



HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES ESTUDANTES NA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE MARINGÁ-PR

Angela Andréia França¹

Daniele de Pinho Freitas Kneube²

Alice Maria de Souza-Kaneshima³

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo conhecer as preferências alimentares e estilo de vida de adolescentes matriculados em uma escola pública da cidade de Maringá, PR. As informações referentes ao nível socioeconômico, estilo de vida, atividades físicas, hábitos alimentares e frequência alimentar foram obtidas junto aos adolescentes mediante a aplicação de um questionário. Foi avaliado um total de 100 adolescentes, sendo 56% do sexo feminino e 44% do sexo masculino. Observaram-se os seguintes resultados: 85% dos adolescentes fazem entre duas e quatro refeições ao dia; o lanche da manhã e a ceia foram as refeições mais omitidas, sendo praticados por apenas 16% e 27% dos entrevistados, respectivamente. Também foi constatado que 65% dos entrevistados não levam lanche para a escola, 23% dos adolescentes compram lanche na cantina de três a quatro vezes na semana e 12% o fazem diariamente. Os lanches mais consumidos pelos adolescentes foram os salgadinhos industrializados e os fritos, correspondendo a 53% e 23%, respectivamente. Verificou-se que o hábito de assistir televisão é comum entre os adolescentes entrevistados, dos quais 61% relataram que o fazem de duas a quatro horas diárias. Deve ser salientado que a maioria das refeições realizadas por eles é feita em frente à televisão. A prática de atividades físicas foi mencionada por 79% dos alunos. O consumo de alguns alimentos ocorreu com menor frequência, como é o caso das hortaliças e frutas, em que, respectivamente, 41% e 49% dos entrevistados não ingerem diariamente tais alimentos. Cerca de 59% consomem de uma a duas porções diárias de carnes e 74% de uma a duas porções de leguminosas. Com relação ao leite e derivados, 60% ingerem uma a duas porções ao dia. O consumo de açúcares, doces, óleos e gorduras foi relatado por 57% dos adolescentes entrevistados, sendo os mais consumidos refrigerantes, chicletes, balas, chocolate, coxinha e pastel. Com base nos resultados obtidos, verifica-se a necessidade de uma intervenção nos hábitos alimentares destes adolescentes, seja pelo desenvolvimento de projetos educacionais seja mediante orientações nutricionais que visem à modificação das práticas alimentares dos adolescentes. Além disso, também é necessário orientar os donos ou responsáveis pelas cantinas das escolas para que seja ampliada a variedade e, principalmente, a qualidade dos alimentos ofertados aos adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente; hábitos alimentares; estilo de vida.

EATING HABITS AND LIFE STYLE OF ADOLESCENT STUDENTS IN THE PUBLIC SCHOOLS IN THE CITY OF MARINGÁ-PR

ABSTRACT: The objective of this work has been to know about eating preferences and life style of adolescents registered in a public school in the city of Maringá, PR. The information concerning socio-economical level, life style, physical activities, eating habits and eating frequency were obtained from the adolescents by the means of a questionnaire. A total of 100 adolescents were assessed, 56% of them being female and 44% male. The following results were observed: 85% of the adolescents have between two and four meals a day; breakfast and late

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do CESUMAR (PROBIC)

² Acadêmica do Curso de Nutrição do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Programa de Bolsas de Iniciação Científica do CESUMAR (PROBIC)

³ Orientadora e docente do curso de Nutrição do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá. E-mail kaneshima@cesumar.br



supper were the meals mostly omitted, with just 16% and 27% of them reporting having those meals, respectively. It was also found that 65% of the students interviewed do not take any food to school, 23% buy their meal at the canteen three to four times a week and 12% buy it daily. The meals mostly taken by the students were crisps and fried snacks, corresponding to 53% and 23% respectively. It was also found that the habit of watching television is common among the adolescents interviewed, of which 61% reported watching between two to four hours a day. It must be pointed out that they have the majority of meals in front of the television. The practice of physical activities was mentioned by 79% of students. The consumption of some foods occurred with less frequency, as it is the case of vegetables and fruit, with 41% and 49% of the students interviewed, respectively, do not have these kinds of food daily. Around 59% take between one and two daily portions of meat and 74% one or two portions of vegetables. Concerning milk and dairy products, 60% take one or two portions a day. The consumption of sugars, candies, oils and fats was reported by 57% of the adolescents interviewed, being soft drinks, chewing gums, candies, chocolate and pastries the most consumed. Based on the results found, it can be observed that there is a need for intervention in the eating habits of these adolescents, either by the development of educational projects or by nutritional orientation that aim at changing their eating practice. Besides, it is also necessary to advise the schools' canteen owners and managers in order that the variety and, especially, quality of the meals offered is increased.

