

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO PRIMEIRO ANO DO ENSINO MÉDIO DE DUAS ESCOLAS DE ERECHIM, RS

Quality of food and food habits of first year high school students from two schools of Erechim, RS

Rafaela Rudnicki¹; Roseana Baggio Spinelli²; Gabriela Zemolin Pegoraro³; Raieli Segalla⁴

¹Acadêmica do Curso de Nutrição da URI Erechim. *E-mail*: rafaelarudnicki@hotmail.com

² Nutricionista. Mestra em Gerontologia Biomédica - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS. Docente do Curso de Nutrição da URI Erechim.

³ Nutricionista. Mestra em Engenharia de Alimentos pela URI Erechim. Docente do Curso de Nutrição da URI Erechim.

⁴ Nutricionista. Mestre em Engenharia de Alimentos pela URI Erechim. Docente do Curso de Nutrição da URI Erechim.

Data do recebimento: 31/10/2018 - Data do aceite: 26/02/2019

RESUMO: Uma alimentação saudável garante não só a sobrevivência do ser humano, como também seu crescimento e desenvolvimento, aprendizado e produtividade. Portanto, para esses processos desenvolverem-se adequadamente é importante atentar para qual é o tipo de alimentação dos adolescentes, tendo em vista que a puberdade promove mudanças significativas no corpo, com aumento do ritmo de crescimento. O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade da alimentação e os hábitos alimentares dos estudantes de primeiro ano do ensino médio de uma escola pública e de uma escola privada da cidade de Erechim, RS. A amostra foi composta por um total de 33 estudantes, com idade entre 14 e 16 anos, de ambos os sexos. De acordo com os dados coletados, verificou-se que os estudantes da escola pública consomem mais vezes na semana carboidratos, frutas e vegetais, carnes e ovos, leguminosas e lanches gordurosos, de modo geral. Enquanto que na escola particular notou-se um consumo maior de laticínios. Diante do exposto, fica evidente a importância da educação alimentar e nutricional em ambos os locais de ensino. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da URI Erechim sob o CAAE: 79629217.7.0000.5351 e número do Parecer 2.459.968.

Palavras-chave: Nutrição do Adolescente. Comportamento Alimentar. Consumo de Alimentos. Dieta Saudável.

ABSTRACT: A healthy diet guarantees not only the survival of the human being, but also its growth and development, learning and productivity. Therefore, for the proper development of these processes it is important to consider the adolescent's type of food, since puberty promotes significant changes in the body, and increases their growth. The aim of this study was to analyze the quality of food and eating habits of first year high school students from a public school and a private school in the city of Erechim, RS. The sample consisted of 33 students, between 14 and 16 years old, of both sexes. According to the data collected it was found that public school students consume several times a week carbohydrates, fruit and vegetables, meat, eggs and fatty snacks in general. Whereas, it was noticed a greater consumption of dairy products in the private school. Considering the data presented, food and nutritional education in both schools is clearly important.

Keywords: Adolescent Nutrition. Feeding Behavior. Food Consumption. Healthy Diet.

Introdução

Uma alimentação saudável garante não só a sobrevivência do ser humano, como também seu crescimento e desenvolvimento, aprendizado e produtividade. Portanto, para esses processos desenvolverem-se adequadamente é importante atentar para qual é o tipo de alimentação dos adolescentes, tendo em vista que a puberdade promove mudanças significativas no corpo dos indivíduos, com o aumento do ritmo de crescimento (DA SILVA, 2014).

A adolescência é considerada como o período de vida, entre 12 e 21 anos de idade, de grande transformação fisiológica, psicológica e cognitiva, durante a qual a criança se torna um adulto. É nessa fase que se inicia a preocupação com o tamanho, forma e imagem corporal influenciada principalmente pela

pressão dos colegas. A partir dos 15 anos de idade, já na adolescência média, ocorre a independência social, emocional e a independência financeira se torna mais acentuada, levando ao aumento de tomada de decisões independentes em relação à ingestão de alimentos e bebidas, por exemplo (STANG; LARSON, 2012).

Estudos com adolescentes já evidenciaram o aparecimento precoce de marcadores de risco para obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes mellitus e alterações nos lipídios séricos resultantes principalmente do consumo alimentar inadequado, com elevado teor de lipídios, calorias, carboidratos refinados e sódio. A análise da qualidade da alimentação dessa população se faz pertinente à medida que um déficit nutricional pode comprometer o crescimento e desenvolvimento, bem como um aporte exa-

gerado de calorias pode vir a contribuir para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (RODRIGUES, 2014; PRIORE et. al., 2014).

Logo, o comportamento alimentar nessa fase da vida merece cuidados, pois no anseio de fazer parte de um grupo, os adolescentes adotam comportamentos semelhantes aos demais colegas e amigos, reproduzindo, inclusive, o comportamento alimentar destes. Dessa forma, alimentar-se adquire novos significados, informando muito mais que apenas gostos e preferências (PRIORE et al., 2014; DINIZ, 2017).

