

## CONSUMO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA<sup>1</sup>

**Cláudia Thomé Da Rosa Piasetzki<sup>2</sup>, Eva Teresinha De Oliveira Boff<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup> Trabalho resultante da Pesquisa: Consumo alimentar, prática de atividade física, estilo de vida e percepção da autoimagem corporal de estudantes de educação básica.

<sup>2</sup> Nutricionista, Mestranda no PPG em Educação nas Ciências da UNIJUI, bolsista CAPES, e-mail: claudiapiasetzki@hotmail.com;

<sup>3</sup> Professora, Doutora em Educação em Ciências, vinculada ao Departamento de Ciências da Vida, da UNIJUI, atua no PPG Educação em Ciências da UNIJUI e no PPG em Atenção Integral à Saúde - UNIJUI/UNICRUZ, Orientadora, e-mail: evaboff@unijui.edu.br.

### Introdução

Na adolescência, além das transformações fisiológicas ocorrem mudanças psicossociais, influenciadas por fatores genéticos, étnicos e pelas diferentes condições sociais e ambientais o que contribui para a vulnerabilidade desse grupo populacional. Considerando esses fatores e o rápido crescimento nessa faixa etária, pode-se considerar que é um grupo em risco nutricional, devido o aumento das necessidades energéticas e de nutrientes (ENES, 2010), além das prováveis inadequações na alimentação em decorrência de hábitos alimentares errôneos.

Sabe-se que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes entre os adolescentes, sendo o seu padrão alimentar caracterizado por ingestão energética acima do recomendado, consumo elevado de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar (CARMO, 2006).

O crescimento do número de indivíduos obesos deve-se em boa parte à mudança do estilo de vida e ao padrão alimentar, propiciado por uma maior capacidade de adquirir alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas e poucos vegetais. A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) indicou que os adolescentes do gênero masculino de 10 a 19 anos de idade com excesso de peso passaram de 3,7% (1974-75) para 21,7% (2008-09), já entre o gênero feminino o crescimento do excesso de peso foi de 7,6% para 19,4% (BRASIL, 2010). Percebe-se que essas mudanças vêm influenciando no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, além disso, existem outros fatores de risco que podem aumentar a probabilidade de sua ocorrência, como: ingestão de bebida alcoólica, tabagismo, sedentarismo e obesidade. (BRASIL, 2008).

Segundo Percego, (2002) a qualidade de vida está relacionada diretamente com a alimentação equilibrada e saudável. A escolha inadequada dos alimentos, o seu consumo em grandes quantidades, ou a associação ao consumo do álcool e tabagismo aumentam as chances do

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XIX Jornada de Pesquisa

desenvolvimento de doenças como câncer, doenças cardíacas, distúrbios digestivos, diabetes e obesidade.

A alimentação e a nutrição adequadas constituem requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, bem como à prevenção de doenças cadenciais, obesidade e comorbidades associadas. Assim, identifica-se a necessidade de buscar estratégias de intervenção alimentar e a relação com a promoção da saúde. Estas são enfatizadas pelas diretrizes da Política Nacional da Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde que é a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis (BRASIL, 2012).

De acordo com Garcia, (2003) a adolescência é um período adequado para se colocar em prática medidas preventivas, pois a prevenção terá como objetivo impedir que os maus hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes persistam por toda a vida adulta.

Realizar estudos sobre o assunto em questão e retornar os resultados aos estudantes pode contribuir de alguma forma para a prevenção de futuros problemas de saúde. O diagnóstico precoce de alguns hábitos inadequados pode contribuir para mudanças nos hábitos alimentares e melhoria no estilo de vida, assim como pode produzir sentidos e significados aos conteúdos escolares.

Sendo assim o objetivo deste estudo foi identificar o consumo alimentar de estudantes de educação básica com o intuito de intervir para promover uma alimentação saudável e assim prevenir futuros problemas de saúde. Considera-se este período da adolescência, como de maior facilidade para reeducação alimentar e modificação de hábitos de vida.

#### Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo e qualitativo, com delineamento descritivo e transversal, realizado com 28 estudantes de educação básica de uma escola pública do município de Ijuí/RS, no ano de 2013. O critério de inclusão na amostra foi estar matriculado em uma turma do segundo ano do ensino médio de uma Escola de Educação Básica de Ijuí, onde esta se desenvolvendo a situação de Estudo: “Nutrição e Qualidade de Vida”.

Para início das atividades, uma semana antes da coleta de dados apresentou-se o estudo aos alunos esclarecendo os objetivos da pesquisa e do aspecto voluntário e sigiloso da participação de cada um, foi entregue aos alunos um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordância dos alunos, solicitou-se a assinatura do mesmo para os maiores de 18 anos e solicitado aos alunos menores de 18 anos que levassem para casa para que o Termo fosse assinado também pelos pais.

