

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DA REDE DE ENSINO DA CIDADE DE UMUARAMA – PR

EVALUATION OF THE EATING HABITS ADOLESCENT OF THE NET OF TEACHING SCHOOL IN THE UMUARAMA CITY- PR

ROMYDERLAINE ZAMBERLAM POMINI

romypomini@pop.com.br

DÉBORA DE MELLO GONÇALES SANT'ANA

Universidade Estadual de Maringá – Maringá/PR

dmgsantana@gmail.com

MARIA CRISTINA CORREA E SOUZA

Universidade Federal da Grande Dourados – Dourados/MS

Resumo

O objetivo deste trabalho foi avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes do Colégio Estadual Padre Manoel da Nóbrega da cidade de Umuarama – Pr. Os dados foram coletados através de um questionário composto de 10 perguntas alternativas referente ao consumo de alimentos, adaptado do proposto pelo Ministério da Saúde. Verificamos que o consumo de alimentos do grupo dos reguladores é variado, 40,68% da amostra consome duas frutas por dia e 6,10% não ingerem diariamente. O consumo freqüente das hortaliças e legumes ocorreu em 33,2%, 23,39% não utilizam estes alimentos. A ingestão de quantidades menores que o indicado para esta idade pode comprometer o consumo de vitaminas e sais minerais, levando ainda a uma deficiência na ingestão de fibras o que pode dificultar o trânsito intestinal. No grupo dos energéticos 45,42% consomem de 6 a 10 colheres de sopa por dia. Quanto à ingestão de carnes o consumo maior é de dois pedaços por dia (49,49%). Foi constatado hábito alimentar inadequado para os estudantes adolescentes investigados, embora haja grande diversificação na alimentação dos escolares.

Palavras-chave

Consumo de alimentos; educação nutricional.

Abstract

The objective of this work was to evaluate the adolescents' of the School State Priest Manoel of Nóbrega of the city of Umuarama eating habits. Pr. The data were collected through a questionnaire composed of 10 questions alternatives regarding the consumption of foods, adapted of the for Ministry of Health, approaching the daily consumption and ingested amounts of foods of all of the groups. We verified that the consumption of foods of the group of the regulators is varied, 40.68% of the sample consume two fruits a day and 6.10% don't ingest daily. The frequent consumption of the vegetables and vegetables happened in 33.2%, 23.39% don't use these foods. The ingestion of smaller amounts than the suitable for this age can commit the consumption of vitamins and mineral salts, still taking to a deficiency in the ingestion of fibers that can hinder the intestinal traffic. In the group of the energy ones 45.42% consume from 6 to 10 tablespoons a day. As for the ingestion of meats the larger consumption is of two pieces a day (49.49%) and that 81.36% remove the fat of the meat or the skin of the chicken. Inadequate eating habit was verified for the investigated adolescent students, although there is great diversification in the scholars' feeding.

Key words

Consumption of foods; eating habits.

INTRODUÇÃO

A determinação das preferências alimentares é resultado do ambiente alimentar e da interação de predisposições genéticas. A exposição a diversos estímulos sensoriais se inicia intra-útero e continua nos sabores recebidos no leite materno até o primeiro contato com os alimentos. A variação genética na percepção do sabor afeta a resposta à intervenção nutricional moldando o padrão de aceitação de alimentos pelas crianças (JUZWIAK, 2001).

Os hábitos alimentares dependem de predileções, mas também de adaptações às condições de produção e de mercado, possibilidades socioeconômicas da população e de facilidades de obtenção dos alimentos, sendo consumido em maior quantidade o que se tem em maior oferta (ANGELIS, 2000). Neste sentido, Giugliani et al (2000) afirma que “a alimentação inicia-se muito precocemente, nos primeiros meses de vida, quando se principia a formação dos hábitos alimentares”. Por outro lado, a família exerce papel de modelo para o hábito alimentar da criança, quando os membros da família possuem hábitos adequados contribuem de maneira decisiva para a evolução alimentar da criança (GAGLIANONE et al, 1998).

A adolescência é um período da vida em que várias mudanças acontecem, estendendo-se de 10 a 20 anos de idade. É marcado pelas transformações físicas aceleradas e características da puberdade. Estas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos (GAMBARDELLA et al, 1999).

