



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

FÁBIO HENRIQUE MORAIS BEZERRA

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE CAMPINA GRANDE-PB**

CAMPINA GRANDE

2012

FÁBIO HENRIQUE MORAIS BEZERRA

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientador: **Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias**

CAMPINA GRANDE

2012

B574a Bezerra, Fábio Henrique Morais.

Análise dos hábitos alimentares de estudantes do ensino médio em uma escola estadual de Campina Grande- PB. [manuscrito] / Fábio Henrique Morais Bezerra. – 2012.

16 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2012.

“Orientação: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física”.

1. Hábitos alimentares. 2. Adolescentes. 3. Alimentação. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

FÁBIO HENRIQUE MORAIS BEZERRA


**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE CAMPINA GRANDE-PB**


Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovada em 07/12/2012.

Banca Examinadora


Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
Orientador


Prof. Dr. Divanalmi Ferreira Maia
Examinador


Prof. MS Sêmio Wendel Martins Melo
Examinador

ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE CAMPINA GRANDE-PB

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo descrever os hábitos alimentares de estudantes de uma Escola Estadual na cidade de Campina Grande – PB. Trata-se de um estudo descritivo de caráter exploratório. Em que será utilizada uma abordagem quantiquantitativa. A população da pesquisa será constituída por estudantes de ensino médio e a amostra da pesquisa será composta por 20 estudantes, de ambos os sexos, com faixa etária entre 16 e 18 anos. Foi utilizado como instrumento um inquérito de consumo alimentar qualitativo de 24 horas de FISENBERG et al. (2005). No período total da pesquisa, os perfis dos hábitos alimentares dos adolescentes mostraram que estão ocorrendo mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros, que vêm substituindo com maior frequência o consumo de alimentos saudáveis ricos em fibras e nutrientes por alimentos industrializados repletos de gordura, carboidratos e sódio, substâncias que em excesso podem acarretar uma série de doenças relacionadas a esse consumo excessivo. Os Hábitos alimentares da maior parte dos participantes foram classificados abaixo do exigido pelo Ministério da Saúde, como em relação, por exemplo, a Leguminosas e Hortaliças. Já em comparação a Açúcares e Doces os valores encontrados são alarmantes para uma vida Saudável.

Palavras Chaves: Hábitos Alimentares, Adolescência, Estudantes.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, vivenciamos várias transformações no que diz respeito aos hábitos alimentares dos adolescentes, influenciados não só pelas mudanças físicas e psíquicas que ocorrem nessa fase, sobretudo também, por aspectos externos, ligados muitas vezes a própria mídia e aos avanços tecnológicos.

SORBELLO (2006), afirma que “os Hábitos alimentares decorrentes da nossa sociedade de consumo e automatização têm desencadeado uma série de desequilíbrios, que, como produto final proporciona a obesidade”.

Partindo do princípio de que alimentação é o combustível para nossa vida, de fundamental importância para realização de nossas atividades diárias, e que os hábitos alimentares inadequados são caracterizados pelo excesso de ingestão alimentar, verificamos que tais hábitos desenvolvem uma série de desordens metabólicas, risco de doenças cardiovasculares, sobrepeso e obesidade.

Segundo a OMS (1995a), a obesidade é definida como uma doença crônica, multifatorial, resultante do acúmulo do tecido gorduroso, regionalizado ou em todo o corpo, em decorrência da diferença positiva entre o consumo e o gasto energético somado a costumes hipocinéticos, podendo gerar doenças associadas.

Na infância e a adolescência a procura de alimentos calóricos encontra-se bastante elevada, é comum aos adolescentes comerem em grande quantidade e com frequência enquanto estão em crescimento acelerado. No entanto, esses costumes podem ter influência de condições impostas pela imposição da sociedade moderna que está cada vez mais competitiva.

