

FREQUÊNCIA DE CONSUMO ALIMENTAR *VERSUS* SAÚDE DE ADOLESCENTES

FREQUENCY OF FOOD CONSUMPTION *VERSUS* HEALTH OF ADOLESCENTS

CÍNTIA DA FONSECA ALMEIDA¹

RUTH BEATRIZ CHAGAS PEREIRA²

ANDRÉA BITTENCOUT³

RICARDO LAINO RIBEIRO⁴

SIMONE CORTÊS COELHO⁵

^{1,2}Acadêmicas de Nutrição, Escola de Ciências da Saúde–Unigranrio; ^{3,4,5} Docente do Curso de Nutrição, Escola de Ciências da Saúde – Unigranrio

RESUMO

A adolescência é um período de várias mudanças principalmente físicas. Neste período o adolescente está submetido a todos os tipos de alimentos. Este trabalho tem como objetivo avaliar o padrão do consumo alimentar diário de adolescentes, utilizando formulário de frequência alimentar por grupos de alimentos, identificando os alimentos mais consumidos associado a sua saúde. Foram analisados 35 adolescentes de uma escola em Duque de Caxias com idades entre 10 e 19 anos. Para obtenção dos dados, os adolescentes responderam a um questionário de grupos de alimentos, para estimativa da frequência do consumo alimentar. Os resultados obtidos demonstram que 32 (90%) dos adolescentes não realizavam todas as refeições diárias. O desjejum foi relatado por 20 (57%) dos adolescentes, sendo 14 (40%) do sexo masculino e os demais do feminino, seguidos do almoço 32 (90%) e jantar 26 (75%). Podemos observar maior consumo diário de leite e derivados com percentual de 18 (54,3%). Os cereais e derivados, raízes com 10 (28,6%) e 11 (31,4%)

respectivamente dos entrevistados, não atingindo as recomendações de carboidratos diários. O consumo de água foi de 33 (94,3%) de consumo diário que é muito importante para a hidratação do corpo evita prejuízos estéticos, como danos à pele, além de auxiliar na eliminação de toxinas. Foi evidenciado no presente estudo que os adolescentes necessitam de orientação de hábitos alimentares mais saudáveis visando sua melhora nutricional, logo seu crescimento e sua estética.

Palavras-chave: adolescência; hábitos alimentares; estética.

ABSTRACT

Adolescence is a period of several changes mainly physical. In this period the adolescent is subjected to all kinds of food. This study aims to assess the pattern of food intake of adolescents, using food frequency form for food groups, identifying the most consumed foods associated with their health. Analysis of 35 teenagers from a school in Duque de Caxias aged between 10 and 19 years. The teenagers were subjected to a questionnaire by food groups to estimate daily food intake. The results show that 32 (90%) of adolescents did not perform all daily meals. The breakfast was reported by 20 (57%) of adolescents, 14 (40%) males and other females, followed by lunch 32 (90%) and dinner 26 (75%). We can observe daily intake of dairy products with a percentage of 18 (54.3%). Cereals and derivatives, roots with 10 (28.6%) and 11 (31.4%) of respondents respectively, not reaching the recommendations of carbohydrates daily. Water consumption was 33 (94.3%) of daily intake that is very important for the hydration of the body prevents cosmetic damage, such as damage to the skin, and help eliminate toxins. It was shown in this study that adolescents need guidance in eating habits in order to improve their nutrition, so their growth and its aesthetics.

Keywords: adolescent; eating habits; aesthetics.

INTRODUÇÃO

A adolescência, do latim *adolescere* (crescer), é um período de várias mudanças que acontece entre os 10 e 19 anos de idade, marcado por transformações físicas aceleradas e características da puberdade. Essas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos. Além do aspecto físico, há também mudanças sociais, quando o adolescente começa a adquirir independência e responsabilidades, e mudanças psicológicas, como o aumento da capacidade cognitiva e adaptações de personalidade, constituindo uma parte da população com características fisiológicas e psicológicas específicas (GAMBARDELLA; FRURUOSO; FRANCH, 1999).

Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, influenciadas por fatores internos, auto-imagem, necessidades fisiológicas e saúde individual, preferências e desenvolvimento psicossocial; e por fatores externos, hábitos familiares, amigos, valores, regras sociais e culturais, mídia, modismos, experiências e conhecimentos do indivíduo (GAMBARDELLA; FRURUOSO; FRANCH, 1999).

Durante a adolescência a preocupação com o porte físico e a aparência corporal é um dos problemas mais importantes. Atualmente, a forte tendência social e cultural de considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito está influenciando cada vez mais os adolescentes, especialmente as mulheres (BRAGGION; MATSUDO; MATSUDO, 2000).

A importância dada à imagem e à aparência é notória nos dias atuais. Cada vez mais um modelo de beleza vem ganhando força a despeito das reais necessidades e possibilidades da população. O ideal de um corpo magro ou bem delineado nem sempre é alcançado, proporcionando desconforto à pessoa que o busca (BRAGA; MOLINA; CADÊ, 2007).

Na adolescência, essa preocupação pode ser ainda maior, pois, por ser um período onde está implícito a condição ou processo de crescimento e desenvolvimento, evidencia-se transformações ocorridas no corpo do adolescente que podem gerar instabilidade e insegurança aos mesmos (FONSECA; CASTELO, 2008). Trata-se de um período de elevada demanda nutricional, e, por este motivo, a nutrição desempenha um papel importante no desenvolvimento do adolescente, uma vez que o consumo de uma dieta inadequada pode influenciar de forma desfavorável o crescimento somático (ALBANO; SOUZA, 2001).

As implicações nutricionais significam que os adolescentes neste estágio são desejosos de fazer ou experimentar qualquer coisa que os fará parecer melhor ou melhorar sua imagem corporal é, portanto, um tema de interesse geral na nossa sociedade, sendo tão preponderante, que leva os adolescentes a se preocuparem excessivamente com sua imagem.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram analisadas neste estudo as informações sobre consumo de alimentos de 35 adolescentes com idades entre 10 a 19 anos matriculados em uma instituição de ensino particular do município de Duque de Caxias, Rio de Janeiro, Brasil.

Inicialmente, os adolescentes foram informados sobre o estudo, aqueles que concordaram em participar do estudo, receberam um "termo de consentimento" para ser preenchido pelos pais ou respectivos responsáveis, no qual constava uma breve explicação dos objetivos da pesquisa, sobre os métodos que seriam empregados e a afirmação que não haveria identificação dos mesmos.

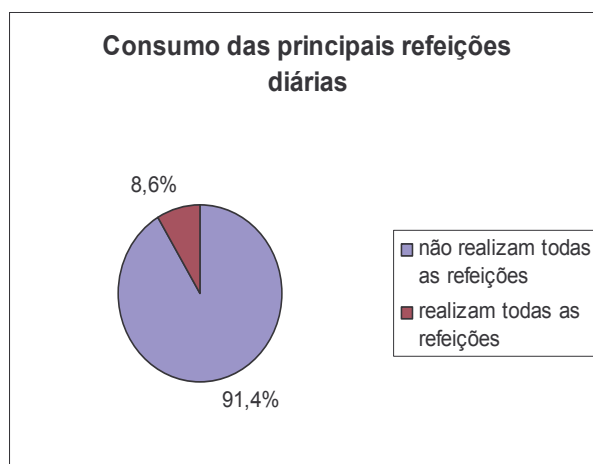
Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Grande Rio: UNIGRANRIO, protocolado sob o nº. 0043.0.317.000-09, em 21 de maio de 2009, conforme a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que envolve pesquisas em seres humanos, em conformidade com a declaração de Helsinque de 1975.