KEYWORDS: Adolescent; eating habits; life style.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma das mais ricas e plenas de variantes e condicionantes etapas da vida pelas quais passa o ser humano antes de atingir a fase adulta (GAMBARDELLA, 1995). Durante a adolescência ocorrem alterações dinâmicas, envolvendo tanto o crescimento biológico como o emocional; e também é o ponto final das transformações físicas, sexuais, intelectuais, emocionais e sociais que preparam a criança para a vida adulta (NÓBREGA, 1998).

A puberdade é a fase inicial da adolescência, sendo caracterizada por um período anabólico intenso, com aumento da estatura e do peso, alterações na composição corporal resultantes do aumento da massa magra corporal e na quantidade e distribuição da gordura e aumento de muitos sistemas de órgãos (SHILS et al., 2003).

Do ponto de vista nutricional, a adolescência representa um período crítico, pois uma boa nutrição é essencial para a saúde do adolescente. Uma nutrição adequada e hábitos alimentares saudáveis desempenham importante papel no processo de crescimento, pois contribuem para o desenvolvimento de todo o seu potencial. Durante a adolescência podem-se estabelecer os precursores de doenças nutricionais, daí a necessidade de uma boa nutrição para a prevenção de doenças na vida adulta (NÓBREGA, 1998).

O desenvolvimento de estratégias de educação nutricional e a formação de hábitos saudáveis devem ser promovidos para esta faixa etária extremamente vulnerável dos pontos de vista psicossocial e nutricional. Apesar do pouco interesse demonstrado pelos adolescentes pela saúde e nutrição, eles necessitam ser atraídos por temas que enfatizem os efeitos benéficos de uma boa nutrição no crescimento físico, no desempenho em esportes, na

aparência e na atração física (NÓBREGA, 1998).

Dada a importância indiscutível de uma alimentação saudável, este trabalho teve como objetivo caracterizar o comportamento alimentar e avaliar a qualidade nutricional da alimentação utilizada pelos adolescentes estudantes da rede pública do município de Maringá – PR.

METODOLOGIA

DESCRIÇÃO GERAL DA POPULAÇÃO ESTUDADA, ESTILO DE VIDA E SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

A pesquisa foi realizada com 100 adolescentes estudantes dos períodos matutino e vespertino de uma instituição de ensino da rede pública do município de Maringá – PR, no período de 13/05/04 a 02/06/04. Inicialmente foram estabelecidos contatos primários com os dirigentes da instituição de ensino. Nestes contatos foram expostos os objetivos, e também explicadas a importância e a contribuição da pesquisa.

Um questionário constituído de 24 questões objetivas e descritivas foi aplicado na forma de entrevista. As questões foram elaboradas com o intuito de obter informações sobre o nível socioeconômico, estilo de vida, atividades físicas, hábitos e preferências alimentares.

A identificação dos hábitos e das preferências alimentares foi obtida a partir das questões referentes ao número de refeições, horários e frequência. Os fatores que influenciam a escolha alimentar (baixo custo ou praticidade de utilização), os alimentos de maior preferência e o consumo de *fast-foods* e sua frequência também foram determinados, bem como a identificação dos alimentos con-



sumidos diante a televisão.

As informações referentes a atividades físicas foram obtidas mediante questões que englobavam os tipos de atividade praticados, a duração e a frequência das atividades (em dias por semana).

ANÁLISE DA FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Além do questionário descrito anteriormente, também foi elaborado um inquérito alimentar destinado a obter informações sobre a frequência alimentar habitual. O inquérito alimentar também foi aplicado na forma de entrevistas, que foram realizadas individualmente e ocorreram na própria escola e no horário das aulas.

