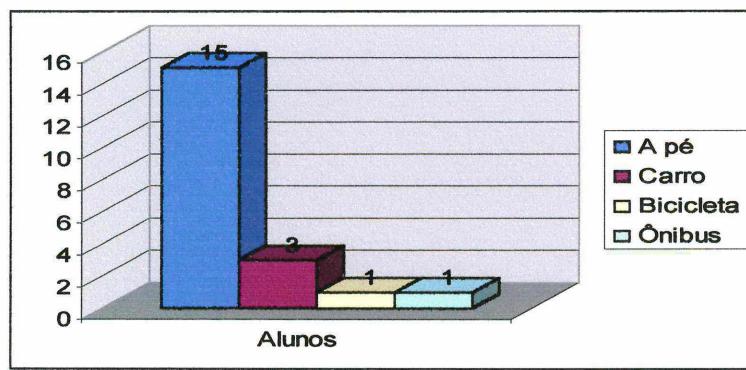


Tabela 9 - Como volta da escola?

Locomoção	Nº	%
A pé	5	25
Carro	13	65
Bicicleta	1	5
Ônibus	1	5

Figura 9 – Como volta da Escola?

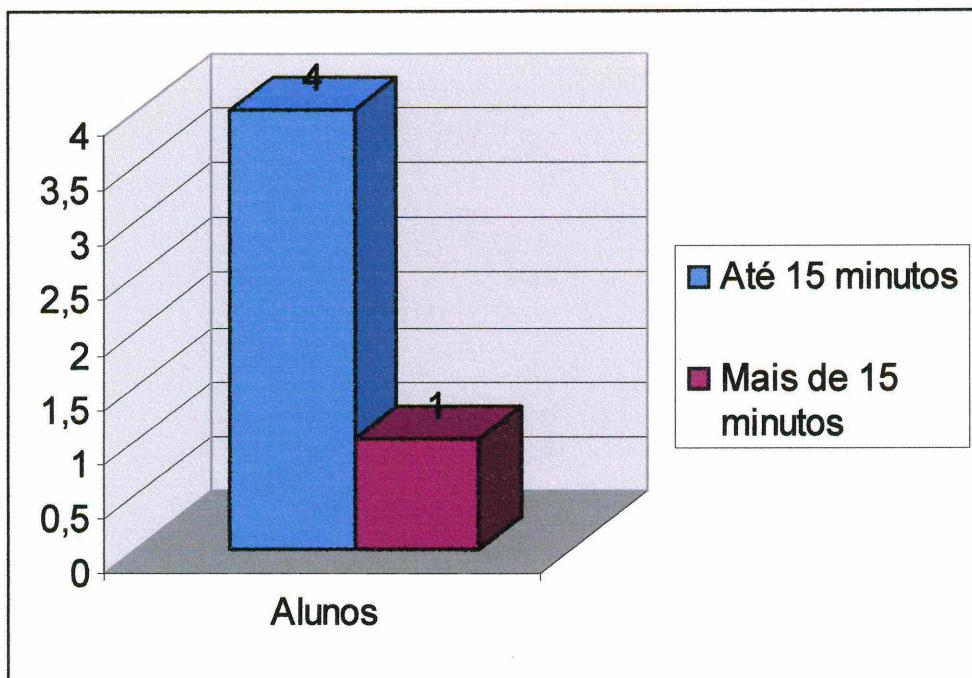


Observou-se que 65% dos adolescentes da amostra vão e voltam da escola, de carro.

Tabela 10 - Tempo gasto/dia a pé ou de bicicleta em minutos

Tempo ida/volta	Nº	%
Até 15 minutos	4	80
Mais de 15 minutos	1	20

Figura 10 – Se vai a pé o bicicleta, tempo ida/volta

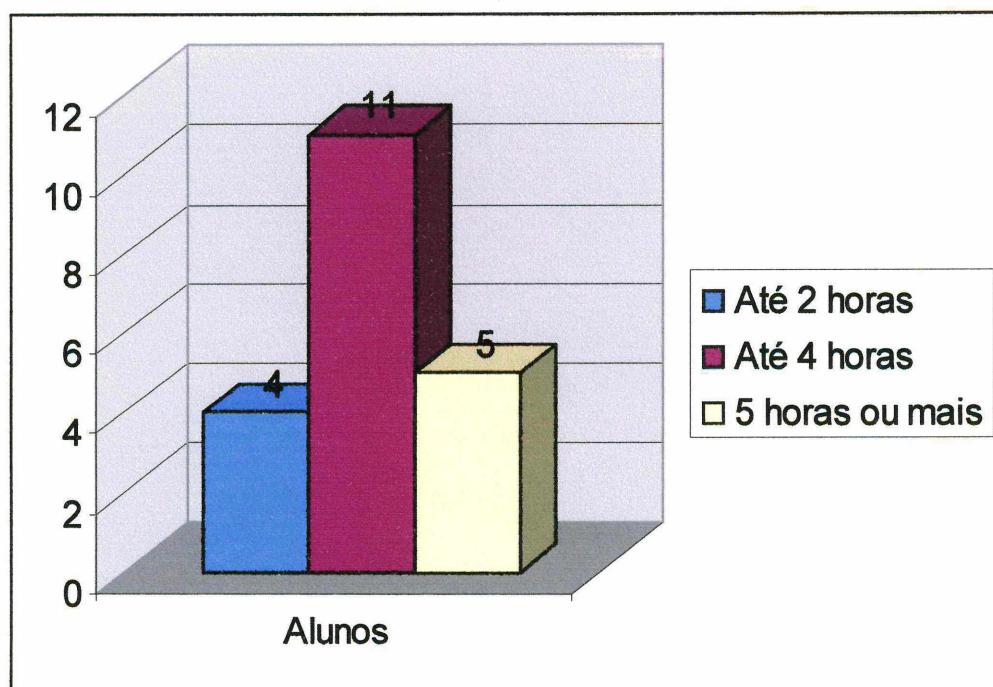


Dos 5 adolescentes da amostra que vão para escola e voltam da escola à pé ou de bicicleta, 80% gastam até 15 minutos/dia.

Tabela 11 – Horas/dia com TV, Vídeo e Computador

Horas/dia	Nº	%
Até 2 horas	4	20
Até 4 horas	11	55
5 horas ou mais	5	25

Figura 11 – Horas/dia com TV, Vídeo e Computador

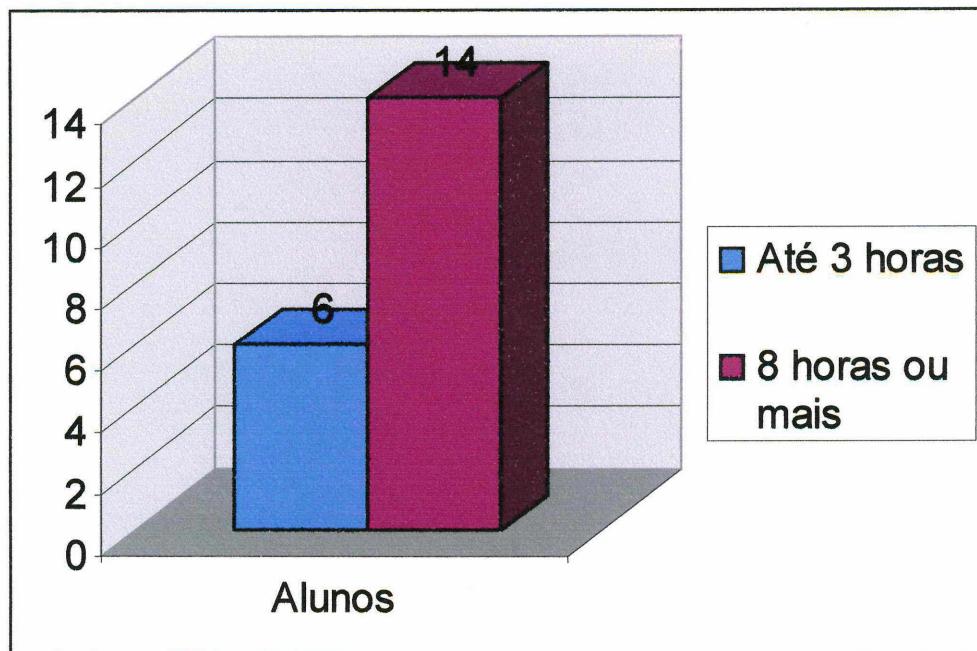


Dos 20 adolescentes da amostra, 55% gastam até 4 horas/dia com Televisão, Vídeo e computador.

Tabela 12 - Horas/final de semana com Tv, Vídeo e Computador

Horas/final de semana	Nº	%
Até 3 horas	6	30
8 horas ou mais	14	70

Figura 12 – Horas/final de semana com TV, Vídeo e Computador



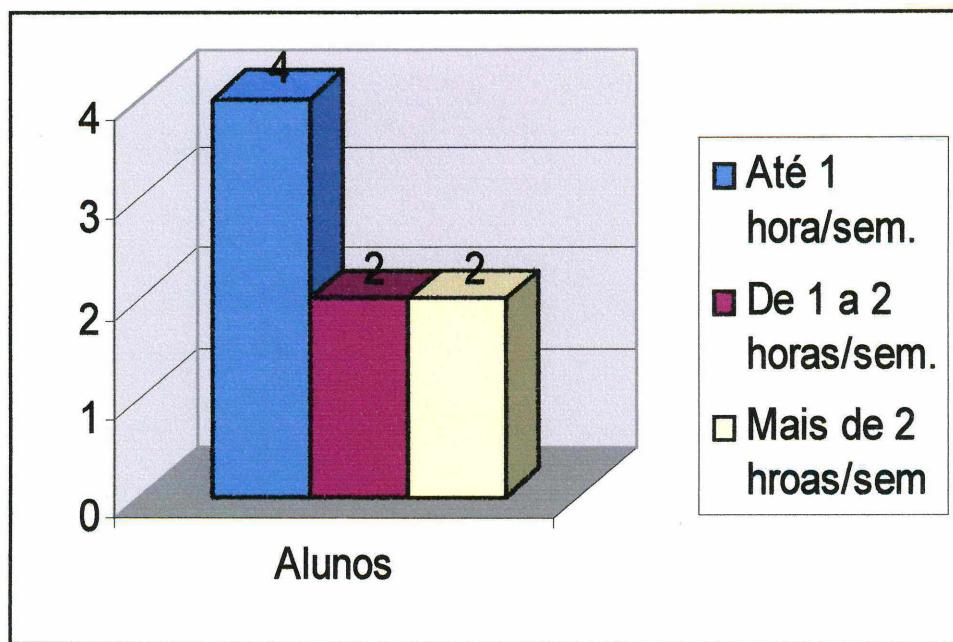
Observou-se que, 70% da amostra gastou 8 horas ou mais com TV, Vídeo e Computador.

### 5.3 - Prática De Atividade Física Fora Da Escola

Tabela 13 - Caminhada

Tempo	Nº	%
Até 1 hora/sem.	3	50
De 1 a 2 horas/sem.	1	25
Mais de 2 horas/sem.	1	25

Figura 13 - Caminhada

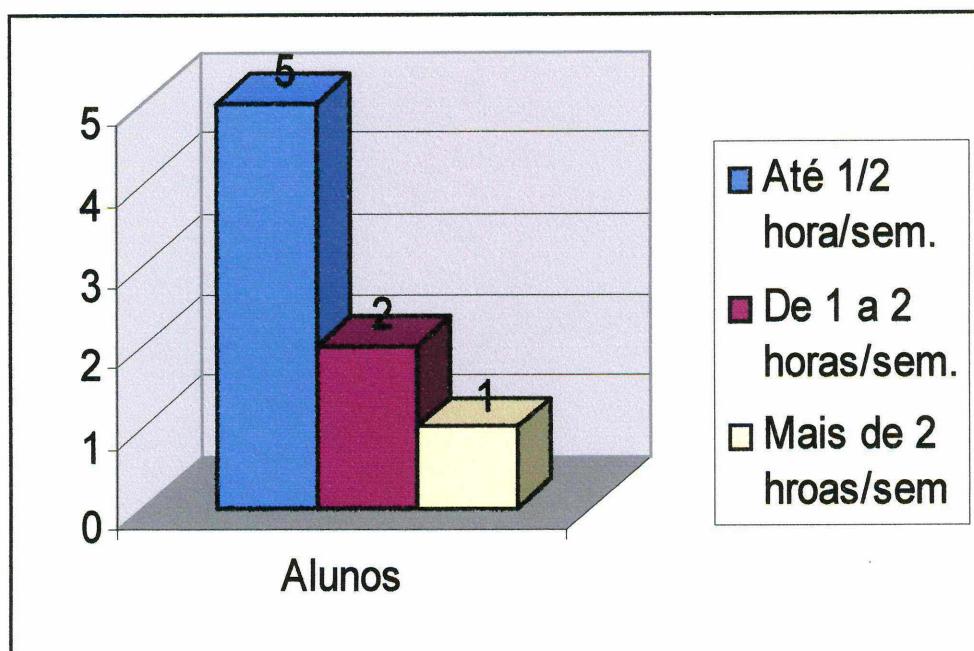


Dos Vinte adolescentes do time de Handball, oito praticam caminhada e destes oito, 50% caminham até 1 hora por semana.

Tabela 14 - Corrida

Tempo	Nº	%
Até ½ hora/sem.	2	62,5
De 1 a 2 horas/sem.	3	25
Mais de 2 horas/sem.	1	12,5

Figura 14 - Corrida

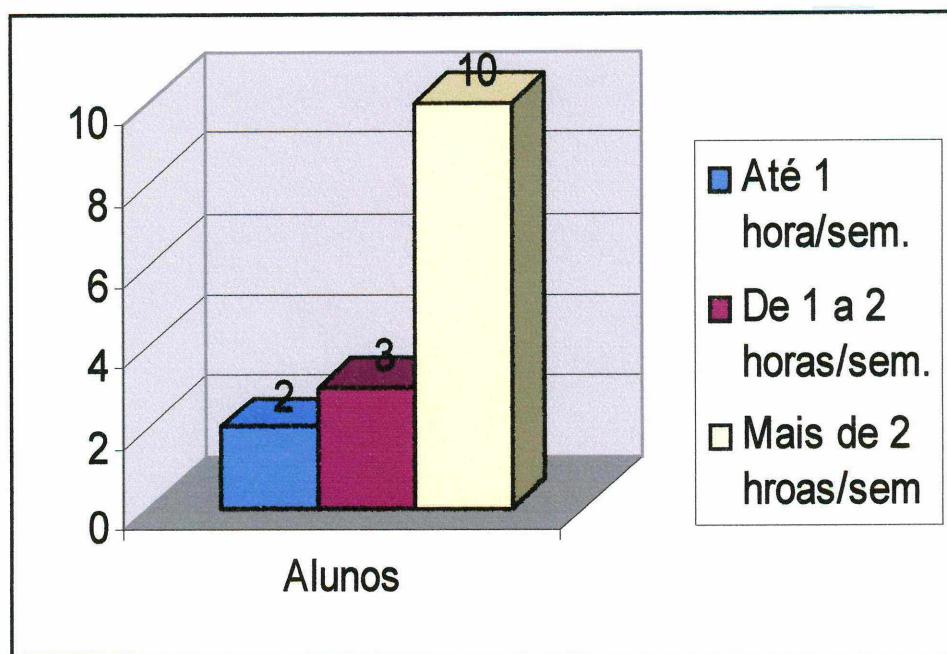


Dos vinte adolescentes do time de Handball, oito praticam corrida e destes oito, 62,5% correm até ½ hora por semana.