Atualmente as sociedades tornaram-se basicamente sociedades de consumo. Isso é devido ao fato de que se tem, hoje, inúmeras possibilidades de consumo por conta das várias indústrias e tecnologias que proporcionam uma gama enorme de produtos diferentes. Por sua vez, as mídias, televisivas e sociais, entram nesse processo à medida que agem como motivadoras para esse consumo, retratando o estilo de vida agitado e conturbado e fornecendo soluções rápidas e práticas de alimentação – normalmente patrocinadas por grandes marcas (DINIZ, 2017).

Considera-se que uma população se alimenta adequadamente quando todas as pessoas dessa população têm, permanentemente, acesso a alimentos suficientes para uma vida ativa e saudável. No Brasil, a Lei nº. 11.346, de 15 de setembro de 2006, a segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Porém, uma parcela substancial da população brasileira tem rendimentos tão baixos que

a coloca, obviamente, em uma situação de risco (HOFFMAN, 1994; BRASIL, 2006d).

Segundo a Pesquisa do Orçamento Familiar (POF) 2008-2009, o consumo alimentar da população brasileira combina a dieta tradicional à base de arroz e feijão com alimentos de teor reduzido de nutrientes e de alto teor calórico. Observou-se o consumo muito aquém do recomendado para frutas, verduras e legumes e consumo elevado de bebidas com adição de açúcar, como sucos, refrigerantes e refrescos, os quais são particularmente referidos pelos adolescentes (BRASIL, 2011).

Nesta perspectiva, o objetivo deste estudo foi analisar a qualidade da alimentação e os hábitos alimentares dos estudantes de primeiro ano do ensino médio de uma escola pública e de uma escola privada da cidade de Erechim, RS.

Material e Métodos

A investigação seguiu um modelo de pesquisa básica, do tipo qualitativa e quantitativa, de cunho transversal e de caráter exploratório.

A população em estudo foi composta por um total de 33 estudantes, com idade entre 14 e 16 anos, de ambos os sexos, estudantes do Primeiro Ano do Ensino Médio, sendo 17 da escola pública e 16 da escola particular, durante o período de março a abril de 2018. Os estudantes foram convidados a responder os questionários de Frequência Alimentar e Hábitos Alimentares, adaptados de Rodrigues, 2014, além dados socioeconômicos, como renda familiar, escolaridade dos pais e habitação, compilados pelo próprio autor.

A pesquisa de campo iniciou-se após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da URI Erechim, com apresentação e esclarecimento dos objetivos do trabalho para os

diretores de ambas as escolas, a autorização assinando o Termo de Autorização para Realização de Pesquisa e foi agendado o horário de reunião com os alunos do ensino médio e local para realização da pesquisa. Nas datas previamente agendadas, foi lido e esclarecido aos estudantes participantes da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi assinado pelos pais e/ou responsáveis autorizando o jovem a participar da pesquisa, e o termo de assentimento, que foi assinado pelos participantes. O estudo foi aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa da URI Erechim sob o parecer nº 2.459.968, CAAE nº 79629217.7.0000.5351.

A discussão dos dados obtidos tiveram como referência a Pirâmide dos Alimentos adaptada à população brasileira e o Guia Alimentar para a População Brasileira que são instrumentos de orientação nutricional e fazem parte da estratégia de Política Nacional de Alimentação e Nutrição, integrante da Política Nacional da Saúde (PHILLIPI, 2014).

A análise dos dados se deu por estatística descritiva (média e percentual) representada por gráficos frequência semanal e tabelas, para que se pudesse interpretar os resultados obtidos de forma clara e objetiva.

Resultados e Discussão

A média de idade dos estudantes da escola pública foi de 15,4 anos e da escola particular foi de 14,6. A participação feminina foi consideravelmente maior em ambas as instituições. Na Tabela I pode-se analisar o perfil socioeconômico da amostra.

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) 2016 – 2017, 27,1% das famílias são compostas por três pessoas e a maioria dos estudantes da escola pública (41,2%) relataram viver nessa configuração. Na escola particular, 50% dos avaliados responderam morar com

mais 3 pessoas, num total de 4 habitantes por residência, número este também acima da média da região sul, que é de 17,9% (BRASIL, 2017).

Todos os participantes avaliados responderam possuir serviços básicos de habitação, como luz, saneamento básico e água potável, e residirem na zona urbana da cidade. Números também acima da média nacional, onde apenas 66% das residências brasileiras possuem saneamento básico, por exemplo.

A renda bruta familiar mensal da escola particular foi em sua maioria acima de 4 salários mínimos e a grande maioria dos pais possuem nível superior. Já na escola pública, 52,9% relataram viver com uma base de 2 a 3 salários mínimos e maior percentual de ensino médio completo. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015, considerando a escolaridade dos pais como um dado importante na análise do fator de proteção para a saúde de crianças e adolescentes demonstrou que, na região sul, 22,2% possuem ensino médio completo e 13,6% possuem ensino superior completo (BRASIL, 2015).