Os formulários contendo a listagem dos alimentos foram estruturados conforme recomendação de Philippi e Laterza, (1999) que classificam os alimentos em: alimentos energéticos (cereais, raízes, tubérculos, pães); alimentos reguladores (hortaliças e frutas); alimentos construtores (leite e produtos lácteos, carnes, ovos e leguminosas) e alimentos energéticos extras (óleos, gorduras, açúcares e doces).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

DESCRIÇÃO GERAL DA POPULAÇÃO ESTUDADA E SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

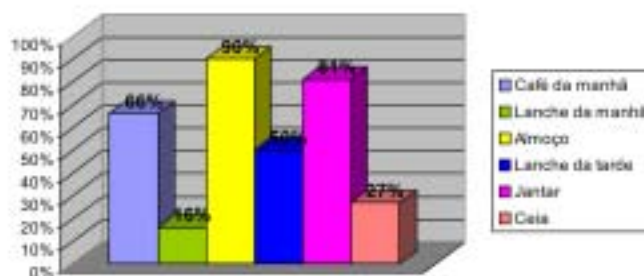
Foi avaliado um total de 100 adolescentes, sendo 56% do sexo feminino e 44% masculino, com idades entre 11 e 19 anos. Todos eram estudantes do ensino fundamental e médio nos períodos matutino e vespertino de uma escola da rede pública de ensino da região central da cidade de Maringá - PR. A renda familiar média de 41% dos adolescentes variou entre 2 e 5 salários-mínimos, 10% tinham renda de até 2 salários mínimos; 35% mais que 5 salários e 14% não souberam informar.

Com relação aos hábitos alimentares dos adolescentes, observou-se que estes estão realizando um número menor de refeições diárias, sendo o lanche da manhã, a ceia e o lanche da tarde as refeições mais omitidas, pois, respectivamente, apenas 16%, 27% e 50% dos entrevistados as realizam. Entre as três principais refeições diárias (café-da-manhã, almoço e jantar) a refeição mais usual foi o almoço, que é feito por cerca de 90% dos entrevistados. No entanto, o café-da-manhã e o jantar foram negligenciados por cerca de 34% e 19%, respectivamente (figura 1). Segundo Albano-Cardoso (2000), a ingestão diária do almoço e do jantar é fundamental, pois contribui de forma importante para que as recomendações

nutricionais sejam alcançadas, principalmente com relação às necessidades de ferro, pois este mineral está presente em grande parte dos alimentos que compõem estas refeições, como, por exemplo: carnes e leguminosas. Deve ser ressaltado que durante a adolescência o organismo apresenta necessidades de ferro aumentadas, devido à expansão do volume sanguíneo e ao incremento da massa muscular (ALBANO-CARDOSO, 2000).

O consumo de alimentos no café-da-manhã é um excelente indicador do equilíbrio nutricional, principalmente pelo fato de os alimentos consumidos nessa refeição aumentarem o nível glicêmico dos indivíduos, tornando-os bem-nutridos, com alta concentração de glicogênio muscular, o que contribui para a manutenção da glicemia em níveis satisfatórios no decorrer de todo o dia (GAMBARDELLA, 1995).

FIGURA 1. Hábitos alimentares de adolescentes, quanto às refeições realizadas, Maringá-PR, 2004.



Obs: Os percentuais foram calculados em relação a um total de 100 estudantes em uma escola da rede pública.

O número médio de refeições diárias, para 85% dos adolescentes, ficou entre duas e quatro refeições, devendo ser salientado que, quando a última refeição é o jantar, há um intervalo muito grande entre esta e a próxima refeição (café-da-manhã). Neste caso, houve a omissão de uma das refeições (ceia), o que pode levar a uma diminuição dos valores energéticos totais da dieta, bem como de nutrientes essenciais à manutenção do estado nutricional dos adolescentes. A literatura especializada recomenda que os adolescentes realizem um número maior de refeições durante o dia, com uma menor quantidade de alimentos em cada uma. A omissão de uma refeição pode sobrecarregar as outras, prejudicando assim as funções digestivas (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002). Além disso, recomenda-se que a glicemia seja mantida em níveis satisfatórios no decorrer de todo o dia, pois um baixo nível glicêmico pode comprometer o desempenho físico e/ou mental do ser humano em qualquer momento do dia (GAMBARDELLA, 1995).

Um dos principais motivos do baixo número de refeições (não-realização dos lanches da manhã e da tarde) pode estar relacionado com o horário escolar destes adolescentes, pois foi constatado



que 65% dos entrevistados não levam lanche para a escola, 23% compram lanche na cantina de três a quatro vezes por semana e apenas 12% compram lanches diariamente na cantina.

Segundo Tojo et al. (1991 apud FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 1998), o hábito de omitir refeições e o de consumir refeições rápidas fazem parte do estilo de vida dos adolescentes, sendo estes comportamentos considerados capazes de contribuir para o desenvolvimento da obesidade.