Tabela 15 - Futebol

Tempo	Nº	%
Até 1 hora/sem.	2	13,33
De 1 a 2 horas/sem.	3	20,00
Mais de 2 horas/sem.	10	66,67

Figura 15 - Futebol

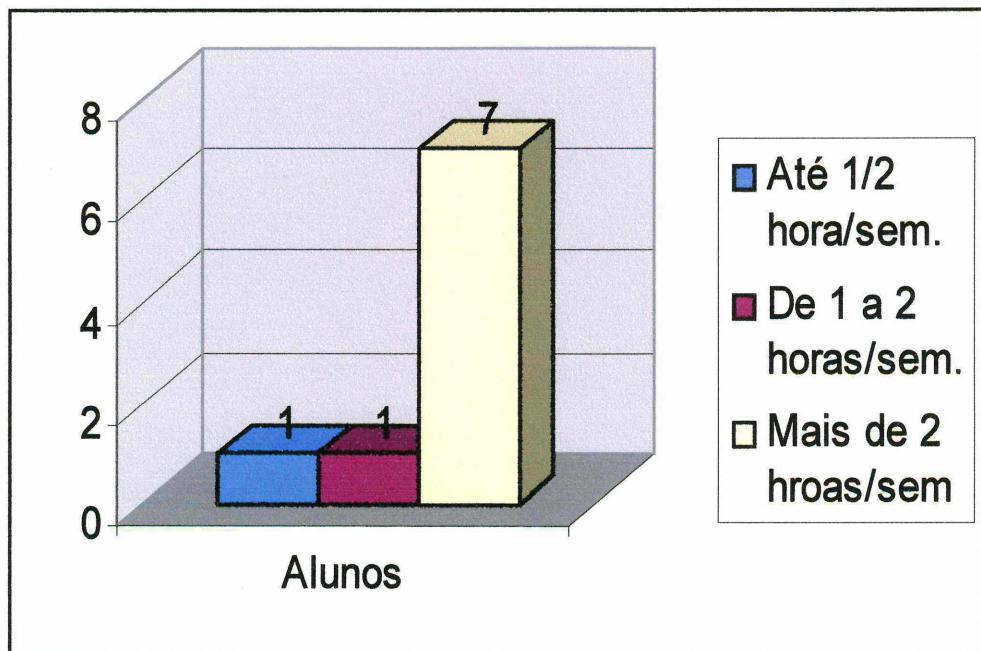


Dos vinte adolescentes do time de Handball, quinze praticam futebol e destes quinze, 66,67% praticam futebol mais de 2 horas por semana.

Tabela 16 - Andar de Bicicleta

Tempo	Nº	%
Até ½ hora/sem.	1	11,11
De 1 a 2 horas/sem.	1	11,11
Mais de 2 horas/sem.	7	77,78

Figura 16 – Andar de Bicicleta

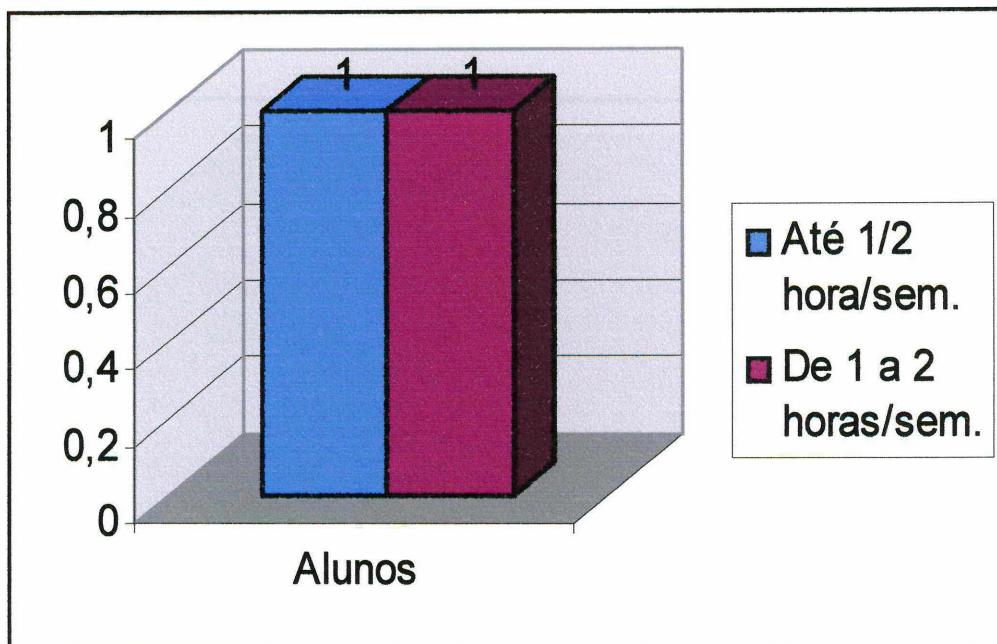


Dos vinte adolescentes do Time de Handball, nove andam de bicicleta e destes nove, 77,78% andam de bicicleta mais de 2 horas por semana.

Tabela 17 - Basquete

Tempo	Nº	%
Até ½ hora/sem.	1	50
De 1 a 2 horas/sem.	1	50

Figura 17 - Basquete

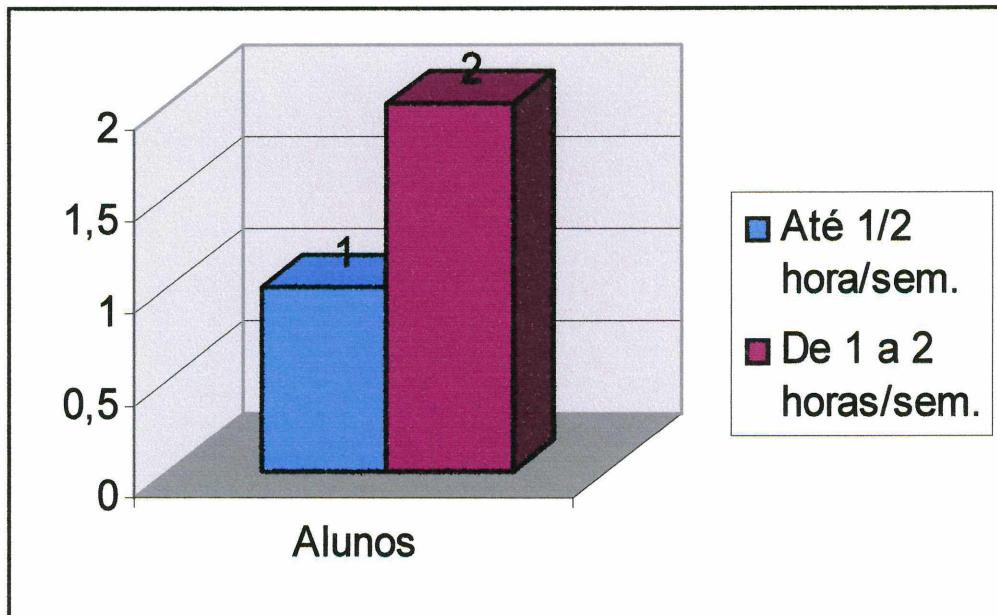


Dos vinte adolescentes do time de Handball, dois praticam basquete. Sendo que, um pratica até ½ hora de basquete por semana e o outro pratica de 1 a 2 horas de basquete por semana.

Tabela 18 - Skate/Roller

Tempo	Nº	%
Até ½ hora/seman.	1	33,33
De 1 a 2 horas/seman.	2	66,67

Figura 18 – Skate/Roller

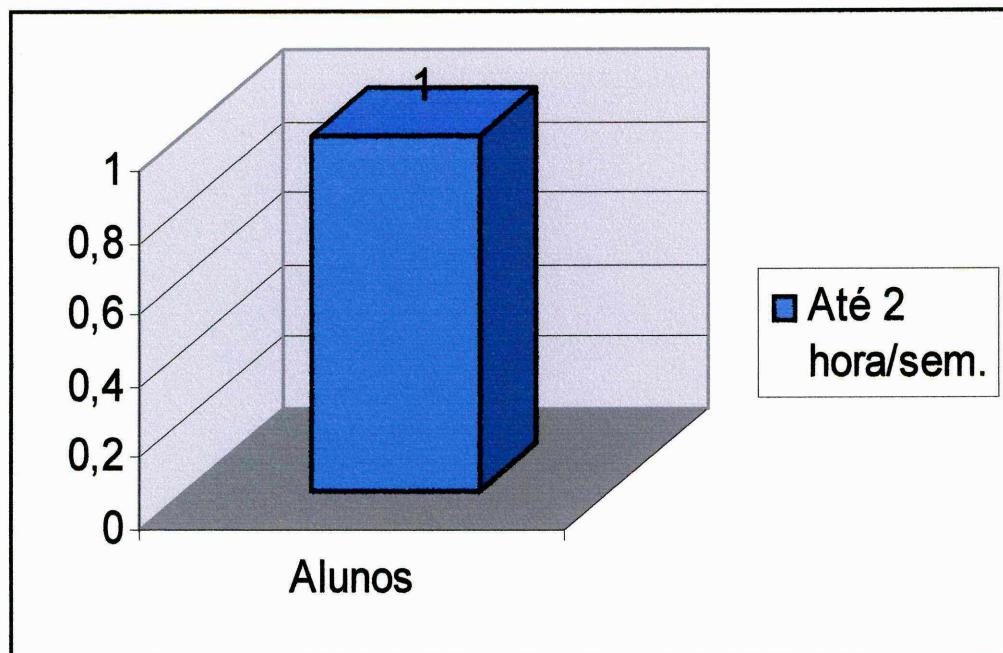


Dos vinte adolescentes do time de Handball, três praticam Skate/Roller e destes três, 66,67% praticam Skate/Roller de 1 a 2 horas por semana.

Tabela 19 - Natação

Tempo	Nº	%
2 horas/sem.	1	100%

Figura 19 - Natação

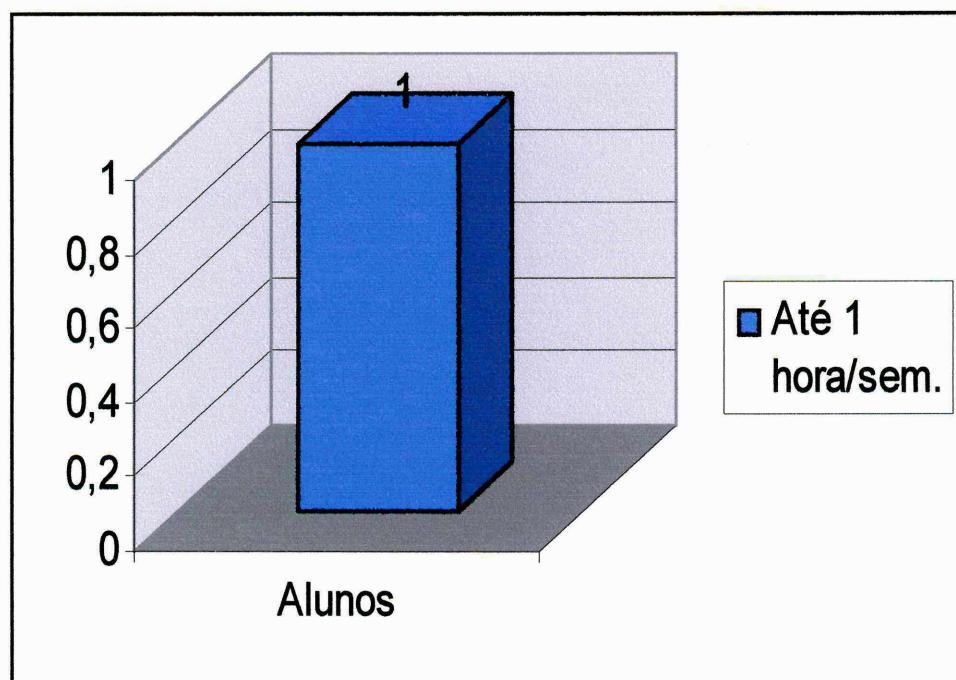


Dos vinte adolescentes do time de Handball, um pratica Natação 2 horas por semana.

Tabela 20 - Dança

Tempo	Nº	%
Até 1 hora/sem.	1	100

Figura 20 - Dança

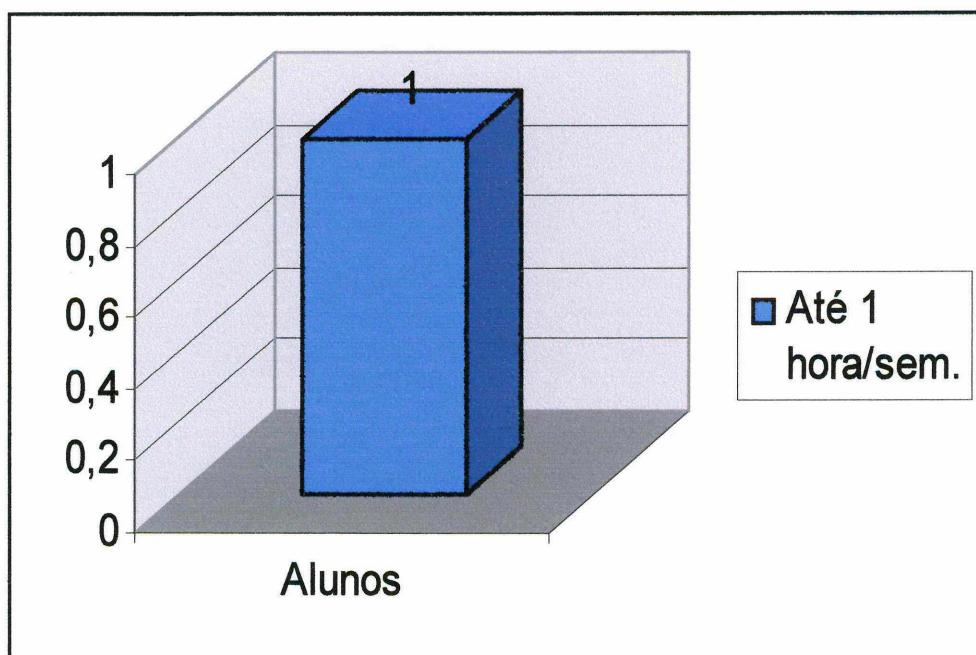


Dos vinte adolescentes do time de Handball, um pratica Dança por até 1 hora durante a semana.

Tabela 21 - Voleibol

Tempo	Nº	%
Até 1 hora/sem	1	100

Figura 21 - Voleibol

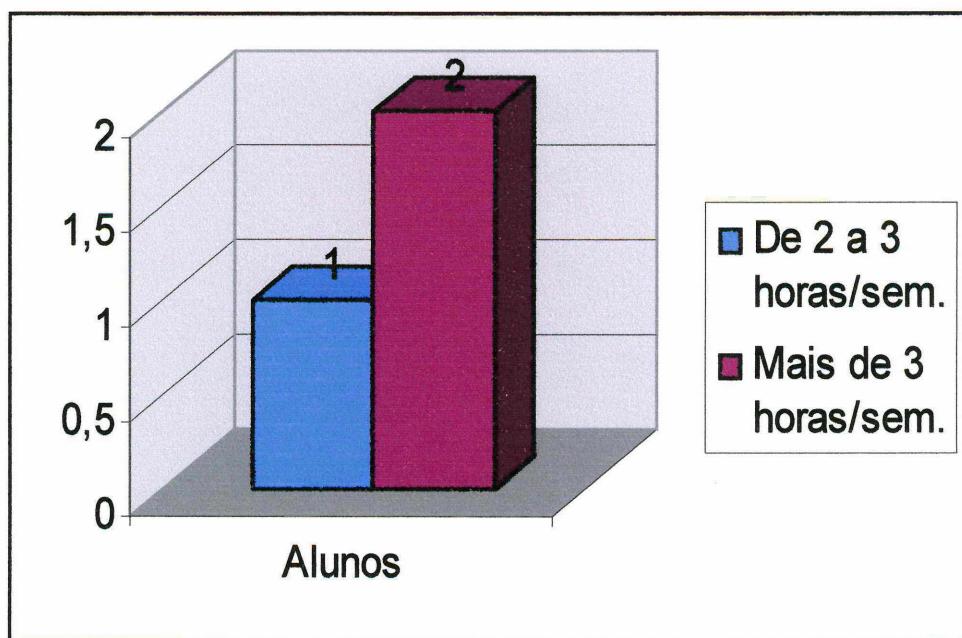


Dos vinte adolescentes do time de Handball, um pratica Voleibol por até 1 hora durante a semana.