A coleta de dados se deu mediante agendamento, na escola. Foi realizada avaliação nutricional individual, em uma sala reservada e o questionário estruturado, respondido pelos alunos em sala de aula. Os estudantes receberam orientação e acompanhamento para o esclarecimento de dúvidas durante o preenchimento do questionário. Ressalta-se o fato de que os estudantes não eram obrigados a responder alguma questão se não quisessem.

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XIX Jornada de Pesquisa

Após as avaliações e aplicação dos questionários, as respostas foram revisadas, padronizadas as questões abertas e os dados foram digitados em uma planilha do Excel para tabulação e análises estatísticas no software Epi info versão 3.3.2..

Este estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade, sendo aprovado com parecer consubstanciado número 71341/2012, e foram adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/1996.

### Resultados e Discussão

Os 28 estudantes que constituíram a população de estudo deste trabalho apresentaram média de idade próxima aos 16,6 anos, sendo a idade mínima de 15 anos e a idade máxima de 18 anos. Destes, 9 estudantes do sexo masculino e 19 do sexo feminino.

Quanto ao hábito de fumar 27 estudantes afirmaram não fumar e apenas um não respondeu a questão. Destaca-se esse aspecto como sendo muito importante, pois esta escola realizou amplo trabalho educativo, sobre o tabagismo, ao abordar a temática sobre o câncer em outras pesquisas o que pode ter influenciado nos hábitos dos alunos quanto este aspecto (BOFF, 2011).

Ao serem questionados quanto à ingestão de bebida alcoólica, a maioria dos estudantes (60,7%) responderam não ingerir bebida alcoólica e 35,7% relataram ingerir eventualmente ou raramente (menos de quatro vezes ao mês), apenas um estudante (3,6%) não respondeu a questão. Ressalta-se aqui o fato de que a maioria dos participantes da pesquisa são menores de idade, portanto, não deveriam consumir bebida alcoólica em nenhum momento. Um estudo realizado por Lepre (2009), apresentou resultados que revelaram que a maioria (56%) dos adolescentes que faz uso de álcool apresentam um raciocínio moral pouco desenvolvido o que pode dificultar sua conduta moral e, conseqüentemente, facilitar seu envolvimento com o uso de drogas. Esse resultado confirma a necessidade de estudos que identifiquem os hábitos de adolescentes com o intuito de intervir para contribuir de forma significativa com os estudantes e assim adotar práticas que enfatizem a importância de não consumir bebidas alcoólicas para evitar prejuízos na vida destes estudantes.

Com relação aos hábitos alimentares, a maioria dos estudantes 25 (89,3%), responderam dispor de tempo suficiente para se alimentar, apenas dois estudantes responderam não ter tempo suficiente para se alimentar adequadamente, um estudante não respondeu a pergunta. As refeições regulares consumidas com atenção e sem pressa facilitam a digestão dos alimentos, evitando também que se coma além do necessário. O apetite é regulado por complexos mecanismos biológicos, que dependem de vários estímulos, e um certo tempo para sinalizarem que já se comeu o suficiente, assim uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto se come é comer de forma regular, devagar e com atenção (BRASIL, 2014).

A maioria dos estudantes, 27 (96,4%), costuma fazer as suas refeições em casa e apenas um (3,6%), relatou fazer suas refeições fora de casa, em restaurantes ou similares. As refeições compartilhadas feitas em casa com as pessoas que se gostam são momentos muito importantes para cultivar e fortalecer laços. Para as crianças e adolescentes são ótimas oportunidades para a aquisição de bons

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XIX Jornada de Pesquisa

hábitos e valorização da importância de refeições regulares e feitas em ambientes apropriados (BRASIL, 2014).

De acordo com a rotina semanal dos estudantes, observou-se a quantidade de refeições que eles costumam realizar habitualmente ao dia, 32,10% responderam realizar três refeições ao dia, 46,40% quatro, 10,70% cinco e apenas 7,10% seis. Além disso, na questão que perguntava aos estudantes se eles consideravam adequado o número de refeições que realizavam ao dia, a maioria deles, 16 estudantes (57,1%), responderam que sim, estava adequado, 10 estudantes (35,7%) responderam não estar adequado, dois estudantes (7,1%) não responderam a questão.

Ao cruzar os dados sobre quais as refeições os estudantes costumam fazer diariamente e se eles consideram esse número de refeições realizadas adequados, pode-se observar curiosamente que dos nove (32,1%) estudantes que responderam realizar somente três refeições ao dia, destes, a maioria (66,7%) consideraram este número como sendo inadequado e dos treze (46,4%) estudantes que responderam realizar somente quatro refeições ao dia, destes a maioria (69,2%) consideraram este número como sendo adequado. No entanto o mais indicado seria consumir de cinco a seis refeições ao dia (BRASIL, 2008). Um hábito muito comum entre os adolescentes é omitir refeições, esta atitude é referida por Mahan (2010), como um fator de risco nutricional para os adolescentes, pois ao omitir refeições eles consomem mais lanches em resposta à fome, esses lanches geralmente são ricos em gorduras saturadas e trans, alimentos ricos em sódio, refrigerantes e doces.