Os dados foram coletados entre abril e maio de 2009 por entrevistadores treinados. Para estimativa do consumo alimentar foi utilizado um questionário por grupos de alimentos, através de frequência do consumo, no qual o entrevistado indicava com que frequência costumava consumir: todos os dias, 1 a 2 vezes por semana, 3 a 4 vezes por semana, final de semana, de 15 em 15 dias, uma vez por mês, ou não usa, conforme o Anexo A.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

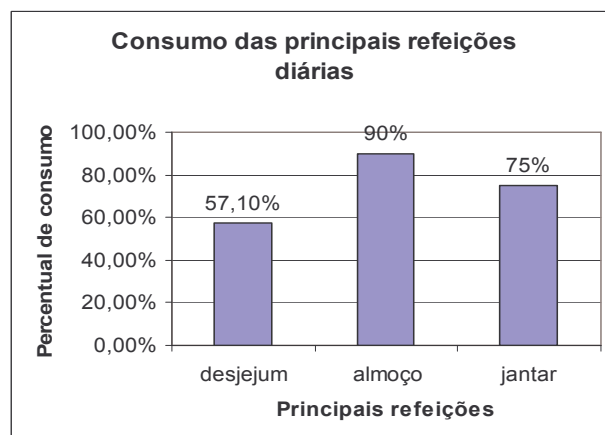
Verificou-se que 32 (90%) dos adolescentes não realizavam todas as refeições diárias conforme mostra o gráfico 1.

Graf. 1



A maioria das refeições realizadas pelos adolescentes conforme o gráfico 2 é: desjejum 20 (57%), almoço 32 (90%) e jantar 26 (75%), sendo correspondente ao estudo feito por Rivera e Souza (2006), onde 23,1 (66%) realizavam essas três refeições, quanto o estudo Rego e pesquisadores (2005) foi constatado que somente o desjejum era tomado por 30,1 (86%) dos adolescentes, diferentemente do estudo feito por Vieira e colaboradores (2002), onde 21 (60,0%) dos adolescentes estudados não tinham o hábito de realizar as três refeições consideradas principais desjejum, almoço e jantar.

Graf. 2



De acordo com a tabela 1, podemos observar maior consumo diário de leite e derivados com percentual de 18 (54,3%). O consumo de leite e derivados garante a ingestão de cálcio, mineral essencial na constituição óssea do indivíduo. Embora não seja objetivo realizar uma análise quantitativa da ingestão de cálcio, é importante ressaltar que tal consumo é fundamental para as reservas orgânicas de cálcio e possível prevenção da osteoporose.

Práticas alimentares adequadas desde a infância podem diminuir um possível fator de risco para algumas doenças, como por exemplo, a osteoporose. A ingestão adequada de cálcio durante a vida toda auxilia no combate à osteoporose, distúrbio metabólico onde ocorre diminuição de massa óssea (GAMBARDELLA; FRURUOSO; FRANCH, 1999).

Tabela 1 – Frequência de consumo de alimentos do grupo das proteínas por Adolescentes

De acordo com a tabela 2, podemos observar que no grupo do glicídio tem o consumo diário de arroz ou macarrão com 30 (85,7%), açúcar com 26 (74,3%), as leguminosas com 24 (68,9%) e os pães com 21(60%).

Os cereais e derivados, raízes consumido 1 a 2 vezes por semana com 10 (28,6%) e 11 (31,4%) respectivamente dos entrevistados, não atingindo as

GRUPO DAS PROTÍDIOS	Todos os dias		1 a 2 x/semana		3 a 4 x/semana		final de semana		15 / 15 dias		1 x / mês		não usa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carnes vermelhas (bife, hambúrguer)	1	2,9%	11	31,4%	16	45,7%	2	5,7%	1	2,9%	3	8,6%	1	2,9%
Carnes brancas (peixe, frango)	2	5,7%	16	45,7%	12	34,3%	2	5,7%	1	2,9%	1	2,9%	1	2,9%
Embutidos e conservas (lingüiça, salsicha, presunto)	4	11,4%	12	37,1%	8	22,9%	3	8,6%	1	2,9%	3	8,6%	3	8,6%
Leite e derivados (iogurte, queijo)	18	54,3%	6	17,1%	3	8,6%	1	2,9%	1	2,9%	2	5,7%	3	8,6%
Ovos (cozido, frito, mexido, omelete)	1	2,9%	12	34,3%	8	22,9%	2	5,7%	2	5,7%	4	11,4%	6	17,1%

recomendações de carboidratos diários, sendo correspondente à pesquisa realizada por Fisberg e colaboradores (2001) que encontrou hábitos alimentares com baixa ingestão de carboidratos.