Segundo Nóbrega (1998), o adolescente, em razão da sua necessidade de independência, normalmente rejeita o estilo de vida familiar e dá grande importância ao grupo ao qual pertence. Normalmente, os integrantes do grupo ditam as normas de comportamento quanto ao vestuário, músicas, linguagem, hábitos alimentares e outros.

Constatou-se também que 48% dos adolescentes possuem o hábito de fazer uma de suas refeições fora de casa pelo menos duas vezes por semana. Os locais mais freqüentados pelos entrevistados foram os restaurantes, com 27% de preferência, enquanto 15% preferem a casa de amigos e familiares, 4% preferem *fast food* e 2%, as lanchonetes. Para aqueles que realizam as refeições em casa, a mãe é a responsável pela preparação da refeição em 75% dos casos, mas em 10% dos casos, os próprios adolescentes preparam uma de suas refeições diárias.

As mudanças no hábito alimentar dos adolescentes estão, provavelmente, associadas com a crescente independência, com a participação crescente na vida social e com as diversas atividades por eles realizadas. A somatória de todos estes fatores pode estar contribuindo para o desenvolvimento de padrões alimentares independentes de suas famílias.

Outra característica importante a ser observada é o fato de algumas refeições realizadas pelos adolescentes serem convertidas em uma forma de recreação e socialização entre os amigos.

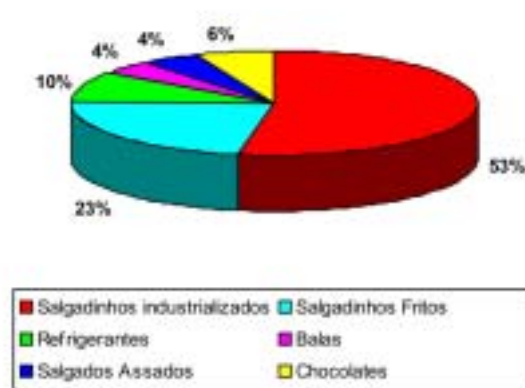
Conforme relatado por 60% dos entrevistados, existe certa preocupação dos pais com a qualidade da alimentação de seus filhos adolescentes, pois aqueles interferem na alimentação destes últimos. Esta interferência ocorre na forma de recomendações ou questionamentos sobre a quantidade ou a escolha do local da alimentação utilizada por eles. Normalmente, as recomendações são para que aumentem a ingestão de verduras e diminuam a de doces, refrigerantes e alimentos gordurosos. No entanto, observou-se ainda que 58% dos adolescentes apresentam resistência à aceitação de novos alimentos.

A influência da mídia e dos amigos parece ser o fator predominante que determina a escolha dos alimentos pelos adolescentes. Esta influência, associada à autonomia na escolha dos lanches no horário escolar, faz com que os adolescentes prefiram os alimentos

fritos, doces, massas e refrigerantes, que são aqueles com maiores valores calóricos, ricos em gorduras e carboidratos e deficientes em várias vitaminas, minerais e fibras. Deve ser destacado que entre os adolescentes entrevistados foi observado um consumo excessivo de salgadinhos industrializados, correspondente a 53%, e salgadinhos fritos, equivalente a 23%, além do consumo de refrigerantes (10%), chocolates (6%), balas e salgados assados, com 4% para cada (figura 2).

O consumo excessivo de refrigerantes, balas e doces é um problema comum em nível mundial. O adolescente em geral não gosta de muito esforço, por isso procura uma alimentação facilitada, com excesso de alimentos prontos. Por esse motivo uma grande porcentagem ingere regularmente "salgadinhos" e outros alimentos ricos em gordura e açúcares simples entre as refeições, em desacordo com as recomendações nutricionais (BANDEIRA et al., 2000; PEDRINOLA, 2002).

FIGURA 2. Hábitos alimentares de adolescentes, quanto aos lanches preferidos, Maringá - PR, 2004.