Tabela 22 - Academia

Tempo	Alunos
De 2 a 3 horas/sem.	1
Mais de 3 horas/sem.	2

Figura 22 - Academia

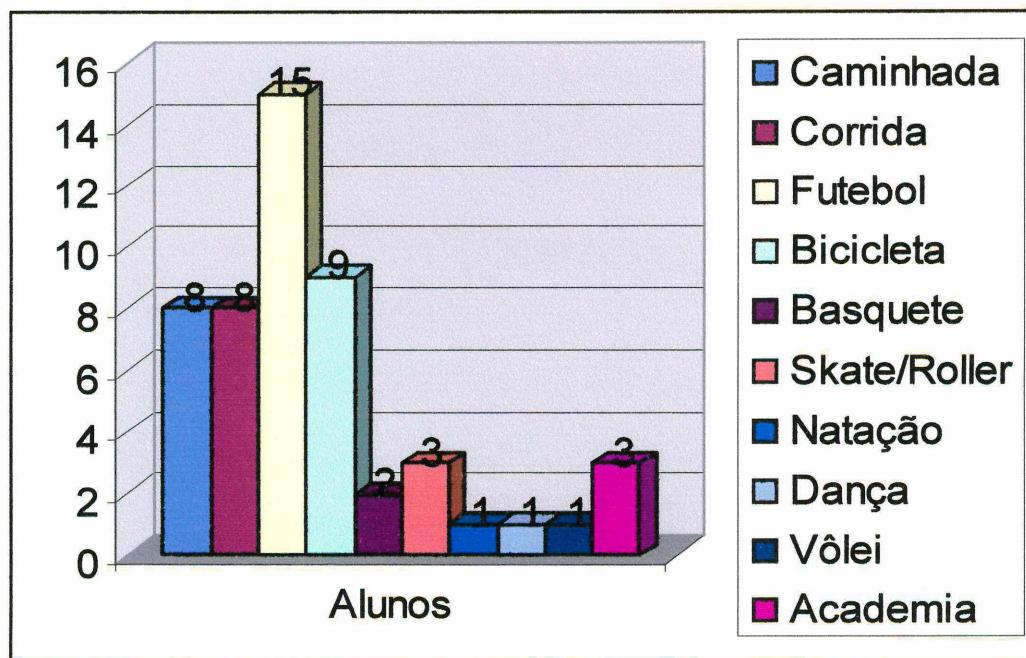


Dos vinte adolescentes do time de Handball, três praticam Academia e destes três, 66,67% praticam academia mais de 3 horas por semana.

Tabela 23 – Todas as Atividades fora da Escola

Atividades	Nº	%
Caminhada	8	40
Corrida	8	40
Futebol	15	75
Bicicleta	9	45
Basquete	2	10
Skate/Roller	3	15
Natação	1	5
Dança	1	5
Vôlei	1	5
Academia	3	15

Figura 23 – Todas as Atividades Físicas fora da Escola



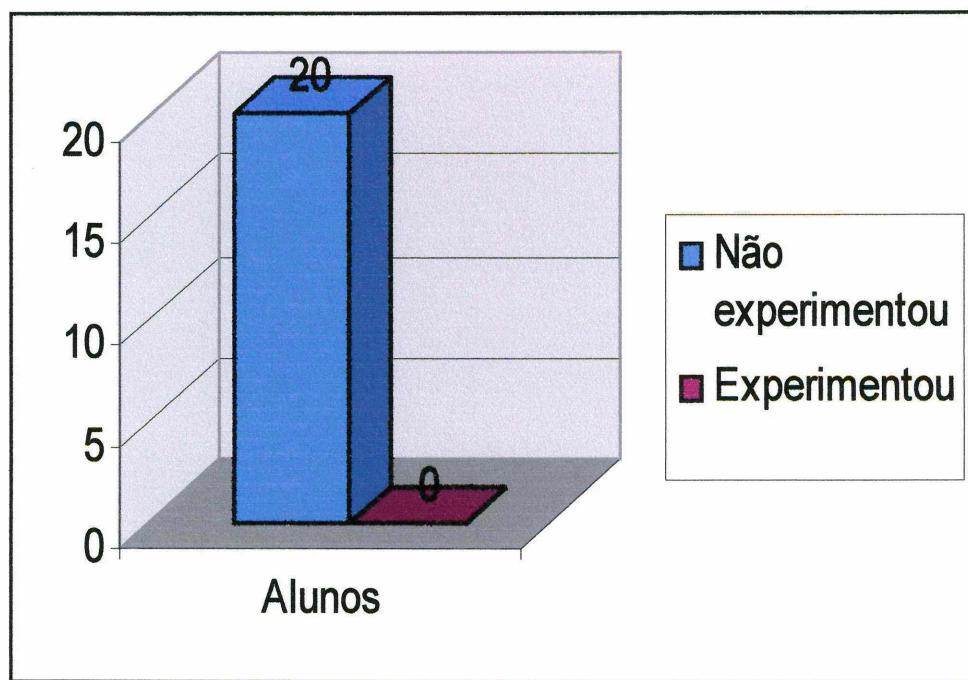
Dos vinte adolescentes do time de Handball, 75% praticam futebol e 45% andam de bicicleta, seguidos de iguais 40% em prática de caminhada e corrida.

## 5.4 - Hábitos Comuns

Tabela 24 - Tabagismo

Resposta	Nº	%
Não experimentou	20	100
Experimentou	0	0

Figura 24 - Tabagismo

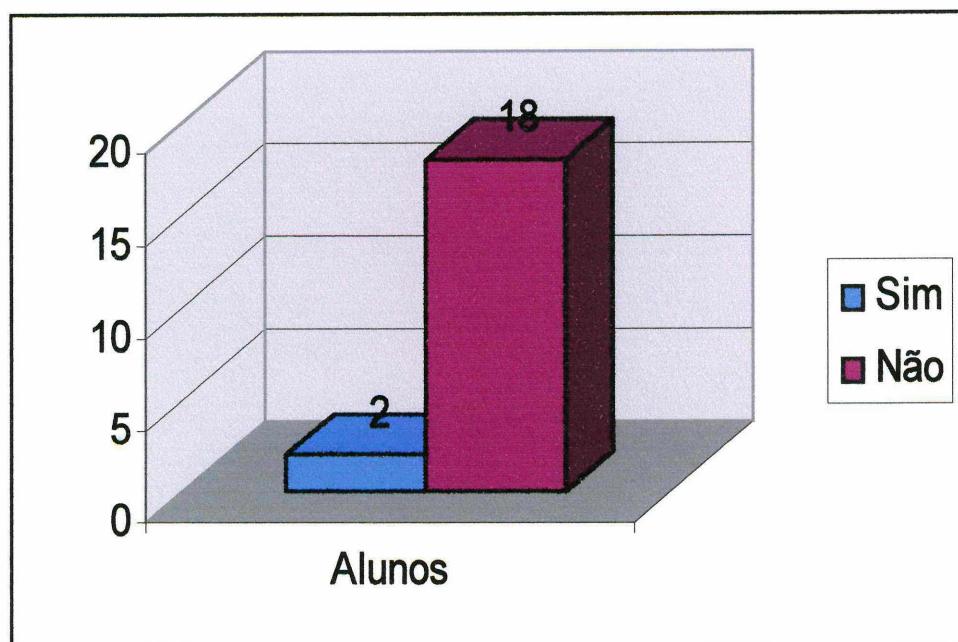


Da amostra de vinte adolescentes, 100% relataram não ter experimentado cigarro.

Tabela 25 - Ingeriu bebida alcoólica no último mês?

Ingestão	Nº	%
Sim	2	10
Não	18	90

Figura 25 – Consumo de Bebida Alcoólica no último mês



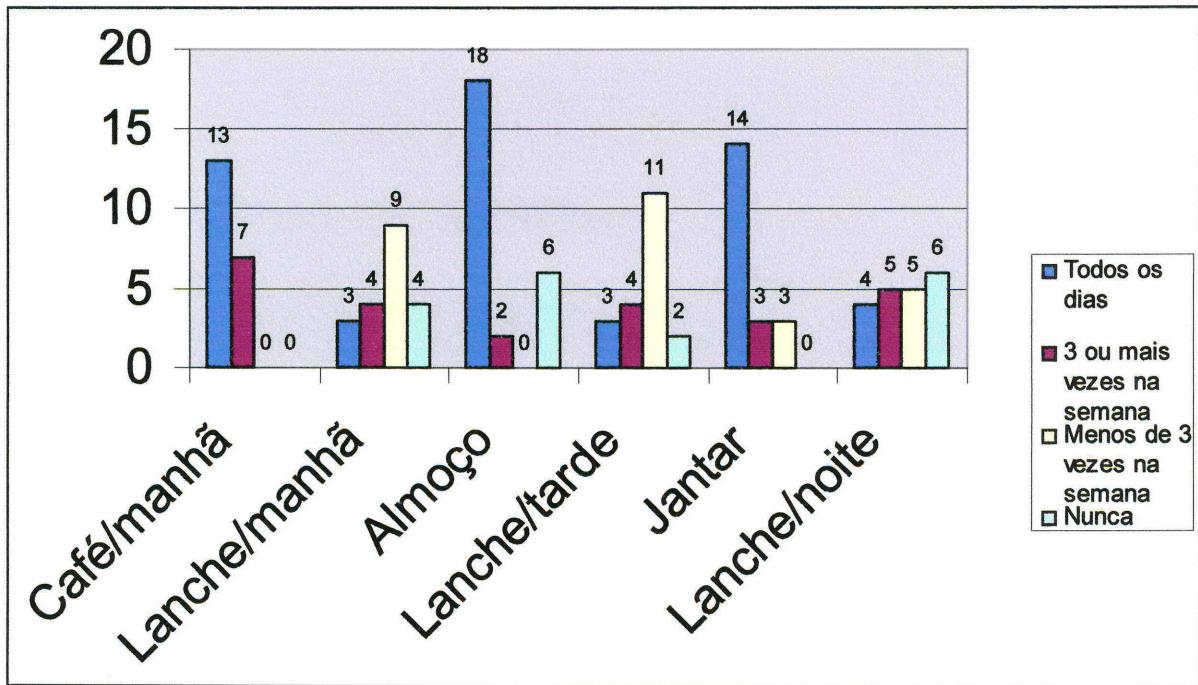
Dos vinte adolescentes da amostra, 90% referiu não consumir bebida alcoólica e os 10% que consumiram, informaram que a bebida consumida foi a cerveja, com a freqüência de menor que 1 vez na semana.

## 5.5 - Comportamento Alimentar

Tabela 26 - Com que freqüência faz essas refeições?

Refeições	Todos os dias	3 ou + vezes na semana	- de 3 vezes na semana	Nunca
Café/manhã	13	7	0	0
Lanche/manhã	3	4	9	4
Almoço	18	2	0	6
Lanche/tarde	3	4	11	2
Jantar	14	3	3	0
Lanche/noite	4	5	5	6

Figura 26 – Freqüência Alimentar - Handball



Dos vinte adolescentes que compõem a amostra, 65% tomam café da manhã todos os dias; 90% almoçam todos os dias; 55% tomam o lanche da tarde menos de 3 vezes na semana e 70% jantam todos os dias.

Tabela 27 - Faz lanche na lanchonete da escola?

Resposta	Nº	%
Sim	15	75
Não	5	25

Figura 27 – Faz Lanches na Escola?

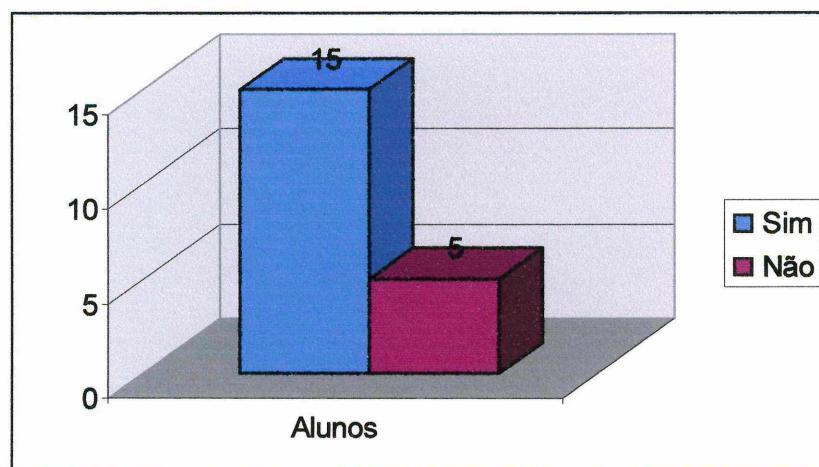
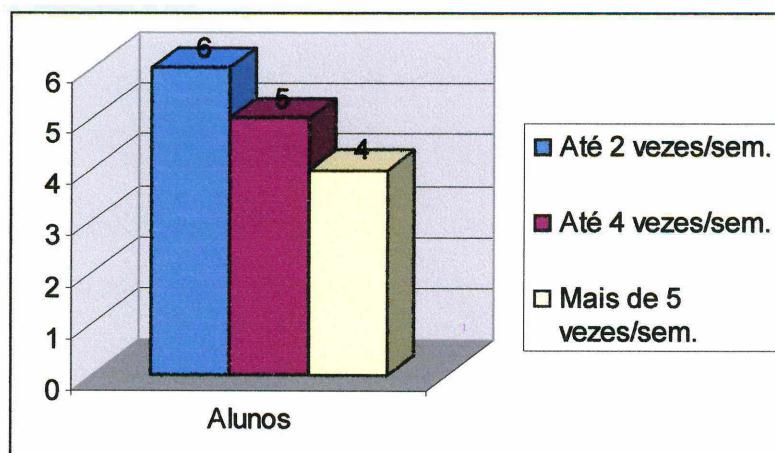


Tabela 28 - Com que freqüência faz lanche na Lanchonete da Escola?

Freqüência	Handball	%
Até 2vezes/sem.	6	40,00
Até 4vezes/sem.	5	33,33
Mais de 5vezes/sem.	4	26,67

Figura 28 – Freqüência de Lanches na Escola



Dos quinze adolescentes que referiram lanchar na escola, 40% lancham até 2 vezes na semana e 33,33% até 4 vezes na semana.

Tabela 29 - Faz Lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes?

Resposta	Nº	%
Sim	16	80
Não	4	20

Figura 29 – Faz Lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes

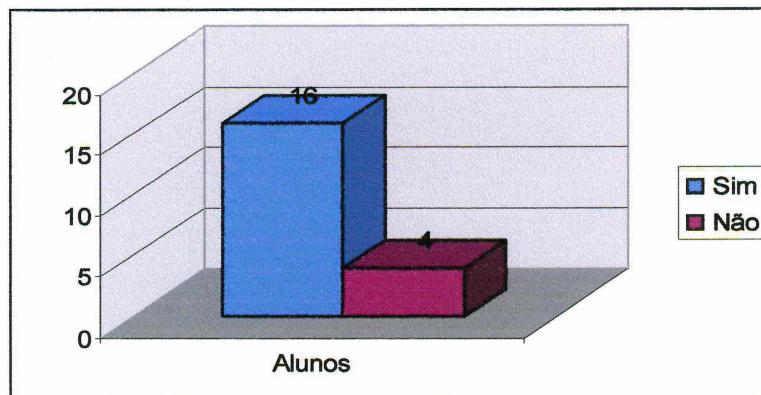
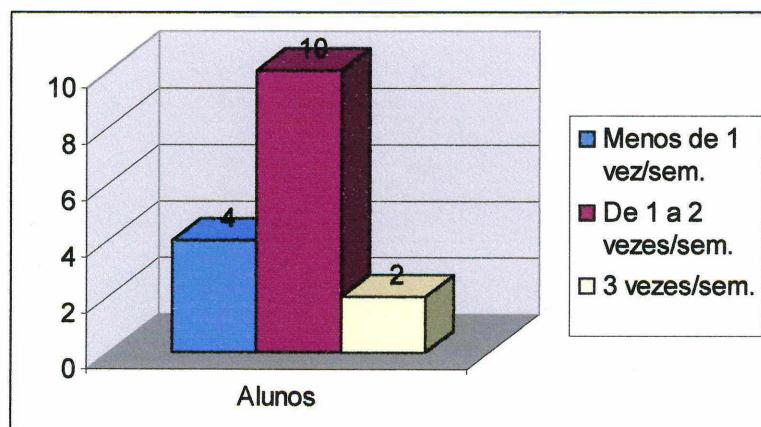


Tabela 30 - Com que freqüência faz lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes?

Freqüência	Nº	%
Menos de 1 vez/sem.	4	25,00
De 1 a 2 vezes/sem.	10	62,50
3 vezes/sem.	4	12,50

Figura 30 – Freqüência de Lanches: Mac Donald's, Pizzarias e Lanchonetes



Dos dezesseis adolescentes que referiram lanchar no Mac Donald's, Lanchonetes e Pizzarias, 62,5% o fazem de 1 a 2 vezes na semana.

Tabela 31 - Tem hábito de consumir Frituras?