Estudo realizado por Tassitano et al. (2009) mostrou que a obesidade entre os adolescentes é elevada, principalmente na região sul e sudeste, entre as zonas urbanas e entre os adolescentes com maior renda. No entanto, há poucas pesquisas que ajudem a dar uma dimensão geral no Brasil, pois nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste não se encontram muitas referências.

Neste contexto, enfatiza-se o período escolar, período este de grande influência na alimentação diária dos adolescentes, tendo em vista que os estudantes ocupam a maior parte da carga horária com atividades de estudos preparatórios, omitindo muitas vezes uma alimentação saudável e balanceada.

Assim, o presente estudo pretende analisar os hábitos alimentares de adolescentes de uma Escola Estadual de Campina Grande-PB.

REFERENCIAL TEÓRICO

O período da adolescência é caracterizado por crescimento físico e desenvolvimentos rápidos, com aumento da necessidade de nutrientes. Além destas, características como alterações psicológicas, busca de autonomia, influência de amigos, demandas escolares e de trabalho, rebeldia contra os padrões familiares fazem deste um grupo de risco nutricional.

Pesquisas têm mostrado os perfis dos hábitos alimentares no Brasil e em outros países. Sales-Peres et al. (2010a), mostraram que estão ocorrendo mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros, que vêm substituindo com maior frequência o consumo de alimentos saudáveis ricos em fibras e nutrientes por alimentos industrializados repletos de gordura, carboidratos e sódio, substâncias que em excesso podem acarretar uma série de doenças relacionadas a esse consumo excessivo.

Sabe-se que os adolescentes costumam pular refeições, especialmente o café da manhã, o que pode levar a um menor rendimento escolar. Uma forte tendência é verificada nas famílias brasileiras, de todas as classes e regiões, que de uma forma geral consomem alto teor de açúcar. No Brasil há estudos que demonstram que o almoço e o jantar são substituídos por lanches, principalmente quando este é o hábito familiar. Os lanches e refeições rápidas geralmente são alimentos mais ricos em gorduras e carboidratos e pobres em vitaminas, sais minerais e fibras. Excessos e restrições são comuns, quer em relação a um alimento em si (por exemplo, carne ou leite) ou à alimentação como um todo.

Segundo a OMS (1995b), a obesidade é uma doença crônica, multifatorial, resultante do acúmulo do tecido gorduroso, regionalizado ou em todo o corpo, em decorrência da diferença positiva entre o consumo e o gasto energético.

Durante a Adolescência podem-se estabelecer os precursores de doenças nutricionais, daí a necessidade de uma boa nutrição para prevenção de doenças na vida adulta (NÓBREGA 1998). Sendo detectada uma forte prevalência dos casos em crianças e adolescentes.

Segundo (FISBERG 2002), os adolescentes preferem não ter trabalho algum para se alimentarem, são normalmente “preguiçosos”, por isso procuram as comidas prontas, congeladas, salgadinhos e sanduíches que estão prontos para o consumo.

Tais mudanças destes hábitos alimentares vêm acometidas de consequências desagradáveis. Os adolescentes priorizam e tendem a viver o momento, não se preocupando com as consequências de seus hábitos alimentares a longo prazo (PRIORE & VIEIRA 2001).

Deve-se considerar que os adolescentes passam por um processo de independência crescente e por esse motivo, as tentativas para auxiliá-los na melhoria de seu estado nutricional devem ser cuidadosas. Faz-se necessário primeiramente, verificar a demonstração de interesse do adolescente para a mudança. Encorajar o desejo de mudar deve ser uma tarefa contínua e

demanda desenvolvimento de atividades que proporcionem conhecimento, mudança de comportamento e de atitudes aos adolescentes.

Conforme Damiani, Carvalho, Oliveira (2000), essas mudanças nos hábitos alimentares são percebidas nas populações mais jovens, principalmente entre os adolescentes, que realizam várias refeições durante o dia e consomem lanches, altamente calóricos. Diante do exposto, observa-se tendência para a má alimentação, destacando-se que a alimentação de adolescentes é fator de risco que pode levar ao desenvolvimento de vários problemas de saúde, desencadeando doenças ainda na adolescência ou na vida adulta, como moléstias cardiovasculares, hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.

