



OMISSÃO DE DESJEJUM ENTRE ADOLESCENTES DA CIDADE DE PELOTAS, RS.

BRENDA DA SILVA ENGRACIO¹; Gicele Costa Mintem²; Ludmila Corrêa Muniz³; Renata Moraes Bielemann⁴; Cristina Corrêa Kaufmann⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – engraciobrenda@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – giceleminten.epi@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – ludmuniz@yahoo.com.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – rbielemann.fn@ufpel.edu.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – cristinackaufmann@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O café da manhã é caracterizado como uma das três principais refeições diárias, a qual juntamente com o almoço e o jantar, fornece cerca de 90% das calorias consumidas ao longo do dia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Além disso, a refeição associa-se diretamente com a qualidade da dieta, uma vez que a base nutricional do café da manhã brasileiro é composta majoritariamente por laticínios, frutas e cereais, o que auxilia no equilíbrio e aporte de vitaminas e minerais (HOFELMANN; MOMM, 2014).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) (IBGE, 2016), utiliza o café da manhã como um dos indicadores para a análise do perfil dos escolares em relação a realização das refeições, uma vez que avalia e monitora os fatores de risco e proteção à saúde dos discentes brasileiros. Dado que, o consumo do café da manhã melhora o rendimento escolar, performance cognitiva e atua como fator de proteção ao excesso de peso (BENEDET et al., 2013; MARCHIONI et al., 2015), além de auxiliar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (GIOVANINNI et al., 2008).

Porém, a omissão do desjejum apresenta-se como um hábito comum e prevalente entre os adolescentes (CAMPOS et al., 2014) (IBGE, 2016). Alguns fatores como baixo nível socioeconômico, hábitos alimentares não saudáveis e não realizar as refeições com a família, associam-se diretamente ao desfecho (BRANCO et al., 2007; UTTER et al., 2007), além de que a prática de omitir o café da manhã propicia maiores chances de desenvolver obesidade (HOFELMANN; MOMM, 2014).

Tendo em vista que o café da manhã é uma das principais refeições do dia, que corrobora para uma dieta de melhor qualidade, melhora a performance cognitiva e também atua como fator de proteção ao excesso de peso, o trabalho tem como objetivo analisar a prevalência de omissão do desjejum entre adolescentes matriculados em uma escola municipal de ensino fundamental da zona urbana de Pelotas, RS.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal, com alunos matriculados no 9º ano de uma escola municipal da zona urbana de Pelotas, RS. A coleta de dados foi realizada por alunos voluntários previamente treinados pela coordenadora e pelos colaboradores (professores e mestrandos da Faculdade de Nutrição) do projeto intitulado Censo escolar urbano da rede municipal de ensino de Pelotas, RS.

As informações referentes aos escolares matriculados no 9º ano foram coletadas através de um questionário elaborado pela equipe de pesquisa, tendo como base aquele aplicado pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar –



PeNSE, preenchido pelo próprio aluno durante o horário de aula. A equipe visitou a escola em três dias diferentes, com o objetivo de obter o maior número de alunos participantes.

A prevalência de omissão do desjejum foi avaliada a partir da seguinte pergunta: “Quais refeições tu costumas fazer por dia? Café da manhã: sim ou não?” Sendo considerados positivos para o desfecho os adolescentes que informaram não realizar o café da manhã. As variáveis independentes utilizadas foram: sexo, idade, escolaridade materna, prática de atividade física, sentimento em relação ao corpo, experimentação de bebidas alcoólicas e fumo.

O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (parecer nº 2.843.572/2018), obedecendo as normas e diretrizes presentes na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde que, por sua vez regulamenta pesquisas brasileiras envolvendo seres humanos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prevalência de omissão de desjejum identificada entre os escolares matriculados no 9º ano do ensino fundamental de uma escola da zona urbana de Pelotas, foi de 43,7%. Sendo que, as variáveis sexo (feminino) e prática de atividade física (nenhum dia) mostraram-se associadas ao desfecho.