A base da pirâmide inclui pães, massas, cereais, tubérculos e raízes e foram reunidos por conterem carboidratos predominantemente em sua constituição, sendo este nutriente a principal fonte de energia (PHILLIPI, 2014). Segundo os dados coletados na pesquisa, notou-se, na escola pública, um grande índice de consumo de pão francês, consumido praticamente todos os dias, arroz branco e produtos integrais (pães, massas e arroz) e produtos à base de cereais como farinhas lácteas e sucrilhos. Na escola particular, observou-se que o maior consumo foi de arroz branco e produtos integrais. Resultados similares foram encontrados no estudo de Dalla Costa, Cordoni Júnior e Matsuo (2007), em pesquisa com 2.717 estudantes e 14 a 19 anos matriculados nas escolas públicas e particulares de Toledo, PR, em que relataram que

Tabela I - Perfil socioeconômico dos estudantes das escolas pública e privada participantes da pesquisa

Variáveis	Indicadores	Escola Pública N=17		Escola Privada N=16	
		Absoluto	Percentual	Absoluto	Percentual
Sexo	Feminino	14		12	
	Masculino	3		4	
Membros da Família*	1	-	-	1	6,25%
	2	7	41,2%	6	37,5%
	3	3	17,6%	8	50%
	4	5	29,4%	1	6,25%
	>5	2	11,8%	-	-
Escolaridade do Pai	Fundamental Incompleto	4	23,5%	-	-
	Médio Incompleto	3	17,6%	-	-
	Médio Completo	9	52,9%	2	12,5%
	Superior Incompleto	1	5,9%	-	-
	Superior Completo	-	-	14	87,5%
	Fundamental Incompleto	2	11,8%	-	-
Escolaridade da Mãe	Fundamental Completo	1	5,9%	-	-
	Médio Incompleto	3	17,6%	-	-
	Médio Completo	9	52,9%	-	-
	Superior Incompleto	1	5,9%	-	-
	Superior Completo	1	5,9%	15	93,5%
	Não soube/não respondeu	-	-	1	6,5%
Renda Bruta familiar mensal (salários mínimos)	Até 1	1	5,9%	-	-
	De 1 a 2	4	23,5%	-	-
	De 2 a 3	9	52,9%	-	-
	De 3 a 4	-	-	2	12,5%
	>que 4	3	17,6%	14	87,5%

(*) Nota: A contagem de habitantes se deu sem a participação do entrevistado.

o maior consumo de alimentos desse grupo foi de arroz (79,4%) e pão (80%) brancos.

Segundo a publicação do Ministério da Saúde, “10 passos para a alimentação saudável para adolescentes”, o consumo de alimentos desse grupo deve ser diário por representarem a base da alimentação e a principal fonte dietética de carboidratos complexos, de preferência nas suas versões integrais (BRASIL, 2006c; PHILIPPI; AQUINO, 2015).

Logo acima da base da pirâmide estão os alimentos que têm recebido grande estímulo para o consumo da população: o grupo das frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são importantes para a promoção da saúde, pois contribuem para diminuir os riscos de doenças crônicas e fazem parte das recomendações diárias para uma dieta saudável. São alimentos de baixa densidade energética e fornecem principalmente água, vitaminas, minerais e fibras (PHILIPPI, 2014).

A partir dos dados coletados, pode-se observar um grande índice de rejeição de alguns vegetais. Do total de estudantes, 66,7% relataram nunca ingerirem agrião e/ou rúcula e 63,7% nunca consumirem chuchu. Porém, a alface era consumida praticamente todos os dias pela maioria dos pesquisados. Esse resultado vai ao encontro dos resultados de Dalla Costa, Cordoní Júnior e Matsuo (2007), nos quais ficou evidenciado que o tomate e a alface são os vegetais consumidos diariamente independentemente do nível socioeconômico.

Apesar de a maioria relatar, no Questionário de Hábitos Alimentares, o consumo semanal de frutas e vegetais (Tabela II), notou-se no inquérito de frequência alimentar que o consumo desses alimentos é bastante abaixo do recomendado. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2015, 37,1% dos estudantes de 13 a 15 anos e 36,7% dos estudantes de 16 a 17 anos relataram consumir verduras e legumes cinco

vezes ou mais na semana, estando o consumo dos avaliados na presente pesquisa acima dos índices nacionais. Em relação às frutas, a pesquisa realizada por Rodrigues (2013), sobre hábitos alimentares, estilo de vida e estado nutricional com 1.139 escolares da rede pública e privada de Cuiabá, MT, demonstrou que 51,4% as consomem pelo menos cinco vezes na semana, resultado semelhante ao encontrado na presente pesquisa.

