

IDADE DA MENARCA E FATORES COMPORTAMENTAIS ENTRE ACADÊMICAS DO ENSINO SUPERIOR FEDERAL NO NORTE DO ESPÍRITO SANTO

Nayane Silva Almeida¹, Susana Bubach²

Ciências da Saúde

Introdução e Objetivo

A menarca, primeira menstruação na menina, geralmente ocorre entre 12 e 14 anos, sendo influenciada por fatores genéticos, nutricionais e ambientais (Yu *et al.*, 2020). Entretanto, o declínio da idade da menarca em diversos países tem levantado preocupações, pois a menarca precoce (antes dos 12 anos) está associada a comportamentos de risco, como o consumo de tabaco e álcool, além da diminuição da atividade física (Kim *et al.*, 2017; Bacil *et al.*, 2015).

Meninas que amadurecem precocemente têm maior propensão ao envolvimento com substâncias, como tabaco e álcool (Kim *et al.*, 2017). Essa situação é alarmante, considerando que a Sociedade Brasileira de Pediatria (2017) aponta que o início do consumo de álcool antes dos 15 anos aumenta quatro vezes o risco de dependência na vida adulta. Além disso, o consumo prolongado de álcool está relacionado ao aumento do risco de doenças crônicas (Machado *et al.*, 2018), assim como o tabagismo tem efeitos nocivos à saúde em longo prazo (Olivetti, 2013).

Adicionalmente, a redução da atividade física se associa com a maturação precoce (Bacil *et al.*, 2015), o que eleva o risco de doenças crônico-degenerativas com o tempo (Bottcher, 2019). No contexto universitário, os estudantes frequentemente vivenciam situações estressantes que impactam na saúde mental e física. Uma pesquisa realizada com 550 universitários revelou que 71,6% são sedentários, sendo essa prevalência maior entre as mulheres (Guimarães *et al.*, 2017), o que as torna mais vulneráveis a problemas de saúde. Diante desse cenário, a pesquisa sobre a relação entre menarca e fatores comportamentais é justificada, pois tem sido pouco explorada na população universitária, especialmente no Brasil. Assim, este estudo busca verificar a

¹ Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, nayanesilva36113048@gmail.com;

² Doutora em Epidemiologia, UFES, susana.bubach@ufes.br;

associação entre a idade da menarca e fatores comportamentais entre acadêmicas na região Norte do Espírito Santo.

Método e Metodologia

Estudo transversal, descritivo e exploratório, realizado em uma universidade pública da região Norte do Espírito Santo. O público-alvo foi composto por mulheres, acadêmicas de graduação, com idade igual ou superior a 18 anos que frequentavam o turno diurno. A coleta de dados ocorreu entre 2019 e 2023, sendo interrompida durante a pandemia da Covid-19, em razão das restrições de presencialidade vigentes entre 2020 e 2022. Para obtenção dos dados, utilizou-se um questionário estruturado com informações sociodemográficas, comportamentais e a idade da menarca em anos completos. A amostra final incluiu 416 participantes.

A variável principal, idade da menarca, foi classificada como precoce (<12 anos) ou idade esperada (≥ 12 anos). Inicialmente, realizou-se análise descritiva das variáveis categóricas. Em seguida, a associação entre idade da menarca e fatores comportamentais (uso de cigarro, ingestão e classificação do consumo de bebidas alcoólicas, e prática de atividade física) foi avaliada pelo teste qui-quadrado de Pearson, com nível de significância de 5%.

A classificação do consumo de bebidas alcoólicas considerou a quantidade ingerida por dia e por semana, bem como o tipo de bebida, utilizando doses padrão: 350 mL para cerveja, 150 mL para vinho e 45 mL para destilados. Considerou-se consumo moderado até uma dose por dia ou sete por semana, e excessivo quando ultrapassava esses limites ou atingia quatro doses em um único dia do mês (OCID, 2021).

As variáveis que apresentaram significância estatística no teste qui-quadrado tiveram suas razões de prevalência (RP), bruta e ajustada, estimadas por meio de regressão de Poisson. As análises estatísticas foram realizadas no software Stata, versão 14.0. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo – Campus São Mateus, sob o CAAE nº 95284518100005063.