Segundo Monteiro, Mondini, Costa (2000), a atual dieta caracterizada pelo alto consumo de gorduras saturadas, proteína animal, açúcares simples, alimentos industrializados e pelo baixo consumo de carboidratos complexos e de fibras, tem contribuído para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas.

O organismo humano precisa de consumo diário e contínuo de alimentos, em qualidade e quantidade capazes de suprir todas as necessidades e o funcionamento normal. É necessário verificar e dar importância ao valor nutricional do que se come.

A falta de conhecimento sobre alimentação e nutrição, sua importância para o desenvolvimento físico e mental e para a qualidade de vida, induz as pessoas ao não desenvolvimento de bons hábitos alimentares e conseqüentemente, ao aparecimento de problemas relacionados à alimentação. Assim, é necessário discutir e propor medidas de prevenção em educação alimentar (Oliveira, 2007).

Diante do exposto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere a formação e implementação de linhas de ação efetivas para reduzir substancialmente as mortes e doenças em todo o mundo. Um dos seus principais objetivos para que isto ocorra é aumentar a atenção e conhecimento sobre alimentação em geral.

MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

Trata-se de um estudo descritivo de caráter exploratório. Foi utilizada uma abordagem quantiqualitativa.

População e Amostra

A pesquisa foi realizada em uma escola estadual, situada na cidade de Campina Grande-PB. A população da pesquisa foi constituída por estudantes de ensino médio e a amostra da pesquisa foi composta por 20 estudantes, de ambos os sexos, com faixa etária entre 16 e 18 anos.

Crítérios de Inclusão e Exclusão

Foram inclusos os alunos que estão regularmente matriculados e presentes no dia da coleta.

Instrumentos

Foi utilizado como instrumento um inquérito de consumo alimentar qualitativo de 24 horas de FISENBERG et al. (2005).

Procedimentos de Coleta de Dados

Inicialmente, foi realizada uma visita na escola, em seguida a apresentação dos objetivos da pesquisa ao responsável, destacando a importância da pesquisa e a colaboração do mesmo. E assim assinando uma autorização institucional, em que concorda que seja realizada a pesquisa. Em seguida foi feita uma apresentação aos alunos e os que se dispuserem a participar do estudo será entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que por sua vez foi assinado pelos alunos ou pais/responsáveis, no caso de menores de 18 anos.