Resposta	Nº	%
Sim	19	95
Não	1	5

Figura 31 – Consumo de Frituras

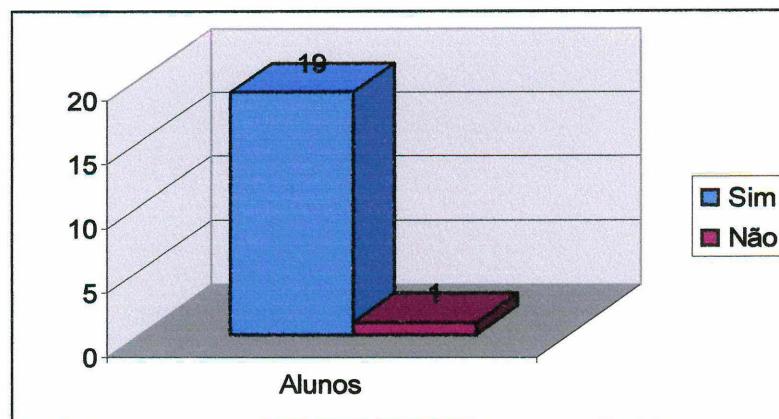
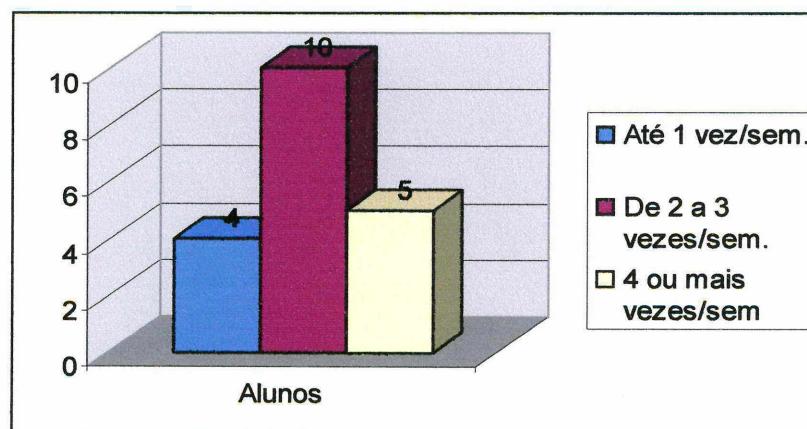


Tabela 32 - Com que freqüência consome Frituras na semana?

Freqüência	Nº	%
Até 1 vez/sem.	4	21,00
De 2 a 3 vezes/sem.	10	52,60
4 ou mais vezes/sem.	7	26,40

Figura 32 – Freqüência de Consumo de Frituras



Dos dezenove adolescentes que responderam positivamente quanto ao consumo de frituras, 52,60% têm o hábito de consumir frituras de 2 a 3 vezes na semana.

Tabela 33 - Tem o hábito de comer a gordura que enxerga nas carnes?

Resposta	Nº	%
Sim	4	20
Não	16	80

Figura 33 – Consumo de gordura visível nas carnes

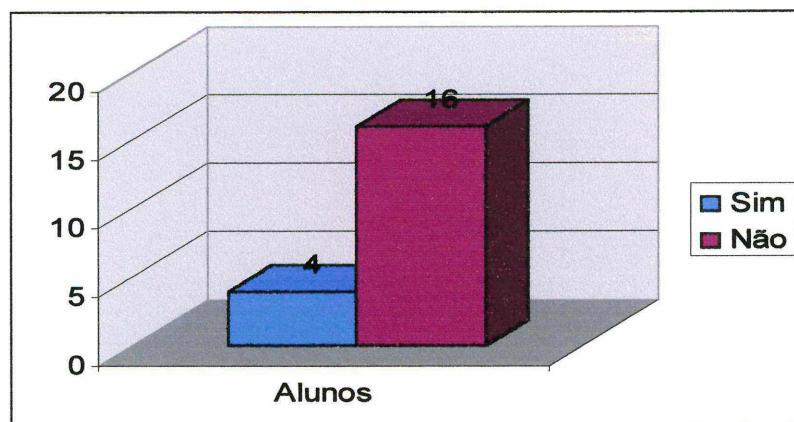
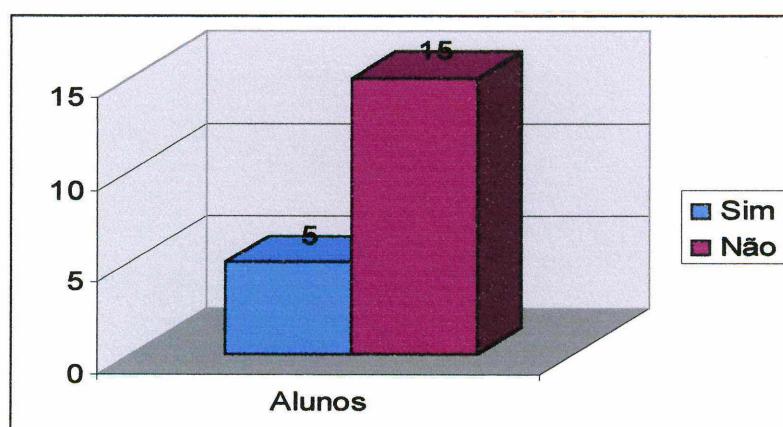


Tabela 34 - Tem o hábito de comer a pele do frango?

Resposta	Nº	%
Sim	5	25
Não	15	75

Figura 34 – Consumo da pele do frango



Quando questionados 80% afirmaram não consumir a gordura visível das carnes em geral e 75% afirmaram não consumir especificamente, a pele do frango.

Tabela 35 - Já fez algum tipo de dieta?

Resposta	Nº	%
Sim	3	15
Não	17	85

Figura 35 – Já fez dieta?

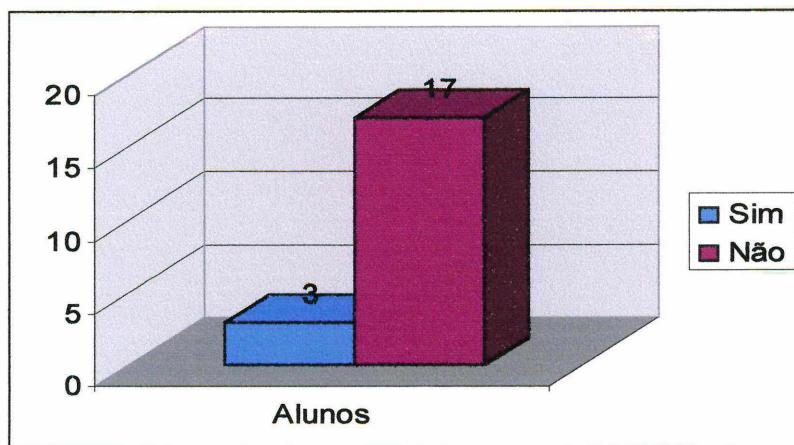
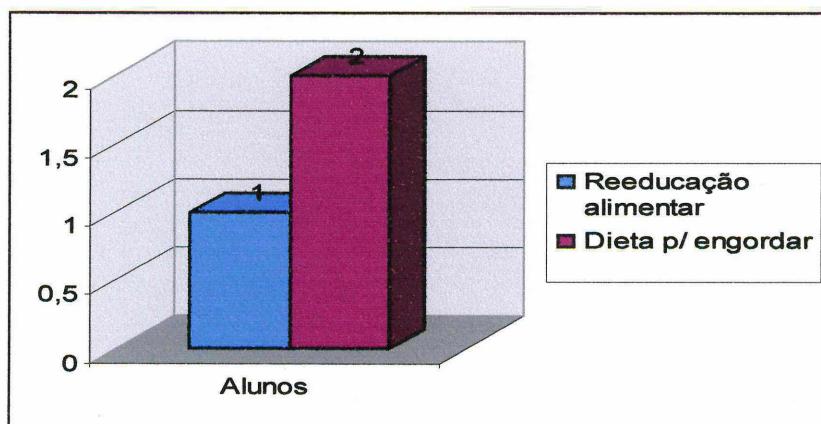


Tabela 36 - Qual o tipo de dieta?

Dieta	Nº	%
Reeducação alimentar	1	33,33
Dieta p/ engordar	2	66,67

Figura 36 – Tipo de Dieta



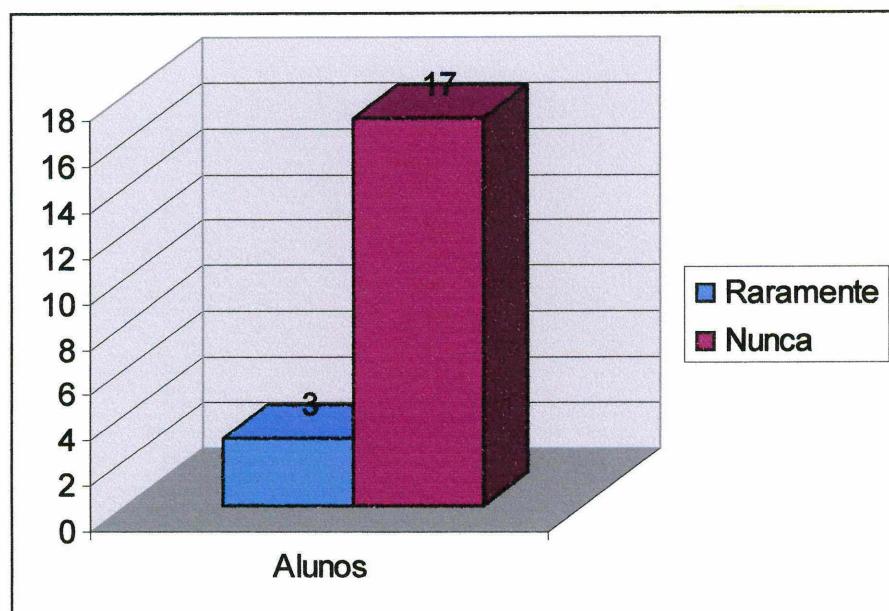
Constatou-se que 85% dos adolescentes não fizeram nenhum tipo de dieta.

Dos 15% que já fizeram algum tipo de dieta, 66,67% seguiram dieta para engordar.

Tabela 37 - Tem hábito de utilizar adoçante?

Resposta	Nº	%
Raramente	3	15
Nunca	17	85

Figura 37 – Utiliza adoçante?



Observou-se que 85% dos adolescentes não têm o hábito de utilizarem adoçantes.

Tabela 38 – Neste último ano, o que mudou na sua alimentação?

Mudança	Nº	%
Diminuiu doces	2	33,33
Aumentou salada e frutas	3	50,00
Aumentou proteína	1	16,67

Figura 38 – O que mudou na alimentação no último ano?

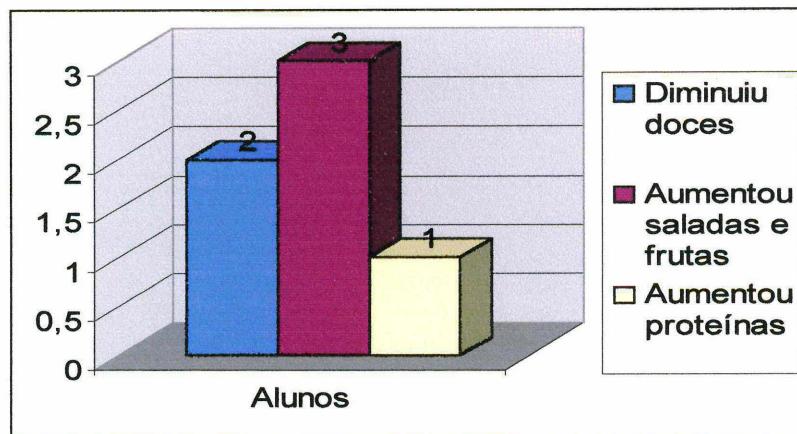
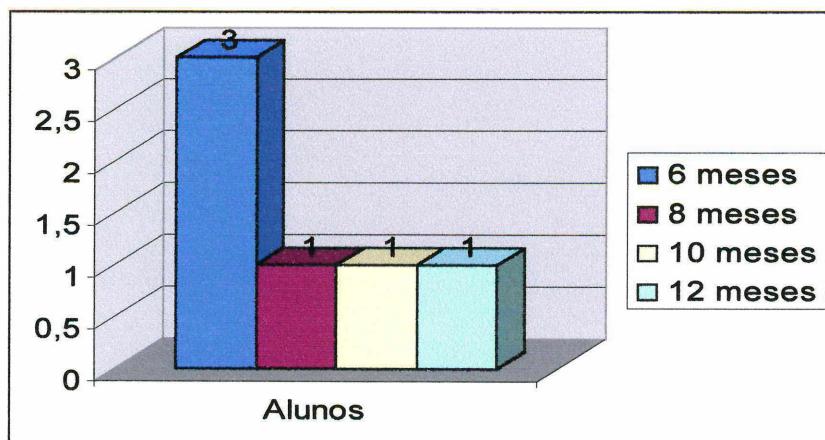


Tabela 39 - Há quanto tempo houve esta mudança?

Tempo	Nº	%
6 meses	3	50,00
8 meses	1	16,67
10 meses	1	16,67
12 meses	1	16,67

Figura 39 – Tempo de Mudança

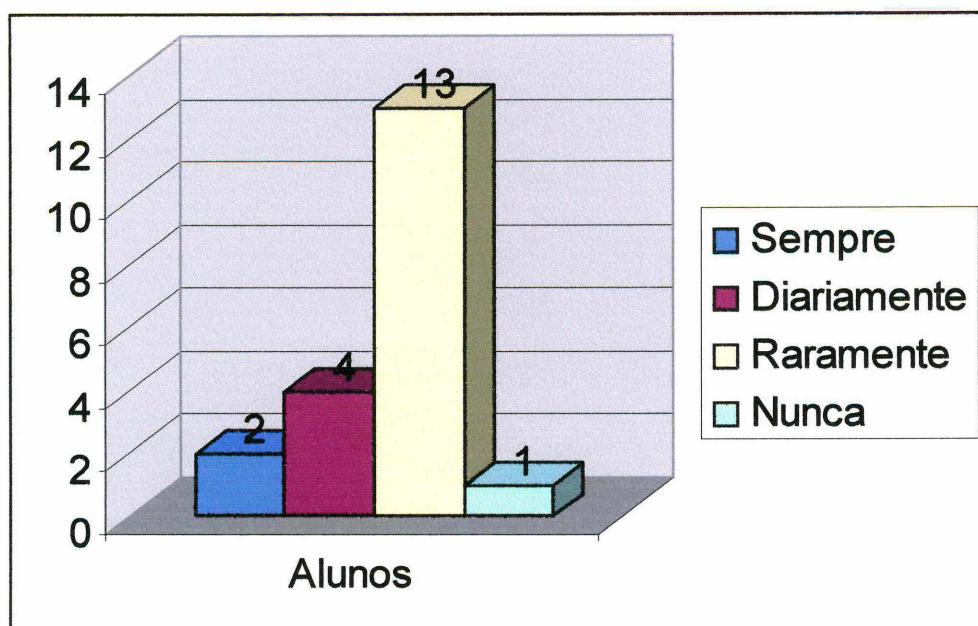


Quando questionados a respeito de mudanças na alimentação, 50% relatou que aumentou seu consumo de saladas e frutas há 6 meses.

Tabela 40 - Tem o hábito de comer assistindo Televisão?

Hábito	Nº	%
Sempre	2	10
Diariamente	4	65
Raramente	13	65
Nunca	1	5

Figura 40 – Tem hábito de comer assistindo TV

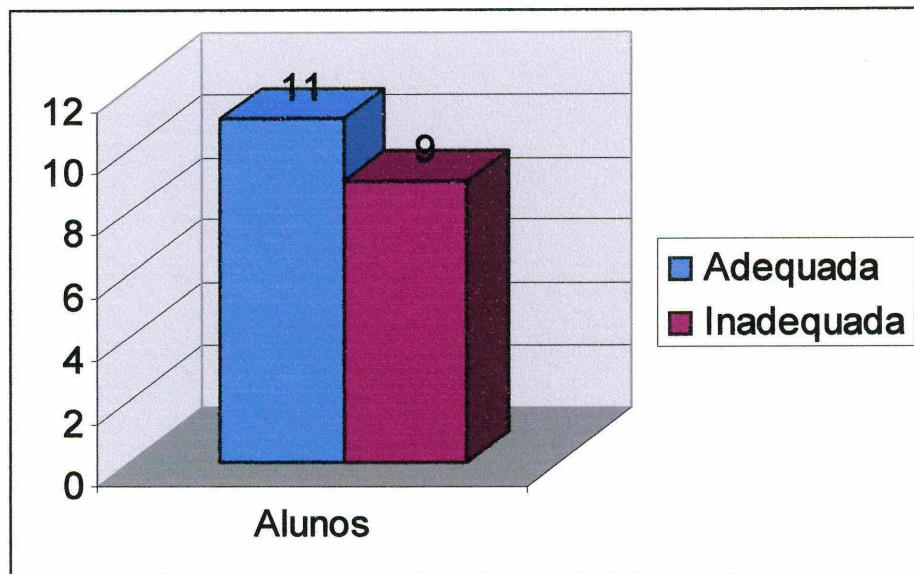


Dos vinte adolescentes, 65% raramente se alimentam em frente à televisão.