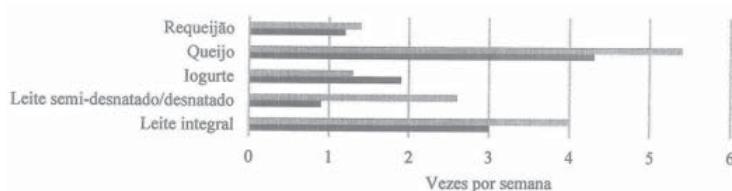
A Organização Mundial da Saúde (2003) preconiza o consumo de pelo menos 400g/dia desses alimentos. Sabe-se que a participação de frutas, legumes e verduras no valor energético total da alimentação das famílias brasileiras, independentemente da faixa de renda, é baixa, variando de 3% a 4% (BRASIL, 2006a).

Dentre os motivos relatados no estudo para o não consumo desses alimentos na escola particular, tem-se a falta de costume (57,1%), falta de tempo (14,3%), e não gostar desses alimentos (28,6%). Na escola pública

Tabela II - Consumo semanal de frutas, verduras e legumes pelos estudantes das escolas pública e particular, participantes da pesquisa

Consumo Absoluto	Resp.	Escola Pública N = 17		Escola Particular N = 16	
		Percentual	Absoluto	Percentual	Absoluto
Consome frutas pelo menos 5 vezes na semana	Sim	10	58,8%	9	56,2%
	Não	7	41,2%	7	43,8%
Consome verduras ou legumes pelo menos 5 vezes na semana	Sim	12	70,6%	11	68,8%
	Não	5	29,4%	5	31,2%

Figura 1 - Consumo médio semanal de leite e derivados pelos estudantes da escola pública e da escola particular participantes da pesquisa.



os motivos foram não ter costume (71,4%) e não gostar (28,6%).

No terceiro nível da pirâmide encontram-se os alimentos ricos principalmente em proteínas de alto valor biológico. E estes são divididos entre os laticínios, as carnes e ovos e as leguminosas/oleaginosas. (PHILIPPI, 2014). A Figura 1 refere-se à média de consumo semanal pelos escolares das escolas pública e particular.

Segundo os 10 Passos Para a Alimentação Saudável Para Adolescentes, é recomendável tomar leite e/ou consumir seus derivados todos os dias (BRASIL, 2006c). Do total de avaliados na presente pesquisa, apenas 10 escolares (30,3%) relataram consumir leite integral diariamente e 12 pessoas relataram o consumo diário de queijo. A média de consumo, de ambas as escolas, está abaixo do recomendado pela Pirâmide Alimentar Brasileira (PHILIPPI, 2014). O consumo de leite integral é maior que o de leite desnatado ou semidesnatado, o que é recomendado para a faixa etária (BRASIL, 2006b).

No estudo de Dalla Costa, Cordoni Júnior e Matsuo (2007), o consumo diário de leite integral foi relatado por 45,9% dos escolares, e notou-se também que a frequência de consumo desses alimentos está associado com a classe socioeconômica, uma vez que foi constatada maior ingestão pelos escolares de classes mais elevadas. Este estudo também

demonstrou que o consumo de leite entre os estudantes de escolas particulares chega a ser três vezes superior ao de estudantes de escolas públicas.

Em relação ao consumo de queijo, resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Pimenta et al. (2011), com 146 estudantes, de ambos os sexos, com idades entre de 14 a 19 anos, matriculados no Instituto Federal do Sul de Minas Gerais, campus Machado, dos quais 52% relataram o consumo de queijo como sendo frequente.

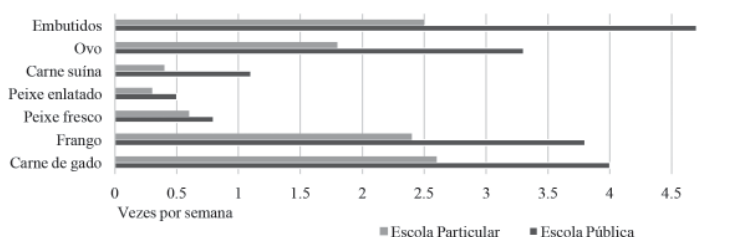
Do mesmo modo, as proteínas contidas nos alimentos de origem animal, principalmente nos ovos, são consideradas padrão de referência em relação à composição de aminoácidos, pois possuem todos os aminoácidos essenciais em quantidades balanceadas para o organismo, além de fornecerem nutrientes como vitaminas, minerais e ácidos graxos (PHILIPPI, 2014).

A Figura 2 demonstra a média de consumo semanal das carnes e ovos pelos escolares pesquisados.

Observou-se que embutidos como salame, presunto e mortadela foram os alimentos cárneos mais consumidos pelos escolares da rede pública, seguido da carne de gado e de frango. O maior índice de consumo da escola particular foi de carne bovina, seguido dos embutidos e da carne de frango.

