

**CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
GERCICA DA SILVA KLEIN**

**ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DE
ESCOLAS PÚBLICAS DA REGIÃO OESTE DO PARANÁ**

**CASCADEL
2018**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
GERCICA DA SILVA KLEIN

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DE
ESCOLAS PÚBLICAS DA REGIÃO OESTE DO PARANÁ

Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado como
requisito para obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.
Professora Orientadora:
Mestre Jaciara Reis Nogueira
Garcia

CASCADEL
2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
GERCICA DA SILVA KLEIN

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Professora Ms. Jaciara Reis Nogueira Garcia.

BANCA EXAMINADORA

Jaciara Reis Nogueira Garcia

Mestre em Desenvolvimento Rural Sustentável na Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE), Cursa Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional pela UNESP

Banca Examinadora

Banca Examinadora

Cascavel, agosto de 2018

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS DA REGIÃO OESTE DO PARANÁ

¹ DA SILVA KLEIN, Gercica

² REIS NOGUEIRA GARCIA, Jaciara

RESUMO

A adolescência é marcada por várias mudanças: fisiológicas; psicossociais; início da puberdade; e pelas mudanças comportamentais. O comportamento alimentar nessa fase, se caracteriza e é influenciado pela busca por aceitações sociais; influência pela mídia; Nota-se um consumo excessivo de produtos industrializados, tanto pela praticidade quanto pelo fácil acesso a esses produtos. Há uma grande preocupação, nesta fase, devido aos fatores que acabam influenciando o comportamento alimentar desses jovens. O questionário de frequência alimentar (QFA) é um instrumento que tem como objetivo a avaliação da dieta habitual de grupos populacionais, neste caso em específico a adolescência, e apresenta como vantagens a rapidez na aplicação e a eficiência na prática epidemiológica para identificar o consumo habitual de alimentos, além do baixo custo. A partir disto, este estudo foi realizado em duas cidades da região oeste do Paraná, com adolescentes matriculados em rede pública de ensino fundamental ao ensino médio, de ambos os gêneros. Pesquisa realizada através da aplicação de um questionário estruturado para caracterização geral e um questionário de frequência alimentar (QFA), com o objetivo de analisar o padrão do comportamento alimentar dos adolescente, e assim apresentar subsídio, para que as intervenções nutricionais alcancem como resultados a promoção da saúde e a prevenção de doenças associadas à má alimentação. Os resultados mostraram que a renda familiar das famílias dos adolescentes é de até 3 salários mínimos. De acordo com os resultados coletados sobre o número de refeições realizadas durante o dia pelos adolescentes mostra que 47,36% consomem mais que 5 refeições ao dia. O resultado mais significativo é em relação ao consumo semanal de produtos industrializados, o qual mostra que 90,1% dos adolescentes consomem de 1 a todos os dias da semana produtos industrializados como pizza, chips, frituras, embutidos, entre outros. Por esta razão, concluiu-se que, a educação em nutrição e estilo de vida deve ser focada na prevenção do sobrepeso e obesidade e deve ser incluída nos cuidados de rotina dos adolescentes.

Palavras chave: Comportamento alimentar, adolescentes, escolas públicas.

¹Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz.

² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz. Mestre em Sistemas Agroindustriais – UNIOESTE.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a adolescência na faixa etária entre os 10 anos e os 19 anos. Esta fase é marcada por várias mudanças: fisiológicas; psicossociais; início da puberdade; e também pela mudança comportamental. As mudanças influenciam diretamente às escolhas alimentares dos adolescentes. Além disso, entre os fatores que influenciam o comportamento alimentar, destacam-se o modismo e a própria mídia. Essas interferências tornaram o ambiente alimentar “obesogênico” devido à grande quantidade de produtos industrializados, de fácil acesso, altamente calóricos e com baixo valor nutricional que são levados até a mesa da família brasileira.

De acordo com Kimmer (2017), o período da adolescência é frequentemente considerado o período mais difícil e mais importante da vida humana, que inclui a modulação dos valores humanos básicos. Do ponto de vista biopsico-social, uma série de aspectos quantitativos e qualitativos ocorrem mudanças, que incluem maturidade sexual, capacidade de se reproduzir, dominar novos papéis na vida e mudanças no pensamento e nas habilidades intelectuais. No período da adolescência, a prevenção primária desempenha um papel importante, porque esta é o momento em que a vida e os hábitos alimentares se formam. Uma parte importante da prevenção primária é uma educação direcionada a uma boa alimentação, que se tornou um aspecto importante em todo o mundo nos últimos anos. A ênfase é colocada principalmente na educação em dieta saudável e no apoio a estilos de vida saudáveis. A orientação na questão da nutrição é muito importante porque maus hábitos alimentares, uma alta ingestão de alimentos substanciais, e uma baixa ingestão de vegetais e frutas são as características comuns dos hábitos alimentares de adolescentes.

Em 2012, a Associação Brasileira de Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), destacou que cerca de 50% da população no Brasil está acima do peso. Percebe-se que entre os adolescentes que também há um aumento na prevalência da obesidade, acarretando no surgimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo, diabetes, HAS, dislipidemias, problemas cardiovasculares, além de problemas psicológicos e depressão (PINHO, et al. 2012).

Como o grande vilão destas estatísticas está o consumo de alimentos com grande quantidade de gordura, sódio e açúcar, componentes estes que muitas vezes são mascarados na composição de alimentos industrializados ou são utilizados de forma desproporcional em alimentos de consumo diário.

Percebe-se que esse consumo de produtos ultraprocessados é um hábito alimentar comum entre os adolescentes. A prática de trocar as principais refeições por lanches (fast-food) e o consumo inadequado de frutas, verduras e legumes, torna as refeições pobres em vitaminas e minerais, e pode gerar prejuízos ao crescimento e desenvolvimento desses adolescentes (KRAUSE, 2012).