Tabela 41 - O que acha da sua alimentação?

Opinião	Nº	%
Adequada	11	55
Inadequada	9	45

Figura 41 – Opinião a respeito da alimentação

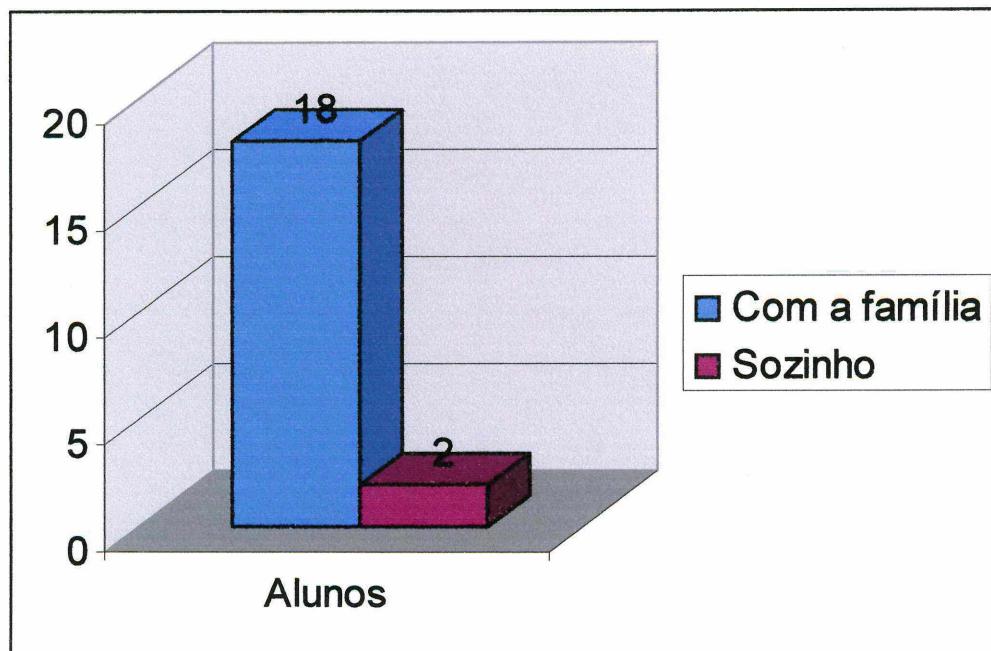


Da amostra de vinte adolescentes, 55% considera sua alimentação adequada.

Tabela 42 - Em geral, com quem faz sua refeição?

Comportamento	Nº	%
Com a família	18	90
Sozinho	2	10

Figura 42 – Com quem faz sua refeição?

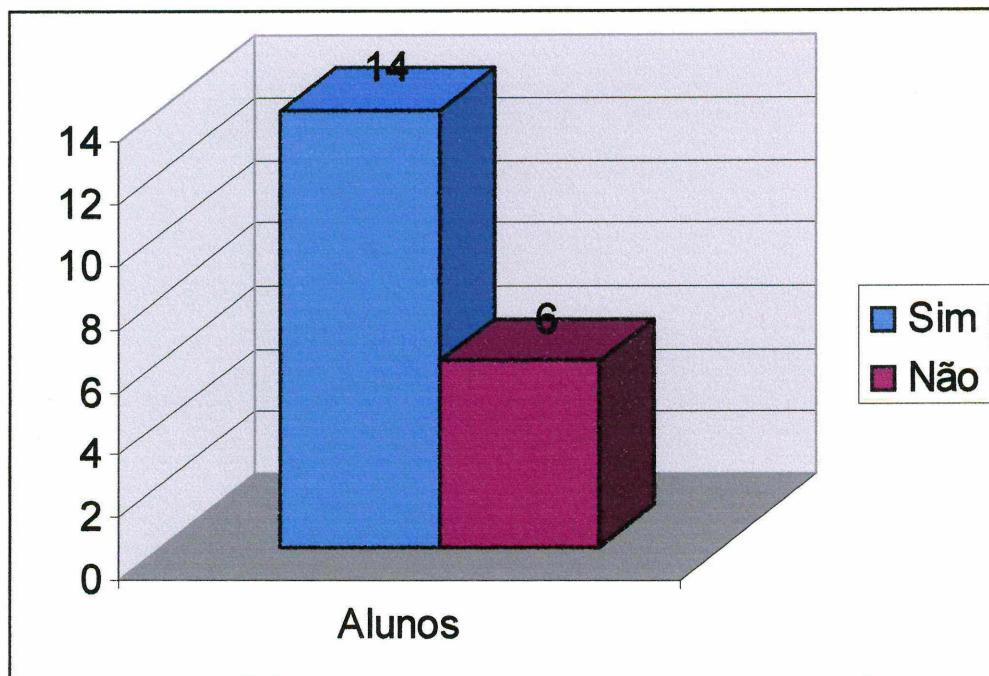


Observou-se que 90% dos adolescentes fazem as refeições com a família.

Tabela 43 - Tem hábito de comer com os amigos?

Comportamento	Nº	%
Sim	14	70
Não	6	30

Figura 43 – Hábito de comer com os amigos

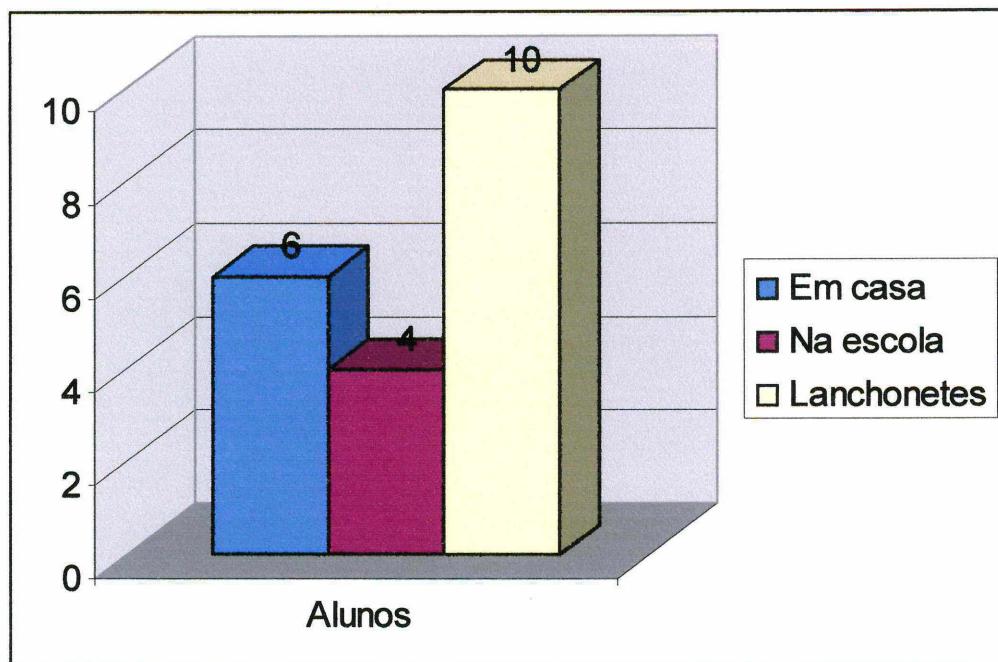


Observou-se que 70% dos adolescentes entrevistados têm o hábito de comer com os amigos.

Tabela 44 - Onde se reúne para comer com os amigos?

Local	Nº	%
Em casa	6	30
Na escola	4	20
Lanchonetes	10	50

Figura 44 – Onde se reúne para comer com os amigos?



Quanto ao local de reunião, 50% relatou que têm o hábito de se reunir para comer com os amigos em Lanchonetes.

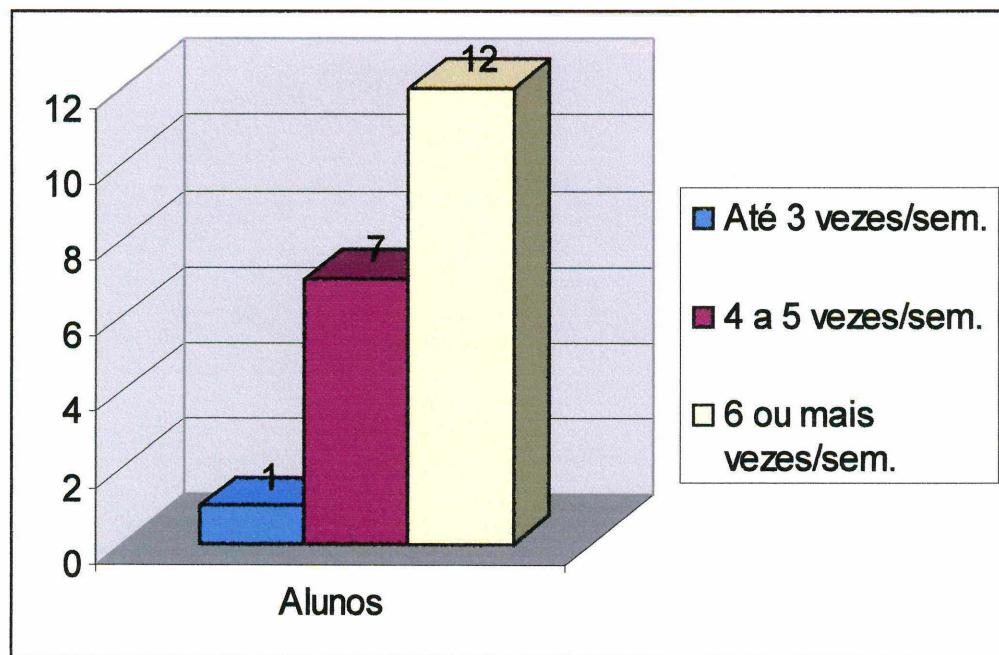
## 5.6 – Consumo Alimentar - Freqüência De Consumo Semanal Dos Alimentos

### 5.6.1 - Alimentos Construtores

Tabela 45 - Com que freqüência consome Carnes e Embutidos?

Freqüência	Nº	%
Até 3 vezes/sem.	1	5
4 a 5 vezes/sem.	7	35
6 ou mais vezes/sem.	12	60

Figura 45 – Freqüência de consumo de Carnes e Embutidos

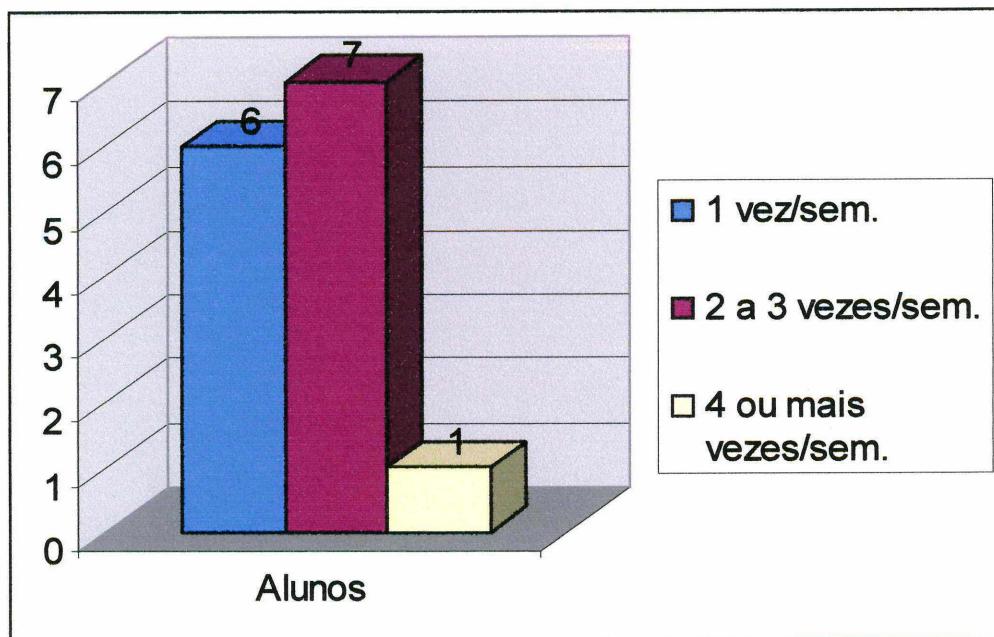


Em relação ao consumo de Carnes e Embutidos, observou-se que 60% dos adolescentes os consomem 6 ou mais vezes por semana.

Tabela 46 - Com que freqüência consome Ovos?

Freqüência	Nº	%
1 vez/sem.	6	42,85
2 a 3 vezes/sem.	7	50,00
4 ou mais vezes/sem.	1	7,15

Figura 46 – Freqüência de consumo de Ovos

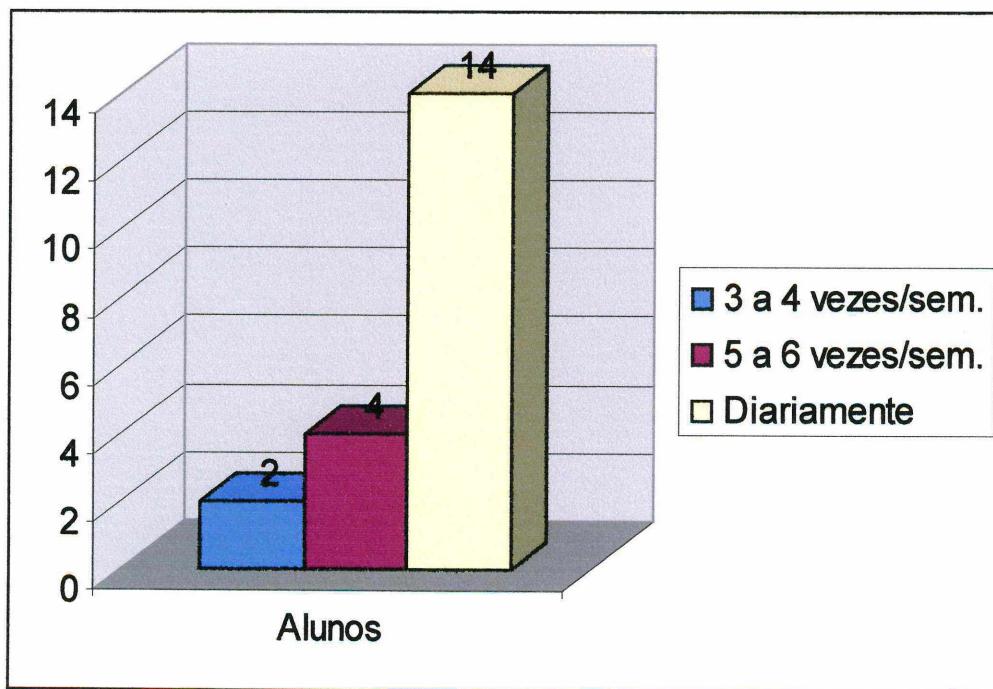


Quanto ao consumo de ovos, observou-se que, dos catorze alunos que responderam afirmativamente, 50% consomem ovos 2 a 3 vezes por semana.

Tabela 47 - Com que freqüência consome Leite e Derivados?

Freqüência	Nº	%
3 a 4 vezes/sem.	2	10
5 a 6 vezes/sem.	4	20
Diariamente	14	70

Figura 47 – Freqüência de consumo de Leite e Derivados

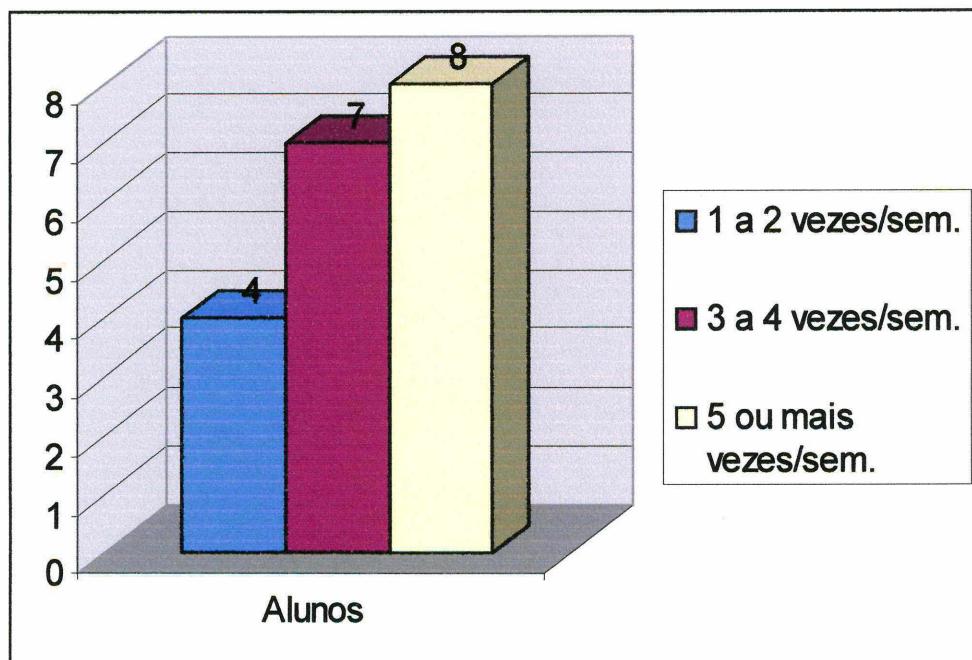


Quanto ao consumo de Leite e Derivados, observou-se que 70% consomem Leite e Derivados diariamente.