O estudo vai ao encontro da pesquisa de Assunção et al. (2012), que ao avaliarem o

Figura 2 - Consumo médio semanal de carnes e ovos pelos estudantes das escolas públicas e privadas participantes da pesquisa



consumo dos diferentes tipos de carnes com 4.325 adolescentes, em idade média de 14,7 anos, da região do sul do Brasil, constatou a prevalência do consumo de carnes vermelhas (43%) e embutidos (87,4%). Ainda, segundo o mesmo estudo, adolescentes de maior nível socioeconômico apresentaram maior consumo de carnes vermelhas e embutidos, enquanto aqueles em situação oposta apresentaram maior consumo de carnes brancas. Na presente pesquisa, observou-se que todas as variedades de carnes e ovos são mais consumidos semanalmente pelos estudantes da escola pública, enquanto que os da escola particular apresentaram consumo reduzido em todos os quesitos.

No Inquérito de Hábitos Alimentares se questionou acerca da ingestão da pele do frango e da gordura aparente das carnes. Na escola pública, 52,9% dos escolares relataram que consomem algumas vezes frango com pele e 47% responderam nunca comer a gordura aparente das carnes. Já na escola particular, 68,7% nunca consomem a pele do frango e 56,2% não comem a gordura aparente das carnes.

Segundo Rodrigues (2014), 42,7% dos escolares de Cuiabá relataram nunca consumir a pele do frango e 39,7% nunca consomem a gordura das carnes. O Guia Alimentar orienta a retirada de toda a gordura aparente das carnes e a pele do frango antes de serem preparadas, a fim de torná-las mais saudáveis ao consumo. (BRASIL, 2006b). O Guia também orienta o consumo de peixes duas vezes na semana, estando os estudantes de ambas

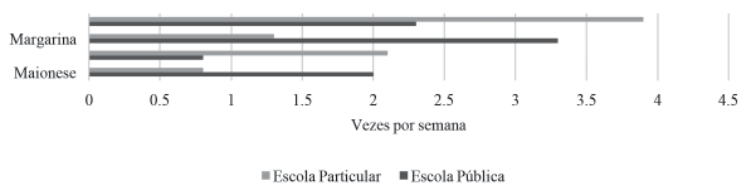
as escolas com consumo semanal abaixo do recomendado, sendo que a média não chega a uma vez na semana.

No topo da pirâmide, juntamente com os doces e açúcares, encontra-se o grupo dos óleos e gorduras. Sua localização na pirâmide se dá pelo fato de seu principal constituinte ser lipídios e o consumo desse nutriente, apesar de essencial, deve ser moderado (PHILIPPI, 2014). O Guia Alimentar recomenda a utilização de pequenas quantidades de óleo ao cozinhar e o consumo de uma porção por dia desse grupo, evitando o consumo de ácidos graxos trans, presentes nos alimentos industrializados ultraprocessados, e de frituras (BRASIL, 2006b).

A Figura 3 demonstra o consumo médio de óleos e gorduras pelos estudantes das escolas participantes da pesquisa.

Observou-se que na escola pública o maior consumo é de margarina, conhecida por conter gorduras *trans* (BRASIL, 2006a). Enquanto na escola particular a ingestão maior é de azeite de oliva. Uma possível explicação pode ser encontrada no estudo de Dutra, Duarte e Souza (2013), que ao pesquisarem o perfil dos consumidores de azeite de oliva constataram que 94,4% do consumo é de indivíduos com renda igual ou maior à 5 salários mínimos, concluindo que o alto custo desse produto pode ser fator limitante para a sua aquisição. Em comparação com as recomendações da Pirâmide Alimentar e o Guia Alimentar para a População Brasileira (PHILIPPI, 2014; BRASIL 2006a), ambas as escolas encontram-se dentro dos parâmetros

Figura 3 - Consumo médio de óleos e gorduras pelos estudantes das escolas pública e privada participantes da pesquisa



recomendados de consumo desses alimentos.

O grupo que divide espaço com os óleos e gorduras é o dos alimentos, predominantemente compostos por carboidratos simples (monossacarídeos e dissacarídeos). Esses compostos são utilizados principalmente para adoçar, melhorar a palatabilidade dos alimentos e na sua conservação. O consumo deve ser moderado por estar relacionado com o aumento do risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, além de problemas dentários (PHILIPPI, 2014). Por conta disso, a recomendação da Pirâmide Alimentar Brasileira é de uma porção por dia e o Guia Alimentar preconiza que se reduza o consumo desses alimentos em prol da prática de uma alimentação saudável (BRASIL, 2006a). A Figura 4 apresenta os dados obtidos acerca do consumo médio de açúcares e doces pelos estudantes das escolas pública e privada participantes da pesquisa.