Além disso, segundo Branco *et al.*, (2006), na adolescência as transformações de personalidade ocorrem em simultâneo às transformações biológicas, momento em que o indivíduo passa a ter uma nova forma, seu conceito intelectual muda e passa a realizar suas próprias escolhas e, muitas vezes, idealiza uma imagem física diferente de sua realidade. Verifica-se, que durante a adolescência podem ocorrer diversos transtornos alimentares, devido à vulnerabilidade desses jovens. Esses problemas podem ser acarretados por vários motivos, sendo que entre os mais comuns está a insatisfação com o próprio corpo. Portanto, as dietas da moda ganham espaços entre os adolescentes.

Destaca-se também que outros fatores importantes que influenciam o comportamento alimentar desses jovens são: a renda familiar; aspectos culturais; região demográfica; e, até mesmo, a família, que tem um papel fundamental nas escolhas alimentares saudáveis. Assim, é importante ressaltar que a grande preocupação com os adolescentes está relacionada à sua qualidade de vida durante a vida adulta, pois vários fatores estão relacionados a uma alimentação inadequada juntamente com uma vida sedentária (MESQUITA *et al.*, 2014).

Mesquita e colaboradores (2014) indicaram em suas pesquisas que a atividade regular, durante a infância e a adolescência, pode reduzir o risco de graves problemas de saúde. As estatísticas de sedentarismo ainda superam as estatísticas de atividade física, tornando os adolescentes um grupo vulnerável as doenças crônicas. A atividade física praticada com frequência proporciona emoções positivas, que produzem sensação de bem-estar geral, relacionada

com o aumento da autoestima. Entre os efeitos psicológicos positivos estão o efeito antidepressivo e o melhor controle da ansiedade e do estresse. Por todos esses motivos, durante a adolescência são preconizados programas de atividade física que promovam efeitos benéficos fisiológicos, sociais e psicológicos, no presente e na vida adulta.

Inerente ao incentivo à prática de atividade física está o fato de que os adolescentes adotem padrões dietéticos saudáveis, visto que essa combinação propicia o crescimento, o desenvolvimento e o amadurecimento, além do trabalho físico e mental. Todavia, a prática esportiva demanda ainda mais energia e nutrientes para promover um desempenho esportivo melhor (MESQUITA *et al.*, 2014).

Laska e colaboradores (2015) afirma que rotinas alimentares e práticas estão relacionadas aos hábitos alimentares de adultos jovens. Hábitos alimentares nas famílias durante a adolescência podem ter uma influência positiva permanente na qualidade dos alimentos e modelos de comportamento na dieta no início da adolescência.

O questionário de frequência alimentar (QFA) é tido como o mais prático e explicativo método de avaliação da ingestão dietética e fundamentalmente importante em estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com a ocorrência de doenças crônicas. O método de frequência alimentar é uma ferramenta simples, econômica e capaz de distinguir os diferentes padrões de consumo entre os indivíduos, no caso deste trabalho, os adolescentes. Um dos propósitos implícitos do QFA é conhecer o consumo habitual de alimentos por um grupo populacional e, neste sentido, a estrutura do instrumento contempla o registro da frequência de consumo de alimentos em unidades de tempo (GIBSON, 1990).

O QFA possui essencialmente dois componentes: uma lista de alimentos, e um espaço para o indivíduo responder com que frequência consome cada alimento. Nesse enfoque, realizou-se uma pesquisa com o objetivo de caracterizar o padrão do comportamento alimentar dos adolescentes, através da análise dos determinantes sociais e questionário de frequência alimentar (QFA) e, assim, apresentar subsídio para que as intervenções nutricionais alcancem como resultados a promoção da saúde e a prevenção de doenças associadas à má alimentação, principalmente na adolescência.

2. Materiais e Métodos

Trata-se de uma pesquisa quantitativa e qualitativa, realizada com 95 alunos regularmente matriculados em duas escolas estaduais de ensino médio, localizadas em duas cidades da região oeste do estado do Paraná: uma em Três Barras do Paraná; e a outra em Cascavel. O período de realização da pesquisa se estendeu do dia 26 de março de 2018 a 19 de abril de 2018.

Para a execução da pesquisa, realizou-se inicialmente o encaminhamento do projeto para aprovação pelo comitê de ética do Centro Universitário Assis Gurgacz e foi aprovada sob o registro número 83183317100005219.

Após autorização, foi realizada uma visita às escolas participantes para a apresentação da pesquisa para a equipe pedagógica e gestores. Em seguida, foram definidas as datas para o desenvolvimento da pesquisa e quais turmas participariam da pesquisa. Assim, ficou definido que, em ambas as escolas, as turmas participantes seriam de oitavo e nono ano do Ensino Fundamental e primeiro ano do Ensino Médio. De acordo com a orientação da direção, as turmas escolhidas eram compostas por adolescentes com idade entre 13 e 17 anos de idade, de ambos os gêneros.

Desse modo, foi realizada a visita para a apresentação da pesquisa aos participantes e distribuição do Termo de Assentimento Informado Livre e Esclarecido termo este que os adolescentes assinariam, e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os pais assinarem. Nestes termos havia uma explicação sobre a pesquisa e seus objetivos, para que os pais assinassem permitindo ou não a participação do menor, visto que a participação era facultativa, e os participantes poderiam a qualquer momento desistir do levantamento. Foram entregues 130 questionários e estabeleceu-se o prazo de 3 (três) dias para o retorno com a autorização dos pais e o recolhimento dos questionários respondidos. O critério de inclusão na pesquisa foi a entrega dos questionários respondidos e os TCLEs assinados, o que aconteceu com 95 alunos.

Como instrumentos para levantamento de dados, elaborou-se um questionário com 10 perguntas abertas e também se utilizou um questionário de frequência alimentar (QFA), com 55 questões fechadas, que foi desenvolvido

especialmente para avaliar o consumo alimentar específico dos adolecentes, dividindo-se em 5 frequências (quantas vezes consomem na semana).