Processamento e Análise dos Dados

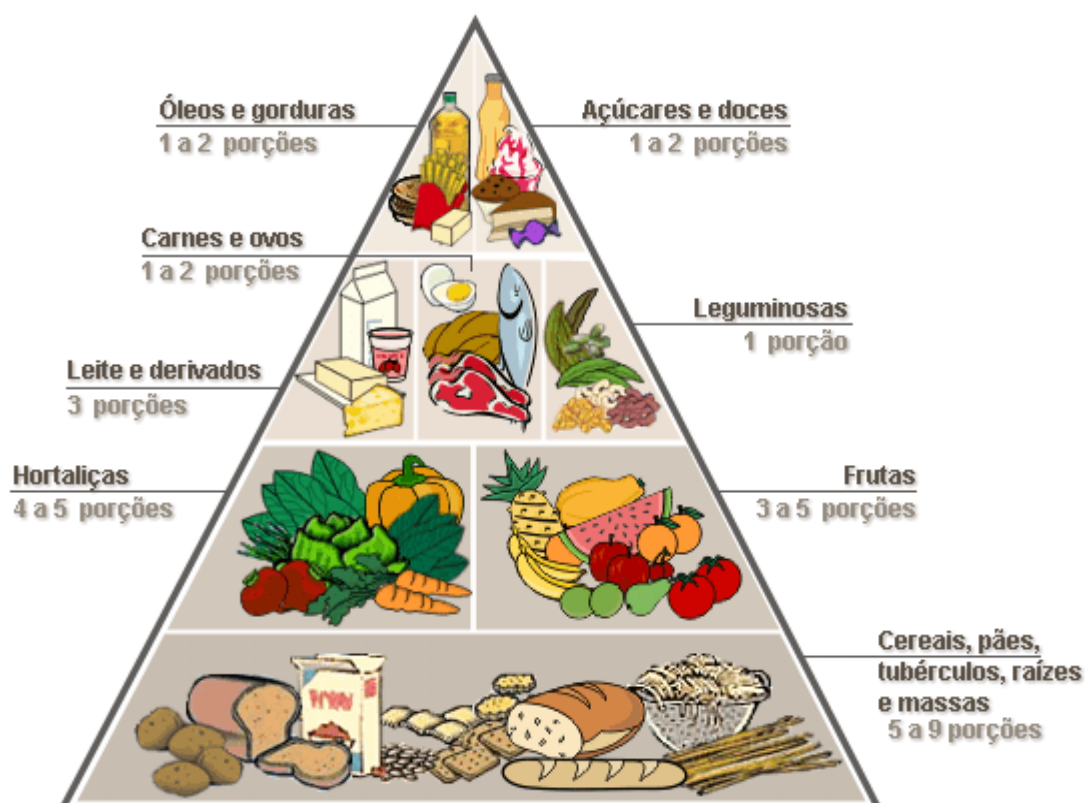
Na análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva, em que foi evidência a frequência qualitativa do consumo alimentar de acordo com os oito grupos da pirâmide alimentar BRASIL, (2001), destacando a mínima, média e máxima. Com a utilização do programa estatístico SPSS, versão 17.0.

Aspectos Éticos

Foram cumpridas as diretrizes regulamentadoras emanadas na Resolução de número 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares, outorgada pelo Decreto número 93833, 24 de janeiro de 1987, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado, e a Resolução / UEPB/ 10//2001 de 10/10/2001.

RESULTADOS

A Análise foi realizada a partir da seleção dos tipos de alimentos e a categorização dos mesmos de acordo com a Pirâmide Alimentar (BRASIL 2001a). Os referidos resultados estão expostos na tabela 1.



A Pirâmide Alimentar mostra como todas as pessoas devem escolher alimentos diariamente para uma dieta saudável. Oferece, ainda, o número de porções que devemos escolher de cada grupo alimentar durante um dia. Essas porções são apresentadas em intervalo, já que cada pessoa, segundo a sua idade, peso, altura e grau de atividade física deve ingerir uma quantidade de porções de cada grupo alimentar.

Tabela 1: Classificação da frequência do consumo diário dos alimentos de cada grupo da pirâmide alimentar: Açúcares e doces (AD), Óleos e gorduras (OG), Leguminosas (LE), Carnes e ovos (CO), Leite e seus derivados (LD), Frutas (FR), Hortaliças (HO) e Cereais, pães, farinhas, massas, tubérculos e raízes (CPFMTR).

Grupo dos alimentos	N	Mínima	Média	Máxima	Dp
AD	20	1,00	6,55	12,00	2,48
OG	20	2,00	8,40	17,00	3,74
LE	20	1,00	5,85	9,00	2,20
CO	20	0,00	4,20	10,0	2,64
LD	20	0,00	1,70	5,00	1,62
FR	20	0,00	0,20	2,00	0,52
HO	20	0,00	1,35	6,00	1,42
CPFMTR	20	6,00	9,40	18,0	2,76

No instrumento aplicado (recordatório de 24 horas), foi possível perceber os hábitos de alimentação e os alimentos com maior predominância entre os adolescentes.

No Primeiro momento, revelou-se um consumo de Açúcares e Doces (AD) entre os participantes entre um valor mínimo de (1,00), médio de (6,55) e máximo (12,00).