Notou-se que o consumo de açúcar branco foi predominante em todos os escolares, sendo consumido praticamente todos os dias, enquanto que o de açúcar mascavo ficou em torno de duas vezes na semana, em média. Isso se provou no inquérito de Hábitos Alimentares, em que 88,2% dos avaliados da escola pública e 75% da escola particular responderam utilizar açúcar branco para adoçar as bebidas. Os estudantes da escola particular relataram alto consumo de balas, gomas e chicles, atingindo a média de quase cinco vezes na semana. Também é alta a média de consumo de refrigerante por esses

estudantes.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 27,4% dos estudantes de 13 a 15 anos e 26,9% dos estudantes de 16 a 17 anos consomem pelo menos cinco vezes na semana refrigerantes (BRASIL, 2015), estando a média dos avaliados abaixo do índice nacional: apenas 15,1% do total relatou consumir diariamente e/ou mais de 2 vezes ao dia.

No estudo de Braz (2016), que avaliou o consumo de açúcar de adição, entre 924 adolescentes de 10 a 19 anos, de Campinas, SP, foi constatado maior consumo de refrigerantes (16,42%) e o açúcar apareceu em quarta posição com 11,75%.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, o consumo de açúcares não deve ultrapassar 10% da energia total diária, o que significaria redução de, pelo menos, 33% (um terço) na média atual de consumo da população brasileira. Já os 10 Passos Para a Alimentação Saudável para Adolescentes orienta que se tente ingerir menos desses alimentos, visto que possuem alta concentração de energia e estão relacionados ao aumento da incidência de obesidade e de DCNT (BRASIL, 2006a).

Separadamente dos grupos da Pirâmide Alimentar Brasileira, analisou-se o consumo de alimentos *fast-food*, que são alimentos ricos em calorias consideradas vazias. Esse tipo de alimento foi inventado nos Estados Unidos na década de 1950, espalhou-se pela

Figura 4 - Consumo médio de açúcares e doces pelos estudantes das escolas pública e privada participantes da pesquisa



Europa e pelo Brasil a partir dos anos 1970. O conceito remete a refeições que podem ser preparadas e servidas em curto intervalo de tempo. Como uma possível vantagem, pode-se apontar o aumento do acesso aos restaurantes em decorrência da diminuição dos custos desse serviço (PHILIPPI; AQUINO, 2015).

Mudanças na sociedade relacionadas ao estilo de vida, rotina de trabalho e/ou estudos fizeram com que os indivíduos limitassem o tempo das refeições e a busca por uma alimentação equilibrada. No processo da escolha alimentar, nesse novo contexto de estilo de vida, existe a busca crescente por alimentos do tipo rápido e industrializados, como lanches e congelados, que na maioria das vezes são compostos por elevado teor de açúcar, gordura e sódio. O entendimento da palavra *fast-food* era antes restrito somente aos lanches rápidos, mas atualmente abrange todo o tipo de alimentos oferecidos em praças de alimentação (PHILIPPI; AQUINO, 2015).

O aumento concomitante do consumo de *fast-food* e da obesidade nos EUA incentivou pesquisas que expliquem esta associação. Acredita-se que o maior consumo desses alimentos, pode favorecer o ganho de peso (BRAZ, 2016).

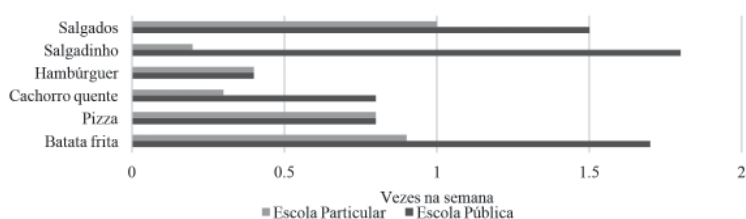
Os hábitos alimentares que são vistos mais frequentemente entre adolescentes incluem consumo irregular de refeições, excesso de lanches, comer em *fast-foods*, dietas e “popular” refeições. Os adolescentes que omitem refeições completas e geralmente consomem

lanches em resposta à fome. Estudos indicam que a maioria dos adolescentes consome pelo menos um lanche por dia (STANG; LARSON, 2012). A Figura 5 mostra o consumo médio de lanches e *fast-foods* pelos estudantes, das escolas pública e privada, participantes da pesquisa.

Observou-se que os alimentos dessa categoria mais consumidos na escola pública foram o salgadinho, a batata frita e salgados como pastel, risole e coxinha. Na escola particular, destacou-se o consumo de salgados, batata frita e pizza. Segundo a PeNSE - 2015, 13,9% dos estudantes de 13 a 15 anos e 13,8% de 16 a 17 anos relataram consumir salgados fritos em quantidades iguais ou superiores a cinco vezes na semana (BRASIL, 2015). Nas escolas pesquisadas, apenas um estudante de cada escola relatou consumir diariamente este tipo de alimento.

