

## CONSUMO DE ALIMENTOS PREDITORES E PROTETORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM ADOLESCENTES DA COMUNIDADE SÃO RAFAEL

Júlia Maria Gameleira<sup>1</sup> **Autora** PIBIC/FAPEAL, e-mail:  
julia.gameleira@souunit.com.br;

Roberta de Lima Azevedo <sup>1</sup>**Co-autora**:PIBIC/FAPEAL,;e-  
mail:roberta.lima71@souunit.com.br;

Raphaela Costa Ferreira Lemos, **Orientadora**:e-  
mail:[raphaela.ferreira@souunit.com.br](mailto:raphaela.ferreira@souunit.com.br)

Theresa Cristina de Albuquerque<sup>1</sup> Siqueira, **Co-orientadora**, e-  
mail:theresa.albuquerque@souunit.com.br.

Centro Universitário Tiradentes<sup>1</sup>/Nutrição .  
Maceió, Alagoas

**Área de Conhecimento:4.00.00.00-1 Ciências da Saúde.**

**RESUMO: Introdução** A Organização Mundial da Saúde (OMS), delimita a adolescência ao período entre 10 e 19 anos e caracteriza o período por intensas mudanças físicas, sociais e psicológicas. A alimentação inadequada nessa fase delicada é considerada significativo fator de risco para obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares por exemplo. **Objetivo:** Avaliar o consumo de alimentos preditores e protetores de risco cardiovascular em adolescentes da comunidade São Rafael. **Material e Métodos:** O presente estudo, submetido e aprovado pelo Comitê de ética via plataforma Brasil, avaliou o consumo de alimentos preditores e protetores de risco cardiovascular em 38 adolescentes da comunidade São Rafael através de questionário de frequência alimentar (QFA) validado via online. Trata-se de estudo do tipo transversal que foi realizado a partir da aplicação de questionários online e exame antropométrico guiado por vídeos ou cartilhas para ser feito pelos adolescentes. Foram coletados dados sociodemográficos (idade, sexo, ocupação e procedência), econômicos (renda e classe econômica), de estilo de vida (tabagismo, etilismo, prática de atividade física e de lazer), além de variáveis voltadas para a alimentação e antropométricas (peso, altura e perímetro de cintura). **Resultados:** Dentre os respondentes a maioria foi do sexo masculino (68,4%; n= 26)), e a faixa etária com maior representatividade foi de 11 a 13

anos. Analisando as condições de saúde dos familiares dos respondentes, observou-se que a maioria dos pais apresentava uma ou mais DCNT (57,9%; n=22), e dentre elas diabetes (33,3%; n=11) e Hipertensão Arterial Sistêmica (24,2%; n=8) aparecem em maior representatividade. Quanto ao estilo de vida, nenhum adolescente respondente afirmou que fumava, e uma minoria (10,5%; n=5) assumiram beber, contudo, contabilizamos um certo número de fumantes passivos (13,2%; n=5). De acordo com o QFA aplicado, foi possível concluir que existe entre eles alto consumo de alimentos gordurosos e açucarados que são preditores do risco cardiovascular, e, agregado a isso, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis na família. Quanto aos valores antropométricos e suas classificações, os casos de obesidade na fase da adolescência, nesse grupo foi muito baixo, ao contrário há prevalência de desnutrição leve e deficiências nutricionais devido ao estilo de vida dos adolescentes, o que entendemos serem justificados pelos recursos limitados das famílias, juntamente ao grau de escolaridade baixa e baixo conhecimento sobre alimentação saudável, influenciando assim, no desenvolvimento dos hábitos dos mesmos. Embora confirmem a ingesta hídrica, não se sabe se é suficiente de acordo com sua individualidade. Em especial, nesse período de pandemia, os adolescentes sem acesso à escola ficavam com tempo livre alterando sono, alimentação comprada na rua e pouca atividade física. **Conclusão:** Foi possível concluir que há um alto de consumos de alimentos preditores de risco cardiovascular, agregado ao baixo consumo hídrico, histórico familiar de DCNT.

**Palavras-chave:** adolescência, consumo de alimentos, nutrição.

**Agradecimentos:** À Fundação de Amparo à pesquisa do estado de Alagoas (FAPEAL), nossos sinceros cumprimentos, agradecemos a concessão da bolsa, no qual foi utilizada na realização dos objetivos sociais do projeto.

**ABSTRACT: Introduction:** The World Health Organization (WHO) delimits adolescence to the period between 10 and 19 years of age and characterizes the period by intense physical, social and psychological changes. Inadequate nutrition in this delicate phase is considered a significant risk factor for obesity and chronic non-communicable diseases (NCDs), such as cardiovascular ones, for example. **Objective:** To evaluate the consumption of cardiovascular risk predictors and protectors in adolescents from the São Rafael community. **Material and Methods:** This study, submitted and approved by the Ethics Committee via the Brazil platform, evaluated the consumption of cardiovascular risk predictors and protectors in 38 adolescents from the São Rafael community through an online validated FFQ. This is a cross-sectional study that was carried out using online questionnaires and an anthropometric examination guided by

videos or booklets to be carried out by adolescents. Sociodemographic (age, sex, occupation and origin), economic (income and economic class), lifestyle (smoking, drinking, physical activity and leisure) data were collected, as well as food and anthropometric variables ( weight, height and waist circumference). **Results:** Among the respondents, most were male (68.4%; n=26)), and the most representative age group was 11 to 13 years old. Analyzing the health conditions of the respondents' relatives, it was observed that most parents had one or more CNCDs (57.9%; n=22), and among them diabetes (33.3%; n=11) and Hypertension Systemic Arterial (24.2%; n=8) are more representative. As for lifestyle, no respondent teenager stated that they smoked, and a minority (10.5%; n=5) assumed drinking, however, we counted a certain number of passive smokers (13.2%; n=5). According to the FFQ applied, it was possible to conclude that among them there is a high consumption of fatty and sugary foods that are predictors of cardiovascular risk, and, added to this, the prevalence of chronic non-communicable diseases in the family. As for anthropometric values and their classifications, cases of obesity in adolescence in this group were very low, on the contrary, there is a prevalence of mild malnutrition and nutritional deficiencies due to the adolescents' lifestyle, which we believe to be justified by the limited resources of families, together with the low level of education and low knowledge about healthy eating, thus influencing the development of their habits. Although they confirm the water intake, it is not known if it is enough according to their individuality. In particular, during this period of pandemic, adolescents without access to school had free time, changing their sleep, food purchased on the street and little physical activity. **Conclusion:** It was possible to conclude that there is a high consumption of foods that predict cardiovascular risk, added to the low water intake, family history of NCDs.

**Keywords:** adolescence, food consumption, nutrition.

**Acknowledgements:** To the Foundation for Research Support of the State of Alagoas (FAPEAL), our sincere compliments, we are grateful for the granting of the scholarship, which was used in the achievement of the project's social objectives.

#### **Referências/references:**

ALVES, M. A; Padrões alimentares e associação com sobrepeso/obesidade: estudo de riscos cardiovasculares em adolescentes (ERICA). .2017. 142f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

ALVES, M.A.; SOUZA, A. M.; BARUFALDI, L.A. et al. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). Cad. Saúde Pública 2019; 35(6):e00153818.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p.

CARDOSO M. A. Desenvolvimento, Validação e aplicações de Questionários de Frequência Alimentar em Estudos Epidemiológicos. In: KAC G; SICHIERI R; 71 GIGANTE DP. Epidemiologia Nutricional., Rio de Janeiro: Editora Fiocruz/Atheneu, 2007