Ao serem questionados sobre qual a sua refeição mais saudável, a maioria dos estudantes, 19 estudantes (67,9%) listaram o almoço como sendo a refeição mais saudável do seu dia, por ser um momento no qual eles consomem alimentos “mais saudáveis” e uma maior quantidade de legumes e verduras.

Sobre a ingestão de alimentos ao longo do dia, tendo como opções as carnes, massas, vegetais, frutas e frituras, as carnes foram os alimentos mais citados como primeira opção de consumo diariamente por 12 estudantes (42,9%), como segunda opção de consumo vieram as massas, também citadas por 12 estudantes (42,9%). Em relação aos vegetais e frutas o consumo ficou em terceiro e quarto lugares, e em último lugar com 11 estudantes (39,3%) vieram às frituras. Ao analisar estes aspectos observa-se o elevado consumo proteico proveniente da carne, o excesso de carboidrato simples, derivados da massa e ressalta-se a deficiência no consumo de vegetais e frutas, se comparados estes dados com as recomendações alimentares propostas pelo Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2008). Um aspecto positivo se deve ao fato de as frituras terem sido deixadas para última escolha, levando em consideração serem estas fontes de gorduras saturadas, que devem ser evitadas na alimentação.

Quanto ao consumo de doces, a maior parte dos estudantes (57,16%) respondeu consumir de duas a cinco porções de doces ao dia. Este dado pode ser considerado motivo de preocupação em relação à saúde, devido ao fato de que a recomendação é que não se consuma mais que uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia (BRASIL, 2008).

A maioria dos estudantes (96,4%) relatou não ter como costume colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato, apenas um estudante (3,6%) apresentou este hábito. O ideal

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XIX Jornada de Pesquisa

preconizado pelo Guia Alimentar para a população Brasileira, é que se reduza a quantidade de sal nas preparações e evite o uso do saleiro à mesa (BRASIL, 2008).

Isoladamente os óleos, gorduras, sal e açúcar são desequilibrados e restritos a poucos nutrientes, porém, estes, se consumidos excessivamente são prejudiciais para a saúde, por isso, precisam ser consumidos moderadamente e apropriadamente combinados com alimentos para que permitam a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente equilibradas (BRASIL, 2014).

### Conclusões

Este estudo identificou inadequações no comportamento alimentar dos estudantes, ressaltando-se o elevado consumo de carnes, massas e doces e deficiência no consumo de vegetais e frutas. Por outro lado observou-se como adequado, o baixo consumo de frituras. Outro aspecto preocupante foi à ingestão de bebidas alcoólicas e a baixa ingestão de água.

Um ponto positivo da pesquisa revelou-se quanto à abstinência ao tabagismo. Associou-se este, ao fato de que trabalhos educativos já foram e continuam sendo desenvolvidos na escola a este respeito.

Considerando, que a conformação dos hábitos alimentares e de características do estilo de vida, iniciam na infância, são consolidadas na adolescência e muitas vezes, mantidas na idade adulta, vê-se, a importância do desenvolvimento de estudos e trabalhos educativos, no ambiente escolar, com o objetivo de proporcionar um maior entendimento dos conteúdos escolares e assim, contribuir para a melhora do estilo de vida de jovens estudantes e prevenção de futuros agravos à saúde. Ainda, destaca-se que, com este intuito, esta sendo desenvolvida nesta escola, a Situação de Estudo: “Nutrição e Qualidade de Vida”. Desse modo esperamos logo apresentar maiores adequações em relação ao consumo alimentar dos estudantes.

**Palavras-chave:** educação alimentar; estilo de vida; adolescentes; consumo alimentar.

### Referências Bibliográficas

1. ENES, C. C. SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev. Bras. Epidemiol. Sorocaba, 2010; 13(1): 163-71, Fev.
2. CARMO CARMO, M. B. et. al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. Rev. Bras. Epidemiol. São Paulo, 2006; 9(1): 121-30, Mar.
4. BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamento Familiar – POF. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil, 2008 - 2009. Rio de Janeiro, 2010.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XIX Jornada de Pesquisa

Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

6. PERCEGO, D. Análise crítica da nova proposta da pirâmide alimentar. Rev. Nutrição - Saúde & Performance. São Paulo, 2002; n.15, jan./fev./mar.

7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.84 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).

9. GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: Considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Revista de nutrição, Campinas, v. 16, n. 4, out./dez. 2003.

10. BOFF, Eva Teresinha de Oliveira. Processo Interativo: uma possibilidade de produção de um currículo integrado e constituição de um docente pesquisador – autor e ator – de seu fazer cotidiano escolar. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Porto Alegre, RS, 2011.

11. LEPRE, R. M. MARTINS, R. A. Raciocínio moral e uso abusivo de bebidas alcoólicas por adolescentes. Rev. Paideia, 2009, Vol. 19; 42, 39-45, jan. – abr.

12. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. (Versão para consulta pública).

13. MAHAN, L. Katleen. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª ed. São Paulo, Elsevier, 2010.