Em seguida, o consumo de Óleos e Gorduras (OG) mínimo foi de (2,00), médio de (8,40) e máxima de (17,00). Já com relação às Leguminosas (LE) verificou-se um consumo mínimo de (1,00), médio de (5,85) e máximo de (9,00).

Em relação ao consumo de Carnes e Ovos (CO) constatou-se um valor mínimo de (0,00), média de (4,20) e máxima de (10,00). Dando continuidade a Análise o Leite e seus Derivados (LD) apresentaram valores mínimos de (0,00), médio de (1,70) e máximo de (5,00).

Quanto ao consumo das Frutas (FR), obteve-se um valor mínimo de (0,00), médio de (0,20) e máximo de (2,00). Já quanto as Hortaliças (HO), o valor mínimo encontrado foi de (0,00), médio de (1,35) e máximo de (6,00).

A ingestão de cereais, pães, farinhas, massas, tubérculos e raízes foram marcados com valores mínimos de (6,00), médios de (9,40) e máximos de (18,00).

DISCUSSÃO

Diante dos resultados encontrados na análise, verificou-se que os Hábitos alimentares dos estudantes estão totalmente em desacordo ao especificado pelo Ministério da Saúde. Dados estes, que demonstram cada vez mais a importância de uma alimentação saudável.

Com relação aos Açúcares e Doces (AD) verificou-se que no tocante as variáveis Média (6,55) e Máxima (12,00) estão em desacordo com os Órgãos de Saúde Pública, BRASIL (2001a), onde o referido órgão regulamenta de 1 a 2 porções diárias, constatando-se assim, que as porções referidas estão acima do recomendado para uma alimentação saudável.

Observou-se também, que, em alusão aos Óleos e Gorduras (OG), onde regulamentados pelo Ministério da Saúde são aconselhados de 1 a 2 porções (BRASIL, 2001b). Constatou-se que a alimentação desses Jovens nas variáveis Média (8,40) e Máxima (17,00) está acima das recomendações do Órgão de Saúde Pública. Na Ingestão de Leguminosas (LE) foram verificados valores acima do recomendado, tendo em vista que sua Média foi de (5,85) e Máxima (9,0), e que o Ministério da Saúde atribui valores de 1 porção diária, estando em desacordo com uma alimentação saudável, segundo BRASIL, (2001c).

De acordo com BRASIL, (2001d) é recomendada uma frequência máxima de ingestão de carnes e ovos de 1 a 2 porções ao dia. Verificou-se, que os valores evidenciados de Carnes e Ovos (CO) estão em oposição ao aconselhado, ou seja, estão bem acima do recomendado, apresentando Média (4,20) e Máxima (10,00).

Observou-se também que no que se refere aos Leites e Derivados (LD) foram constatados valores abaixo do especificado ou recomendado, Média (1,70) e Máxima (5,00), dados estes, em desacordo com o os órgãos de saúde, que rege 3 porções por dia, segundo BRASIL, (2001e).

Ainda aludindo à Tabela 1, com ênfase desta vez nas Frutas (FR), foram revelados dados alarmantes: Média (0,20) e Máxima (2,00), e com alusão ao Ministério da Saúde que aconselha de 3 a 5 porções diárias. BRASIL, (2001f). revelando valores muito abaixo do especificado.

Já os valores encontrados das porções de hortaliças (HO) em relação a uma alimentação saudável que rezam de 4 a 5 porções diárias. BRASIL, (2001g). Estão abaixo do Recomendado. Onde se evidencia a Média (1,35) e Máxima (6,00) comprovando assim, um baixo consumo desses vegetais.

Sendo a base da Pirâmide Alimentar e consecutivamente de nossa alimentação, os cereais, pães, farinhas, massas, tubérculos e raízes (CPFMTR) são de grande importância em nossas vidas. Constata-se que na presente pesquisa, essa Variável demonstrou altos valores correlacionados e recomendados pelo Ministério da saúde, com Média de (9,40) e Máxima de (18,00), estando bem acima do aconselhado por este órgão que são de 5 a 9 porções por dia. BRASIL, (2001h).