Foram abordadas questões relacionadas ao número de refeições realizadas durante o dia; consumo de frutas e legumes; e prática de atividade física ou esporte. Além disso, para a análise dos determinantes socioeconômicos, o questionário abordou sobre a renda familiar, condições de moradia, participação em Programa Social.

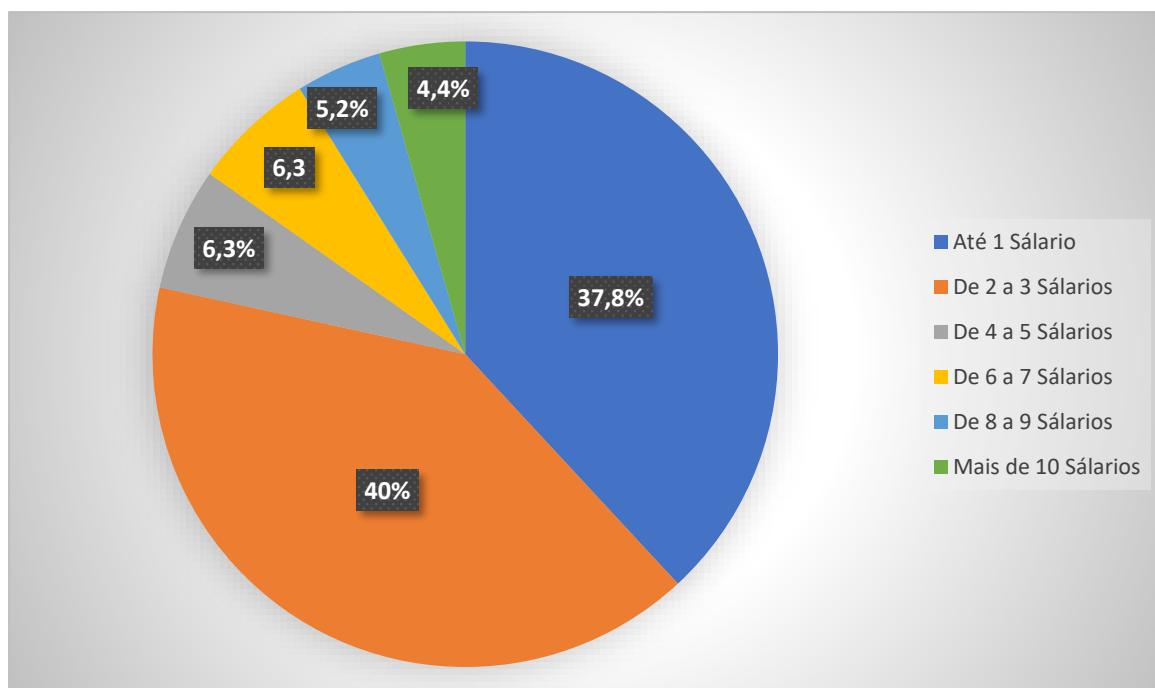
Os dados foram analisados e contabilizados através de planilhas de “Microsoft Excel 2010”.

3. Resultado e Discussão

A pesquisa foi realizada nos municípios de Cascavel e Três Barras do Paraná, com os adolescentes de ambos os gêneros, do ensino fundamental ao ensino médio de escolas públicas. Foram entregues 130 questionários, porém retornaram com as respostas completas e documentos assinados 73,07% (n=95) da amostra inicial.

Observou-se que a grande maioria das famílias recebem de 1 até 3 salários mínimos mensais, portanto de acordo com o cadastro único do governo essas famílias não são consideradas de baixa renda, fator esse que foi perguntado aos adolescentes se participavam de programas sociais. Outro dado avaliado foi a moradia e a escolaridade dos responsáveis pelos adolescentes, o resultado mostrou que a maioria tem casa própria e com escolaridade de ensino médio completo ao ensino superior incompleto, portanto, é um resultado satisfatório, já que são fatores que influenciam no comportamento e nas escolhas de determinados alimentos.

Conforme mostrado no gráfico 1, os participantes da pesquisa, 56,85% (n=54) eram do sexo feminino e 43,15 (n=41) masculino, com faixa etária entre 13 e 17 anos, regularmente matriculados nos 8º e 9º ano do ensino fundamental e no 1º ano de ensino médio. Assim, verificou-se que 73,69% (n=70) moram na cidade enquanto 26,31% (n=25) são da zona rural. Desses, 25,26 % (n=24) moram em casa alugada e 74,74% (n=71) em casa própria. Em relação ao número de componentes familiares na mesma residência, 84% dos alunos afirmam morar em residências com 3 pessoas ou mais, os outros 16% com 2 pessoas. Quanto à análise de determinantes socioeconômicos, foi abordado no questionário sobre a renda familiar, dado importante para saber sobre os hábitos e preferências alimentares dos jovens.

Gráfico 1. Distribuição da renda familiar.

Fonte: Dados coletados pela própria autora (2018).

Verificou-se que 37,8% (n=36) dos alunos responderam que suas famílias recebem 1 salário mínimo por mês, outros 40% (n=38) recebem de 2 a 3 salários, enquanto somente 4,4% (n=4) do público pesquisado informou renda acima de 10 salários mínimos mensais. Com base nos critérios adotados pelo governo federal para inscrição no cadastro único, é considerada baixa renda quem recebe menos de 1 salário mínimo. De acordo com os dados coletados, nenhuma família, tanto da cidade de Cascavel como de Três Barras, é considerada de baixa renda, por isso não fazem parte de programas sociais do governo.

Outro dado pesquisado foi sobre a escolaridade dos pais dos adolescentes, de ambas as cidades, em que foram colocadas as opções desde o ensino fundamental incompleto até o superior completo, obtivendo-se bastantes variações de respostas. Os resultados mostram que 29,47% (n=28) possui o ensino médio completo; 23,16% (n=22) ensino superior completo; enquanto que apenas 9,47% (n=9) possui o ensino fundamental incompleto.

