



Artigo Original

## PADRÃO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA

Solange Aline de Carvalho<sup>1</sup>; Amanda Pereira da Costa Araújo<sup>1</sup>, Dieferson da Costa Estrela<sup>1\*</sup>; Anderson Rodrigo da Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal Goiano - Campus Urutaí, Brasil.

\*[diefersonestrela@gmail.com](mailto:diefersonestrela@gmail.com)

### INFO ARTIGO

Histórico do artigo  
Recebido: 15 outubro 2016  
Aceito: 06 novembro 2016

#### Palavras-chaves

Alimentação saudável  
Promoção da saúde  
Ensino médio

### RESUMO

Considerando que na adolescência os hábitos alimentares estão sendo adquiridos e consolidados, objetivou-se realizar um levantamento sobre o perfil, a concepção de alimentação saudável e os hábitos alimentares de estudantes do Ensino Médio de uma escola pública de Pires do Rio, Goiás. Para subsidiar esta pesquisa, a qual 103 discentes, aplicou-se um questionário investigativo contendo questões objetivas e discursivas de caráter individual, não sendo necessária identificação relatada pelos adolescentes. Além disso, os dados obtidos neste estudo demonstram que a concepção de alimentação saudável pelos adolescentes apresentou-se limitada e que intervenções são necessárias para a melhoria dos hábitos alimentares dos adolescentes investigados. Nesse sentido, sugere-se o desenvolvimento contínuo de trabalhos voltados à nutrição e à promoção da saúde na escola investigada, bem como em escolas de perfil semelhante a investigada.

### 1.Introdução

A alimentação e nutrição adequadas são essenciais para o crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, bem como para a prevenção de doenças e para manutenção do desempenho de escolares em sua capacidade de aprender. O Ministério da Saúde (MS) do Brasil promulga que a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando o crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (Brasil, 1999).

Devido à praticidade, rapidez e influência da mídia, os fast foods se tornaram, em muitos países, rotina e o principal fenômeno de consumo da vida moderna (Bleil, 1998; Gloria, 2014), sendo os adolescentes considerados um público que se destaca entre os consumidores, uma vez que passam, gradativamente, maior tempo fora de casa, na escola ou com os amigos que, também, influenciam na escolha dos alimentos e estabelecem o que é socialmente aceito (Gambardella et al., 1999).

A adolescência, compreendida no período dos 10 aos 19 anos, constitui-se um período crucial para as estratégias de promoção da saúde, posto que é um período de grandes modificações corporais (Strelhow et al. 2011) psicossociais, que influenciam de forma notória os hábitos e as recomendações alimentares (Pinho et al., 2014).

As práticas alimentares inadequadas vêm se tornando frequentes em adolescentes, sendo seu padrão alimentar

caracterizado pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e comidas de rápida preparação e reduzida ingestão de legumes e frutas (Silva et al. 2012), padrão denominado junk foods, expressão usada para indicar alimentos com altas taxas de gordura saturada, açúcar, colesterol e/ou sal, e pouca ou nenhuma quantidade de micronutrientes (Vitolo, 2008; Salvati et al., 2011; Pinho et al., 2014).

O tema da alimentação saudável é, sem dúvida, de grande relevância, especialmente ao se considerar a crescente tendência à obesidade no mundo e sua relação com hábitos alimentares e estilos de vida (Rangel et al. 2012). Além da obesidade, os problemas desencadeados pela má alimentação incluem o colesterol alto (Cintra, 2004) diabetes, hipertensão, problemas cardiovasculares (Calderan & Fujita, 2010), além de desnutrição e anemias, que ainda são grandes problemas de saúde pública (Albuquerque & Menezes, 2010).

Nesse sentido e diante da importância indiscutível da alimentação no cotidiano, o objetivo do presente estudo foi conhecer o padrão alimentar de adolescentes de uma escola pública localizada no Estado de Goiás (Brasil), identificando suas concepções e hábitos alimentares. Acredita-se que os resultados da presente pesquisa possam subsidiar ações ou estratégias voltadas à promoção da saúde em escolas de pequenos municípios interioranos, cujas características sejam similares à da região onde o presente estudo foi desenvolvido.