De acordo com Nóbrega (1998):

“Frente à alterações desta fase, a adolescência é um período crítico do ponto de vista nutricional, sendo a nutrição um componente essencial na assistência à saúde

do adolescente. A nutrição adequada e hábitos alimentares saudáveis têm importante papel no processo de crescimento, para que seja desenvolvido todo o seu potencial, como também na prevenção de doenças na vida adulta, já que é nesse período que se estabelecem os precursores das doenças nutricionais”.

A substituição das refeições contendo alimentos tradicionais, como o arroz e o feijão, por lanches podem contribuir para o aumento da prevalência, por exemplo, da anemia, entre o grupo de jovens de maior idade, e, também, da obesidade. Isso se dá pois o conteúdo de lipídeos nos lanches normalmente é elevado, onde estas refeições normalmente não equilibradas nutricionalmente.

O objetivo do presente estudo foi avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes do Colégio Estadual Padre Manoel da Nóbrega da cidade de Umuarama – Pr.

MATERIAL E MÉTODOS

O protocolo de pesquisa foi avaliado pelo Comitê de Ética envolvendo Seres Humanos da Universidade Paranaense e aprovado. O universo do estudo foi constituído por adolescentes de 9 a 16 anos de ambos os sexos, matriculados na rede pública de ensino de Umuarama, na Escola Estadual Padre Manoel da Nóbrega que voluntariamente aceitou a participação da investigação. Do total de 825 adolescentes matriculados no ano de 2002, foram selecionados aleatoriamente 295, representando uma amostra de 35,75%. A amostra foi composta de 144 meninos (48,81%) e 151 meninas (51,19%), cuja idade média variou entre 9 e 16 anos, predominando aqueles com idade entre 12 e 13 anos (50,1%).

Os dados foram coletados através da aplicação do questionário abaixo composto de 10 perguntas fechadas referente ao consumo de alimentos, adaptado daquele proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, s/d):

1- Quantas frutas você come ou copos de suco natural de fruta você toma por dia?

☐ não como fruta e nem tomo suco natural de fruta

☐ 1 ☐ 2

☐ 3 ☐ 4 ou mais

2- Quantas colheres de sopa de verduras ou legumes você come por dia?

☐ não como verduras ou legumes ☐ 5 a 8 colheres de sopa

☐ 1 a 4 colheres de sopa ☐ 9 ou mais colheres de sopa

3- Quantas vezes por semana você come um destes alimentos: feijão, lentilha, grão de bico?

☐ Nenhuma ☐ 3 vezes

☐ 1 vez ☐ 4 ou mais

☐ 2 vezes

4- Quantas colheres de sopa de arroz, farinha ou macarrão você come por dia?

- () Nenhuma () 6 a 10 colheres de sopa
() 1 a 5 colheres de sopa () 11 ou mais colheres de sopa

5- Quantos pedaços de carne de boi, porco, frango, peixe ou ovos você come por dia?

- () 0 a 1 pedaço ou 1 ovo
() 2 pedaços ou 2 ovos
() mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos

6- Quando você come carne vermelha (de gado), você tira a gordura que aparece? E quando come frango você retira a pele?

- () Sim () Não
() não como carne vermelha ou frango

7- Pensando nos seguintes alimentos: frituras, embutidos como mortadela e lingüiça, doces, balas, bolos. Você costuma comer qualquer um deles?

- () Todo dia
() de 4 a 5 vezes por semana
() de 2 a 3 vezes por semana
() menos que 1 vez por semana
() menos que 1 vez por mês

8- Qual o tipo de gordura é mais utilizada na sua casa para cozinhar os alimentos?

- () banha animal ou manteiga
() óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola
() margarina ou gordura vegetal

9- Você costuma colocar mais sal na comida que está no seu prato?

- () Sim () Não

10- Você costuma trocar o almoço ou o jantar por lanches?