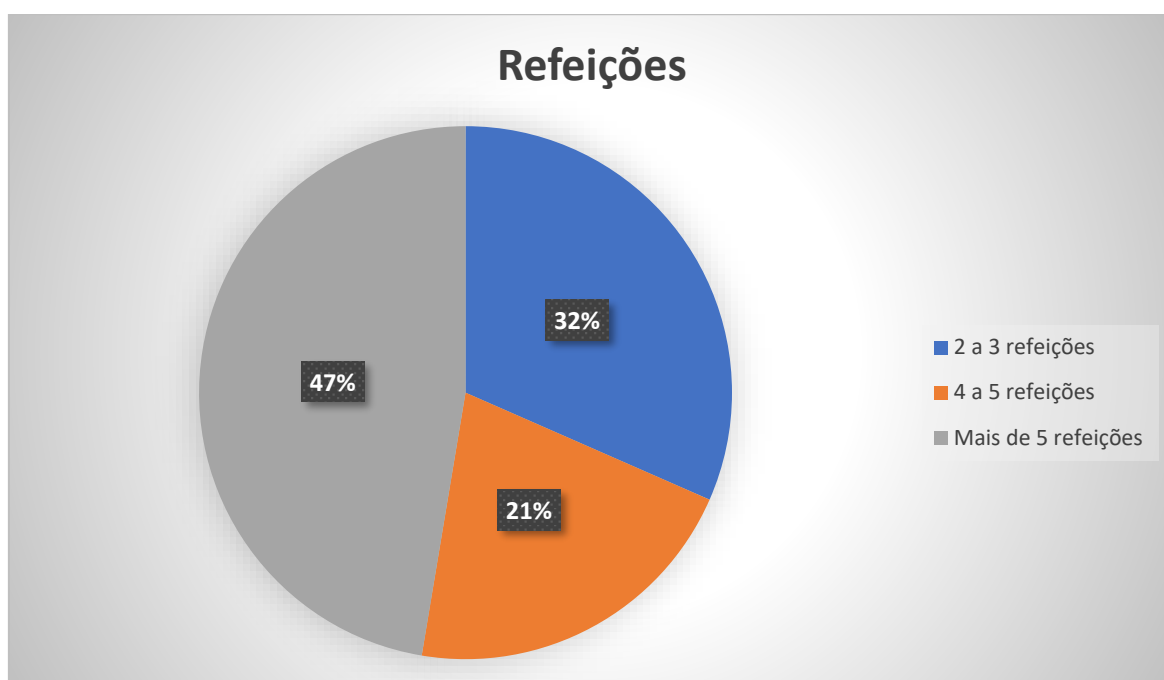
De acordo com os resultados, pode-se observar que a grande maioria dos adolescentes responderam praticar alguma atividade física. Portanto, 48,4% (n=46) praticam atividade física; 42,1% (n=40) realizam algumas vezes; enquanto 9,5% (n=9) dizem não praticar atividade física. A partir destes dados,

vê-se um ponto positivo para esses jovens, pois, como relatado pelo autor Mesquita (2014), a atividade física ajuda na autoestima e bem-estar e também os torna mais ativos e saudáveis.

Os colégios, por serem da rede pública de educação, possuem grades curriculares iguais, na qual são ofertadas 2 aulas de Educação Física por semana para cada turma, momentos estes que visam desenvolvimento corporal e social das jovens, segundo Daolio (2004), técnicas corporais englobam os aspectos fisiológicos e sociológicos contribuindo para compreender a Educação Física o conceito de cultura.

No questionário, também foi abordado sobre o número de refeições realizadas durante o dia. De acordo com os resultados coletados sobre o número de refeições realizadas durante o dia pelos adolescentes, foram: 31,57% (n=30) disseram consumir apenas de 2 a 3 refeições; 21,05% (n=20) de quatro a 5 refeições; e 47,36% (n=45) consomem mais que 5 refeições ao dia. Estes dados devem ser melhorados, pois nesta fase de crescimento e desenvolvimento, requer mais nutrientes para o organismo, portanto é essencial o consumo de alimentos que sejam fontes de boa qualidade, alimentos estes ricos em vitaminas e minerais, vale ressaltar a importância de manter uma variação entre os alimentos e manter um prato colorido para assim consumir todos os nutrientes essenciais.

Gráfico 2. Refeições realizadas durante o dia pelos adolescentes.



Fonte: Dados coletados pela própria autora (2018).

Em comparação com outro estudo realizado por Leal e colaboradores (2010) com adolescentes em São Paulo, observou-se que a maioria dos pesquisados realiza as 3 principais refeições: café da manhã, almoço e janta; e outra parte não consome o café da manhã, cerca de 21% dos pesquisados. Nas cidades de Cascavel e Três Barras, podemos observar que a maioria dos adolescentes, 47,36% consomem mais que 5 refeições, enquanto apenas 31,57% consomem de 2 a três refeições diárias, dados estes que devem ser melhorados, pois de acordo dados do Guia Alimentar para a população brasileira do Ministério da Saúde publicado no ano de 2014, nesta fase é de suma importância realizar de 5 ou mais refeições diárias devido ao crescimento e desenvolvimento, o chamado de “estirão” dos jovens.

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014), os jovens entre 10 a 20 anos de idade, além das principais refeições: café da manhã, almoço e jantar; o adolescente tem necessidade de realizar uma ou mais refeições, durante o período de intervalo entre os três horários principais.

Hallström e colaboradores (2011), mostra em sua pesquisa que é importante concentrar-se nas categorias de idade dos adolescentes, porque muitas vezes ignoram algumas das refeições diárias. Pular o café da manhã é

um problema específico, e que tomar o café da manhã regularmente é um dos indicadores de um estilo de vida saudável.