O hábito de assistir televisão é comum entre os adolescentes, pois 61% dos entrevistados relataram fazê-lo de duas a quatro horas diárias. Nestes casos, a maioria das refeições é feita em frente à televisão, sendo que 83% dos adolescentes entrevistados relataram que apenas uma das refeições é feita à mesa com a família - normalmente, o almoço. Este hábito pode acarretar prejuízos para a saúde dos adolescentes, pois é necessário um tempo adequado durante a ingestão de alimentos, o que é desrespeitado quando o consumo ocorre em frente à televisão, resultando em uma ingestão mais rápida e em maior quantidade. Esta situação pode induzir a uma mastigação inadequada, associada com uma postura incorreta, o que dificulta o processo de digestão. A ingestão de uma maior quantidade de alimentos promove sobrecarga das funções digestivas. Além disso, quando a ingestão de alimentos é muito rápida, não ocorre estimulação do centro da saciedade no hipotálamo, causando aumento no consumo de alimentos. Neste caso, o adolescente voltará a procurar alimentos pouco tempo de-

pois, o que pode gerar obesidade.

A televisão é um dos mais importantes fatores coadjuvantes da obesidade infanto-juvenil, pois quanto maior o número de horas em frente à TV por dia, maior a prevalência da obesidade. A taxa de obesidade entre indivíduos de 6 a 17 anos que assistem menos de uma hora diária de TV é de 10%, entretanto, esta taxa sobe para quase 25% entre aqueles que assistem mais de cinco horas por dia (KAUFMAN, 1999).

Quando é analisada a variável "tempo", a televisão é identificada como a única atividade de lazer que apresenta correlação positiva com a obesidade. Dietz (1990) e Dietz e Gortmaker (1985) encontraram aumento da frequência de obesidade de 2% para cada hora diária adicional de assistência a TV. A obesidade é o resultado do balanço positivo entre a ingestão e os gastos calóricos; desta forma, o fato de assistir televisão influencia o aumento do consumo de alimentos associado a uma redução da energia despendida, pois, segundo Gambardella (1995), o tempo gasto em assistir televisão também contribui substancialmente para a inatividade física e o desbalanço energético.

Outro grande problema associado com a televisão é o tipo de programação apresentado, pois estudos revelaram que aproximadamente 25% das propagandas eram sobre alimentos, sendo que 57,8% dos alimentos anunciados estavam representados por gorduras, óleos, açúcares e doces, com absoluta ausência de propagandas referentes a frutas e vegetais (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAÍOTI, 2002). Constatou-se também que os anúncios divulgados pela televisão influenciam diretamente os pedidos, as compras e o consumo alimentar, portanto estão em total desacordo com as recomendações de uma dieta saudável e balanceada (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAÍOTI, 2002; STRASBURGUER, 1999).

Hábitos saudáveis, como o de praticar esportes, também foram relatados pelos adolescentes entrevistados. Verificou-se que 79% dos adolescentes praticam algum tipo de atividade física, sendo que 53% praticam exercícios de um a três dias e 26% o fazem de quatro a sete dias por semana. Cerca de 29% dos entrevistados relataram que praticam exercícios pensando em queimar calorias. As atividades mais citadas pelos adolescentes no presente estudo foram futebol, basquetebol, voleibol e caminhada.

De acordo com Alves e Figueira (1998), a prática de atividades físicas constitui um importante recurso para a prevenção da obesidade na adolescência, pelo fato de aumentar o gasto de energia e o consumo de gorduras, além de preservar a massa muscular, facilitar a captação de glicose e evitar a osteopenia. A prática de exercícios físicos adequados deve ser incentivada, devido aos inúmeros

benefícios que traz aos adolescentes, propiciando o desenvolvimento físico e mental, assegurando o equilíbrio orgânico e melhorando a aptidão física, podendo também estimular o espírito comunitário, a auto-estima, a criatividade e outros aspectos que concorrem para completar a formação integral da personalidade do indivíduo, além de reduzir os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (BANDEIRA et al., 2000; VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

ANÁLISE DA FREQUÊNCIA ALIMENTAR

A análise da frequência alimentar dos adolescentes foi realizada de acordo com a pirâmide alimentar que classifica os alimentos em energéticos, construtores, reguladores e energéticos extras (PHILIPPI; LATERZA, 1999). Embora todos os grupos de alimentos estivessem presentes na dieta dos adolescentes, muitos deles eram consumidos de forma inadequada, às vezes em excesso e outras vezes com deficiência, demonstrando muitas irregularidades na ingestão destes grupos alimentares pelos adolescentes.