- () Sim () Não
() Às vezes

Para interpretação do questionário utilizou-se a quantidade de porções determinadas pelo Departamento da Agricultura dos Estados Unidos da América (MARTINS; ABREU, 1997).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adolescência é um período da vida em que há intensas mudanças fisiológicas, com grande desenvolvimento físico e formação de novos hábitos. Segundo Gambardella et al (1999) os adolescentes passam maior tempo fora de casa, sofrendo grande influência dos amigos na escolha dos alimentos, o que muitas vezes resulta em substituição de refeições por lanches (PECKENPAUGH, 1997; CARVALHO et al, 2001) e redução no consumo de fibras (MENDES et al, 2001).

Estes hábitos tem contribuído para o aumento dos índices de obesos entre adolescentes (MENDES et al, 2001), além do fato de que muitas vezes, nesta fase da vida as atividades físicas são reduzidas (CARVALHO et al, 2001). Deste modo, é importante o estudo dos

hábitos alimentares entre adolescentes, já que as práticas nesta idade são muitas vezes carregadas por toda a vida, levando a uma persistência de problemas de obesidade e/ou desnutrição na vida adulta (PECKENPAUGH, 1997).

Como cada região geográfica apresenta hábitos alimentares próprios, influenciados por uma série de fatores como culturais, históricos e climáticos, o estudo de cada região, possibilita uma maior compreensão da realidade da população e possibilidade de intervenção para sua melhora. Neste estudo, focalizou-se na região de Umuarama – PR, cidade de porte médio, com características econômicas centradas na agropecuária e foram coletados dados entre os escolares através de inquérito alimentar. Neste inquérito avaliou-se o consumo de todos os grupos de alimentos.

O consumo de alimentos do grupo dos reguladores, compostos por frutas, legumes e hortaliças é variado. Dos alunos entrevistados 40,68% apresentaram um consumo médio de 2 frutas por dia, conforme demonstrado na Figura 1. O consumo diário de verduras e legumes foi relatado por 76,6% dos entrevistados, sendo que 23,4% afirmam não comer diariamente estes alimentos.

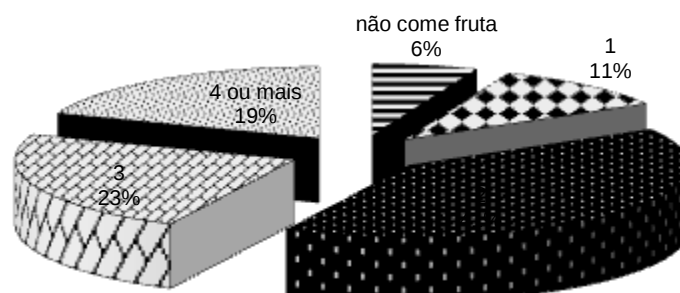


Figura 1: Representação esquemática do percentual do consumo de frutas ou suco natural de acordo com o número das porções diárias respondidas por alunos da rede pública de Umuarama – PR, 2003. Fonte: Pesquisa de Campo.

De acordo com Martins e Abreu (1997) e são recomendados 2 a 4 unidades de frutas por dia, e 5 a 8 colheres de sopa de legumes. O consumo de frutas pela maior parte dos entrevistados está dentro das recomendações para adolescentes (Departamento da Agricultura (1992; MARTINS; ABREU, 1997). Por outro lado, 16,61% consomem quantidade menor que o indicado para esta idade podendo, então comprometer o consumo de vitaminas e sais minerais. Deve-se salientar que a puberdade é um período de desenvolvimento e crescimento que necessita de ingestão adequada de nutrientes para uma expressão fenotípica adequada do potencial genético (NÓBREGA, 1998; ZIWIAN, 1999).

Neste estudo, a maioria (56,61%) apresentou consumo menor que quatro colheres de verduras e legumes por dia, sendo que 23,39% afirmam não utilizar diariamente estes alimentos. Apenas 43,39% ingerem verduras na quantidade esperada para idade de acordo com o Departamento da Agricultura (MARTINS; ABREU, 1997). As fibras contidas nas frutas e vegetais são de grande importância no organismo, pois tem uma função essencial de ativar o peristaltismo intestinal. É muito importante que a ingestão de água seja adequada numa dieta rica em fibras, pois elas necessitam de água para realizar suas funções. A ingestão

adequada de fibras ainda previne doenças intestinais (MAHAN, 1998). Segundo Sanches (2003) tem ocorrido uma redução no consumo de alimentos de origem vegetal pela população brasileira o que está associado ao maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer, o que foi observado entre os estudantes entrevistados nesta pesquisa.