Ignorar o café da manhã é comum em crianças e adolescentes, embora, numerosos estudos observacionais tenham encontrado uma relação entre o consumo regular de café da manhã e um menor risco de sobrepeso ou obesidade e menor IMC em crianças e adolescentes. Em nosso grupo de pesquisa de adolescentes, os alunos do ensino médio tiveram café da manhã regularmente. Um estudo jordaniano apontou que a idade dos adolescentes é uma das causas estatisticamente significativas da diminuição de adolescentes que tomam café da manhã regularmente (ALBASHTAWY, 2015).

A influência de fatores sociodemográficos no consumo de refeições diárias é significativa. Em relação ao consumo de café da manhã, Agostini e Brighenti (2010) afirmam que ele também é influenciado por hábitos alimentares locais e familiares. Não podemos ignorar a descoberta de que pular o café da manhã aumenta o risco de estresse e humor depressivo em adolescentes. Matthys et al. (2007) também falam da correlação entre o consumo regular de café da manhã e uma melhor condição nutricional, aumento do desempenho cognitivo e melhores funções psicossociais.

O consumo de cereais, frutas, verduras e legumes também são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nesta pesquisa sobre o comportamento alimentar dos adolescentes, as questões sobre o consumo semanal desses alimentos não poderiam ficar de fora. As necessidades de micronutrientes são elevadas durante a adolescência para suprir o crescimento e o desenvolvimento físico.

O resultado apresentado a seguir (Tabela 1) mostra que o consumo de cereais como: arroz; mandioca; massas; polenta; batata doce; e batata inglesa, feijão, frutas, legumes, verduras e hortaliças de modo geral. A pesquisa mostra que 68,42% consomem cereais de 1 a todos os dias da semana enquanto 31,58% dizem não consumir. Dos 79% dizem consumir o feijão todos os dias e de 1 a 2 vezes 7,3% enquanto 13,7% não tem habito de consumir feijão. Outro dado analisado foi relação à lentilha e ao grão de bico, o consumo é muito pequeno, cerca de 14,7% (n=14) dos pesquisados afirmaram consumir pelo menos 1 vez na semana, enquanto 85,3% (n=81) dizem não ter hábito de consumir. Em questão das hortaliças e legumes emtre outros, 18,10% relatou

consumir todos os dias, enquanto 34,94% diz nunca consumir, Entre os resultados, o mais consumido foi o tomate e a alface com 42% (n=40) em relação às outras hortaliças e legumes (rúcula, almeirão, brócolis, entre outros), que não apresentaram um valor significativo. Em comparação com as frutas o resultado foi que 20% consomem todos os dias enquanto 23,42% nunca consomem.

Tabela 1. Consumo semanal de cereais, feijão, legumes e frutas.

Frequência de Consumo	Cereais (%)	Feijão (%)	Legumes e hortaliças (%)	Frutas (%)
1 a 2 vezes	15,76	7,3	18,94	27,63
3 a 4 vezes	18,23	19	28	28,94
Todos os dias	34,43	60	18,10	20
Não Consomem	31,58	13,7	34,94	23,42

Fonte: Dados coletados pela autora (2018).

Portanto foi avaliado quais as frutas eram mais consumidas, verificou-se que a banana é mais consumida entre os adolescentes: cerca de 32% (n=31); e em segundo lugar a laranja com 30% (n=28); e o maçã ficou em terceiro lugar com 21% (n=20). Em relação ao consumo de outras frutas variadas (limão, kiwi, melancia, mamão entre outras) foi de 17% (n=16) e quem não tem o hábito de consumir foi um valor de 22,1% (n=21).

De acordo com estudos desenvolvidos por Ximenes et al (2006), sobre o consumo de legumes e hortaliças realizados em adolescentes na cidade de Recife- PE, demonstrou que esse grupo é o menos consumido por esses adolescentes, cerca de 34,5% não consumiam. Em comparação com a pesquisa realizada na cidade A e B o resultado não foi diferente, pois apenas 52% consomem até 4 vezes na semana, valor esse não suficiente para atender às necessidades do organismo, enquanto apenas 17% não consomem verduras e hortaliças .

Dados tais como apresentado, são preocupantes, visto que não há uma variedade de legumes, hortaliças e frutas na mesa das famílias, pois são consideradas fontes de vitaminas, minerais e fibras que são necessárias para o crescimento e o desenvolvimento nesta faixa etária. Nota-se que as famílias têm

optado por preparações com mais praticidade, como é o caso do tomate e da alface.

Outro estudo realizado por Gama (1999) na cidade de São Paulo em 2 colégios, um público e outro da rede particular, analisou o comportamento alimentar de 724 adolescentes, que apesar das verduras e hortaliças estarem presente no hábito diário dos jovens, a quantidade consumida não foi suficiente para atender às necessidades diárias.

Com base nos dados do Guia Alimentar para a população brasileira (2014), é recomendado o consumo de 6 porções diárias de carboidratos complexos, de preferência integrais, tubérculos ou raízes que garantam de 45% a 65% das necessidades diárias de energia, visto que esses alimentos são fontes de carboidratos e fibras, e no caso de algumas variedades, fontes de vitaminas e minerais, como o potássio e as vitaminas A e C.

A preocupação com esses jovens é as trocas de alimentos como, arroz, feijão, mandioca, batata, frutas, legumes, entre outros, por alimentos ricos em carboidratos simples e produtos industrializados prontos para o consumo, visto que o excesso destes alimentos calóricos pode ocasionar obesidade, entre outras DCNTs.

Quando o consumo de proteína é inadequado para os adolescentes que ainda estão na fase de crescimento, pode acarretar alterações de crescimento e no desenvolvimento também, resultando em retardo ou diminuição da estatura e do peso. Portanto, o consumo de proteínas de alto valor biológico é de grande importância.

