

HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DO COLÉGIO ESTADUAL DOUTOR ONÉRIO PEREIRA VIEIRA NO MUNICÍPIO DE QUIRINÓPOLIS, GOIÁS

Emanuelle Barros Ladislau¹ (IC – emanuellelad1102@gmail.com)*, Lourenço Faria Costa¹ (PO)

¹Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste – Sede Quirinópolis. Avenida Brasil, nº 435, Conjunto Hélio Leão, CEP: 75860-000, Quirinópolis, Goiás.

Resumo: Neste artigo são apresentados os hábitos alimentares de adolescentes do ensino médio de um Colégio Estadual de Rede Pública em Quirinópolis. Diante disso, foi aplicado um questionário com perguntas referentes aos hábitos alimentares de cada estudante e de suas famílias, participaram 112 estudantes com faixa etária entre 15 a 19 anos que cursavam Ensino Médio. A maioria dos estudantes demonstrou boa concepção do que é importante para uma alimentação saudável, o que é refletido pelo hábito de comer alimentos saudáveis com frequência, pelas práticas regulares de atividade física e por não terem relatos de problemas de saúde. 43% responderam que fazem exercícios para terem uma vida saudável, 28% evita consumir açúcar e 57% consomem alimentos saudáveis. Portanto, apesar de hábitos saudáveis serem usuais e conhecidos, atitudes que corroboram para depreciar o estado geral de saúde ainda permanecem.

Palavras-chave: Alimentação. Escola Pública. Bons Hábitos. Família. Jovens.

Introdução

A adolescência é um momento de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizado pela manifestação do desenvolvimento físico, social, sexual e emocional do indivíduo (EISENSTEN, 2005). A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que o modelo cronológico da adolescência tem início aos 10 anos e termina aos 21 anos (CONTI *et al.*, 2009). Para Dias (2000), as mudanças que acontecem na adolescência resultam em impactos emocionais tanto na esfera familiar como na esfera social, as quais são vividas como uma espécie de marco na crise identitária.

No que diz respeito à Educação Alimentar na escola as atuais políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil, de acordo com Amparo-Santos (2013), reconhecem a importância da Educação Alimentar como estratégia de promoção da alimentação saudável principalmente dentro do contexto da realização do direito humano a alimentação adequada e da garantia da segurança alimentar. E essas políticas vão além do oferecimento de alimentos na merenda escolar, que no Brasil, ocorre na Rede Pública de Ensino em todo o país desde 1955 (BRASIL, 2009).

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE, 2017) garante que o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública. Esses aspectos de bem-estar contribuem para que o sujeito tenha condições satisfatórias para aprender, pois existe um número considerável de estudantes que precisam dessa merenda escolar, para complementar sua refeição principal (FONSECA; CARLOS, 2015).

Visando responder as hipóteses levantadas nesta pesquisa, objetivo geral do estudo foi identificar os hábitos alimentares de adolescentes do Colégio Estadual de Rede Pública, e identificar os problemas que causam a má alimentação, identificar possíveis fatores, em relação aos hábitos alimentares dos adolescentes, verificar possíveis iniquidades quanto aos hábitos alimentares dos adolescentes e associa-los com sedentarismo, obesidade e possíveis agravos não infecciosos; e averiguar se determinantes sociodemográficos que interfere em hábitos alimentares.

Material e Métodos

A população do estudo foi composta por estudantes que cursavam no ano de 2021, o 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio. A escolha se deve ao fato do colégio participar do Estágio Supervisionado e da pesquisadora integrar-se a essa modalidade, sendo assim o estágio supervisionado foi realizado no mesmo período do trabalho de conclusão, facilitando o contato com as turmas. A coleta de dados foi realizada durante o período de agosto a novembro de 2021. O procedimento obteve parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da UEG (protocolo número 3.578.814).

Os questionários foram aplicados de forma *online*, via Formulário do Google, sendo assim, disponibilizou-se um *link* as turmas para que o mesmo fosse respondido, durante a aula ou em casa. As questões foram aplicadas individualmente, e de forma anônima, nesse contexto as questões continham informações demográficas do tipo, investigar a idade de cada estudante, peso aproximado, gênero, com quantas pessoas ele morava, grau de parentesco, tipo de alimentação, se alguém da família fazia dieta. Para a obtenção de mais dados, realizou-se a aplicação dos questionários em outras turmas, como por exemplo, no turno matutino, vespertino e no noturno, para que assim

fosse possível alcançar um número maior de resultados. A população do estudo foi composta de adolescentes com faixa etária entre 15 a 19 anos de idade.