Discussão e Resultados

Participaram deste estudo 416 mulheres com idades entre 18 e 45 anos. A maioria (51,20%) tinha 20 anos ou menos, com média de 21,33 anos (DP: 4,00). Mais de 53,00% possuíam escolaridade superior a 13 anos e a maior parte estava matriculada em cursos das áreas de

Ciências da Vida e Humanas (69,47%). Quanto à raça/cor, 41,83% se identificaram como pardas, e 44,95% pertenciam à classe social ABEP B.

A idade média da menarca foi de 12,24 anos (DP: 1,43), com 69,49% das participantes menstruando pela primeira vez aos 12 anos ou mais, enquanto 30,53% a vivenciaram antes dessa idade. Esses resultados estão em concordância com estudos internacionais, como o realizado na China, com uma média de 12,60 anos (Meng *et al.*, 2017) e no Brasil, onde a média foi de 11,71 anos (De Siqueira Barros *et al.*, 2019).

Conforme a Tabela 1, 53,61% das entrevistadas relataram consumir bebidas alcoólicas, com maior prevalência entre aquelas com menarca habitual. A cerveja foi a bebida mais consumida (22,36%). Entre as consumidoras, 64,24% relataram consumo excessivo, sendo essa proporção mais elevada entre as de menarca precoce (68,89%). Em relação ao fumo, 85,58% afirmaram não fumar. Entre as que fumam, o hábito foi mais frequente no grupo com menarca aos 12 anos ou mais (16,96%). Tanto o tabagismo quanto o consumo de álcool apresentaram associação significativa com a idade da menarca.

Em relação a atividade física, 65,87% das participantes declararam-se inativas, proporção mais alta entre as de menarca precoce (70,87%) (Tabela 1). A falta de tempo e disposição foi o principal motivo de inatividade (61,68%), especialmente entre as de menarca precoce. Quanto ao tempo de prática semanal, 44,78% relataram menos de 150 minutos de atividade física moderada, proporção maior entre as de menarca habitual (46,69%). Essa situação é preocupante, pois a Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda ao menos 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada para prevenir doenças cardíacas, câncer, diabetes tipo 2, além de melhorar a saúde mental e o bem-estar geral.

Tabela 1. Idade da menarca e sua associação com fatores comportamentais das universitárias, N=416, São Mateus, Espírito Santo, 2023

Variáveis	Geral (%)	Idade da menarca		*P-Valor
		<12	≥12	
		N (%)		
Consome bebida alcoólica				
Sim	223 (53,61)	59 (46,46)	164 (56,75)	0,053
Não	193 (46,39)	68 (53,54)	125 (43,25)	
Classificação do consumo				
Consumo excessivo	106 (64,24)	31 (68,89)	75 (62,50)	0,446
Consumo moderado	59 (35,76)	14 (31,11)	45 (37,50)	
Fuma				
Sim	60 (14,42)	11 (8,66)	49 (16,96)	0,027
Não	356 (85,58)	116 (91,34)	240 (83,04)	

Realiza exercício físico

Sim	142 (34,13)	37 (29,13)	105 (36,33)	0,154
Não	274 (65,87)	90 (70,87)	184 (63,67)	

Tempo de atividade física moderada por semana (min)

<150 minutos	163 (44,78)	43 (40,19)	120 (46,69)	0,520
150-300 minutos	86 (23,63)	27 (25,23)	59 (22,96)	
>300 minutos	115 (31,59)	37 (34,58)	78 (30,35)	

*Teste Qui-quadrado de Pearson. Fonte: Produção do próprio autor.

Na Tabela 2, é apresentada a associação entre a idade da menarca e uso de substância. Na análise bruta, o fumo mostrou uma associação inversa com a menarca precoce, mas perdeu significância após o ajuste para fatores de confusão. O consumo de álcool não apresentou associação em nenhuma das análises. Esses resultados estão alinhados com a coorte de Nascimentos de Pelotas, que também não encontrou relação entre menarca precoce ou tardia e tabagismo ou uso de drogas ilícitas (Calthorpe *et al.*, 2020). De forma semelhante, estudo canadense não identificou associação entre idade da menarca e consumo excessivo de álcool ou tabagismo (Al-Sahan *et al.*, 2012).