Nesta pesquisa, foi analisado o consumo de carnes, ovo, leite e derivados por esses adolescentes, conforme apresentado na Tabela 2. Quanto ao consumo de carnes 5,26% consomem de 1 a 2 vezes na semana, outros 36,84% de 3 a 4 vezes na semana enquanto um percentual de 57,89% dizem consumir todos os dias. Quando analisado o consumo de leite, o resultado foi que 31,57% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 36,48% de 3 a 4 vezes na semana e 41,05% todos os dias enquanto apenas 1,07% não consomem em nenhum dia da semana. Já com o iogurte 28,42% consomem de 1 a 2 vezes na semana, outros 33,68% de 3 a 4 vezes na semana e 12,63% todos os dias enquanto 25,26% não consomem. O grupo dos queijos 35,78% consomem de 1 a 2 vezes na

semana, 25,26% de 3 a 4 vezes na semana enquanto 22,10% todos os dias e 16,84% não tem o costume de consumir.

Tabela 2. Consumo semanal de carnes, ovos, leite e derivados.

Frequência de Consumo	Carnes (%)	Ovos (%)	Leite (%)	Iogurte (%)	Queijos (%)
1 a 2 vezes	5,26	28,42	31,57	28,42	35,78
3 a 4 vezes	36,84	36,84	26,31	33,68	25,26
Todos os dias	57,89	24,21	41,05	12,63	22,10
Não Consomem	0	10,52	9,5	25,26	16,84

Fonte: Dados coletados pela autora (2018).

Estudos realizados por Silva e colaboradores (2013) em Flores da Cunha/RS, mostram que leite e derivados são muito consumidos entre os adolescentes, cerca de 83% consome leite, 80% queijo e 71% iogurte. O resultado está de acordo com a pesquisa realizada com adolescentes de escolas públicas da região oeste do Paraná, pois teve 98,93% de consumo de leite e 74,73% de iogurte e 83,14% de consumo de queijos.

Evidenciou-se um alto consumo de carnes entre os adolescentes. Na região Sul do Brasil, o consumo de carne vermelha foi de 43% em comparação ao estudo nacional que foi de apenas 48,7%. Nesta mesma proporção observou-se um alto consumo de gorduras por esses adolescentes, especialmente quanto ao consumo de embutidos (ASSUNÇÃO *et al.*, 2012).

Nesta pesquisa também foi abordada a questão sobre o consumo de bebidas (Tabela 3), como o refrigerante, entre outras com alto teor de açúcar. Com relação ao consumo de refrigerante, 22,10% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 38,94% de 3 a 4 vezes, 30,52% consomem todos os dias e apenas 8,42% dizem não consumir. O suco de pacote também é preferido entre os adolescentes, cerca de 14,73% consomem de 1 a 2 vezes, 35,78% de 3 a 4 vezes e 35,78% todos os dias e um número menor diz não consumir 13,68%. O suco de caixa foi de 14,73% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 18,36% de 3 a 4 vezes, 21,51% todos os dias e 25,95% não consomem. O suco foi de

24,21% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 33,68% de 3 a 4 vezes na semana e 23,15% todos os dias e 18,94% não tem habito de consumir.

Tabela 3. Consumo semanal de refrigerantes e sucos.

Frequência de Consumo	Refrigerante (%)	Suco de Pacote (%)	Suco de Caixa (%)	Suco da Fruta (%)
1 a 2 vezes	22,10	14,73	14,73	24,21
3 a 4 vezes	38,94	35,78	18,36	33,68
Todos os dias	30,52	35,78	21,51	23,15
Não Consomem	8,42	13,68	25,95	18,94

Fonte: Dados coletados pela autora (2018).

Observa-se que, em estudos realizados por Estima et al. (2011) em uma escola pública de São Paulo, com adolescentes nesta mesma faixa etária, o consumo de suco industrializado ficou em primeiro lugar, com 38%, enquanto refrigerante 29% e o suco natural 22%. Neste estudo, os adolescentes, quando questionados sobre o motivo de consumir refrigerantes, relataram que o principal motivo é o sabor, além de 13% dizem consumi-lo por sede. Estes resultados são considerados preocupantes, visto que, independentemente da região, nota-se cada vez mais um aumento por esse tipo de bebidas industrializadas.

Observa-se um consumo elevado da ingestão de refrigerantes, sucos de pacote e bebidas com adição de açúcar, denominadas “bebidas açucaradas”. Esse tipo de alimento não só contribui para o aumento do consumo energético total sem acrescentar nutriente, como está indiretamente ligada à diminuição do consumo de nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento na adolescência. Em vista disso, o elevado consumo de bebidas açucaradas foi associado à obesidade entre adolescentes (LUDWIG *et al.*, 2001).

Em declaração publicada ainda em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) pedia políticas fiscais que levassem a um aumento de aproximadamente 20% no preço de varejo de bebidas açucaradas, como os refrigerantes, o que, segundo a entidade, seria uma solução para diminuir consideravelmente o consumo desses produtos, e afirma ainda, que essa medida pode reduzir índices de obesidade, diabetes tipo 2 e cáries.

Outra questão é o incentivo ao consumo de frutas e o suco natural, pois percebe-se um baixo consumo desses alimentos que são ricos em fibra, enquanto um alto consumo de sucos industrializados e refrigerantes estão na preferência entre os adolescentes.