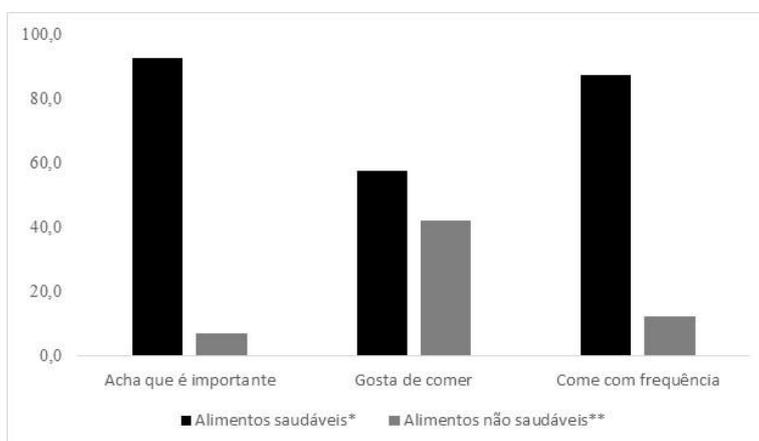
Resultados e Discussão

O estudo teve como resultado um total 112 respostas obtidas, durante o período realizado, sendo que 40% eram do sexo masculino e 60% feminino. Em relação aos descritivos do questionário, percebeu-se que a porcentagem que participou da atividade proposta, foi suficiente para realizar as análises dos dados.

Constatou-se que 93% dos adolescentes souberam diferenciar alimentos saudáveis dos não saudáveis e acham que esses alimentos são importantes para a alimentação saudável (figura 1), enquanto 7% sabem diferenciar, porém continuam consumindo alimentos não saudáveis (bolacha, refrigerantes, guloseimas, frituras e salgadinhos).

Nesse sentido, valem ressaltar que as práticas alimentares inadequadas, como por exemplo, consumir alimentos com excesso de gordura, alimentos com excesso de sal entre outros, são e estão cada vez mais presente no cotidiano dos adolescentes. Sendo assim, o conhecimento sobre os diferentes alimentos é essencial para a aquisição de uma alimentação variada, o que constitui uma das premissas fundamentais para uma alimentação saudável. (ROSSI, MOREIRA, RAUEN, 2008).

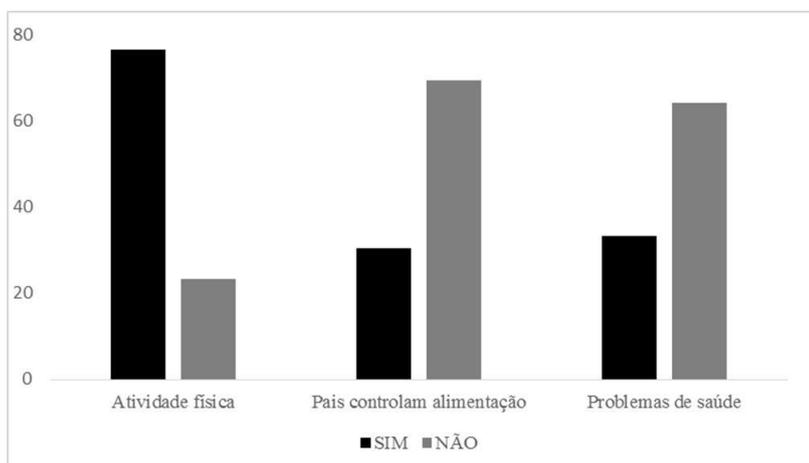
Figura 1. Distribuição dos dados referente à quantidade de estudantes que informaram o que achavam mais importante em sua alimentação, quais as suas preferências e frequência que comia alimentos saudáveis e não saudáveis (Inclui frutas, verduras, carnes, arroz, feijão, pão e macarrão; Inclui bolachas, fritura, salgadinhos, guloseimas, refrigerantes e suco de caixinha).



Quanto à prática de atividade física dos adolescentes e de seus familiares (figura 2), a maioria pratica atividade física e não tem problemas de saúde. A partir dessa afirmação, percebeu-se que, dos 112 entrevistados, 69,9% de seus familiares não tinham controle sobre a sua alimentação, já 30,4% de seus familiares tinham controle sobre sua alimentação, ou seja, a família acompanhava o que eles comiam em casa, no seu dia a dia. O fato da maioria não ser sedentários e, além disso, ter bons hábitos alimentares (figura 1) pode ser refletido no fato de que a maioria também não relatou nenhum problema de saúde, e por se tratar de jovens, que possuem pré-disposição para prática de exercícios, evitando assim surgimento de doenças.