Dentre os 217 alunos matriculados no 9º ano do ensino fundamental da escola estudada, 205 participaram da pesquisa. A maioria dos alunos era do sexo masculino (53,1%), com idade entre 14 e 15 anos (82,0%). Quanto à escolaridade materna, cerca de 64,7% completou o ensino médio. Cerca de 35% deles, não praticava atividade física em nenhum dia da semana e 49,2% sentiam-se satisfeitos ou muito satisfeitos em relação ao corpo. Sobre a experimentação de fumo, 19,7% dos escolares nunca fumou, em contrapartida 79,4% já experimentaram algum tipo de bebida alcóolica.

Em relação ao desfecho, 197 alunos responderam às questões relacionadas ao desjejum. A prática de omitir o café da manhã mostrou-se mais frequente entre as meninas (24,4%) do que entre os meninos (19,3%). Entre aqueles que tinham entre 15 e 16 anos, com frequência de 22,4%, e além disso, 14,4% se declararam indiferentes ou insatisfeitos com o próprio corpo (23,9%). Os escolares que relataram não praticar atividade física em nenhum dia da semana, apresentaram maior prevalência de omissão do desjejum (21,0%), quando comparados aos que praticavam exercícios em um ou mais dias. Em relação ao nível de escolaridade materna, a prevalência do desfecho foi maior naqueles cujas as mães tinham até o ensino médio completo. Além disso, 43,9% dos escolares que revelaram já ter experimentado bebidas alcóolicas omitiam o café da manhã, assim como 43,6% daqueles que já tiveram contato com o fumo.

Os estudos de CAMPOS et al. (2014) e BRANCO et al. (2007), apresentaram resultados similares aos encontrados no presente trabalho, com prevalências de omissão de desjejum de 56,3%, 44,3% e 43,7%, respectivamente. O hábito de não realizar o café da manhã pode ser considerado uma prática prevalente entre os adolescentes, principalmente aqueles do sexo feminino (FIUZA et al. 2017). Ainda com base nesses estudos, alguns resultados diferem dos apresentados no atual trabalho. BRANCO et al.(2007) relatou que a insatisfação corporal associou-se diretamente ao hábito de não realizar o café da manhã. Além disso, KESKI-RAHKONEN et al. (2003) identificaram a variável idade e o consumo de álcool e fumo na adolescência, como fatores positivos ao desfecho.



Sabe-se que o café da manhã atua como um importante indicador de proteção à saúde e também de possíveis fatores de risco à doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (IBGE, 2016) e que além disso, seu consumo se relaciona a melhora do rendimento escolar e ao processo de desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes (BENEDET et al. 2013). Por isso, quando a omissão do desjejum torna-se uma prática prevalente durante a adolescência, fase caracterizada pela formação de hábitos e desenvolvimento físico, social e cognitivo, esse costume pode acarretar em prejuízos à saúde do indivíduo (GIOVANINNI et al. 2007). Além do mais, SHAFIEE et al. (2013) concluíram que a omissão do desjejum pode propiciar elevação dos triglicerídeos, da pressão arterial sistêmica e do índice de massa corporal (IMC), atuando como um fator de risco à síndrome metabólica.

Corroborando aos resultados encontrados no trabalho, um estudo transversal de base populacional, realizado em São Paulo, identificou que a prevalência de omissão de desjejum era maior entre as meninas e entre os adolescentes que praticavam pouca ou nenhuma atividade física, além disso a omissão do café da manhã mostrou-se relacionado à deficiência de macro e micronutrientes em adolescentes de ambos os sexos (MARCHIONI et al. 2015). Ainda, outras variáveis puderam ser associadas à omissão de desjejum entre os adolescentes como, a ausência dos pais no momento das refeições, hábitos de vida não saudáveis e a realização de poucas refeições ao longo do dia. (BARUFALDI et al. 2015) (CAMPOS et al. 2014).

4. CONCLUSÕES

Embora seja uma refeição que se destaca devido seus benefícios, o café da manhã, ainda é muito negligenciado pelos adolescentes. Uma vez que o estudo apresentou prevalência de omissão de desjejum de 43,7%, ou seja, pouco menos da metade da amostra relatou omitir essa refeição.