Os alimentos mais consumidos pelos adolescentes foram os energéticos, principalmente arroz, cereais, pães e bolachas. Os resultados apresentados na Tabela 1 demonstram que 81% dos adolescentes consomem de duas a quatro porções diárias de alimentos energéticos, neste caso não atingindo a recomendação diária de cinco a nove porções, conforme estabelecido por Philippi e Laterza (1999). Devido à grande importância funcional dos alimentos energéticos, este grupo de alimentos representa cerca de 50 a 60% da ingestão diária calórica alimentar (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002). Este grupo é considerado como fonte primária de energia para o organismo, pois através do catabolismo é possível a liberação de energia química para a formação do ATP, que atua como fonte energética para o cérebro, medula, nervos periféricos e células vermelhas do sangue (DUTRA-DE-OLIVEIRA; MARCHINI, 1998).

A insuficiente ingestão dos alimentos energéticos pode trazer prejuízos ao sistema nervoso central e ao restante do organismo, além da produção concomitante de corpos cetônicos e aumento no catabolismo dos ácidos graxos (DUTRA-DE-OLIVEIRA; MARCHINI, 1998).

Por outro lado, quando o consumo dos alimentos energéticos ocorre de forma excessiva e associado com a inatividade física, pode promover um aumento na incidência da obesidade, pelo fato de estes alimentos apresentarem um elevado valor calórico (PRATI; PETROSKI, 2001).

TABELA 1. Frequência diária do consumo de alimentos energéticos

Alimentos	Consumo diário	
	Nº adolescentes	Percentual (%)
Nenhuma porção	1	1,0
Uma porção	1	1,0
Duas porções	25	25,0
Três porções	37	37,0
Quatro porções	19	19,0
Cinco porções	8	8,0
Seis porções	5	5,0
Sete porções	3	3,0
Oito porções	1	1,0
Total	100	100,0

Dentre os alimentos pertencentes ao grupo dos reguladores, os mais consumidos foram alface, tomate, maçã, banana e laranja. Deve ser ressaltado que as hortaliças e as frutas são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras em uma dieta (MAHAN;

ESCOTT-STUMP, 2002; SHILS et al., 2003). O consumo inadequado deste grupo de alimentos pode estar associado a certos tipos de câncer e a outras doenças (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Diante dos múltiplos benefícios que as frutas e vegetais proporcionam à saúde, recomenda-se um consumo crescente desses alimentos. O ideal corresponde a três ou quatro porções diárias de frutas e de quatro a cinco porções para as hortaliças (PHILIPPI; LATERZA, 1999). No entanto, a Tabela 2 demonstra que, respectivamente, 49% e 41% dos adolescentes não ingerem nenhuma vez ao dia frutas e hortaliças, e somente 15% consomem a quantidade ideal de porções de frutas e 11% a de hortaliças.

Os resultados demonstram ser bem provável que esteja ocorrendo um grande déficit nutricional de vitaminas e minerais. Deve ser salientado que este déficit está associado com a pequena ingestão alimentar dos alimentos reguladores, que desempenham um papel fundamental no crescimento e na saúde dos adolescentes.

TABELA 2. Frequência diária do consumo de alimentos reguladores

Consumo de Alimentos	Diário			
	Frutas		Hortaliças	
Reguladores	Nº adolescentes	Percentual (%)	Nº adolescentes	Percentual (%)
Nenhuma porção	49	49,0	41	41,0
Uma porção	22	22,0	14	14,0
Duas porções	12	12,0	27	27,0
Três porções	10	10,0	5	5,0
Quatro porções	5	5,0	11	11,0
Cinco porções	1	1,0	0	0,0
Seis porções	1	1,0	1	1,0
Sete porções	0	0,0	0	0,0
Oito porções	0	0,0	1	1,0
Total	100	100,0	100	100,0

Os resultados apresentados na Tabela 3 estão relacionados com a ingestão de alimentos construtores; no entanto, estes alimentos foram divididos em três grupos: de origem animal, leguminosas e leite/derivados. A análise dos resultados contidos na Tabela 3 demonstra que 59% e 74% dos adolescentes consomem de uma a duas porções diárias de carnes e leguminosas, respectivamente. As mais consumidas foram as de origem bovina e de frango, e entre as leguminosas a preferência foi pelo feijão. Com relação à classe de leites e derivados, verificou-se que 60% ingerem de uma a duas porções ao dia. Philippi e Laterza (1999) recomendam que o consumo diário de carnes e de leguminosas deve ser de uma a duas porções, enquanto o consumo de leite e derivados deve ser o correspondente a três porções ao dia. Desta forma constata-se que apenas 11% dos adolescentes consomem as porções recomendadas de leite e seus derivados.

