



HÁBITOS ALIMENTARES DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DA REDE LICEU DE ENSINO DA CIDADE DE FORTALEZA, CEARÁ

Jordânia Silva Pimenta (FATENE), Felipe Rocha Alves (UECE), Edineia Aparecida Gomes Ribeiro (UFMS-CPAN; UEL/UEM), Ângela Maria Barbosa de Castro (FATENE), Evanice Avelino de Souza (UFC)

RESUMO

Objetivo: Investigar os hábitos alimentares em adolescentes na rede Liceu do Ceará. **Métodos:** A amostra foi constituída por 788 adolescentes (384 do sexo masculino e 404 do sexo feminino) com idade entre 14 a 18 anos. Para classificação dos hábitos alimentares foi aplicado um questionário onde o escolar responderia com que frequência consumia os seguintes alimentos: arroz, leite, verduras, sucos, refrigerante, doces e salgados, em uma semana habitual. **Resultados:** identificou-se que (785), (513) e (388) consomem arroz, leite, suco, respectivamente, de forma diária. E (232) adolescentes não consomem verdura. Por outro lado (197), (249) e (212) consomem salgados, doce, refrigerante, respectivamente, de forma diária. **Conclusão:** Os resultados mostram que grande parte dos escolares adolescentes envolvidos no estudo apresenta na questão do consumo de alimentos, em boa parte, foram semelhantes aos de estudos anteriores e ratificaram a carência na ingestão de alimentos importantes para a saúde desses adolescentes. **Palavras-chave:** hábitos Alimentares; adolescentes; classificação nutricional.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre a saúde, o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos. Estudo recente sugere que os padrões de ingestão dietética durante a infância e adolescência podem predizer a ocorrência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta, bem como determina o risco de alguns tipos de câncer relacionados à dieta (MONTEIRO et al., 2012).

Em muitos países, mudanças nos padrões de alimentação familiar - incluindo aumento no consumo de *fast food*, refeições pré-preparadas e refrigerantes - têm-se implantado nos últimos 30 anos. O ambiente "obesogênico" parece estar amplamente direcionado ao mercado adolescente, tornando as escolhas alimentares saudáveis muito mais difíceis, pois o período da adolescência é marcado pela aceleração de crescimento e, conseqüentemente, pelo aumento da necessidade de energia e, em geral, de todos os nutrientes (SANTOS, 2010).

Nesse sentido, os hábitos alimentares saudáveis devem ser introduzidos precocemente, uma vez que são muito relevantes no estabelecimento das preferências e comportamentos futuros. Uma alimentação equilibrada na adolescência, não só satisfaz o aumento das necessidades nutricionais durante este período, como também estabelece e reforça os hábitos alimentares para toda a vida (MATSUDO et al., 2012).

No entanto, os adolescentes são muitas vezes referidos como o grupo etário de mais alta prevalência de estado nutricional deficiente e desequilibrado, em consequência da maior vulnerabilidade relacionada com transformações próprias da adolescência e adoção de práticas e comportamentos alimentares incorretos (NUNES, 2007).

Por esse motivo os hábitos alimentares dos adolescentes tem sido motivo de grande preocupação nos últimos anos. Diante do exposto o presente estudo teve como objetivo verificar os hábitos alimentares dos adolescentes da rede de ensino do Colégio Liceu do Ceará.

METODOLOGIA

Estudo de delineamento transversal fez parte do projeto de pesquisa intitulado “Análise de classificação nutricional, hábitos alimentares, práticas de atividade física e comportamento sedentário em escolares do colégio Liceu do Ceará”.

A amostra foi composta por alunos das quatro sedes: Liceu Centro (a terceira escola mais antiga do Brasil, iniciada em 1845), Liceu do Conjunto Ceará (1998), Liceu de Messejana (1999) e Liceu do bairro Vila Velha (2000). Foram avaliados 788 escolares, sendo 404 do sexo feminino e 384 masculinos, na faixa etária de 14 a 18 anos, matriculados regularmente no 1º, 2º e 3º ano de todas as turmas existentes. O sorteio para a amostra representativa da escola ocorreu entre 5 a 8 alunos por sala, dependendo da sede pesquisada. Ao final da seleção 138 alunos desistiram de participar, 58 não entregaram TCLE e 80 recusaram participar.

As características gerais da amostra estão descritas na Tabela 1, a amostra final foi composta por 51,3% de moças, 28,8% dos adolescentes tinham 17 anos de idade, os turnos de estudos foram similares e 71,3% dos adolescentes participam da educação física.

Variáveis		
Sexo	n	%
Masculino	384	48,7
Feminino	404	51,3
Idade		
14	21	2,7
15	170	21,6
16	222	28,2
17	227	28,8
18	148	18,8
Turno		
Manhã	330	34,2
Tarde	334	34,6
Noite	124	31,2
Participa		
Sim	513	71,3
Não	275	28,7

Tabela 1 - Características gerais da amostra.

As informações referentes aos hábitos alimentares foram estimadas por meio de uma entrevista que avaliou o consumo semanal de alimentos saudáveis (frutas, sucos, legumes e verduras) e não saudáveis (salgados, batatinha frita, refrigerantes e bombons). O adolescente deveria informar o número de dias por semana que consumia cada um dos grupos de alimentos numa semana habitual.