Estudo realizado entre escolares de idades semelhantes à desta pesquisa, verificou que as hortaliças preferidas pelos adolescentes foram alface (93,2%), tomate (63,3%), cenoura (40%) e repolho (26,2) (SANCHES, 2003). Outros estudos nesta população são necessários para identificar as preferências alimentares e deste modo oferecer na merenda escolar alimentos diversificados, variados e adequados ao paladar dos alunos.

O consumo de leguminosas variou indo de 48% dos indivíduos que utilizam 4 vezes ou mais na semana a 8% que afirmam ingerir apenas 1 vez por semana. Segundo a pirâmide dos alimentos, a ingestão esperada de leguminosas é de 2-3 porções diárias nesta idade (MARTINS; ABREU, 1997), ou seja, quantidades maiores do que a encontrada para toda a população analisada. O feijão é a principal fonte de ferro da população brasileira (VIEIRA DA SILVA, 2000), este mineral é essencial para o transporte e utilização do oxigênio pelos tecidos do corpo, estando envolvido também na síntese do DNA (LOPES, 2003). Este grupo de alimentos é também, fonte de proteínas fazendo parte do grupo dos construtores. Segundo Hoffmann apud Vieira da Silva (2000), o consumo de feijão encontra-se em declínio nas áreas urbanas, o que poderia ser resultante ao seu preço real em relação a outros produtos. Os resultados deste estudo concordam com os de Carvalho (2001) que observaram entre escolares de Terezina – PI que 80-90% dos entrevistados consomem este alimento em torno de uma vez por semana. Neste estudo, apenas 17% apresentaram este padrão de consumo, igual ou menor a uma vez na semana. Possivelmente, estas diferenças devam-se ao fato da localização regional do município de Umuarama, onde a produção agrícola do feijão ocorre durante várias vezes ao ano.

Quanto ao consumo de alimentos do grupo dos energéticos como arroz, farinha e macarrão, podem-se verificar quantidades variáveis de ingestão. Para a idade analisada, espera-se que o consumo diário seja de 1-5 colheres de sopa (MARTINS; ABREU, 1997), o que foi observado para cerca de 40% dos adolescentes. Portanto, a maioria das respostas envolveu um consumo excessivo de alimentos fonte de carboidratos, já que 45,42% ingerem de 6-10 colheres por dia e 12,88% mais que 11 colheres diárias. As principais consequências das práticas alimentares incorretas são o aumento na incidência de diferentes tipos de doenças tais como: obesidade, enfermidades cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoporose e anemia, devido ao consumo excessivo de energia, principalmente quando associado ao sedentarismo (ANDING et al apud CARVALHO, 2001). O sedentarismo faz parte das mudanças de hábitos observadas na sociedade moderna, em que as crianças, cada vez mais, centram suas atividades em assistir televisão e em jogos eletrônicos, reduzindo a prática de atividades físicas (ESCRIVÃO et al. 2000). Isto leva à suposição de que as práticas alimentares incorretas observadas neste estudo podem desempenhar um importante papel no ganho de peso, daí a importância de prestar esclarecimentos e orientações aos estudantes no sentido de promover mudanças e melhoria nos hábitos alimentares e, conseqüentemente, na saúde.

Com relação às carnes e ovos, o número de porções recomendadas segundo Martins e Abreu (1997) é de 2 a 3 porções diárias, ou seja, uma unidade de ovo ou um pedaço de carne. Neste estudo, encontrou-se que 49,49% dos entrevistados consomem dois pedaços de carne ou dois ovos por dia, sem distinção do tipo de carne consumido, (frango, peixe, suíno, bovino ou outros) o que totaliza o dobro do recomendado para esta idade. Observou-se excesso no consumo de carnes e ovos em 16,61% dos alunos, o que deve ser melhor investigado

objetivando esclarecer os perigos do consumo excessivo de carne vermelha, que segundo Burgierman (2002) estaria relacionado a uma maior incidência de câncer e de infarto, que são as principais causas mundiais de morte.