A mãe foi citada como a maior responsável pelo preparo dos alimentos, pela qual ter o maior controle da alimentação, no ambiente familiar. Portanto, deve-se levar em conta não apenas esses fatores já citados, mas também a influência das relações familiares, como por exemplo, os fatores psicológicos para compreender a questão das preferências e dos hábitos alimentares (COELHO; PIRES, 2014).

Figura 2. Distribuição dos dados referente a 112 estudantes que informaram praticar atividade física e que relataram que seus familiares controlam o que comem, e informaram possuir algum problema de saúde.

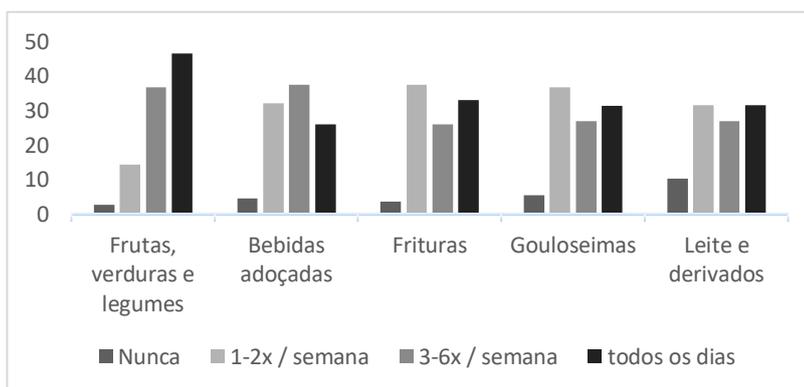


Quanto à frequência do consumo de verduras, frutas, legumes, bebidas adoçadas, frituras, guloseimas, leite e derivados (figura 3) foi possível perceber um resultado bastante variado. Os adolescentes informaram consumir diariamente frutas, verduras e legumes (46,4%), bebidas adoçadas (25,9%), frituras (33%), guloseimas (31,3%) e leite e derivados (31,5%). Percebe-se então, que o consumo diário de alimentos saudáveis é equiparável com alimentos não saudáveis. Em parte, isso pode

ser explicado pelo fato de que (57,6%) gostam de consumir alimentos não saudáveis (figura 1), muito embora tenham consciência do que é bom para saúde e façam uso frequente de alimentos saudáveis. Ainda assim, chama atenção para a frequência de alimentos não saudáveis consumidos, o que é tipicamente relacionado aos hábitos de consumo alimentar das sociedades modernas, tanto em países ricos quanto em países pobres (ENKAT NARAYAN, 2010).

A ingestão de carboidratos é importante, pois estes são as principais fontes de energia para o nosso organismo, além de atuar como elemento estrutural da membrana celular e como sinalizadores no organismo, contudo se apresentado em excesso essa energia é acumulada em forma de gordura aumentando assim o peso corpóreo (FRANCISCO JÚNIOR, 2008).

Figura 3. Distribuição dos dados referente a 112 estudantes que consumiam verduras, frutas, legumes, bebidas adoçadas, frituras, guloseimas, leite e derivados entre 1-2x/semana, 3-6x/semana, todos os dias, ou não consumiam de forma alguma.



A tabela 1 mostra o resultado da análise, e o percentual de respostas obtidas nas pesquisas, indicando bons hábitos das famílias pesquisadas. Nessa comparação é possível observar que cerca de 67% das famílias, possuem bons hábitos alimentares, e conseqüentemente resulta na vida saudável dos adolescentes. Já 32,1% do valor total (111) (resultado esse, obtido nessa pergunta), informaram que sua família não tem bons hábitos alimentares no seu dia a dia. Para a maioria dos participantes, ninguém da família é obeso e nem tem controle sobre o que comem (70%, cada), sendo assim, do ponto de vista social familiar, a família tem total relação ao consumo alimentar e à dimensão afetiva que o alimento representa para a vida do adolescente.

Tabela 1: Características de alimentação e dieta das famílias dos 112 adolescentes, de acordo com a faixa etária, no período de agosto a novembro do ano de 2021.