Outra questão abordada nesta pesquisa foi sobre o consumo de alguns produtos industrializados que têm mais preferência por essa faixa etária conforme apresentado na Tabela 4. Tanto na cidade de Cascavel quanto em Três Barras do Paraná, obteve-se um consumo elevado desses produtos. Foi perguntado aos adolescentes quantas vezes na semana eram consumidos tal alimento, o consumo de sorvete foi de 37,89% de 1 a 2 vezes na semana, 42,10% de 3 a 4 vezes na semana e 20% consomem todos os dias, o biscoito recheado 31,57% de 1 a 2 vezes, 32,63% de 3 a 4 vezes, 32,63% todos os dias enquanto apenas 3,15% não consomem. Para o chocolate 33,68% consomem de 1 a 2 vezes, 26,31% de 3 a 4 vezes, todos os dias 33,68% enquanto 6,31% não consomem. Quanto perguntado ao consumo de outros tipos de doces, 27,36% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 22,10% de 3 a 4 vezes, 41,05% todos os dias e apenas 9,47% não consomem, o nescau produto também com preferência entre os adolescentes, 24,21% consomem de 1 a 2 vezes, 32,63% de 3 a 4 vezes, 43,15% todos os dias, o cereal matinal teve um consumo de 36,84% de 1 a 2 vezes, 24,21% de 3 a 4 vezes e todos os dias 21,05% e apenas 17,89% dizem não consumirem relação ao de pizza 45,26% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 24,21% de 3 a 4 vezes na semana, 16,84% todos os dias enquanto 13,68% dizem não consumir, chips 36,84% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 28,42% de 3 a 4 vezes, 30,52% todos os dias e 4,3% não consomem, as frituras 40% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 21,05% de 3 a 4 vezes, 25,26% todos os dias e 13,68% não consomem, em relação os fast food 31,57% de 1 a 2 vezes, 21,05% de 3 a 4 vezes e 31,57% todos os dias e apenas 15,78% relataram não consumir, o macarrão instantâneo (miojo) teve um consumo de 27,36% de 1 a 2 vezes, 37% de 3 a 4 vezes e 17,89% todos os dias enquanto 13,68% não consomem. Quanto aos embutidos, 40,60% consomem de 1 a 2 vezes, 26,46% de 3 a 4 vezes, 12,78% todos os dias e quem não consome corresponde a 20,15%.

Tabela 4. Consumo semanal de produtos industrializados

Frequência de Consumo	Sorvete (%)	Biscoito recheado (%)	Chocolate (%)	Outros doces (%)	Nescau (%)	Cereal matinal (%)	Pizza (%)	Chips (%)	Frituras (%)	Fest food (%)	Miojo (%)	Embutidos (%)
1 a 2 vezes	37,89	31,57	33,68	27,36	24,21	36,84	45,26	36,84	40	31,57	27,36	40,60
3 a 4 vezes	42,10	32,63	26,31	22,10	32,63	24,21	24,21	28,42	21,05	21,05	37	26,46
Todos os dias	20	32,63	33,68	41,05	43,15	21,05	16,84	30,52	25,26	31,57	17,89	12,78
Não Consomem	0	3,15	6,31	9,47	0	17,89	13,68	4,3	13,68	15,78	13,68	20,15

Fonte: Dados coletados pela autora (2018).

O resultado mostra uma grande variação de consumo entre os produtos industrializados, ou seja, 90,1% consomem de 1 a todos os dias da semana, e uma pequena porcentagem de 9,9% não consome em nenhum momento na semana entre Cascavel e Três Barras. Estudos realizados por Silva et al. (2013) com adolescentes com a faixa etária de 14 a 17 anos, da cidade de Flores da Cunha/RS, mostram um índice alto de consumo de frituras, embutidos, produtos industrializados, balas e doces, entre esses jovens. Este estudo foi dividido por gêneros e comparado entre a quantidade de alguns tipos de alimentos que cada grupo consumia. Os produtos industrializados foram avaliados no geral e concluiu-se que os mais consumidos foram as “fast food” (73% pizza; 57% e cachorro quente 47%; embutidos com presunto 74%; salsichas 46%; e salame 45%).

Portanto esses estudos estão de acordo visto que os adolescentes têm uma grande preferência por alimentos considerados calóricos e com alto teor de processamento, dados alarmantes, pois na fase da adolescência, os hábitos alimentares geralmente já estão formados, com isso as preferências entre produtos industrializados é maior entre os adolescentes, visto que são considerados de calorias vazias, ou seja, não apresentam nenhum nutriente essencial para o organismo, apenas gorduras, açúcares e um alto teor de sódio, além de que o alto consumo desses produtos podem trazer vários problemas para a saúde, como a obesidade e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), consequências essas que os adolescentes podem levar para a vida adulta.

Para finalizar a pesquisa realizada em Cascavel e Três Barras do Paraná, foi abordado sobre a questão emocional dos adolescentes com relação ao consumo de determinados alimentos. Por ser uma fase marcada por várias transformações, tanto psicológicas quanto fisiológicas, e que muitas vezes não é compreendido por aqueles que convivem, tem-se notado um desejo por alimentos calóricos, com grande quantidade de gordura e açúcares.

O resultado não foi diferente, tanto em Cascavel quanto em Três Barras do Paraná, os adolescentes responderam que 47,36% (n=45) consomem muito quando estão tristes por algum motivo, e 48,42% (n=46) tem preferência por consumir mais doces, em comparação de quem consome normal ou fica sem

comer não teve relevância, é um dado preocupante a que os pais devem estar atentos, pois pode desencadear os transtornos alimentares.

De acordo com Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2008, estima-se que 10% a 20% dos adolescentes tenham problemas alimentares, como a compulsão alimentar, anorexia, bulimia. Muitas vezes a família não percebe os sinais de que alguma coisa errada está acontecendo com os jovens, e o diagnóstico acaba sendo tardio.

Um fator que ajuda a desencadear os transtornos alimentares é a própria mídia, que impõe a magreza como padrão de beleza e saúde, expondo imagens de atrizes, modelos, atletas com um corpo “perfeito”, mas apenas com a intenção de vender seus produtos para esse público. Essas imagens causam fortes impactos e, conseqüentemente, mexem com a autoestima destes adolescentes que, muitas vezes, já estão passando por alguma dificuldade em ser aceito na sociedade e, com isso, buscam a qualquer custo o corpo perfeito (SERRA E SANTOS, 2003).