Tabela 2 – Frequência de consumo de alimentos do grupo dos glicídios por adolescentes

GRUPO DOS GLICÍDIOS	Todos os dias		1 a 2 x/semana		3 a 4 x/semana		final de semana		15 / 15 dias		1 x / mês		não usa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Açúcar (branco, mascavo, mel, melado)	26	74,3%	3	8,6%	3	8,6%	-	-	-	-	-	-	3	8,6%
Cereais e derivados (farinha branca, farinha integral, granola)	5	14,5%	10	28,6%	5	14,3%	-	-	4	11,4%	6	17,1%	5	14,5%

Arroz, macarrão	30	85,7%	1	2,9%	3	8,6%	-	-	-	-	1	2,9%	-	-
Leguminosas (feijão preto, feijão branco, lentilha, vagem)	24	68,9%	6	17,1%	3	8,6%	-	-	-	-	-	-	2	5,7%
Raízes (batata, aipim, inhame)	6	17,1%	11	31,4%	9	25,7%	4	11,4%	1	2,9%	3	8,6%	1	2,9%
Pães (integral, light, comum)	21	60%	3	8,6%	8	22,9%	2	5,7%	1	2,9%	-	-	-	-
Chocolate e bombon	8	22,9%	7	20%	7	20%	9	25,7%	3	8,6%	-	-	1	2,9%
Torta e bolo	2	5,7%	3	8,6%	3	8,6%	16	45,7%	4	11,4%	6	17,1%	1	2,9%
Sorvete e picolé	3	8,6%	4	11,4%	2	5,7%	11	31,4%	4	11,4%	9	25,7%	2	5,7%

De acordo com a tabela 3, podemos observar que as hortaliças verdes e frutas aquosas não são utilizadas por 11 (31,4%) e 14 (40%) respectivamente pelos entrevistados. As frutas cítricas são consumidas por 1 a 2 vezes na semana por 12 (34,3%), já as frutas de polpa são consumidas diariamente por 9 (25,7%) e as hortaliças coloridas por 10 (28,6%) dos entrevistados.

O baixo consumo de vitaminas e minerais podem acarretar no desenvolvimento dos adolescentes, já que as vitaminas fundamentais nas reações metabólicas do organismo têm importante papel no crescimento, visão e coagulação sangüínea. Os minerais, por sua vez, atuam na regulação da atividade enzimática, mantêm o equilíbrio ácido-básico e a pressão osmótica, facilitam o transporte de compostos essenciais nas membranas e mantêm a irritabilidade dos músculos e nervos. Como por exemplo, a vitamina C, encontrada em hortaliças e frutas garante maior absorção do ferro da dieta sendo, portanto, importante o seu consumo (GAMBARDELLA; FRURUOSO; FRANCH, 1999).

Tabela 3 – Frequência de consumo de alimentos do grupo das vitaminas e minerais por adolescentes

GRUPO DAS VITAMINAS E MINERAIS	Todos os dias		1 a 2 x/semana		3 a 4 x/semana		final de semana		15 / 15 dias		1 x / mês		não usa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas cítricas (laranja, abacaxi, acerola, caju, maracujá, limão, kiwi)	5	14,3%	12	34,3%	6	17,1%	2	5,7%	4	11,4%	2	5,7%	4	11,4%
Frutas de polpa (mamão, pêra, maçã, banana, abacate, caqui, pinha)	9	25,7%	7	20%	4	11,4%	4	11,4%	5	14,3%	3	8,6%	3	8,6%
Frutas aquosas (melão, melancia, ameixa)	2	5,7%	2	5,7%	2	5,7%	4	11,4%	6	17,1%	5	14,3%	14	40%

Hortaliças verdes (folhosos, couve, beralha, pepino, espinafre, chuchu)	7	20%	7	20%	3	8,6%	-	-	2	5,7%	5	14,3%	11	31,4%
Hortaliças coloridas (cenoura, tomate, abóbora, beterraba)	10	28,6%	6	17,1%	9	25,7%	-	-	1	2,9%	4	11,4%	5	14,3%