Idade (anos)	Gênero		Família tem bons hábitos alimentares (N%)		Família controla o que come N (%)		Obeso na família N (%)					Refeições diárias da família N (%)		
	M	F	Sim	Não	Sim	Não	Pais	Irmãos	Tios	Ninguém	Eu	1-2	3-4	5-6
15	7	8	8 (10,7)	6 (16,7)	7 (20,6)	8 (10,3)	4 (15,4)	1 (11,1)	-	13 (16,7)	1 (20,0)	-	13 (15,3)	2(12,5)
16	15	23	27 (36,0)	12 (33,3)	9 (26,5)	30 (38,5)	9 (34,6)	6 (66,7)	9 (52,9)	24 (30,8)	-	3 (27,3)	29 (34,1)	7(43,8)
17	15	18	24 (32,0)	9 (25,0)	12 (35,3)	21 (26,9)	5 (19,2)	2 (22,2)	12 (11,8)	24 (30,8)	1 (20,0)	5(45,5)	24 (28,2)	4(25,0)
18	5	13	13 (17,3)	6 (16,7)	4 (11,8)	15 (19,2)	7 (26,9)	-	6 (35,3)	13 (16,7)	2 (40,0)	2(18,2)	14 (16,5)	3(18,8)
>19	2	4	3 (4,0)	3 (8,3)	2 (5,9)	4 (5,1)	1 (3,8)	-	-	4 (5,1)	1 (20,0)	1(9,1)	5 (5,9)	-
Total N (%)	44	66	75 (67,0)	36 (32,1)	34 (30,4)	78 (69,6)	26 (23,2)	9 (8,0)	17 (15,2)	78 (69,6)	5 (4,5)	11 (9,8)	85 (75,9)	16 (14,3)

N: Número absoluto de casos; M: Masculino; F: Feminino;

Percentuais totais relativo ao total do número de casos (112); percentuais de cada categoria relativo ao total de cada coluna.

A dimensão afetiva, relacionada à alimentação envolve a relação com o outro, e que está presente nas refeições familiares. Fazendo a comparação sobre a obesidade na família, percebe-se que 69,6% disseram que não a ninguém obeso em sua família, de modo geral percebe-se que os alunos já possuem um conhecimento básico sobre os hábitos alimentares, porém não os praticam de forma correta. De modo geral, os adolescentes consomem um alto índice de alimentos e bebidas ultra processados, com grande teor aditivo químico, que de alguma forma, pode favorecer para o desenvolvimento da obesidade (TOLEDO, 2022).

A tabela 2 mostra o resultado da análise, e o percentual de respostas obtidas nas pesquisas. Neste aspecto, aparentemente há boas informações sobre hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física, considerando que 43% responderam que fazem exercícios para terem uma vida saudável, 28% evita consumir açúcar e 57% consomem alimentos saudáveis. Por outro lado, maus hábitos alimentares são relevantes. Isso pode ser refletido, por exemplo, pelo fato de que quase 60% dos estudantes sempre ou quase sempre realizaram refeições assistindo TV.

Fazendo a comparação desse percentual, foi possível perceber que os adolescentes ainda comem o lanche oferecido pela escola, isso pode ser levando em consideração por dois fatores, o primeiro a condição econômica dos adolescentes, e segundo por questão de gosto ou preferência alimentar, sendo assim, a escola é um espaço de extrema importância para a vida da criança e do adolescente. Diante disso, os adolescentes e as crianças passam mais tempo na escola do que em casa, e isso torna a escola um espaço ideal para que ações de promoção à alimentação saudável sejam desenvolvidas, e com base em uma reflexão a respeito dos problemas de saúde que afligem a família, principalmente a obesidade e o sobrepeso. Percebe-se ainda, que o reflexo social, pode influenciar a preferência alimentar desses jovens.

Tabela 2: Características da alimentação e dieta dos 112 adolescentes, do Colégio Estadual Doutor Onério Pereira Vieira de acordo com a faixa etária, no período de agosto a novembro do ano de 2021.

