



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

PERCEPÇÕES DE ADOLESCENTES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL¹

Greisse Viero Da Silva Leal², Gabrieli Eduarda Haefliger³, Alessandra Gerevini⁴, Sonia Tucunduva Philippi⁵

¹ Pesquisa realizada como parte do Projeto intitulado “Atitudes Alimentares e seus determinantes em adolescentes no município São Paulo” desenvolvida no Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, sob coordenação da profa Dra Sonia Tucunduva Philippi.

² Professora Orientadora, Doutora em Saúde Pública, Curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões, greisse@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões, gabrieli_eh@yahoo.com

⁴ Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões, alessandragere@gmail.com

⁵ Coordenadora da pesquisa, Doutora em Saúde Pública, philippi@usp.br

Introdução: Adolescentes são aqueles com idade entre 10 e 19 anos e, de acordo com o último censo, representam 17,91% da população brasileira. Considerando que a nutrição auxilia no crescimento, desenvolvimento e na promoção da saúde, entende-se a relevância de conhecer as percepções desta população sobre alimentação saudável para criar ações de promoção e educação em saúde para ocorrer mudança de comportamento alimentar. **Objetivo:** Descrever as percepções dos adolescentes a cerca de alimentação saudável no município de São Paulo - SP. **Metodologia:** Realizou-se uma pesquisa qualitativa, inserida em um projeto matriz chamado “Atitudes Alimentares e seus determinantes em adolescentes no município São Paulo”, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, protocolo nº 2012. A população do estudo foi composta por 1167 adolescentes, entre 14 e 19 anos de idade, de ambos os gêneros, que frequentavam do 1º ao 3º ano do ensino médio em Escolas Técnicas pertencentes ao Centro Paula Souza, no município de São Paulo. Todos os participantes tiveram os Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos assinados pelos pais. Para a presente pesquisa, foram selecionadas as três primeiras questões do Questionário sobre Atitudes Alimentares de Adolescentes, constando de questões abertas referentes ao conceito de alimentação saudável e sua prática. A amostra final foi composta de 36 indivíduos, os quais foram incluídos através da inclusão progressiva, sendo interrompida pelo critério de saturação. Para análise dos dados utilizou-se a Análise de conteúdo na modalidade de Análise Temática. **Resultados:** A maioria era do sexo masculino (52,78%), com idade média de 15,86 ($\pm 0,87$) anos, e



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

apresentava-se em eutrofia (69,44%), entretanto 27,78% dos jovens apresentavam excesso de peso. Sobre o que os adolescentes consideravam ser uma alimentação saudável, grande parte dos jovens acreditava ser aquela balanceada, equilibrada, variada, moderada, fracionada e nutricionalmente adequada e com consciência alimentar. Ainda, citaram que seria aquela que segue a pirâmide alimentar, e também aquela composta pela “comida feita em casa” ou por “alimentos leves”. Quando questionados se consideravam sua alimentação saudável, a maioria afirmou que não (58,33%), ressaltando que consumiam excesso de doces, gorduras e de alimentos no geral, além de poucas frutas, verduras, legumes, arroz e feijão. Posteriormente, citaram um alimento que consideravam ser saudável e o alimento que mais se destacou foi a alface, seguida de feijão, tomate, linhaça e de frutas. Em seguida, responderam se consumiam ou não o alimento citado, e apenas três relataram não consumir. **Conclusões:** Apesar dos adolescentes apresentarem uma percepção adequada sobre alimentação saudável, pôde-se perceber que seus atos divergem de suas falas, sendo necessárias ações que trabalhem não apenas com conhecimento, mas sim que sejam integradas, promovendo mudança de comportamento. Portanto, é necessário que se estimule o pensar e o agir destes indivíduos, fazendo com que possam refletir sobre seus hábitos e assim promover sua própria saúde, fazendo com que os conhecimentos trabalhados possam ser consolidados no consumo habitual.