Os alimentos considerados construtores são ricos em proteínas, as quais são utilizadas na construção e manutenção dos tecidos, na formação de enzimas, de hormônios, de anticorpos, no fornecimento de energia e na regulação dos processos metabólicos (DUTRA-DE-OLIVEIRA; MARCHINI, 1998). Além destas funções, este grupo de alimentos também é responsável pelo fornecimento do mineral ferro. Este mineral tem a sua necessidade aumentada na adolescência, em decorrência do crescimento rápido, do aumento da massa muscular, do volume sanguíneo e das enzimas respiratórias. Em decorrência da menarca no sexo feminino, há a necessidade de um aumento no consumo de ferro, devido às perdas que ocorrem durante a menstruação (VITOLLO, 2003).

O leite e seus derivados são as principais fontes de cálcio. O fornecimento deste mineral durante a adolescência é de fundamental importância, pois nesta fase da vida ocorre um aumento na retenção de cálcio para a formação óssea. O acúmulo da massa óssea estende-se desde o início da puberdade até os 20 anos de idade. Desta forma, comprova-se que a necessidade de cálcio é muito maior durante a puberdade e a adolescência do que em qualquer outro período da vida, em função do acelerado desenvolvimento muscular, esquelético e endócrino (VITOLLO, 2003). A retenção de cálcio, durante o pico máximo de velocidade de crescimento de adolescentes, apresenta-se aumentada em cerca de 30% para o sexo feminino e 36% para o masculino, sendo que a eficiência na absorção deste mineral tem sido reportada como sendo 80% maior na infância e na adolescência (MARTIN et al., 1997). Embora o processo de absorção de cálcio esteja presente em todo o período da vida, a quantidade dietética consumida por adolescentes

é decisiva no processo de mineralização óssea (SILVA; TEIXEIRA; GOLDBERG, 2004).

TABELA 3. Frequência diária do consumo de alimentos construtores

Alimentos reguladores	Carnes		Consumo diário Leguminosas		Leite e derivados	
	Nº adolescentes	Percentual (%)	Nº adolescentes	Percentual (%)	Nº adolescentes	Percentual (%)
Nenhuma porção	39	39,0	23	23,0	27	27,0
Uma porção	33	33,0	25	25,0	30	30,0
Dois porções	26	26,0	49	49,0	30	30,0
Três porções	1	1,0	1	1,0	11	11,0
Quatro porções	0	0,0	0	0,0	1	1,0
Cinco porções	1	1,0	1	1,0	1	1,0
Seis porções	0	0,0	1	1,0	0	0,0
Total	100	100,0	100	100,0	100	100,0

Os açúcares, doces, óleos e gorduras foram enquadrados como alimentos energéticos extras e verificou-se que os refrigerantes, chicletes, balas, chocolate, coxinha e pastel foram os mais consumidos. Conforme Philippi e Laterza (1999), a recomendação é de duas a três porções diárias de óleos e gorduras e o consumo moderado de açúcares. A Tabela 4 apresenta os resultados obtidos quanto à frequência diária do consumo destes alimentos. Verificou-se que 57% dos adolescentes entrevistados consomem este grupo de alimentos, sendo que apenas 23% consomem de duas a três porções diárias.

Os lipídeos são macronutrientes indispensáveis, por desempenharem funções energéticas, estruturais e hormonais no organismo humano. A presença dos lipídeos é importante na alimentação, pois fornece a maior quantidade de calorias por grama, transporta vitaminas lipossolúveis, melhora a palatabilidade dos alimentos, diminui o volume da alimentação, aumenta o tempo de digestão e fornece ácidos graxos essenciais. No entanto, a ingestão excessiva de gordura parece contribuir para várias doenças crônicas, como distúrbios cardiovasculares, diabetes melito, obesidade, derrame cerebral e câncer (DUTRA-DE-OLIVEIRA; MARCHINI, 1998). Os alimentos energéticos extras podem acarretar prejuízos para a saúde, pois mais de 50% de suas calorias são provenientes de lipídeos (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

TABELA 4. Frequência diária do consumo de alimentos energéticos extras:

Alimentos	Consumo diário	
	Nº adolescentes	Percentual (%)
Nenhuma porção	43	43,0
Uma porção	18	18,0
Duas porções	14	14,0
Três porções	9	9,0
Quatro porções	8	8,0
Cinco porções	0	0,0
Seis a treze porções	8	8,0
Total	100	100,0