Quando questionados acerca da frequência com que fazem lanches em restaurantes *fast-food*, *food-trucks* e carrocinhas de cachorro-quente, 53% dos escolares da escola pública responderam frequentar uma a duas vezes por mês. Esta mesma frequência predominou na escola particular (62,5%). Nos dados coletados na PeNSE - 2015, o hábito de fazer refeições dessa natureza pelo menos três vezes na semana ficou em 16,7% dos pesquisados de 16 a 17 anos e 14,1% da faixa etária de 13 a 15 anos. Os 10 Passos Para Alimentação Saudável de 2016 recomenda que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados e idas em restaurantes *fast-*

Figura 5 - Consumo médio de lanches e *fast-foods* pelos estudantes das escolas pública e privada participantes da pesquisa



-*food*, pois são alimentos nutricionalmente desbalanceados e suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente (BRASIL, 2014).

Segundo estudo de Silva, Teixeira e Ferreira (2014), em pesquisa feita com 27 adolescentes com idade entre 13 e 29 anos, constatou-se a existência de grande consumo de alimentos classificados como “besteiras”, que aglutina uma série de alimentos de preparações rápidas, que, de certa maneira, dá identidade ao adolescente, sendo considerados típicos desta fase.

A presente pesquisa também questionou os escolares acerca do consumo de bebidas alcoólicas, pois o primeiro contato dos indivíduos com bebidas alcoólicas geralmente ocorre na adolescência. Apesar da venda de bebidas alcoólicas ser proibida para menores de 18 anos, o consumo de álcool pelos jovens ainda é uma prática comum. Estudos têm demonstrado que o uso de álcool na adolescência está associado com fatores socioculturais e ambientais, consumo por familiares e influência dos amigos, além de conflitos com os pais e sentimentos negativos como tristeza e solidão. Os efeitos do álcool no sistema nervoso central dos adolescentes são múltiplos. A imaturidade do cérebro nesta fase confere grande vulnerabilidade, associado à predisposição genética (MALTA et al., 2014).

Do total de escolares de ambas escolas (33), 17 deles (51,5%) relataram nunca consumir bebidas alcoólicas. O restante dividiu-se entre o consumo esporádico e diário. O consumo diário foi relatado por um estudante da escola pública.

Resultados semelhantes aos encontrados por Matos et al. (2010), em pesquisa com 766 estudantes, de 14 a 19 anos, de Feira de Santana, BA, onde as prevalências do consumo de bebidas alcoólicas foram de 53,5%, para

o consumo menor ou igual a 1 vez ao mês e 29%, de 1 a 3 vezes ao mês. Em âmbito nacional, a prevalência de consumo ficou entre 24,1% para faixa etária de 13 a 15 anos e 37,8% de 16 a 17 anos para pelo menos uma dose por mês (BRASIL, 2015).

Segundo Malta et al. (2014), o consumo de bebidas alcoólicas por adolescentes está associado a danos à saúde, bem como o uso de outras substâncias, comportamento sexual de risco, envolvimento com episódios de violência e acidentes, além de o consumo abusivo poder levar à dependência, que é um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas no futuro. Calcula-se que o uso do álcool cause 2,5 milhões de mortes por ano, e uma proporção considerável delas corresponde aos jovens, sendo o terceiro lugar entre os principais fatores de risco de morte prematura e incapacidades na população.

Considerações Finais

Observou-se que, em termos socioeconômicos, os pais dos estudantes da escola pública, de forma geral, possuem ensino médio completo, enquanto que os da escola particular, majoritariamente possuem graduação, isso se reflete na renda bruta familiar mensal, sendo que na escola pública o maior índice, 52,9%, de renda foi de 2 a 3 salários mínimos, enquanto na escola particular 87,5% relatou renda superior a 4 salários mínimos. Esses fatores também acabam determinando as escolhas alimentares, tanto familiares quanto individuais.

Verificou-se que, em comparação com os estudantes da escola particular, os da escola pública consomem mais vezes na semana carboidratos, frutas e vegetais, carnes e ovos, leguminosas e lanches gordurosos, de modo geral. Enquanto que na escola particular notou-se um consumo maior de laticínios.

Os alimentos com maior valor agregado, como os laticínios e o azeite de oliva são consideravelmente mais consumidos pelos alunos da escola particular. Isso é reflexo de uma herança histórica, em que os abonados financeiramente, podendo adquirir esses produtos, excluem da dieta alimentos *in natura* e dão preferência a alimentos mais elaborados, gordurosos e, conseqüentemente, mais caros. O consumo de azeite de oliva não só está associado a renda, como também se relaciona ao nível de escolaridade, uma vez que é um produto que tem seu consumo incentivado pelos seus benefícios à saúde, mas também é sabido que azeites puros e de qualidade melhor custam consideravelmente mais. E a escolha desse tipo de produto vem a pesar no orçamento familiar.