4. Considerações finais

Na adolescência é importante que as necessidades energéticas sejam alcançadas, visto que o déficit energético pode causar prejuízos ao crescimento e desenvolvimento. A omissão de refeições é um hábito muito comum entre os adolescentes, especialmente o café da manhã. Os alimentos comumente consumidos em determinadas refeições, dificilmente serão consumidos em outros horários ao longo do dia, além de aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade e de conduzir a um menor rendimento escolar. Outra característica alimentar dos adolescentes, que pode-se notar, é a substituição do almoço e/ou jantar, com alimentos tradicionais como o arroz e feijão, por lanches, sendo estes geralmente de alta densidade energética e baixo valor nutritivo, como refrigerante, biscoitos, chocolate, sorvete, batata frita, pizza e salgadinhos.

Nutrição e estilo de vida devem ser incluídos na educação, com o objetivo de prevenir que as pessoas se tornem com sobrepeso e obesidade, e os cuidados de rotina para crianças e adolescentes. Encontrar tendências positivas e negativas em relação aos hábitos alimentares os adolescentes podem aprofundar conhecimentos e habilidades, bem como atitudes que podem ser usadas na educação, que serão holísticas em relação a alunos individuais e, portanto, eficazes. Há necessidade de orientar os adolescentes para a prática de alimentação saudável com base na Pirâmide Alimentar do adolescente, através da utilização de "Escolhas inteligentes", ou seja, diminuindo o consumo de gorduras e açúcares e aumentando o de frutas, verduras, legumes e grãos integrais.

Consequentemente, são necessárias medidas de intervenção em conjunto com a escola e a comunidade para a obtenção de uma qualidade de vida saudável na adolescência e sua manutenção na vida adulta.

5. Referências Bibliográficas

ABESO. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes Brasileiras da Obesidade. Itapeví, SP, 2008-2009. Acessado em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Julho de 2018.

AGOSTINI C, BRIGHENTI F. Dietary choices for breakfast in children and adolescents. Crit Rev Food Sci Nutr. 50(2): 120–8.2010.

ALBASHTAWY M. Exploring the reasons why school students eat or skip breakfast: Mohammed ALBashtawy describes a study to determine whether sociodemographic factors affect the likelihood that children will consume or miss breakfast, and to examine how the chosen habitual behaviour correlates with nutritional status. Nurs Child Young People. 2015.

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

BRANCO LM, CINTRA IP, FIBERG M. Adolescente gordo ou magro: realidade ou fantasia? Nutrição Brasil 2006.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2010). Nutrition. Acessado em: <<http://www.cdc.gov/nutrition/>>. Junho de 2018.

DAOLIO, J. Educação Física e o conceito de cultura. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

ESTIMA CCP, PHILIPPI ST, ARAKI EL, LEAL GVS, MARTINEZ MF, ALVARENGA MS. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. Rev Paul Pediatr. 2011.

GAMA, C.M. Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes matriculados em escolas da rede particular e estadual do bairro de Vila Mariana, São Paulo. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de São Paulo, 1999.

GIBSON RS. Principles of Nutritional Assessment. Oxford: Oxford University Press; 1990.

HALLSTRÖM L, VEREECKEN CA, RUIZ JR, PATTERSON E, GILBERT CC, CATASTA G. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite*;56(3):649–57. 2011.

KIMMER, D. BÁRTLOVÁ, S. Eating habits of adolescents and education by nurses on primary prevention. *kontakt 19*. Science Direct. 2017.

KRAUSE, J.L., MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Tratamento Nutricional Clínico de Distúrbios da Tireoide e Condições Relacionadas, p. 712–718, 2012.

LASKA MN, HEARST MO, LUST K, LYTLE LA, STORY M. How we eat what we eat: identifying meal routines and practices most strongly associated with healthy and unhealthy dietary factors among young adults. *Public Health Nutr*;18(12):2135–45. 2015.

LEAL, G. V. D. S. et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. *Revista Brasileira Epidemiol*, São Paulo, v. 13 , p. 457-67, 2010.

LUDWING, D. S.; PETERSON, K. E.; GORTMAKER, S. L. Relation between consumption of sugar sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *The Lancet*, v. 457, February 2001.

MATTHYS C, DE HENAUW S, BELLEMANS M, DE MAEYER M, DE BACKER G. Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Public Health Nutr*;10(4):413–21.2007.

MESQUITA, DITH MEDEIROS. CORREA, F.F: LEUNG, M,C,A; GALISA, M, S., *Atendimento Nutricional a Crianças e Adolescentes, visão pratica, 1ºed.- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.*

MINISTÉRIO DA SAÚDE do BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

MONTICELLI, F. D. B.; SOUZA, J. M. P. DE; SOUZA, S. B. DE. Consumo alimentar por adolescentes e a relação com fatores socioeconômicos e atividades de lazer sedentárias. *Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*, v. 37, n. 1, p. 64–77, 2012.

PINHO, A.P., BRUNETTI, L.I., PEPATO, T.M., DE ALMEIDA, A.C. Síndrome metabólica em adolescentes do sexo feminino com sobrepeso e obesidade. *Rev Paul Pediatr*, 2012.

SERRA, G. M. A. and SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciênc. saúde coletiva*, vol.8, n.3, pp.691-701. 2003.

SILVA, A. B. Estado nutricional, consumo alimentar e aproveitamento escolar de alunos do ensino médio de escola estadual. p. 73–80, 2013.

SILVA, V. I. C. et al. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. *Revista de Saúde Pública*, v. 45, n. 1, p. 59–68, 2013.

VITOLO, Marcia Regina. *Nutrição da gestação ao envelhecimento. 2ºed.- Rio de Janeiro: Rubio, 2015.*

XIMENES, R.; LEIMIG, L.; COUTO, G. B. L.; COLARES, V. Hábitos alimentares em uma população de adolescentes. *Odontologia Clín.-Científ.*, v. 5, n. 4, p. 287-292, out/dez. 2006.