CONCLUSÃO

A formação de hábitos alimentares saudáveis na adolescência é de fundamental importância para que sejam evitados erros ou vícios alimentares, uma vez que futuramente poderão acarretar danos à saúde. Torna-se necessário que os profissionais ligados à

área nutricional e da saúde estejam atentos às alterações nutricionais existentes na dieta alimentar dos adolescentes e avaliem os problemas futuros que esta alimentação inadequada poderá causar. A avaliação nutricional na adolescência pode ser considerada como um indicador fidedigno das condições de vida e saúde da população, por isso é necessário que esta avaliação seja aplicada de forma concomitante com uma campanha de orientação alimentar entre os adolescentes e seus familiares. Nesta fase a alimentação balanceada é tão importante quanto na primeira infância, pois, além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes durante esse período, ela serve também para criar e manter bons hábitos alimentares, que podem se estender para o resto da vida.

Deve ser salientado que na adolescência podem surgir novos hábitos alimentares, cujo consumo pode ser explicado por motivos psicológicos, sociais e socioeconômicos, pela influência de amigos, rebeldia contra os controles exercidos pela família, busca de autonomia ou identidade, aumento do poder de compra, hábito de preparar rotineiramente seu próprio alimento, a urbanização e o costume de comer fora de casa. Estes novos padrões alimentares podem repercutir, a longo prazo, na saúde futura do indivíduo maduro, bem como na escolha posterior dos alimentos.

Com base nos resultados obtidos, verifica-se a necessidade de intervenção nos hábitos alimentares destes adolescentes, seja pelo desenvolvimento de projetos educacionais seja por orientações nutricionais que visem à modificação de suas práticas alimentares. Além disso, também é necessário orientar os donos ou responsáveis pela cantina das escolas no sentido de que seja ampliada a variedade e, principalmente, a qualidade dos alimentos ofertados aos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALBANO-CARDOSO, M. R. **Comportamento alimentar e atividades físicas desenvolvidas por estudantes adolescentes de uma escola técnica de São Paulo**. São Paulo, 2000. Tese (Mestrado em Saúde Pública), Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2000.

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 3. 2002.

ALVES, J.G. B.; FIGUEIRA, F. **Doenças do adulto com raízes na infância**. Recife: Bagaço, 1998.

- BANDEIRA, C. R. S. et al. Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatria Moderna**, São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-735, 2000.
- DIETZ, W. H.; GORTMAKER, S. L. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. **Pediatrics**, v. 75, p. 807-812, 1985.
- DIETZ, W. H. You are what you eat - what you eat is what you are. **Journal of adolescents health care**, v. 11, p. 76-81, 1990.
- DUTRA-DE-OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. **Ciências nutricionais**. São Paulo: Editora Sarvier, 1998.
- GAMBARDELLA, A. M. D. **Adolescentes no período noturno: Como se alimentam e gastam suas energias**. São Paulo, 1995. Tese (Doutorado em Saúde Pública). Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 1995.
- KAUFMAN, A. Obesidade infanto-juvenil. **Pediatria moderna**, São Paulo, v. 35, n.4. 1999.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, 2002.
- MARTIN, A. D. et al. Bone mineral and calcium accretion during puberty. **Am J Clin Nutr**, v. 66, p. 611-615, 1997.
- NÓBREGA, F. J. **Distúrbios da nutrição**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.
- PEDRINOLA, F. Nutrição e transtornos alimentares na adolescência. **Pediatria Moderna**. São Paulo, v. 38, n. 8, p. 377-380, 2002.
- PHILIPPI, S. T.; LATERZA, A. R. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, v.12, n.1, p.65-80, 1999.
- PRATI, S. R. A.; PETROSKI, E. L. Atividade física em adolescentes obesos. **Revista da Educação Física/UEM**, v.12, n. 1, p.59-67, 2001.
- SILVA, C. C.; TEIXEIRA, A. S.; GOLDBERG, T. B. L. Impacto da ingestão de cálcio sobre a mineralização óssea em adolescentes. **Revista de Nutrição**, v.17, n.3, p.351-359, 2004.
- SHILS, M. E. et al. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003. v.1.
- STRASBURGUER, V. C. **Os adolescentes e a mídia: impacto psicológico**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.
- FONSECA, V. M.; SICHIERI, R.; VEIGA, V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 32, n. 6, p. 541-549, dez. 1998.
- VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, ago. 2002.
- VITOLLO, M. R. **Nutrição: da gestação à adolescência**. Rio de Janeiro: Reichmann & Afonso editores, 2003.