Tabela 48 - Com que freqüência consome Grãos?

Freqüência	Nº	%
1 a 2 vezes/sem.	4	21,05
3 a 4 vezes/sem.	7	36,85
5 ou mais vezes/sem.	8	42,10

Figura 48 – Freqüência de consumo de Grãos



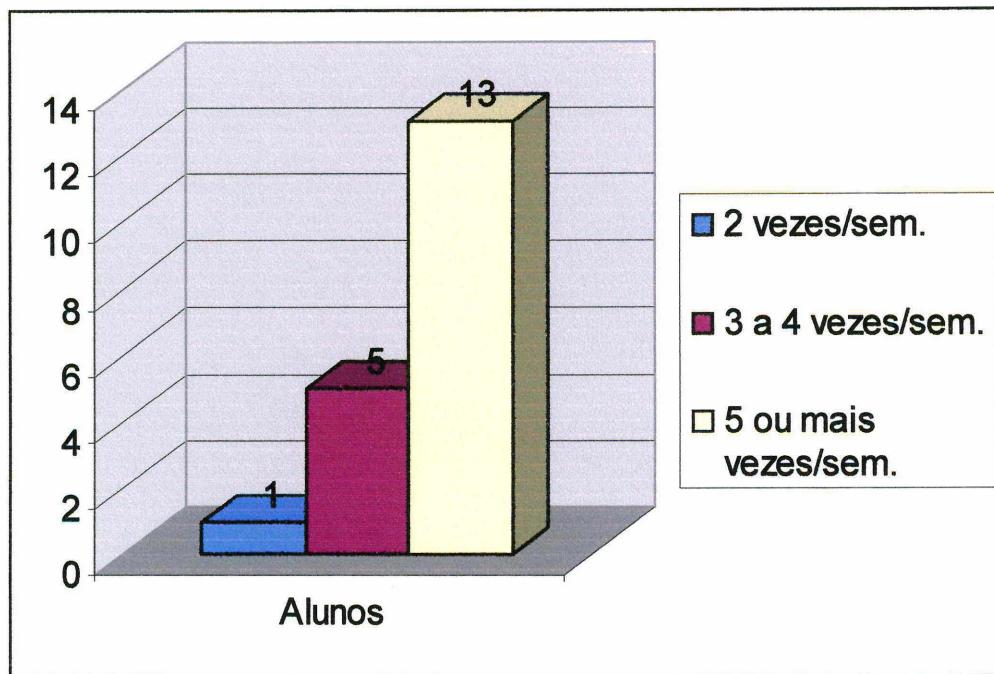
Em relação ao consumo de Grãos, observou-se que 42,10% da amostra consomem Grãos 5 ou mais vezes na semana.

### 5.6.2 - Alimentos Energéticos

Tabela 49 - Com que freqüência consome Arroz?

Freqüência	Nº	%
2 vezes/sem.	1	5,00
3 a 4 vezes/sem.	5	26,31
5 ou mais vezes/sem.	13	68,69

Tabela 49 – Freqüência de consumo de Arroz



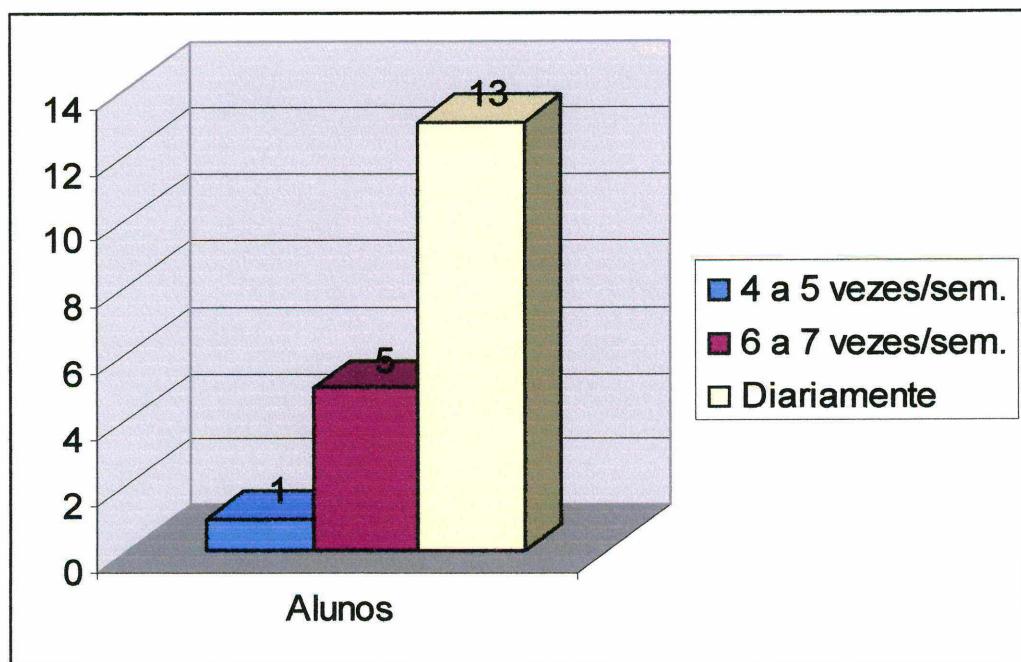
Dos vinte adolescentes entrevistados, dezenove disseram consumir arroz.

Destes, 68,69% relataram consumir arroz 5 ou mais vezes na semana.

Tabela 50 - Com que freqüência consome Massas?

Freqüência	Nº	%
4 a 5 vezes/sem.	3	15
6 a 7 vezes/sem.	4	20
Diariamente	13	65

Figura 50 – Freqüência de consumo de Massas



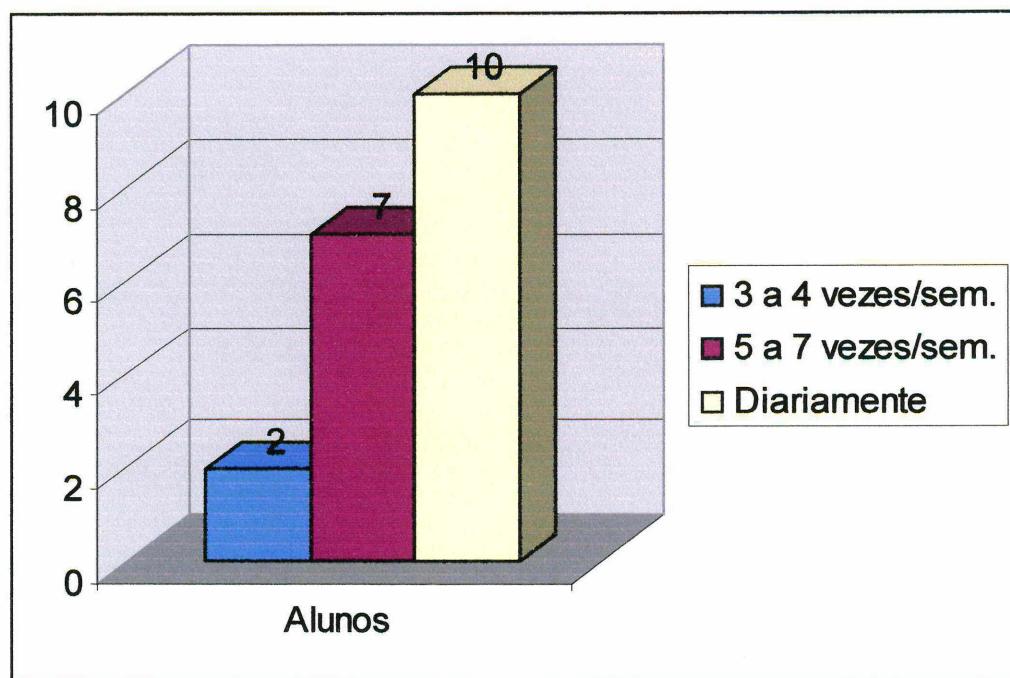
Quanto ao consumo de Massas, 65% dos adolescentes da amostra, relatou consumir Massas diariamente.

### 5.6.3 - Alimentos Reguladores

Tabela 51 - Com que freqüência consome Frutas?

Freqüência	Nº	%
3 a 4 vezes/sem.	2	10,52
5 a 7 vezes/sem.	7	36,84
Diariamente	10	52,64

Figura 51 – Freqüência de consumo de Frutas



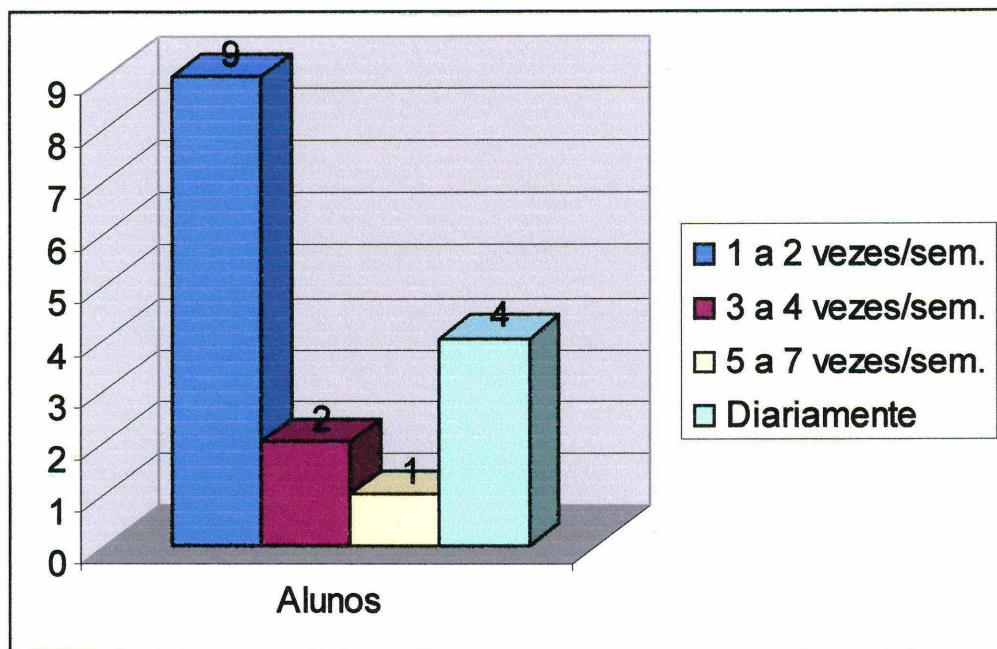
Dos vinte adolescentes da amostra, dezenove afirmaram consumir Frutas.

Destes, 52,64% consomem Frutas diariamente.

Tabela 52 - Com que freqüência consome Verduras?

Freqüência	Nº	%
1 a 2 vezes/sem.	9	56,25
3 a 4 vezes/sem.	2	12,5
5 a 7 vezes/sem.	1	6,25
Diariamente	4	25,00

Figura 52 – Freqüência de consumo de Verduras

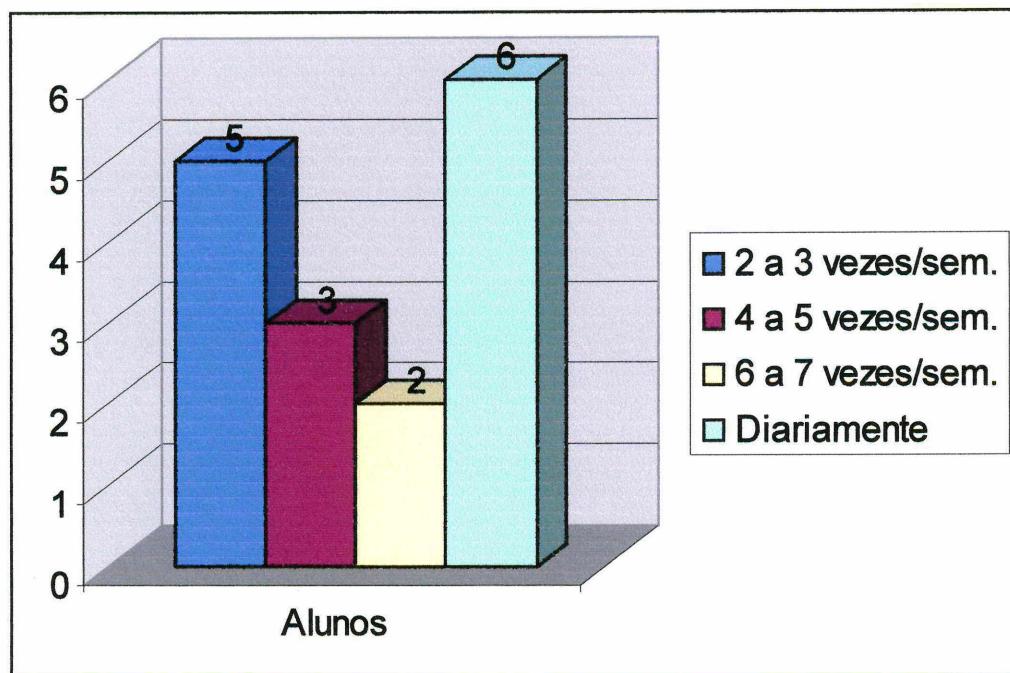


Dos vinte adolescentes da amostra, 19 relataram consumir Verduras. Destes, 56,25% disseram consumir Verduras 1 a 2 vezes na semana.

Tabela 53 - Com que freqüência consome Legumes?

Freqüência	Nº	%
2 a 3 vezes/sem.	5	31,25
4 a 5 vezes/sem.	3	18,75
6 a 7 vezes/sem.	2	12,50
Diariamente	6	37,50

Figura 53 – Freqüência de consumo de Legumes

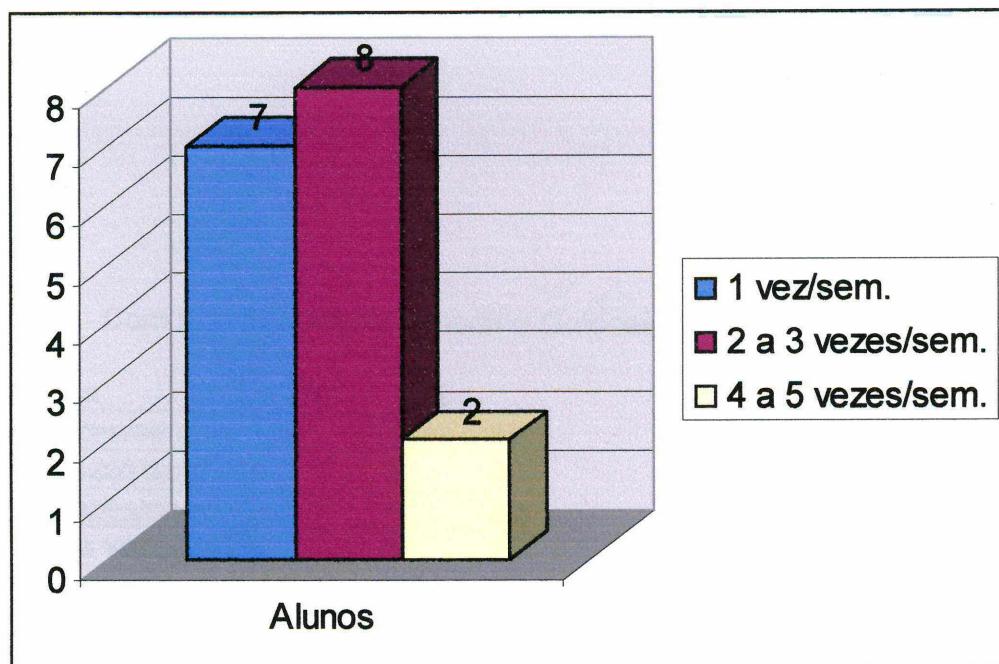


Dos vinte adolescentes entrevistados, dezesseis relataram consumir Legumes. Destes, 37,50% relataram consumir Legumes diariamente.

Tabela 54 - Com que freqüência consome Cereais Matinais?