Em outro extremo, encontra-se aqueles que apresentam um consumo de carnes e ovos menor que o recomendado para a idade (33,9%), podendo acarretar problemas como a menor ingestão de proteínas e ferro do que necessário para a idade. Nesta pesquisa, encontramos que 5,08% dos alunos não comem carne vermelha nem frango, caracterizando-se provavelmente como ovolactovegetarianos. Os ovolactovegetarianos não apresentam dificuldades com a obtenção de proteínas, mas podem desenvolver sérias deficiências de minerais dentre os quais o ferro, levando a quadros importantes de anemia.

Com relação aos alimentos pertencentes ao topo da pirâmide como as frituras, doces, balas, bolos, dentre outros houve grande variedade de respostas em relação a seu consumo, conforme pode ser visto na figura 2.

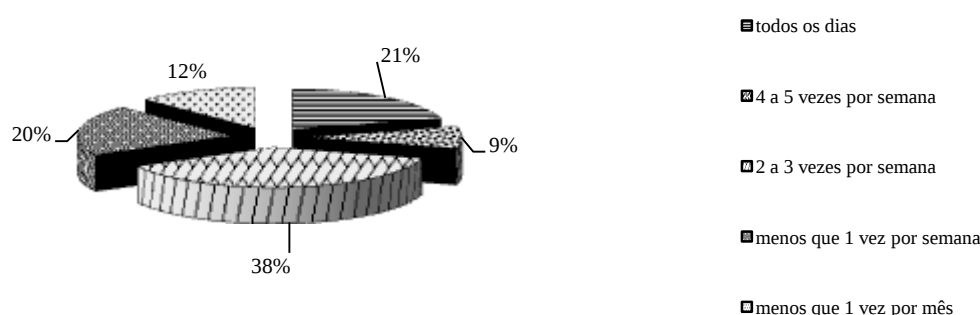


Figura 2: Representação esquemática da freqüência de consumo de frituras, doces, balas e bolos pelos alunos da rede pública de ensino de Umuarama – PR, 2003. Fonte: Pesquisa de Campo.

Outro item a ser analisado foi o tipo de gordura utilizado no cozimento dos alimentos. A grande maioria (77%) utiliza-se de óleo vegetal em seus alimentos. Outros tipos de gordura foram citados como a banha por 15% dos alunos e margarina ou gordura vegetal por 14%. A tendência apresentada pelos adolescentes ao consumo de refeições feitas com gordura animal se constitui em motivo de preocupação, tendo em vista que a gordura eleva muito a densidade energética da dieta predispondo, assim, ao aparecimento da obesidade e de outras doenças (CARVALHO et al, 2001). Somando-se a preocupação com o uso da gordura animal está o fato de que cerca de 14% dos alunos (40 estudantes) afirmam não tirar a gordura da carne ou a pele do frango. Isto leva à suposição de que as práticas alimentares incorretas observadas neste estudo podem desempenhar um importante papel no ganho de peso, enfatizando a importância de prestar esclarecimentos e orientações aos estudantes no sentido de promover mudanças e melhoria nos seus hábitos alimentares e também na saúde.

A grande maioria dos entrevistados (92,88%) afirma não acrescentar sal aos pratos prontos, mas 7,12 % afirmam fazê-lo freqüentemente. Segundo Martins & Abreu (1997) o sal e outros ingredientes contendo sódio são freqüentemente usados no processamento de alimentos. Algumas pessoas adicionam sal e molhos salgados como molho de soja aos seus alimentos a mesa, mas a maioria do sódio ou sal da dieta vem de alimentos os quais o sal já foi adicionado durante o preparo. Os resultados da presente pesquisa concordam com este autor, onde a adição posterior de sal não é a prática mais comum. A preocupação com o uso excessivo de sal deve-se ao fato que o papel do sódio no organismo é a regulação de líquido e da pressão arterial, estando relacionado com a pressão alta e o seu uso em excesso pode levar ao desenvolvimento de hipertensão arterial (MARTINS; ABREU, 1997).