Nesse estudo considerou-se como salgados as coxinhas, pasteis ou demais salgados que fossem fritos e bombons (nomenclatura utilizada na cidade do estudo quando se refere ao consumo de balas).

O consumo dos alimentos saudáveis e não saudáveis foram apresentados em três frequências percentuais: aqueles que não consomem, os que consomem de uma a três vezes por semana, os que consomem de quatro a seis vezes por semana e aqueles que consomem sete vezes por semana.

Para a análise dos dados foi realizado o teste de *Kolmogorov Smirnov*, no qual foi verificada a normalidade dos dados e recorreu-se a análise descritiva das variáveis por meio de indicadores de frequências percentuais. As análises foram realizadas no *software* estatístico SPSS versão 21.0.

RESULTADOS

No gráfico 1 são apresentados os alimentos considerados saudáveis, identificou-se que 785, 513 e 388 consomem arroz, leite e suco, respectivamente, de forma diária. Por outro lado, 232 adolescentes não consomem verdura.

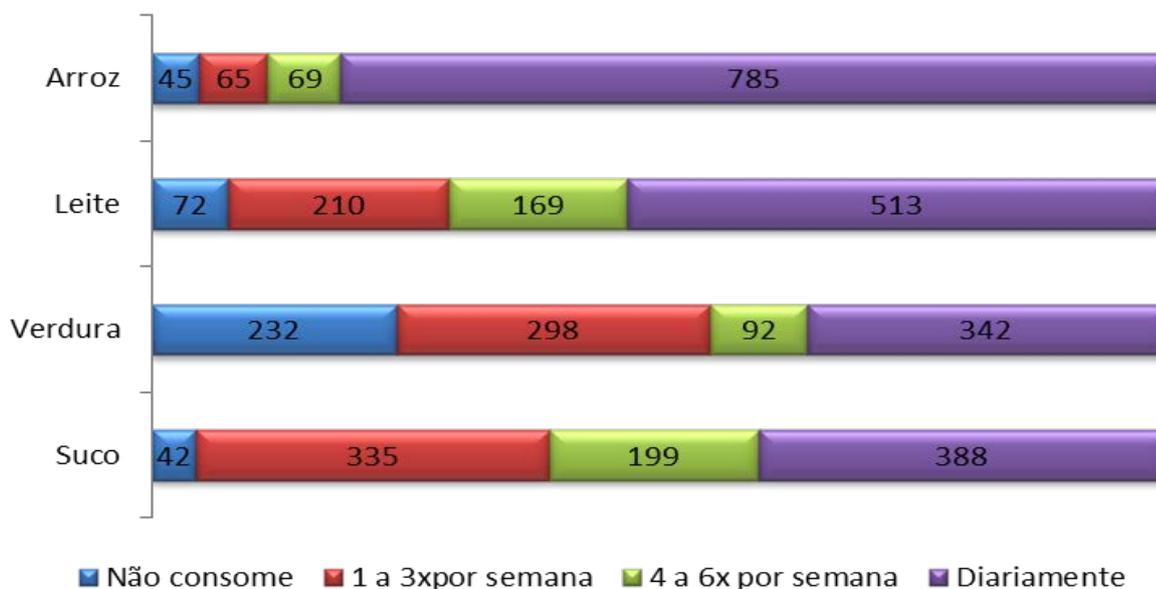


Gráfico 1 - Prevalência do consumo de alimentos saudáveis de acordo com a frequência