### 2.MATERIAL E MÉTODOS

### 2.1. População alvo e instrumento de coleta de dados

O público alvo do presente trabalho foi constituído de estudantes regularmente matriculados no primeiro ano do ensino médio (do período matutino) de uma escola pública (estadual) do município de Pires do Rio, Goiás, Brasil. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário investigativo, auto preenchível e sem identificação, composto por questões objetivas e discursivas. Este questionário, além de conter questões sobre o perfil dos participantes, buscou identificar a concepção dos discentes sobre alimentação saudável, quais refeições eram feitas por eles, a frequência com que determinados alimentos eram consumidos e em quais ambientes. Além disso, buscou avaliar o conhecimento dos estudantes sobre a ocorrência de problemas de saúde em função de uma má alimentação, bem como se consideram ter boa alimentação e o quê, na visão deles, pode ser prejudicial à saúde.

Vale salientar que a aplicação do questionário foi realizada coletivamente, em sala de aula, com a colaboração do professor regente que se encontrava na sala. Os pesquisadores retornaram à escola, em três ocasiões subsequentes, para aplicar o questionário aos alunos que estavam ausentes durante o momento da aplicação do questionário.

### 2.2. Análise dos dados

Os dados foram tabulados em tabelas de contingência, contabilizando o número de respostas de acordo com as seguintes categorias cruzadas: frequência semanal, ambiente de consumo e tipo de alimento. Para verificar se houve relação entre as categorias, foi aplicado o teste de qui-quadrado para independência. Uma vez identificada significância por esse teste, foi realizada análise de correspondência para estudo detalhado dessas relações. Assim, um mapa de percepção no plano bidimensional foi construído utilizando os dois primeiros eixos principais, os quais retém maior parte da variação existente nas tabelas de contingência. Todas as análises foram realizadas utilizando o ambiente R versão 3.2.1 (<http://www.R-project.org/>, R Core Team, 2015) de computação estatística.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 103 discentes investigados, constatou-se que a maioria deles era do sexo feminino (49,5%). Quanto à faixa etária, o estudo revelou uma distribuição na faixa de 14 a 19 anos, sendo que 61,2% concentraram-se entre 14 e 15 anos. Observou-se ainda que a maioria dos pais (36,9%) dos estudantes possuía ensino fundamental completo e/ou incompleto e que a renda familiar mensal concentrou-se entre 2 e 5 salários mínimos, correspondendo à 47,6% dos entrevistados.

Após o levantamento de dados sobre o perfil dos discentes investigados, o questionário investigativo buscou identificar quais eram suas concepções de alimentação saudável, tendo sido verificado uma heterogeneidade nas respostas. Conforme pode ser observado na Tabela 1, a maioria dos discentes define alimentação saudável como sendo o “ato de comer frutas e verduras” (30,1%), seguido de “ter uma alimentação variada” (24,3%) e “balanceada” (14,6%). Esses dados são similares ao estudo de Silva et al. (2012) que também constataram uma visão limitada dos adolescentes sobre o que seria uma alimentação saudável, uma vez que o padrão de informação citado sobre o que seria uma alimentação dita saudável sempre vem acompanhado com o consumo de muita salada, verduras, legumes e frutas.

Em ambas pesquisas, nota-se que o conceito está intimamente ligado ao consumo diário de hortifrúteis, de se ter uma variedade dos alimentos e que este seja feito sem exageros. Essa concepção não é considerada errônea, porém é simplória diante da complexidade e da abrangência que o termo e do ter uma “alimentação saudável” exige de fato. O

Ministério da Saúde do Brasil salienta que uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual, sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares. Além disso, abrange uma série de características de uma alimentação saudável, tais como: i) respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas, o alimento tem significações culturais diversas que precisam ser estimuladas; ii) a garantia de acesso, sabor e custo acessível; iii) variada, a fim de evitar a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada; iv) colorida, como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições; v) harmoniosa, em termos de quantidade e qualidade dos alimentos; vi) segura, do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde, incluindo também redução no consumo de sal, não pular refeições, evitar a ingestão de refrigerantes e sucos industrializados, bem como doces, bolachas e guloseimas. Ressalta ainda a importância do consumo diário de arroz e feijão, assim como de cereais, verduras e frutas, óleos vegetais em pequenas proporções, leite e seus derivados, carnes e ovos e também beber água (MS, 2005; BVS, 2010).