Quanto à substituição de refeições por lanches, observou-se que 48,14% dos alunos afirmam não substituir, e o restante, 51,86% dizem substituir sempre ou esporadicamente. Sabe-se que o padrão alimentar do brasileiro tem sofrido muitas influências e transformações, além do estilo de vida moderna tem favorecido o consumo de alimentos industrializados, da alimentação fora de casa e da substituição das refeições tradicionais pelos lanches. Essas mudanças levam ao consumo excessivo de produtos gordurosos, com diminuição no consumo de cereais integrais e aumento no consumo de açúcares, doces e bebidas açucaradas (CARVALHO et al, 2001).

Mudanças nos hábitos alimentares de uma população é uma tarefa difícil, e na maioria das vezes, requer muito tempo para se obter a conduta alimentar desejada e no escolar, esses comportamentos alimentares inadequados estão associados ao nível sócio-econômico e sócio cultural das famílias, já que a família é responsável pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo seus hábitos alimentares as crianças (GAMBARDELLA et al, 1999).

Em função do modismo, da propaganda, influência da escola e dos amigos, da contestação dos valores familiares e sociais, entre tantos outros, os adolescentes facilmente modificam seus hábitos alimentares e comumente trocam a alimentação habitual pelo consumo de lanches desequilibrados; seguindo o mesmo modelo de consumo elevado de açúcares, proteínas e gorduras de origem animal induzido pela sociedade moderna. Vários trabalhos mostram um baixo consumo de frutas, vegetais, peixes, leite e cereais, enquanto para outros alimentos ricos em proteínas, gorduras e açúcares ocorrem o inverso (Péres-Limas et al apud CARVALHO et al, 2001; GAMBARDELLA et al, 1999).

CONCLUSÃO

Conclui-se que os estudantes investigados apresentaram hábitos alimentares inadequados. Embora haja grande diversificação na alimentação dos escolares estudados, constatam-se a presença marcante de alimentos ou preparações gordurosas, alimentos ricos em açúcares com pouca fibra e de menor valor nutricional. Outros estudos devem ser realizados entre os adolescentes de Umuarama visando esclarecer os tipos de carne que apresentam maior consumo e a quantidade específica de ovo utilizado, proporcionando a possibilidade de um trabalho educativo mais específico junto aos alunos e suas famílias.

Referências

ANGELIS, R. C. **Fome oculta: bases fisiológicas para reduzir seu risco através da alimentação saudável**, São Paulo: Atheneu, p. 188-191;194-195, 2000.

CARVALHO, C. M. R. G. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**. Campinas – SP, v. 12,n. 2, p. 85-93, maio/ago 2001.

ESCRIVÃO, M. A. M. S.; et al. Obesidade exógena na infância e na adolescência. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 76, supl. 3, p. S305, dez./2000.

GAGLIANONE, C. P., et al., **Aprendizado alimentar: uma abordagem dos distúrbios do apetite. Nutrição Vitae**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 25-36, 1998.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas – SP, vol, 12, n.1, p. 55-63, jan./abr., 1999.

GIUGLIANI, E. R. J.; LOPEZ, F. A. Uma atualização em nutrição infantil. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 76, supl. 3, p. S227, dez./2000.

JUZWIAK, C. R. Origem das aversões e preferências alimentares das crianças – o sabor é a primeira experiência. **Nutrição: saúde e performance**. São Paulo, ano 3, n. 9, p. 23, jan./fev./mar., 2001.

MAHAN, L. K.; SCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e dietoterapia**. 9. ed. São Paulo: Roca, p. 208-287, 1998.

MARTINS, C.; ABREU, S. S. **Pirâmide de Alimentos: Manual do Educador**. Curitiba: Nutroclínica, 1997. 147 p.

MENDES, F. S. V. et al. Avaliação do estilo de vida e condições nutricionais de adolescentes atendidos em um programa específico. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano IX, n. 47, p. 20-24, mar./abr., 2001.

NÓBREGA, F. J. **Distúrbio da Nutrição**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998, p. 169 e 174.

PECKENPAUGH, N. J, POLEMAN, C. M. **Nutrição, essência e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 1997. p. 27; 361; 363; 364; 410.

ZIWIAN, Z. L. J. Educação Nutricional na adolescência: importância do comportamento alimentar na busca da saúde perfeita. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 13, n. 61, p. 85-87, abr./maio, 1999.