Tabela 2. Resultados da associação entre a idade da menarca e uso de substâncias, N=416, São Mateus, Espírito Santo, 2023

Variável	RP bruta (IC 95%)	P-Valor	RP ajustada (IC 95%)	P-Valor
Fuma	0,51 (0,27; 0,95)	0,034	0,57 (0,30;1,07) *	0,082
Bebida	0,81 (0,66;1,01)	0,065	0,92 (0,76;1,12) **	0,440

*Ajustada para bebida, idade, renda ABEP, escolaridade, primeira relação sexual. ** Ajustada para fumo, idade, renda ABEP, escolaridade, primeira relação sexual. Fonte: Produção do próprio autor.

Considerações Finais

Este estudo identificou associação entre a idade da menarca e o hábito de fumar; entretanto, essa relação perdeu significância na análise ajustada. Não foram observadas associações significativas entre idade da menarca e prática de atividade física ou outros comportamentos, como consumo de álcool, mesmo após ajuste para fatores de confusão. Apesar disso, a elevada prevalência de inatividade física e consumo excessivo de álcool entre as participantes evidencia preocupações quanto à saúde dessa população, indicando a necessidade de intervenções que promovam estilos de vida mais saudáveis. A investigação dessa relação oferece insights sobre como a idade da menarca pode influenciar a saúde ao longo da vida, orientando estratégias preventivas. Estudos futuros devem aprofundar os determinantes desses comportamentos e suas implicações.

Referências

AL-SAHAB, Ban. *et al.* Age at menarche and current substance use among Canadian adolescent girls: results of a cross-sectional study. **BMC public health**, v. 12, n. 195, p. 1-8, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação: Bebidas alcoólicas são prejudiciais à saúde da criança e do adolescente**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017.

BACIL, Eliane Denise Araújo. *et al.* Atividade física e maturação biológica: uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 114-121, 2015.

DE SIQUEIRA BARROS, Bruna. *et al.* ERICA: age at menarche and its association with nutritional status. **Jornal de pediatria**, v. 95, n. 1, p. 106-111, 2019.

BOTTCHER, Lara Belmudes. Atividade física como ação para promoção da saúde. **Revista Gestão & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 98-111, 2019.

CALTHORPE, Lucia M. *et al.* Age at menarche associated with subsequent educational attainment and risk-taking behaviours: the Pelotas 1982 birth cohort. **Annals of human biology**, v. 47, n. 1, p. 18-24, 2020.

GUIMARÃES, Mayla Rosa. *et al.* Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Rev. enferm. UFPE online**, v. 11, n. 8, p. 3228-3235, 2017.

KIM, Hyun Soo. *et al.* Early menarche and risk-taking behavior in Korean adolescent students. **Asia-Pacific Psychiatry**, v. 9, n. 3, p. e12273, 2017.

MACHADO, Ísis Eloah. *et al.* Trends in mortality rates where alcohol was a necessary cause of death in Brazil, 2000-2013. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 42, n. 7, p. 1-9, 2018.

MENG, Xing. *et al.* Secular trend of age at menarche in Chinese adolescents born from 1973 to 2004. **Pediatrics**, v. 140, n. 2, p. 1-9, 2017.

OBSERVATÓRIO DE POLÍTICAS PÚBLICAS E DESENVOLVIMENTO (OCID). **Consumo de álcool: definições e números do Brasil**. Vitória: Secretária de Estado do Espírito Santo, 2021. Disponível em: <https://www.ocid.es.gov.br>. Acesso em: 22 set. 2024.

OLIVETTI, Rejane Fadel. **O tabagismo e suas consequências: uma abordagem sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização no Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020.

YU, Eun Jeong. *et al.* Association of early menarche with adolescent health in the setting of rapidly decreasing age at menarche. **Journal of pediatric and adolescent gynecology**, v. 33, n. 3, p. 264-270, 2020.