

CONSUMO DE PEQUENO-ALMOÇO E ANTROPOMETRIA EM ADOLESCENTES

- Resultados Preliminares -

Vidal, S.¹, Silva, S.¹, Martins, S.¹, Santos, Y.¹, Fernandes, A.^{2,3} e Ferro-Lebres, V.¹

¹ Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Saúde

² Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior Agrária

³ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento

I. INTRODUÇÃO

Mudanças biológicas, cognitivas e psicossociais que sucedem durante a puberdade e continuam durante toda a adolescência, afetam diretamente o estado nutricional dos adolescentes. É, neste período, que são definidos os hábitos alimentares de cada um. [1]

O pequeno-almoço é descrito como a refeição mais importante do dia e, por isso, o consumo diário desta refeição é uma das práticas mais recomendadas na adolescência.[2,3]

II. OBJETIVO

Comparar o estado antropométrico tendo em consideração a frequência do consumo do pequeno-almoço em adolescentes.

III. MÉTODOS

O estudo foi realizado em adolescentes de uma instituição de ensino da zona Norte de Portugal, sendo a amostra constituída por 103 adolescentes (57.3% do género feminino e 42.7% do género masculino). A idade dos adolescentes foi, em média, de 14 ± 2 anos.

Avaliou-se o percentil IMC-idade, recorrendo-se às medições do peso (TANITA BC-545), estatura (SECA) e a percentagem de massa gorda (TANITA BC-545).

O tratamento dos dados foi realizado no *software* IBM SPSS Statistics 22.0 e envolveu o cálculo de estatísticas descritivas. Posteriormente, utilizou-se o teste *Kruskal-Wallis* por forma a atingir o objetivo da investigação.

IV. RESULTADOS

Tabela 1— Antropometria dos adolescentes

Género	Antropometria	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Feminino	Peso (Kg)	34,0	85,6	55,786	9,7165
	Altura (m)	1,44	1,77	1,6042	0,0710
	Massa gorda (%)	20,3	40,8	28,654	4,5399
Masculino	Peso (Kg)	32,4	89,8	64,061	12,857
	Altura (m)	1,44	1,86	1,6857	0,1019
	Massa gorda (%)	12,3	41,5	21,325	6,5327

Encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre a frequência do consumo de pequeno-almoço e a percentagem de massa gorda corporal total dos indivíduos do género feminino (Tabela 2).

Na comparação do percentil IMC-idade considerando a frequência da toma do pequeno-almoço, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no género feminino. Os indivíduos do género feminino que tomam frequentemente o pequeno-almoço, apresentam percentil IMC-idade inferior ao dos indivíduos que nunca tomam.

Tabela 2— Comparação da massa gorda total e IMC-idade segundo o género e a frequência do pequeno-almoço

Género	Pequeno-almoço (Frequência)	N	% de massa gorda		IMC-idade	
			Mean rank	P-value	Mean rank	P-value
Feminino	Nunca	5	49,50	0,042 ^a	46.10	0.025 ^a
	1 a 3 dias	9	31,30		32.33	
	3 a 4 dias	5	34,10		28.40	
	> 5 dias	40	26,75		27.66	
Masculino	Nunca	5	26,70	0,759	28.00	0.163
	1 a 3 dias	5	24,10		29.60	
	3 a 4 dias	7	24,43		24.29	
	> 5 dias	37	20,93		19.70	
Total	Nunca	10	66,65	0,146	72,50	0,008
	1 a 3 dias	14	58,11		60,00	
	3 a 4 dias	12	53,92		54,46	
	> 5 dias	67	48,19		46,83	

^a Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5% (Teste de Kruskal-Wallis)

V. CONCLUSÕES

As adolescentes que não tomam o pequeno-almoço apresentam uma percentagem de gordura corporal total superior em comparação com as que tomam. Igualmente, as que tomam o pequeno-almoço frequentemente apresentam percentil IMC-idade inferior ao daquelas que não tem o hábito de realizar esta refeição. Desta forma, pode concluir-se que a toma do pequeno-almoço tem impacto significativo no estado antropométrico das adolescentes.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Story, M. & Stang, J. (2005). Nutrition Needs of Adolescents. In J. Stang & M. Story, (eds), *Guidelines for Adolescent Nutrition Services* (21-34). Minneapolis: University of Minnesota.
- [2] Rampersaud, G., Pereira, M., Grard, B., Adams, J. & Metz, J. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105: 743-760.
- [3] Mahoney, C., Taylor, H., Kanarek, R. & Samuel, P. (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiology & Behavior*, 85: 635-645.