Outro aspecto investigado no questionário dizia respeito à quantidade de refeições realizadas pelos estudantes e qual delas menos incidente. Em relação ao número de refeições feitas diariamente, observou-se que a maioria assinalou fazer quatro (41,7%) e três refeições (39,8%), similarmente ao observado no estudo de Santos et al. (2005), em que 96,6% dos adolescentes realizavam três ou mais refeições por dia.

Quando perguntados sobre quais refeições eram feitas, o café da manhã foi a apontado como a refeição menos frequente entre os adolescentes investigados (Tabela 1). Esse resultado se mostrou presente no estudo conduzido por Gambardella et al (1999), envolvendo 153 adolescentes distribuídos em seis escolas públicas na região de Santo André, São Paulo (Brasil). Neste estudo, autores verificaram que o almoço e o jantar eram realizados com mais frequência e o café da manhã era a refeição mais negligenciada pelos adolescentes. Leal et al. (2010) também observaram índice elevado de omissão do café da manhã por adolescentes.

Segundo Sonati et al. (2007), o café da manhã influencia no raciocínio do escolar e, adolescentes que não realizam essa refeição, cometem mais erros ao receberem uma bateria de testes, em relação àqueles que o fazem. Além disso, segundo os autores, estudos que levaram em conta o horário do café da manhã demonstraram que os escolares que receberam o café da manhã até 30 minutos antes dos testes, obtiveram um resultado melhor que aqueles que receberam o café da manhã 2 horas antes.

Outra questão do questionário buscou identificar se os estudantes consideravam ter ou não uma alimentação saudável e o que justifica a afirmação dada. Como demonstrado na Tabela 1, 64,1% dos discentes alegaram ter uma alimentação saudável. Quando perguntados sobre os motivos pelos quais consideravam ter boa alimentação, diversas opiniões foram mencionadas, com destaque para o fato de ter uma alimentação variada (27,3%) e comer frutas e verduras (21,2%) (Tabela 1). Outros 3,0% consideraram ter uma alimentação saudável apenas pelo fato de não apresentarem, aparentemente, nenhum problema de saúde (Tabela 1).

Um aspecto importante refere-se ao fato de que pode haver nos adolescentes certa confusão entre ter uma alimentação saudável e ser saudável. Sobre esse aspecto, o estudo de Sousa et al. (2014) investigou, entre outras

questões, o entendimento de adolescentes sobre esses termos, aos quais associaram o termo saúde ao reflexo de uma alimentação adequada, prática de atividades físicas regulares e bem-estar. Ao definirem uma pessoa saudável ou não, os adolescentes atribuíram este estado a fatores como a

aparência corporal e sua percepção da imagem. Com isso, os adolescentes destacam a questão da estética corporal vista como padrão de saúde, em que o corpo ideal é o magro e que representa a oposição ao surgimento de doenças.

**Tabela 1.** Concepção de estudantes do primeiro ano do Ensino Médio do Colégio Estadual Professor Ivan Ferreira sobre alimentação saudável e seus hábitos alimentares.

<b>Questões</b>	<b>Número de citações</b>	<b>(%)</b>
<b>Definição de alimentação saudável*</b>		
Comer frutas e verduras	30	30,1
Alimentação variada	25	24,3
Alimentação balanceada	14	14,6
Reduzir gorduras	5	4,9
Sem exagero	5	4,9
Comer bem	5	5,8
Alimentação colorida	4	3,9
Outros	9	10,7
Resposta inadequada	2	1,9
Não respondeu	16	15,5
<b>Quantas refeições são realizadas</b>		
Uma	7	6,8
Duas	10	9,7
Três	41	39,8
Quatro	43	41,7
Não respondeu	2	1,9
<b>Refeições menos frequentes*</b>		
Faz todas as refeições	45	43,7
Café da manhã	43	41,7
Almoço	2	1,9
Lanche	19	18,4
Jantar	13	12,6
Não respondeu	2	1,9
<b>Possui alimentação saudável</b>		
Sim	66	64,1
Não	34	33,0
Não respondeu	4	2,9
<b>Por que considera ter boa alimentação</b>		
Alimentação variada	18	27,3
Come frutas e verduras	14	21,2
Come bem	6	9,1
Evita gordura	3	4,5
Por estar em boa forma física	4	6,1
Cuidados familiares	2	3,0
Não tem problema de saúde	2	3,0
Procura profissional especializado	1	1,5
Outros	4	6,1
Não respondeu	12	18,2