Freqüência	Nº	%
1 vez/sem.	7	41,18
2 a 3 vezes/sem.	8	47,00
4 a 5 vezes/sem.	2	11,82

Figura 54 – Freqüência de consumo de Cereais Matinais

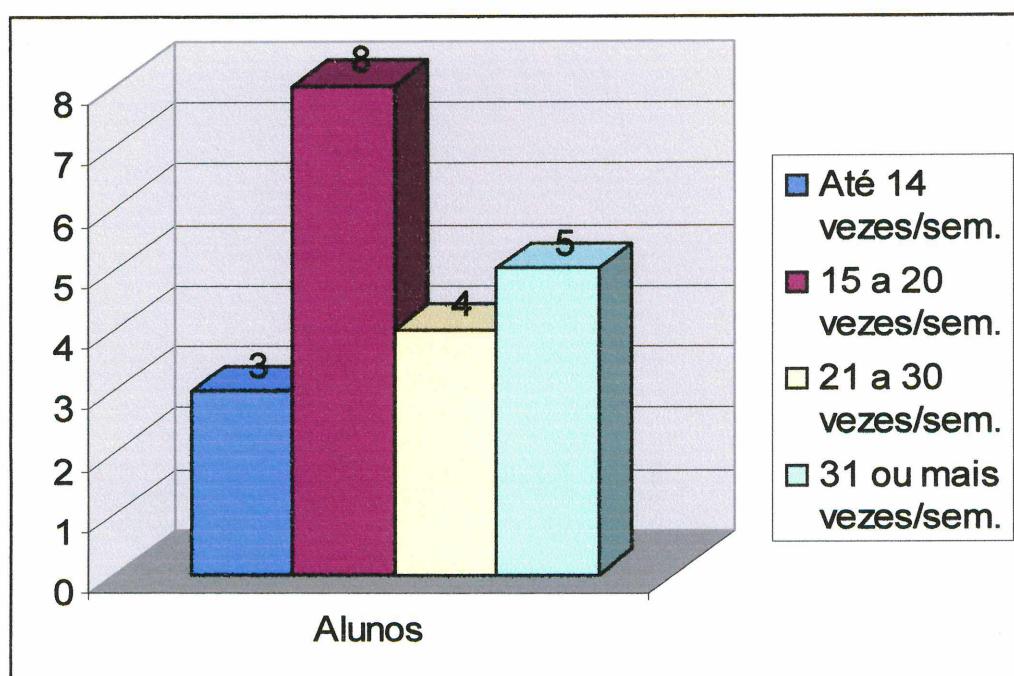


Quanto ao hábito de consumir Cereais Matinais, dezessete dos vinte adolescentes confirmaram o consumo. Deste, 47% disseram consumir Cereais Matinais 2 a 3 vezes na semana.

Tabela 55 - Com que freqüência consome Guloseimas?

Freqüência	Nº	%
Até 14 vezes/sem.	3	15
15 a 20 vezes/sem.	8	40
21 a 30 vezes/sem.	4	20
31 ou mais vezes/sem.	5	25

Figura 55 – Freqüência de consumo de Guloseimas

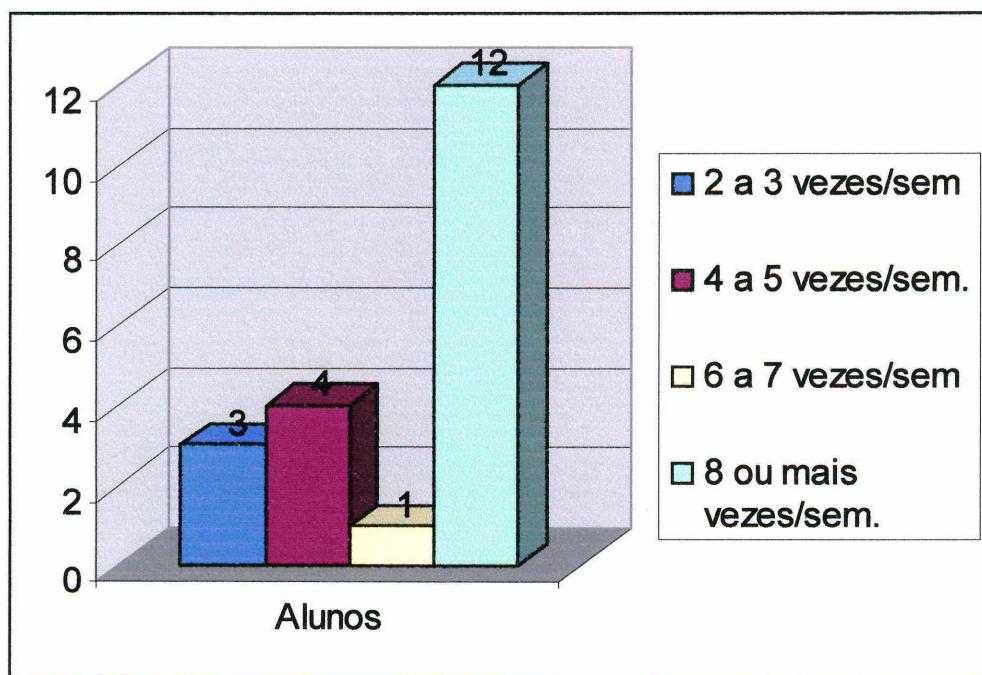


Quando questionados sobre o hábito de consumir Guloseimas, 100% afirmou que sim. Sendo que, 40% da amostra afirmou consumir Guloseimas de 15 a 20 vezes na semana.

Tabela 56 - Com que freqüência consome Gorduras, Salgadinhos e Frituras?

Freqüência	Nº	%
2 a 3 vezes/sem.	3	15
4 a 5 vezes/sem.	4	20
6 a 7 vezes/sem.	1	5
8 ou mais vezes/sem.	12	60

Figura 56 – Freqüência de Gorduras, Salgadinhos e Frituras



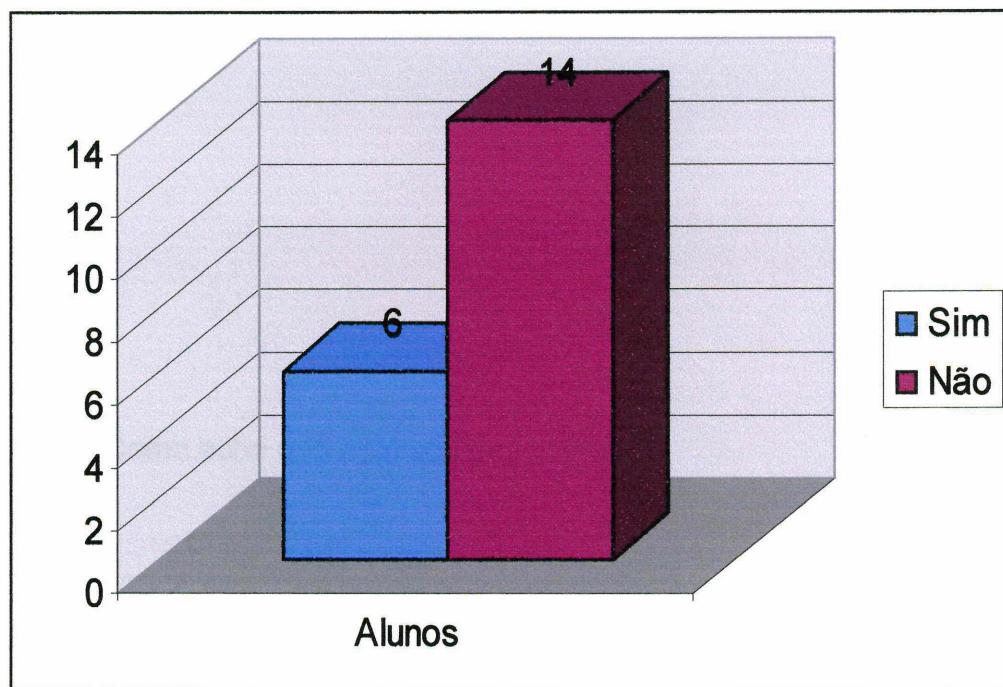
Em relação ao consumo de Gorduras, Salgadinhos e Frituras 100% da amostra confirmou o consumo. Sendo que, 60% relatou que consomem Gorduras, Salgadinhos e Frituras 8 ou mais vezes na semana.

## 5.7 - Percepção Do Peso Corporal

Tabela 57 - Nos últimos dois anos achou-se com excesso de peso?

Opinião	Nº	%
Sim	6	30
Não	14	70

Figura 57 – Excesso de Peso

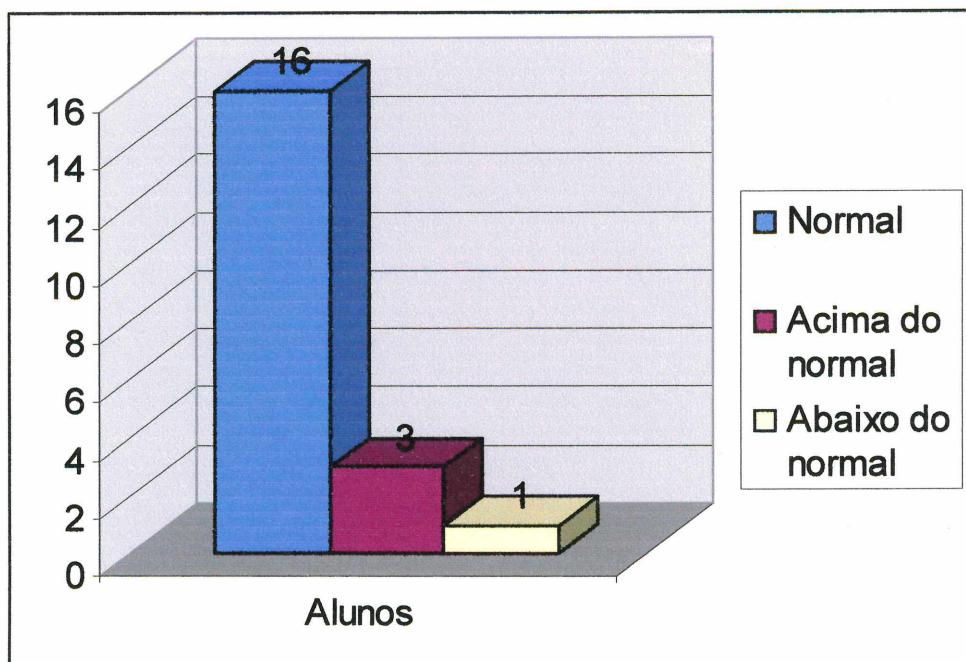


Observou-se que 70% da amostra considerou-se com o peso normal, nos últimos dois anos.

Tabela 58 - Como acha que está seu peso agora?

Opinião	Nº	%
Normal	16	80
Acima do normal	3	15
Abaixo do normal	1	5

Figura 58 – Como está seu peso agora?

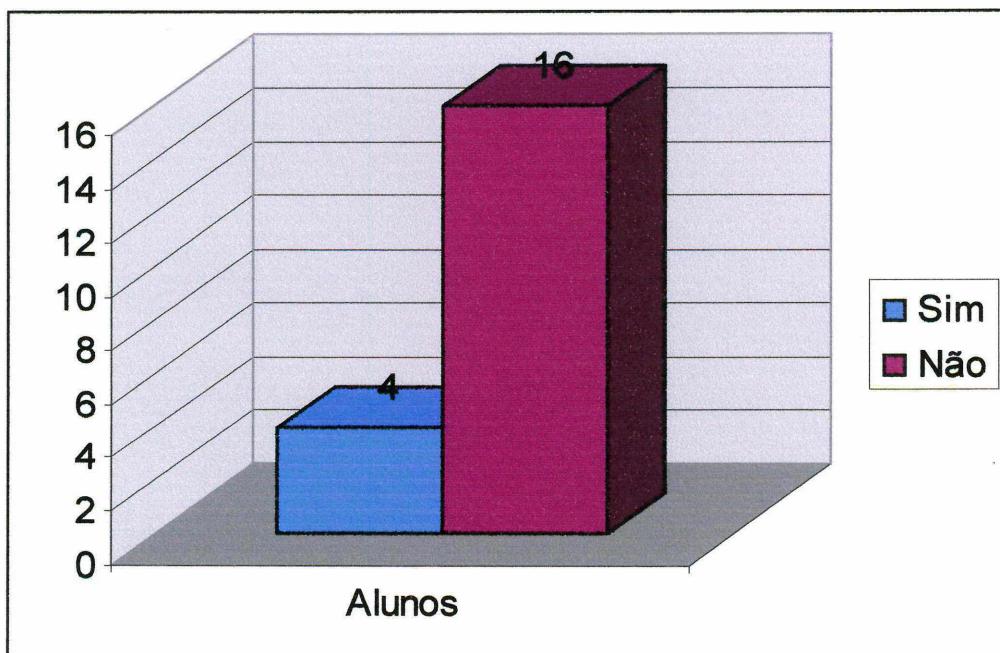


Dos vinte adolescentes da amostra, 80% considera-se com o peso normal atualmente.

Tabela 59 - Estar acima do peso traz algum problema?

Opinião	Nº	%
Sim	4	20
Não	16	80

Figura 59 – Estar acima do peso traz problemas?

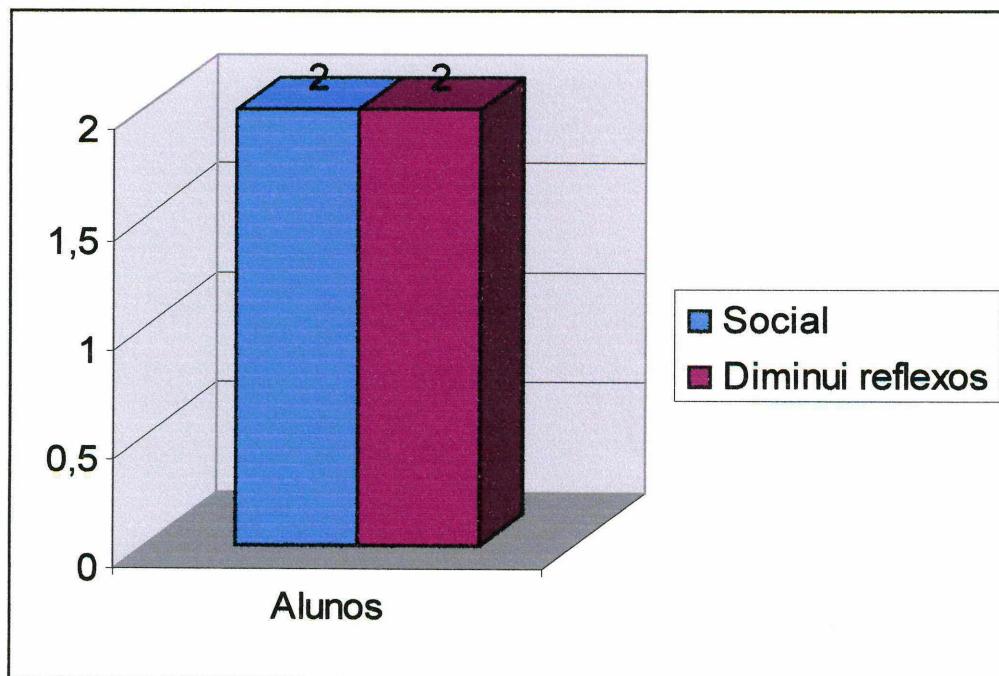


Da amostra de vinte adolescentes, 80% consideram que estar acima do peso não traz problemas.

Tabela 60 - Quais problemas?

Problemas	Nº	%
Social	2	50
Diminui reflexos	2	50

Figura 60 – Quais problemas?



Dos quatro adolescentes que relataram que, estar acima do peso traz problemas, 50% apontaram as dificuldades sociais e 50% apontaram a diminuição de reflexos.

## VI – CONCLUSÕES

- Participaram deste estudo vinte adolescentes do sexo masculino de 10 a 17 anos, sendo que 50% da amostra estava enquadrada entre 14 e 15 anos.
- 85% da amostra encontram-se na classe econômica A.
- 44,44% dos adolescentes relataram que seu peso ao nascer foi de 3000 a 3300g. E, igualmente, 44,44% da amostra relataram ter sido amamentados por 5 a 6 meses.
- Considerando-se o IMC X Idade, observou-se que 90% da amostra encontrase na faixa eutrófica, 5% da amostra encontra-se na faixa de pré-obesidade e iguais 5% encontra-se abaixo do peso.
- Observou-se que 55% dos adolescentes gastam até 4 horas/dia durante a semana com TV, Vídeo e Computador. Aos finais de semana, 70% da amostra gastam 8 horas ou mais com TV, Vídeo e Computador.
- Observou-se que 65% dos adolescentes vão e voltam da escola de carro.
- Em relação à atividade física, observou-se que 75% dos adolescentes praticam futebol, 45% andam de bicicleta e 40% praticam caminhada.
- 100% da amostra relataram não terem experimentado cigarro e apenas 10% consumiu cerveja menos de uma vez na semana.
- Em relação ao comportamento alimentar, observou-se que 65% da amostra tomam café da manhã todos os dias, 90% almoçam todos os dias, 55% tomam lanche da tarde menos de 3 vezes na semana e 70 jantam todos os dias.