O Impacto nutricional gerado através destes dados apresentados mostra certo risco na continuidade dos Hábitos alimentares desses adolescentes, tendo em vista a frequência de consumo e os valores nutricionais atrelados a estes alimentos.

CONCLUSÃO

Com base na análise e discussão dos resultados, pode-se concluir que o nível de alimentação dos adolescentes estudados está muito abaixo do recomendado. Constatou-se também, que tais hábitos alimentares têm sido marcados por uma participação mais expressiva dos alimentos industrializados (ricos em carboidratos simples e gordura saturada), e um maior consumo de alimentos nas redes de “fast food”.

A baixa participação dos alimentos que possam favorecer maiores benefícios à saúde como as frutas, verduras e fibras nas refeições diárias têm sido prioritariamente evidenciadas. Remetendo assim, que resultados como o apresentado no presente estudo, favoreçam aos adolescentes hábitos alimentares saudáveis, potencializando assim, qualidade de vida.

Por fim, faz-se necessária uma iniciativa social, que envolva uma educação alimentar, colaborando para uma conscientização a nível global.

REFERÊNCIAS

BONFLEUR, Maria Lúcia & OSSUCCI, Rosana do Rosário. **Hábitos Alimentares na Adolescência.** Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2521-8.pdf> Acesso: 17 de outubro de 2012.

FISBERG, E. M., SLAETR, B., MARCHIONI, D.M. L., MARTINI, L. A et al. **Inquéritos Alimentares: métodos e bases científicas.** São Paulo: Manole, 2005.

FISBERG, E. M. et al. **Hábitos alimentares na adolescência.** Atualização Científica em Nutrição: nutrição da criança e do adolescente. Porto Alegre, 2002.

NÓBREGA, F.J. **Distúrbios da Nutrição.** Editora Revinter. Rio de Janeiro. 1998.

OSSUCCI, Rosana do Rosário. **Hábitos Alimentares na Adolescência.** Secretaria de Estado da Educação. Paraná, dezembro, 2008.

SALES-PERES, Sílvia Helena de Carvalho et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em adolescentes na região centro-oeste do estado de São Paulo (SP, Brasil). **Ciênc. saúde coletiva [online]**. 2010, vol.15, suppl.2, pp. 3175-3184. ISSN 1413-8123.

SORBELLO, Albino. **Desmistificação a obesidade severa – da definição a operação.** São Paulo: M. Books, 2006.

TASSITANO, R. Miranda; TENORIO, Maria C. Marinho; HALLAL, Pedro C. Revisão sistemática sobre obesidade em adolescentes brasileiros. **Rev. Bras Cineantropom Desempenho Hum.** 2009, 11(4):449-456.

VIEIRA, V.C.R. & PRIORE, S.E. **Hábitos alimentares e consumo de lanches.** Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 9, n.46, p. 14-20, jan./fev., 2001.

WAKASUGUI, Olinda Sato & PINHO, Kátia Elisa Prus. **Os hábitos alimentares dos adolescentes do ensino médio e a sua relação com o problema do sobrepeso e da obesidade.** Departamento de Física – DAFIS / UTFPR Curitiba, Paraná, 2008.

WHO Expert Committee on Physical Status. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Genebra: WHO; 1995. Disponível em: www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/en/index.html. Acessado em outubro de 2012.

DAMIANI, D.; CARVALHO, D. P.; OLIVEIRA, R. G. Obesidade na Infância: um grande desafio. Rev. Pediatria Moderna. V.26, n. 8, agosto, p. 489-528, 2000.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA, R. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). Rev. Saúde Pública, Vol.34, n.3, p 16-26, jun. 2000.

OLIVEIRA, J. E. D. Educação e direito à alimentação. Rev. Estudos avançados Vol. 21 nº. 60, São Paulo, Mai/Ago. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação aos Consumidores Educação para o Consumo Saudável. Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Gerência geral de alimentos / Universidade de Brasília, 2001.