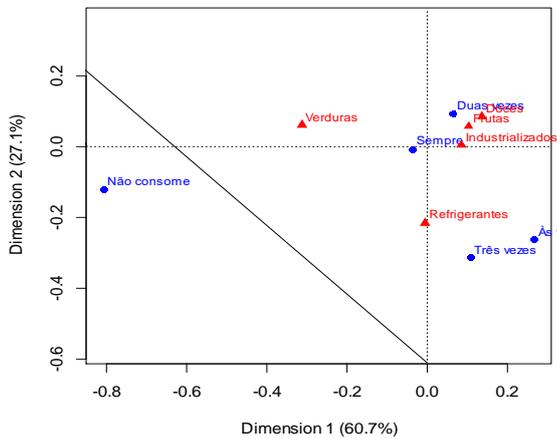
\*O somatório dos percentuais ultrapassou 100%, uma vez que, o mesmo estudante pode ter mencionado mais de uma classificação de resposta.

Outro ponto importante é a frequência com que determinados alimentos são consumidos pelos adolescentes. No presente estudo foi verificada a frequência com que frutas, verduras, refrigerantes, doces e industrializados são consumidos e, ainda, em quais locais são mais utilizados para ingestão dos mesmos. A frequência de consumo foi determinada de acordo com a incidência em que cada estudante assinalou “sempre”, “três vezes por semana”, “duas vezes por semana”, “às vezes” e “não consome”. Os locais de consumo sugeridos foram “em casa”, “na escola”, “em festas”, “na casa de amigos” e “outros”.

O teste de qui-quadrado foi não significativo ( $p = 0,1213$ ), indicando fraca relação entre frequência e tipo de alimentação. Não obstante, a análise de correspondência permitiu representar 60,7% das relações existentes entre frequência e tipo de alimento. Os dois primeiros eixos retiveram, conjuntamente, 87,8% da variação total (Figura 1). Observa-se através do mapa de percepção que há uma

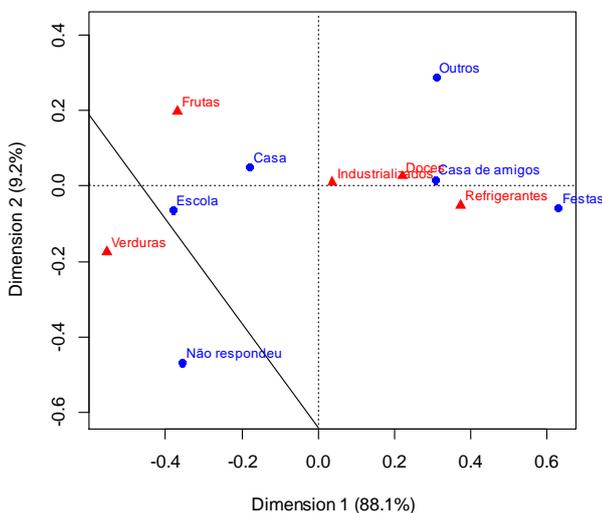
tendência dos estudantes de rejeitar verduras, em comparação com demais alimentos. O que é preocupante, visto que verduras são alimentos ricos em minerais, vitaminas e fibras alimentares essenciais à prevenção e redução do risco de várias doenças crônicas (Brasil, 2006), e o seu consumo diário, de forma geral, não atinge o preconizado pelo Ministério da Saúde, sobretudo nos adolescentes, em que o consumo é ainda menor (Jaime et al., 2009; Campos et al., 2010)

A frequência com que os alunos consomem doces, frutas e industrializados é basicamente a mesma, isto é, ao menos de duas vezes por semana. Em resumo, frequências menores (“às vezes” e “não consome”) determinaram as relações do padrão alimentar dos estudantes investigado neste estudo. Assim, pesquisas nesse âmbito devem priorizar alimentos cuja frequência de consumo é, naturalmente, baixa, tais como verduras.