- 80% dos adolescentes costumam fazer lanches no Mac Donald's e Lanchonetes similares, sendo que destes, 62,5% o fazem de 1 a 2 vezes na semana.
- Quanto aos hábitos alimentares, observou-se que:
  1. 52,6% da amostra têm o hábito de consumir frituras de 2 a 3 vezes na semana.
  2. 80% afirmaram não consumir a gordura visível nas carnes.
  3. 85% não fazem uso de adoçantes.
  4. Somente 20% dos adolescentes afirmaram ter o hábito de comer assistindo televisão.
- A respeito da freqüência de consumo alimentar, observou-se que:
  1. 60% dos adolescentes consomem carnes e embutidos 6 ou mais vezes na semana.
  2. 50% da amostra consomem ovos 2 a 3 vezes na semana.
  3. 70% consomem leite e derivados diariamente.
  4. 68,69% relataram consumir arroz 5 ou mais vezes na semana.
  5. 65% consomem frutas diariamente.
  6. 56,25 consomem verduras 1 a 2 vezes na semana.
  7. 37,5% relataram consumir legumes diariamente.
  8. 47% disseram consumir cereais matinais 2 a 3 vezes na semana.
  9. Todos os adolescentes da amostra relataram consumir guloseimas, sendo que 40% afirmaram consumi-las de 15 a 20 vezes na semana.
  10. Igualmente, todos os adolescentes confirmaram consumir salgadinhos e frituras, sendo que, 60% relataram a freqüência de 8 ou mais vezes na semana

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSEN R. E., CRESPO C. J., BARTLETT S. J., CHESKIN L. J., PRATT M. **Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children.** J Am Med Assoc 1998; 279 (12): 938-42.
- BEVILACQUA, F. **Manual de Fisiopatologia Clínica.** 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1979.
- DIETZ W. H. **Health Consequences of Obesity in Youth: Childhood Predictors of Adult Disease.** Pediatrics 1998; 101: 518-25.
- DIETZ W.H., GORTMAKER S. L. **Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents.** Pediatrics 1985; 75: 807-12.
- DOYARD P. A. **Obesidade in Endocrinologia Pediátrica e Crescimento.** Manole, São Paulo, 1980.
- DOYLE E. I., FELDMAN R. H. L. **Factors affecting nutrition behavior among middle-class adolescents in urban area of Northern region of Brazil.** Rev Saúde Pública 1997; 31 (4): 342-50.
- FERNANDES, J. **Avaliação Física.** São Paulo: Vermelhinho, 1997.

FISBERG M. **Obesidade na Infância e Adolescência.** *Pediatria Moderna* 29 nº2: 103-108, 1993.

FONSECA V. M, SICHERI R, VEIGA G. V. **Fatores associados à obesidade em adolescentes.** *Rev Saúde Pública* 1998; 32 (6): 541-9.

GAMBARDELLA A. M. D., BISMARCK Nasr E. M. **Televisão e predisposição à obesidade em adolescentes.** Ver *Paul Pediatr* 2000; 18 (1): 18-21.

GRAZINI J, AMÂNCIO OMS. **Analogia entre comerciais e hábito alimentar de adolescentes.** (Documento Online) 1997. (Citado 4 maio 1999). Disponível em:  
URL: <http://www.e-gastroped.com.br/dez97/602097.htm>.

JEFFERY R. W., FRENCH S. A. **Epidemic obesity in the Unitde States: are fast foods and television viewing contributing?** *Am J Public Health* 1998; 88: 277-80.

KRAUSE M.V., MAHAN I. K. **Nutrição e Dietoterapia.** 7<sup>a</sup> ed. São Paulo: Roca, 1991.

NUZZO L. **Avaliação do estado nutricional de adolescentes de uma instituição particular de ensino.** São Paulo (Mestrado). São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Necessidades de energia e proteína.**  
Geneva 1985. (Série de Relatos Técnicos, nº 724).

ORTEGA R. M., REQUEJO A. M., ANDRÉS P, LÓPES, Sobaler A. M.,  
REDONDO R, GONZÁLES, Fernández M. **Influence of the time spent  
watching televisiono n the dietary habits, energy intake and nutrient intake  
of a group of Spanish adolescents.** Nutr Res 1996; 16: 1467-70.

PASSAMAI MPB. **Estado nutricional, conhecimentos de nutrição em saúde e  
práticas alimentares de adolescentes de uma rede particular de ensino em  
Fortaleza-Ceará (Mestrado).** Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará; 1999.

PIMENTA C. D., GAMBARDELLA A. M. D., CARDOSO M. R. A., BISMARCK  
Nasr, E. M. **Relação entre a taxa de gordura corporal e assistir televisão em  
adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos.** In: Anais do 32º  
Simpósio Internacional de Ciências do Esporte; 1999 outubro 7-10; São Paulo,  
Brasil. São Paulo: CELAFISCS; 1999. p.154.

PIZZINATO V. T. **Obesidade Infantil;** Sarvier, São Paulo, 1992.

REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Comparação entre Métodos de  
Avaliação de Gordura Corporal e Adiposidade.** Minas Gerais: SBNPE, v. 12,  
nº 4, outubro, novembro, dezembro, 1997.

REVISTA BRASILEIRA MÉDICA. **Obesidade.** São Paulo: RBM, v.53, dezembro/1996.

ROBINSON, T.N. **Does television cause childhood obesity?** J Am Med Assoc 1998; 279 (12): 959-60.

RUANO I. R, PUJOL M. E. S. **Hábitos de vida en una población escolar de Mataró (Barcelona) asociados al número de veces diárias que vê televisión y al consumo de azúcares.** Ver Esp de Salud Pública 1997; 71 (5): 1135-37.

STORY M, FAULKNER P. **The prime time diet: a content analysis of eating behavior and food messages in television program content and commercials.** Am J Public Health 1990; 80: 738-40.

TUCKER L. A. **The relationship of television viewing to physical fitness and obesity.** Adolescence 1986; 21 (84): 797-806.

WONG ND, HEI TK, QAQUNDAH PY, DAVIDSON DM, BASSIN SL, GOLD KV. **Television viewing and pediatric hypercholesterolemia.** Pediatrics 1992; 90 (1): 75-9.

## ANEXO 1

### Questionário

1 – Questionário nº: \_\_\_\_\_ Data da entrevista: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

2 – Entrevistador: \_\_\_\_\_

3 – Nome do adolescente: \_\_\_\_\_

4 – Escolaridade: \_\_\_\_\_

5 – Sexo: ( ) Feminino      ( ) Masculino

6 – Data de nascimento: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

7 – Endereço: \_\_\_\_\_

8 – Endereço eletrônico: \_\_\_\_\_

9 – Telefone: \_\_\_\_\_

### Dados da Família

10 – Com quem você mora?

( ) Pai biológico      ( ) Pai adotivo      ( ) Irmãos      ( ) Mãe biológica

( ) Mãe adotiva      ( ) Outro: \_\_\_\_\_

11 – Escolaridade do Pai: \_\_\_\_\_

12 – Escolaridade da Mãe: \_\_\_\_\_

<b>Grau de Instrução do Chefe da Família</b>	
( ) Analfabeto / Primário incompleto	0
( ) Primário completo / Ginasial incompleto	1
( ) Ginasial completo / Colegial incompleto	2
( ) Colegial completo / Superior incompleto	3
( ) Superior completo	5

### O Que Compõe a Casa

Na Sua Casa Tem: ( Caso afirmativo só se tiver funcionando)	Não Tem 1	Tem: 2	3	4 ou +
Televisão colorida				
Rádio				
Microondas				
Forno elétrico				
Vídeo cassete				
Geladeira				
Freezer (independente ou duplex)				
Banheiro				
Automóvel				
Máquina de lavar roupa				

### Atividades Realizadas Durante o Dia

14 – Como você vai para escola?

( ) A pé ( ) Carro ( ) Bicicleta ( ) Ônibus ( ) Outro: \_\_\_\_\_

15 – Como você volta da escola?

( ) A pé ( ) Carro ( ) Bicicleta ( ) Ônibus ( ) Outro: \_\_\_\_\_

16 – Se vai a pé ou de bicicleta, quanto tempo gasta por dia somando ida e volta:

\_\_\_\_\_ minutos por dia.

17 – Comparando-se com outros adolescentes, sua atividade física é:

( ) Muito maior ( ) Maior ( ) Igual ( ) Menor ( ) Não sabe

18 – Cuida de crianças menores de três anos?

( ) Sim ( ) Não \_\_\_\_\_ vezes por semana \_\_\_\_\_ horas por dia

Se sim, há quanto tempo? \_\_\_\_\_

19 – Quantas horas você assiste TV, Vídeo Game ou Computador?

Durante a semana: \_\_\_\_\_ Horas/dia \_\_\_\_\_ Horas/semana ( ) Não assiste

No final de semana (Sábado e Domingo): \_\_\_\_\_ Horas/dia

( ) Horas/semana ( ) Não assiste

20 – A que horas você vai dormir? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ min.

21 – A que horas você acorda normalmente? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ min.

### Atividades Físicas Realizadas nas Horas Vagas, Fora da Escola e do Trabalho

22 – Pratica alguma atividade física ou esporte nas horas vagas?

Não       Sim

23 – Lista de uma série de atividades físicas que podem ser realizadas nas horas de folga. Anotar quanto tempo gasta para realizá-la e o número de vezes por semana.

Caminhadas	-----min./dia	-----dia/semana
Corridas	-----min./dia	-----dia/semana
Futebol	-----min./dia	-----dia/semana
Andar de bicicleta	-----min./dia	-----dia/semana
Basquete	-----min./dia	-----dia/semana
Handebol	-----min./dia	-----dia/semana
Skate/roller	-----min./dia	-----dia/semana
Natação	-----min./dia	-----dia/semana
Tênis	-----min./dia	-----dia/semana
Dança	-----min./dia	-----dia/semana
Vôlei	-----min./dia	-----dia/semana
Outras atividades	-----min./dia	-----dia/semana

### Hábitos Comuns

24 – Você fuma?

Sim Há quanto tempo? \_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_ anos       Não

Experimentou mas não continuou

25 – Ingeriu (tomou) bebida alcoólica no último mês?

Sim       Não

26 – Se sim, quantas vezes?

Diariamente     Uma vez/semana     Duas a quatro vezes/semana  
 Menos de uma vez/semana     Cinco vezes/semana

27 – Se sim, no último mês, que tipo de bebida tomou?

Cerveja	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não
Cachaça	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não
Vinho	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não
Whiski	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não
Wodka	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não
Outro:	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não

### Informações Sobre sua Saúde

28 – Você é diabético?

Sim       Não

29 – Você já fez algum exame para confirmar se é diabético?

Sim       Não

30 – Você é Hipertenso (pressão alta)?

Sim       Não

31 – A doença foi confirmada por médico?

Sim       Não

32 – Esteve hospitalizado no último ano?

Sim       Não

33 – Por quanto tempo? \_\_\_\_\_ dias

34 – Qual o motivo? \_\_\_\_\_

35 – No último mês precisou faltar à aula por motivo de doença?

Sim. Quantas Vezes? \_\_\_\_\_ Que doença você teve? \_\_\_\_\_  Não

36 – Você sabe qual foi seu peso ao nascer?

Sim. Qual foi? \_\_\_\_\_ g       Não

37 – Você nasceu de parto normal ou cesariana?

Parto normal     Cesariana     Não sabe

38 – Foi amamentado?

( ) Sim. Por quanto tempo? \_\_\_\_\_ meses ( ) Não ( ) Não sabe

### Comportamento Alimentar

39 – Com que freqüência você faz lanches na lanchonete da escola?

\_\_\_\_\_vezes ( ) dia ( ) semana ( ) mês ( ) nunca

40 – Com que freqüência você faz lanches: MacDonald's, Pizzarias e Lanchonetes?

\_\_\_\_\_vezes ( ) dia ( ) semana ( ) mês ( ) nunca

41 – Com que freqüência você come frutas?

\_\_\_\_\_vezes ( ) dia ( ) semana ( ) mês ( ) nunca

42 – Tem o hábito de comer a gordura que enxerga na carne?

( ) Sim ( ) Não ( ) Não come carne

43 – Tem o hábito de comer a pele do frango?

( ) Sim ( ) Não ( ) Não come frango

44 – Você já fez algum tipo de dieta?

( ) Não ( ) Sim, dieta para emagrecer ( ) Sim, dieta para engordar

( ) Sim, outras Qual? \_\_\_\_\_

45 – Utiliza adoçantes?

( ) Sempre ( ) Diariamente ( ) Raramente ( ) Nunca

46 – Neste último ano, mudou alguma coisa na sua alimentação?

( ) Não ( ) Sim, qual foi a mudança? \_\_\_\_\_

47 – Há quanto tempo houve esta mudança? \_\_\_\_\_ meses ou \_\_\_\_\_ dias

48 – Você costuma ficar comendo quando assiste televisão?

( ) Sempre ( ) Diariamente ( ) Raramente ( ) Nunca

**49 – O que você acha da sua alimentação?**

( ) Adequada      ( ) Inadequada

**50 – Em geral, com quem você faz sua refeição?**

( ) Com a família    ( ) Sozinho    ( ) Grupo    ( ) Outros

**51 – Você tem o hábito de comer junto com seus amigos?**

( ) Sim      ( ) Não

**52 – Em qual lugar?**

( ) Lanchonete    ( ) MacDonald's    ( ) Na sua casa    ( ) Na casa do amigo

( ) Escola      ( ) Pizzaria      ( ) Restaurante    ( ) Outros

## Hábitos Alimentares

**53 – Freqüência do consumo semanal (ao menos uma vez na semana dos grupos de alimentos):**

Alimentos Construtores	Quantas vezes você consome
Carne bovina	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Frango	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Peixe	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Lingüiça	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Ovos	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Leite	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Queijo	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Iogurte	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Feijão	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
Ervilha – Lentilha	N ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

Alimentos Energéticos	Quantas vezes você consome
Arroz	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Macarrão	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Maionese	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Lazanha	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Panqueca	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Pizza	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Pastel/coxinha.empadinha	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Bolo/biscoito/bolacha	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Margarina/manteiga	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Mel	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Açúcar comum	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Chocolate/tablete	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Achocolatado	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Bombom	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Suco industrializado	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Batata-frita	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Refrigerantes	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Pudins/cremes	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Balas/gomas de mascar	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Pipoca	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Salgadinhos tipo chips	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Sorvete	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Doces	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

Alimentos Reguladores	Quantas vezes você consome
Laranja	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Banana	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Maçã	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Mamão	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Pêra	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Morango	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Melancia/melão	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Abacate	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Abacaxi	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Uva	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Salada de frutas	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Tomate	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Alface	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Agrião	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Acelga	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Almeirão	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Escarola	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Abóbora	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Couve-flor	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Brócolis	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Pepino	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Cenoura	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Couve-manteiga	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Beterraba	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Vagem	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Quiabo	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Sopa de legumes	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Cereais matinais	N () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

**54 – Com que freqüência você faz estas refeições?**

Refeições	Todos os dias	3 ou + vezes por semana	- de 3 vezes por semana	Nunca
Café da manhã				
Lanche da manhã				
Almoço				
Lanche da tarde				
Jantar				
Lanche da noite				

## Opiniões do Adolescente

55 – Você considera seu pai:

Gordo     Magro     Normal

56 – Você considera sua mãe:

Gorda     Magra     Normal

57 – Nos últimos dois anos você achou-se com excesso de peso?

Sim     Não

58 – E agora, como você acha que está seu peso?

Normal     Acima do peso     Abaixo do peso

59 – Estar acima do peso traz algum problema?

Não     Sim. Que tipo? \_\_\_\_\_

## Dados Antropométricos do Adolescente

Altura	Peso atual	Peso habitual	IMC

## **ANEXO 2**

## **2 to 20 years: Boys**

## **Body mass index-for-age percentiles**

**NAME** \_\_\_\_\_

**RECORD #** \_\_\_\_\_

Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).

**SOURCE:** Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>



**SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™**