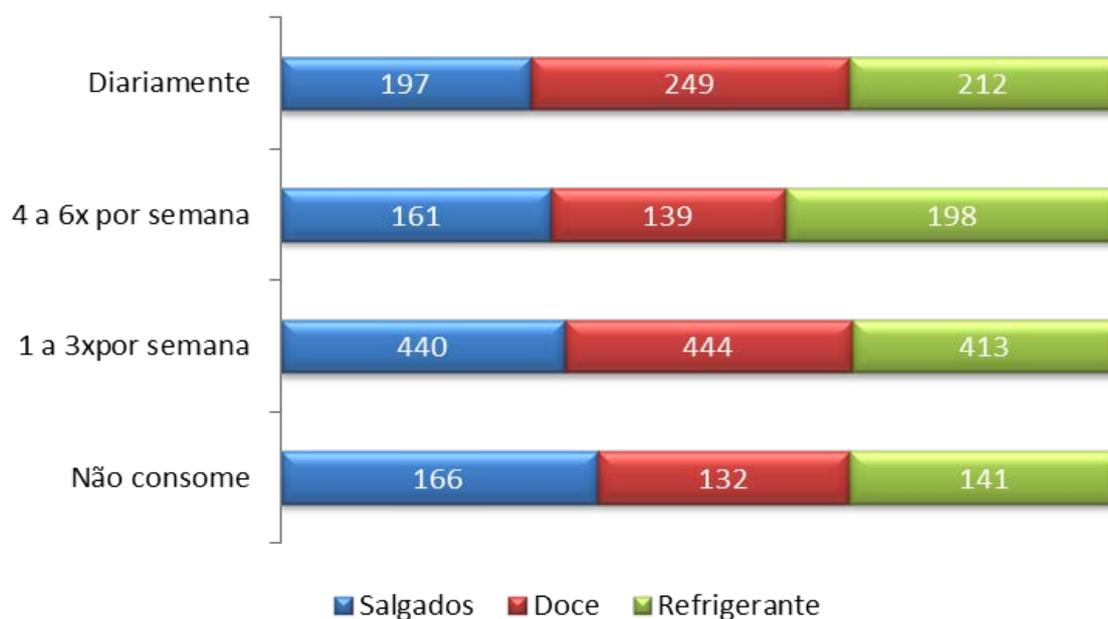


Gráfico 2 - Prevalência do consumo de alimentos não saudáveis de acordo com a frequência semanal.

CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo indicaram que grande parte dos adolescentes entrevistados consome arroz, leite, suco, respectivamente, de forma diária. Todavia, os adolescentes não consomem verduras. E ainda, os adolescentes tem o hábito de diariamente consumir alimentos considerados não saudáveis (salgados, doce e refrigerante).

Consideram-se os hábitos alimentares não saudáveis um grande problema de saúde pública. Haja vista que, é comprovada sua relação com a manifestação de doenças crônicas-degenerativas, entre os adolescentes. Muitas preferências alimentares são estabelecidas nessa fase da vida, assim o aconselhamento para um estilo de vida mais saudável que inclua uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos é de suma importância nas escolas. O conhecimento das transformações biológicas e psicossociais durante a adolescência deve ser integrado de forma a estabelecer uma base para que se interpretem as questões da prática alimentar e nutricional do adolescente.

Apesar da extrema importância do regime alimentar neste período de grande vulnerabilidade, as informações sobre os aspectos qualitativos e quantitativos da alimentação de adolescentes permanecem escassas, prejudicando o conhecimento da prática alimentar e nutricional e, portanto, o estabelecimento de estratégias de educação alimentar. É de grande urgência promover estudos que contribuam para melhor definir necessidades nutricionais, das práticas de provisionamento nutricional e da amplitude e variação de comportamentos dos hábitos alimentares durante a adolescência.

EATING HABITS OF SCHOOL OF LICEU NETWORK HIGH SCHOOL FORTRESS CITY OF EDUCATION, CEARÁ

ABSTRACT

Objective: To investigate the dietary habits among adolescents in Ceará Liceu network. **Methods:** The sample consisted of 788 adolescents (384 males and 404 females) aged 14-18 years. For classification of eating habits was a questionnaire where the school answer how often consumed the following foods: rice, milk, vegetables, juices, soft drinks, sweet and savory, in a usual week. **Results:** it was found that (785), (513) and (388) consume rice, milk, juice, respectively, on a daily basis. E (232) adolescents do not consume vegetables. On the other side (197), (249) and (212) consume salty, sweet, cooling, respectively, on a daily basis. **Conclusion:** The results show that most adolescent students involved in the study presents the issue of food consumption, largely were similar to previous studies and ratified the deficiency in the intake of important foods for the health of these adolescents.

Key words: food habits; adolescents; nutritional classification

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério do Planejamento Orçamento e Gestão; Ministério da Saúde; Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE. **Pesquisa Nacional de saúde do escolar**. Rio de Janeiro, 2012.

COSTA, M.G.; ARAÚJO, C.L.; HALLAL, P.C, Gonçalves H, Assunção MC, Menezes AB. Consumo de carne vermelha entre adolescentes do sul do Brasil. XII ENPOS E II AMOSTRA CIENTÍFICA, 2010, Pelotas. **Anais**. Pelotas, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Br). Coordenação Geral de Doenças e Agravos Não Transmissíveis. **Pesquisa nacional de saúde escolar**. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2009.

MONTEIRO, C.A.; MONDINI, L.; SOUZA, A.L.M.; POPKIN, B.M.; Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil. In: Monteiro CA, organizador. Velhos e novos males da saúde no Brasil. São Paulo: **Hucitec**; 2012. p.247-55.

NOGUEIRA, F.A.M.; SICHIERI, R. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 25(12), dez. 2009. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 18 mai. 2011.

NUNES, M.M.A.; FIGUEIROA, J.N.; ALVES, J.G.B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande, 2012.

SANTOS, J.S.; COSTA, M.C.O.; NASCIMENTO, S.C.L.; SILVA, M.C.M.; SOUZA, K.E.P.; MELO BO. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas Bahia. **Rev Nutr**. 2010.

SICHIERI, R. Consumo de alimentos e hábitos relacionados ao consumo. In: Sichert R, organizadora. **Epidemiologia da obesidade**. Rio de Janeiro: Ed; 2011.

SILVA, A.R.V.; DAMASCENO, M.M.C.; MARINHO, N.P.; ALMEIDA, L.S.; ARAÚJO, M.F.M.; ALMEIDA, P.C et al., Hábitos alimentares de adolescentes de escolas públicas de Fortaleza, CE, **Brasil.Rev Bras Enferm**. 2009.