Sabendo que o café da manhã atua auxiliando na aprendizagem, além de agir como fator de proteção para as DCNT e, também, constituir uma das principais refeições do dia, o que proporciona qualidade a dieta, torna-se explícito a importância da realização dessa refeição.

Apesar disso, a prática de omitir o desjejum ainda é muito comum. Por essa razão, cabe a estudos como este identificar e analisar a prevalência de omissão e os fatores associados a ela, afim de tornar público o conhecimento a cerca do assunto, para que assim medidas de educação e conscientização possam ser tomadas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

HÖFELMANN, DA.; MOMM, N. Breakfast: omission and associated factors in schoolchildren from Itajaí, Santa Catarina state, Brazil. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, SP, v. 39, n. 1, p. 40-55, abr. 2014.



BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional de saúde escolar**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2016. Available from: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>

BENEDET, J.; ASSIS, M.A.A. de; CALVO, M.C. M. & ANDRADE, D.F.. Excesso de peso em adolescentes: explorando potenciais fatores de risco. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 172–181, jun. 2013.

MARCHIONI, D.M.L.; GORGULHO, B.M.; TEIXEIRA, J.A.; VERLY, E.J.; FIBERG, R.M.. Prevalence of breakfast omission and associated factors among adolescents in São Paulo: ISA-Capital. **Nutrire**. São Paulo, v. 40, n. 1, p. 10-20, apr. 2015.

GIOVANINNI, M.; VERDUCI, E.; SCAGLIONI, S.; SALVATICI, E.; BONZA, M.; RIVA, E. & AGOSTINI, C.. Breakfast: A Good Habit, not a Repetitive Custom. **Journal of International Medical Research**, Milan, Italy, v. 36, p. 613 – 624, 2008.

UTTER, J.; SCRAGG, R.; MHURCHU, C.N. & SCHAAF, D.. At-Home Breakfast Consumption among New Zealand Children: Associations with Body Mass Index and Related Nutrition Behaviors. **Journal of the American Dietetic Association**, New Zeland, v. 107, n. 4, p. 570–576, apr. 2007.

CAMPOS L.F.; de ALMEIDA J.Z.; CAMPOS F.F.; de ALBUQUERQUE C.L.. Prática alimentar e de atividade física em adolescentes obesos de escolas públicas e privadas. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, v. 27, n. 1, p. 92-100, mar. 2014.

BRANCO, L.M.; ALMEIDA, L.C.; PASSOS M.A.Z.; PIANO, A.; CINTRA, I.P.; FISBERG, M.. Does the Body Perception Have an Influence in Teenagers' Breakfast Consumption? **Saúde Rev.**, Piracicaba, v. 9, n. 22, p. 15-21, jun. 2007.

KESKI-RAHKONEN, A.; KAPRIO, J.; RISSANEN, A.; VIRKKUNEN, M. & Rose, R. J.. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. **European Journal of Clinical Nutrition**, Finland, v. 57, n. 7, p. 842–853. 2003.

BARUFALDI L.A; MAGNANINI, M.M.F.; ABREU, G.A.; BLOCH, K.V.. Café da manhã: vinculado a consumo e comportamentos alimentares em adolescentes. **Adolesc Saude**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 7-16. 2015.

SHAFIEE, G.; KELISHADI, R.; QORBANI, M.; MOTLAGH, M. E.; TAHERI, M.; ARDALAN, G.; LARIJANI, B.. Association of breakfast intake with cardiometabolic risk factors. **Jornal de Pediatria**, Iran, v. 89, n. 6, p. 575–582. 2013.

FIUZA, R.F.P.; MURARO, A.P.; RODRIGUES, P.R.M.; SENA, E.M.S. & FERREIRA, M.G.. Skipping breakfast and associated factor among Brazilian adolescents. **Revista de Nutrição**, Cuiabá, v. 30, n. 5, p. 615-626. 2017.