Diante do exposto no presente trabalho, fica evidente a importância da educação alimentar e nutricional nas escolas públicas

e particulares. É importante educar os adolescentes quanto às escolhas saudáveis e à alimentação adequada, tendo em vista que nessa fase da vida as influências externas ao convívio familiar são mais fortes e eles tendem a alimentar-se de forma irregular, principalmente de lanches gordurosos.

Em 2018, o Senado brasileiro aprovou a lei nº 13.666, de 2018, em que os currículos dos ensinos fundamental e médio deverão incluir o assunto educação alimentar e nutricional nas disciplinas de ciências e biologia (BRASIL, 2018). É um primeiro passo de uma longa caminhada em prol de uma alimentação saudável, mas ainda há muito a se fazer, tanto na área da educação, quanto na área de pesquisa com essa população. Além disso, as informações disponíveis servirão como base para estudos posteriores acerca de hábitos alimentares dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, M. C. F., et al. Consumo de carnes por adolescentes do Sul do Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 4, p. 463-472, 2012.

BRASIL. Casa Civil. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Brasília, 2006d. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/11346.htm Acesso em: 6 jun. 2018.

BRASIL. Casa Civil. **Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018**. Brasília, 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13666.htm Acesso em: 6 jun. 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional Por Amostra de Domicílio**: Características gerais dos domicílios e dos moradores 2017. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101566_informativo.pdf Acesso em: 7 maio 2018.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 8 março 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira: 10 Passos para a Alimentação Saudável**. Brasília, 2006b. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 7 maio 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira: 10 Passos para a Alimentação Saudável Para Adolescentes**. Brasília, 2006c. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/10passosAdolescentes.pdf> Acesso em: 7 maio 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. Brasília, 2014. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf Acesso em: 7 maio 2018.
- BRAZ, M. **Consumo de açúcares de adição entre adolescentes**: estudo de base populacional no município de campinas, São Paulo. Apresentado em 2016. 113p. Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, 2016.
- DA SILVA, S. M. C. S. Crescimento Físico: aspectos gerais. In: BON, A. M. X. (org.). **Atendimento Nutricional a Criança e Adolescente**: visão prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. p. 1-6.
- DALLA COSTA, M. C.; CORDONI JÚNIOR, L.; MATSUO, T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 5, p. 461-471, 2007.
- DINIZ, R. D. A educação e a cultura da alimentação na sociedade do consumo. **Iniciação e Formação Docente**, v. 4, n. 1, p. 314-339, 2017.
- DUTRA, L. B.; DUARTE, M. S. L.; SOUZA, E. C. G. Tendência do perfil dos consumidores de azeite de oliva. **Revista Instituto Adolfo Lutz**, v. 72, n. 4, p. 322-6, 2013.
- HOFFMAN, R. Pobreza, insegurança alimentar e desnutrição no Brasil. In: Seminário Pobreza, fome e desnutrição no Brasil, 1994, Instituto de Estudos Avançados – USP, São Paulo, SP, Brasil. **Anais [...]**. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/eav/article/viewFile/8872/10424>. Acesso em: 8 out. 2017.
- MALTA, D. C.; et al. Consumo de álcool entre adolescentes brasileiros segundo a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Suppl PeNSE, p. 203-14. 2014.
- MATOS, A. M.; et al. Consumo frequente de bebidas alcoólicas por adolescentes escolares: estudo de fatores associados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 2, p. 302-13, 2010
- PHILIPPI, S. T. (org). **Pirâmide dos Alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. 2 ed. revisada. Barueri, SP: Manole, 2014.
- PHILIPPI, S.T.; AQUINO, R. C. (org). **Dietética**: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Barueri, SP: Manole, 2015.
- PIMENTA, L. K., et al. Análise do perfil de consumo de leite e derivados entre adolescentes do IFSULDEMINAS, campus Machado. In: 3ª Jornada Científica e Tecnológica, 2011, Instituto Federal do Sul de Minas Gerais, MG, Brasil. **Anais [...]** Disponível em: <https://jornada.ifsuldeminas.edu.br/index.php/jcmch3/jcmch3/paper/viewFile/1805/1304>. Acesso em: 9 jun. 2018.
- PRIORE, S. E. et. al. Aconselhamento ao Adolescente. In: GALISA, M. S. *et al.* **Educação alimentar e Nutricional**: da teoria à prática. Vila Mariana, SP: Roca, 2014. p. 85-23.
- RODRIGUES, P. R. M. **Hábitos alimentares, estilo de vida e estado nutricional de adolescentes**: um estudo de base escolar em Cuiabá – MT. Apresentado em 2013. 256p. Tese (doutorado) - UFRJ, Instituto de Nutrição Josué de Castro, 2014.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 95-103, 2014.

STANG, J. S.; LARSON, N. Nutrição na Adolescência. *In*: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. **Krause**: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 410-430.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: World Health Organization, 2003.