**Figura 1.** Mapa de percepção gerado pela Análise de Correspondência Multivariada, obtido entre a frequência de consumo semanal de diferentes tipos de alimentos.

O teste de qui-quadrado também não revelou significância ( $p=1,161$ ) quanto à relação entre o “ambiente de consumo” e o “tipo de alimento”. No entanto, a análise de correspondência representou 88,1% das relações existentes entre os locais de consumo e o tipo de alimento. Os dois eixos retiveram, juntos, 97,3% da variação total (Figura 2). Nota-se, de acordo com o mapa de percepção, que há uma tendência dos adolescentes fazerem mais consumo de frutas e verduras em casa e na escola, respectivamente. Com isso, pode-se notar que a escola onde os participantes da presente pesquisa estão matriculares parece possuir políticas ou estratégias que promovem a valorização da alimentação saudável. Tal aspecto é importante, uma vez que, conforme discutido por Costa et al. (2001), as escolas constituem locais onde muitas pessoas, incluindo os adolescentes, passam grande parte de seu tempo, representando um ambiente privilegiado para a realização de atividades voltadas para a promoção da saúde.



**Tabela 2.** Percepção de estudantes do primeiro ano do Ensino Médio do Colégio Estadual Professor Ivan Ferreira sobre quais alimentos consideram prejudiciais à saúde, bem como se já tiveram alguma doença relacionada a má alimentação e quais são elas.

Alimentos considerados prejudiciais à saúde*	Número de citações	(%)
Doces	29	22,1
Refrigerantes	23	17,6
Alimentos gordurosos/fritura	35	26,7
Alimentos industrializados	15	11,5
Carne	3	2,3

**Figura 2.** Mapa de percepção gerado pela Análise de Correspondência Multivariada, obtido entre o local de consumo e os alimentos investigados.

Além disso, a preocupação da escola aumenta à medida que cresce o número de crianças e adolescentes acima do peso e com doenças desencadeadas pela má alimentação, como a diabetes (Albuquerque; Menezes, 2010), colesterol alto e hipertensão, antes encontradas apenas em adultos, agora atingem a população mais jovem (Cintra et al., 2004). No que refere ao consumo de doces, refrigerantes e industrializados, este tende a ser feito fora do ambiente familiar e escolar. No presente estudo observou-se que os locais de maior incidência de consumo (casa de amigos e festas) podem ser influenciadores desse hábito alimentar. Nessa fase, o adolescente encontra com frequência com os amigos fora do ambiente escolar (Strelhow; Bueno; Câmara, 2011), o que pode fazer com que eles escutem mais os amigos que a própria família. Nesse sentido, a orientação alimentar deve ser voltada para os cuidados que se deve ter ao alimentar-se fora de casa (Sonati; Vilarta; Affonso, 2007). Quando perguntados aos discentes quais alimentos eles consideravam mais prejudiciais à saúde, os alimentos gordurosos e frituras, tais como salgados e sanduíches, foram os alimentos mais apontados pelos adolescentes (26,7%), seguido por doces (22,1%) e refrigerantes (17,6%). Esses alimentos, em sua maior parte, possuem baixo valor nutricional e elevado valor energético, seu consumo em excesso e frequente pode comprometer a saúde na adolescência, e conseqüentemente, sua fase adulta (Albuquerque; Menezes, 2010). Em relação a ocorrência de problemas de saúde ocasionados por uma alimentação inadequada, pode-se observar na Tabela 2 que 18 (17,5%) adolescentes afirmaram já ter tido alguma doença. Dentre as doenças citadas, destaca-se o colesterol alto (38,9%), doença caracterizada, dentre outros fatores, pelo alto consumo de comidas com níveis elevados de lipídeos.