Com base nos hábitos alimentares dos entrevistados, podemos verificar na tabela 4 que o refrigerante tem um alto consumo com 11 (31,4%), sendo correspondente quando comparado com estudos feito por Arruda e Lopes (2007), que encontraram 377 (36,9%) que consumiam refrigerantes diariamente. O fato dos adolescentes terem o alto consumo de refrigerantes pode implicar na absorção de nutrientes importante para o seu desenvolvimento, além de não contribuir para a estética. O suco natural por 11 (31,4%), achocolatados por 12 (34,3%) todos os dias. A água de coco, o guaraná natural, as cafeínicas e o chopp não são consumidos por 15 (42,9%), 9 (25,7%), 15 (42,9%) e 27 (77,1%) respectivamente pelos entrevistados. Podemos destacar a importância do não uso de bebidas alcoólicas, pois as mesmas podem estar interferindo no desenvolvimento dos adolescentes e em sua estética corporal.

Também na tabela 4, o consumo de água foi de 33 (94,3%) de consumo diário que é muito importante para a hidratação do corpo evita prejuízos estéticos, como danos à pele, além de auxiliar na eliminação de toxinas.

Tabela 4– Frequência de consumo de alimentos do grupo das bebidas por adolescentes

GRUPO DAS BEBIDAS	Todos os dias		1 a 2 x/semana		3 a 4 x/semana		final de semana		15 / 15 dias		1 x / mês		não usa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Água (natural, mineral, gasosa)	33	94,3%	1	2,9%	1	2,9%	-	-	-	-	-	-	-	-
Suco natural de fruta (sem açúcar, com açúcar)	11	31,4%	9	25,7%	6	17,1%	-	-	3	8,6%	3	8,6%	3	8,6%
Refresco de fruta (com açúcar, sem açúcar)	9	25,7%	6	17,1%	15	42,9%	-	-	1	2,9%	3	8,6%	1	2,9%
Água de coco	2	5,7%	-	-	1	2,9%	4	11,4%	5	14,3%	8	22,9%	15	42,9%
Refrigerante (comum, light)	11	31,4%	8	22,9%	8	22,9%	3	8,6%	2	5,7%	1	2,9%	2	5,7%

Guaraná natural (comum, light)	6	17,1%	8	22,9%	8	22,9%	1	2,9%	2	5,7%	1	2,9%	9	25,7%
Cafeínicas (café, chá, mate – com açúcar, sem açúcar)	13	37,1%	2	5,7%	2	5,7%	3	8,6%	-	-	-	-	15	42,9%
Achocolatados (comum, light)	12	34,3%	6	17,1%	4	11,4%	-	-	-	-	3	8,6%	10	28,6%
Chopp, cerveja, outras bebidas alcoólicas	-	-	-	-	-	-	3	8,6%	3	8,6%	2	5,7%	27	77,1%

De acordo com a tabela 5 constatamos o alto consumo de lipídios entre os adolescentes, obtendo um resultado igual quando comparado à pesquisa feita por Fisberg e pesquisadores (2001), encontrando hábitos alimentares com alto consumo de lipídios em universitários paulistas. As gorduras ingeridas em proporções adequadas são fontes de energia, de ácidos graxos essenciais, além de servirem como veículo de vitaminas lipossolúveis, principalmente no pico de crescimento de adolescente.

O início da adolescência é um dos momentos críticos para o estabelecimento da obesidade pelo aumento da quantidade de gordura e do número de células gordurosas, estando relacionada ao aumento de risco de doenças cardiovasculares, respiratórias e ortopédicas (MULLER, 2001).

Tabela 5 – Frequência de consumo de alimentos do grupo dos lipídios por adolescentes

GRUPO DOS LIPÍDIOS	Todos os dias		1 a 2 x/semana		3 a 4 x/semana		final de semana		15 / 15 dias		1 x / mês		não usa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Manteiga	11	31,4%	7	20%	3	8,6%	1	2,9%	1	2,9%	2	5,7%	11	28,6%
Margarina	11	31,4%	8	22,9%	6	17,1%	1	2,9%	-	-	-	-	9	25,7%
Óleo e azeite	19	54,3%	6	17,1%	7	20%	-	-	1	2,9%	-	-	2	5,7%
Maionese (light, comum)	2	5,7%	11	31,4%	4	11,4%	4	11,4%	4	11,4%	1	2,9%	9	25,7%
Creme de leite (light, comum)	-	-	6	17,1%	2	5,7%	7	20%	6	17,1%	5	14,3%	9	25,7%
Chantilly	1	2,9%	4	11,4%	-	-	3	8,6%	1	2,9%	4	11,4%	22	62,9%