Idade (Anos)	Gênero N		Lanche na escola N (%)		Satisfeito com o peso N (%)		Comer vendo TV, mexendo no computador ou celular N (%)			
	M	F	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SEMPRE	MUITAS VEZES	SÓ DE VEZ EM QUANDO	NÃO
15	7	8	9(11,1)	6(19,4)	8(10,8)	6(15,8)	5(14,3)	5(16,7)	5(16,7)	0(0,0)
16	15	23	30(37,0)	9(29,0)	23(31,1)	17(44,7)	10(28,6)	10(33,3)	12(40,0)	7(41,2)
17	15	18	21(25,9)	12(38,7)	27(36,5)	6(15,8)	11(31,4)	6(20,0)	9(30,0)	7(41,2)
18	5	13	16(19,8)	3(9,7)	13(17,6)	6(15,8)	6(17,1)	7(23,3)	3(10,0)	3(17,6)
>19	2	4	5(6,2)	1(3,2)	3(4,1)	3(7,9)	3(8,6)	2(6,7)	1(3,3)	0(0,0)
Total	44	66	81(72,3)	31(27,7)	74(66,1)	38(33,9)	35(31,3)	30(26,8)	30(26,8)	17(15,2)

N: Número absoluto de casos; M: Masculino; F: Feminino;

Percentuais totais relativos ao total do número de casos (112); percentuais de cada categoria relativos ao total de cada coluna.

Considerações Finais

A família nesse sentido é um dos principais determinantes na formação dos hábitos alimentares, porém, não se pode deixar de mencionar que outros fatores que foram abordados neste estudo, como a escola, a rede social, as condições socioeconômicas e culturais, são potencialmente modificáveis e influenciam no processo de construção dos hábitos alimentares do adolescente e, conseqüentemente, da sua vida adulta.

Sendo assim, é possível notar-se a necessidade de ações educativas com o intuito de conscientizar os adolescentes quanto é importância de ter uma alimentação saudável. Os dados aqui apresentados demonstram que a educação alimentar deva ser trabalhada constantemente na sociedade fazendo parte deste aspecto educacional a família e a escola. Quanto a este último, mesmo que não haja um princípio formativo estabelecido na matriz escolar para tal objetivo, a escola deve se ocupar em promover mecanismos de educação alimentar dado sua importância (PAIXÃO *et al.*, 2021), de forma a minimizar problemas vindouros de saúde pública decorrentes de maus hábitos alimentares.

Agradecimentos

Agradeço a Universidade Estadual de Goiás e ao Colégio Estadual Doutor Onério Pereira Vieira, em nome da Diretora Simone Carvalho França Borges, que permitiu a realização do estudo no colégio, aos professores Diniana Rosa Vieira Rodrigues e Reile Ferreira Rossi.

Referências

AMPARO-SANTOS, L. Avanços e desdobramentos do marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no âmbito da universidade e para os aspectos culturais da alimentação. **Revista de Nutrição**. Campinas, 31 out. 2013.

CONTI, M. A.; COSTA, L. S.; PERES, S. V.; TORAL, N. A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório. **Physis Revista de Saúde Coletiva**. 18 maio 2009. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312009000200015> .

COELHO, H. M.; PIRES, A. P. Relações familiares e comportamento alimentar. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, jan./ mar. 2014.

DIAS, S. A inquietante estranheza do corpo e o diagnóstico na adolescência. **Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo**. 15 set. 2000.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**. v. 2, ed. nº2. Junho. 2005.

ENKAT NARAYAN, K. M.; M.D., MOHAMMED K. Ali, M.B.; Ch.B., and Jeffrey P. KOPLAN, M.D., M.P.H. Global Noncommunicable Diseases — Where Worlds Meet. **Global Health**. 23 de setembro de 2010.

FONSECA, A. N. G.; CARLOS, J. **Merenda Escolar: Um Estudo Exploratório Sobre a Implementação do Programa Nacional de Alimentação na Escola – Pnae, Na Unidade Integrada Padre Newton Pereira Em São Luís**. 2015. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/20622_10865.pdf. Acesso em: 15 de junho de 2021.

FRANCISCO JÚNIOR, W. E. Carboidratos: Estrutura, Propriedade e Funções. **Química Nova na Escola**. n.29, p. 8-13, Agosto 2008.

PAIXÃO, J. A.; SOUZA, E. C. G.; OLIVEIRA, F. A.; MATOS, G. B. G.; Percepção de Professoras Sobre o Papel da Escola na Formação do Bom Hábito Alimentar. **Educação: Teoria e Prática**. Rio Claro, São Paulo. 15 de junho de 2021.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**. 31 dez. 2008.

TOLEDO, Karina. Risco de obesidade é 45% maior entre adolescentes cuja dieta é baseada em ultraprocessados. **Agência FAPESP**. 2022. Acesso em: 15 março 2022