Bebidas alcóolicas	2	1,5
Não considera nenhum alimento prejudicial	3	2,3
Não soube opinar	2	1,5
Não respondeu	19	14,5
<b>Teve alguma doença ligada a má alimentação?</b>		
Sim	18	17,5
Não	80	77,7
Não sabe	1	1,0
Não respondeu	4	3,9
<b>Doenças mencionadas</b>		
Colesterol alto	7	38,9
Cálculo renal	3	16,7
Obesidade	2	11,1
Desidratação	1	5,6
Infecção urinária	1	5,6
Gastrite	1	5,6
Glicose Alta	1	5,6
Alergia	1	5,6

\*Perguntas nas quais o somatório do número de citações ultrapassa o número de estudantes investigados, uma vez que o mesmo estudante pode ter mencionado mais de uma classificação de resposta.

#### 4. CONCLUSÕES

Diante dos resultados obtidos nesta pesquisa constatou-se que a concepção de alimentação saudável pelos adolescentes apresentou-se limitada, relacionada no geral, ao consumo de hortifrútis. Observou-se também que frequências constantes do consumo de industrializados e refrigerantes e que os adolescentes tendem a fazer menor consumo de verduras, estabelecendo um padrão alimentar pouco saudável. Aliado a isso, os hábitos alimentares são influenciados pelo ambiente o qual está inserido, bem como pelo convívio dos adolescentes fora do contexto familiar.

Esses resultados sugerem que intervenções são necessárias para a melhoria dos hábitos alimentares dos adolescentes e ainda, que haja o desenvolvimento contínuo de trabalhos voltados à nutrição na escola investigada.

#### 5. REFERÊNCIAS

Albuquerque, D. L. B.; Menezes, C. S. Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável. Monografia (Pedagogia) Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco-PE, 2010.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: MS; 2006.

Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 710, de 10 de junho de 1999.

Calderan, I. S. B.; Fujita, R. H. Agricultura familiar promovendo hábitos alimentares saudáveis na merenda escolar. In: O professor, PDE e os desafios da escola pública paranaense, vol.1, 2010.

Campos, V. C.; Bastos, J. L.; Gauche, H.; Boing, A. F.; Assis, M. A. A. Fatores associados ao consumo adequado de frutas, legumes e verduras em adultos de Florianópolis. Rev Bras Epidemiol, 13(2):352-362, 2010.

Cintra, I. P.; Fisberg, M.; Mello, M. T.; Oliveira, C. L. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. Revista de Nutrição. Campinas: 17(2):237-245, 2004.

Conselho Nacional de Saúde (CNS) [Internet]. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>> Acesso em: 06 jul. 2016.

Gambardella, A. M. D.; Frutuoso, M. F. P.; Franch, C. Prática alimentar de adolescentes. Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 5-19, 1999.

Gloria, A. P. A. P. O hábito de uma alimentação saudável na escola. Monografia – Especialização (Ensino de Ciências) Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Medianeira, 2014.

Jaime, P. C.; Figueiredo, I. C. R.; Moura, E. C.; Malta, D. C. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006. Rev Saude Publica, 43(Supl. 2):57-64, 2009.

Pinho, L.; Flávio, E. F.; Santos, S. H. S.; Botelho, A. C. C.; Caldeira, A. P. Excesso de peso e consumo alimentar em adolescentes de escolas públicas no norte de Minas Gerais, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 19(1):67-74, 2014.

Silva, J.G.; Teixeira, M. L. O.; Ferreira. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. Esc Anna Nery, 16 (1):88- 95, 2012.

Sonati, J. G.; Vilarta, R.; Affonso, C. V. Comportamento Alimentar. In: VILARTA, R. (Org.), Alimentação Saudável, Atividade Física, Qualidade de Vida. 1a ed., v.1, p.27-34, Campinas, Ipes Editorial, 2007.

Strelhow, M. R. W.; Bueno, C. O.; Câmara, S. G. Preditores de percepção de saúde em adolescentes escolares. Revista de Iniciação Científica da ULBRA – 2011.