Mmolhos cremosos	4	11,4%	7	20%	3	8,6%	3	8,6%	1	2,9%	6	17,1%	11	31,4%
Bacon e Torresmo	1	2,9%	2	5,7%	3	8,6%	3	8,6%	2	5,7%	10	28,6%	14	40%

CONCLUSÃO

Os adolescentes estudados mostraram através do questionário de frequência alimentar uma alimentação regular, com consumo de supérfulos na maioria das vezes somente finais de semana, de 15 em 15 dias ou uma vês por mês.

A prática alimentar dos adolescentes estudados é inadequada já que há baixo consumo de hortaliças e frutas, principalmente no jantar, além de inadequado consumo de cálcio.

Um hábito muito comum entre os adolescentes é omitir refeições, a pesquisa relatou que a maioria dos adolescentes 85% não realizavam cinco refeições diárias. Esta atitude é um fator de risco nutricional para os adolescentes. Um padrão estético de magreza parece predominar entre as meninas e elas o atingem com hábitos e consumo alimentar inadequados. Muita das vezes deixando de fazer algumas das cinco refeições principais diárias para tentar atingir o baixo peso.

A alimentação do adolescente é extremamente contraditória, já que em suma os adolescentes buscam por um corpo bem delineado, cabelos vistosos, e pele lisa quando comparado ao hábito alimentar inadequado que piora a estética tanto almejada pelos adolescentes.

Desse modo, denota-se a importância da promoção de educação nutricional entre jovens, com ênfase para a escolha apropriada dos alimentos, principalmente aqueles contidos nas refeições intermediárias.

RERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

ALBANO, R.D.; SOUZA, S.B. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v.77, nº6, p 512-516, 2001.

ALBURQUERQUE, M.F.M.; MONTEIRO, A.M. Ingestão de alimentos e adequação de nutrientes no final da infância. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.15, nº3, p 291-299, 2002.

ARRUDA, E.L.M.; LOPES, A.S.L. Gordura corporal, nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes da região serrana de Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Humano**, Santa Catarina, v.9, nº1, p 5-11, 2007.

BRAGA, P.D.; MOLINA, M.D.C.B.; CADÊ, N.V. Expectativas de adolescentes em relação as mudanças do perfil nutricional. **Ciência Saúde Coletiva**, São Paulo, v.5, nº12, p 1221-1228, 2007.

BRAGGION, G.F.; MATSUDO, S.M.M.M.; MATSUDO, V.K.R.M. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira Ciências e Mov.**, Brasília, v.8, nº1, p 15-21, 2000.

FISBERG, R.M. et al. Lipid profile of nutrition students and its association with cardiovascular disease risk factors. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v.76, n.2, p 49-58, 2001.

FONSECA, S.L.; CASTELO, L.C.B. Transtornos alimentares na adolescência: a busca do corpo ideal. **Mosaico estudos em psicologia**, Belo Horizonte, v.2, nº1, p 9-15, 2008.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRURUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de Adolescentes. **Rev. Nutrição**, Campinas, v.12, nº1, p 55-63, 1999.

MULLER, R.C.L. **Obesidade na adolescência**. Ed. Especial. São Paulo. *Pediatria Moderna*, V.37, p 45-48, 2001.

REGO, E.A.F. et al. Avaliação Nutricional de um grupo de adolescentes. **Acta Sci. Health Sci**, Maringá, v.27, nº1, p 63-67, 2005.

RIVERA, F.S.R.; SOUZA, E.M.T. Consumo alimentar de escolares de uma comunidade rural. **Comum Ciênc Saúde**, Brasília, v.17, nº2, p 111-119, 2006.

VIEIRA, V.C.R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutrição**, Campinas, v.15, nº3, p 273-282, 2002.

