

HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DE UMA INSTITUIÇÃO DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Ana Beatriz Conejo (PIBIC), Pollyana Schuler Dechechi (PIBIC), Talissa de Azevedo Druciak (PIBIC), Evelin Matilde Arcain Nass, Ivi Back, Sonia Silva Marcon (Orientador), E-mail: soniasilva.marcon@gmail.com

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá, PR.

Ciências da Saúde - Enfermagem

Palavras-chave: Hábitos alimentares, Alimentação saudável, Adolescentes.

Resumo: O objetivo do estudo foi descrever os hábitos alimentares de alunos de 14 a 18 anos. Estudo transversal com 268 alunos matriculados no ensino médio de uma instituição da rede pública de Maringá-PR. Os resultados mostram que utilizando como referencial o Guia Alimentar: Dez passos para uma alimentação saudável, a realização de cinco refeições diárias mostra a menor adesão, seguindo de seis porções de cereais, tubérculos e raízes. Maior adesão foi observada em relação ao consumo de carnes, aves, peixes, ovos, arroz, feijão e prática de atividade física. Conclui-se que a população em estudo apresenta baixa frequência de realização da maioria dos passos, sinalizando que essa população poderia estar em risco para a ocorrência de desfechos desfavoráveis em saúde.

Introdução

A fase de transição da infância para adolescência necessita de muitos nutrientes para o desenvolvimento do indivíduo. Porém, muitos jovens ainda não se preocupam com a própria alimentação, consumindo muitos alimentos industrializados, com baixos índices nutritivos.

Estudo realizado na cidade de Pelotas (RS) com adolescentes entre 13 a 19 anos, constatou irregularidades frequentes na alimentação quando comparado ao guia intitulado “Dez passos para uma alimentação saudável” do Ministério da Saúde. Este guia objetiva contribuir para uma melhor qualidade de vida e prevenção de doenças relacionadas à alimentação. (COUTO et al, 2014).

Diante do exposto definiu-se como objetivo do estudo descrever os hábitos alimentares de alunos do ensino médio, com base no Guia Alimentar: Dez passos para uma Alimentação Saudável.

Materiais e métodos

Estudo transversal realizado com alunos matriculados no ensino médio de uma instituição da rede pública de Maringá-PR. Os dados foram coletados no mês de julho de 2015 com questionário semiestruturado autoaplicável constituído por questões referentes as características socioeconômicas e hábitos alimentares a partir dos “Dez passos para uma Alimentação Saudável”, proposto pelo Ministério da Saúde. Os dados foram inseridos e organizados em uma planilha utilizando o *softwaremicrosoftexcel*® e posteriormente, analisados com auxílio da estatística descritiva. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos (parecer nº 45497515.0.0000.0104). Os alunos com idade inferior a 18 anos apresentaram autorização de seus pais ou responsáveis e todos assinaram o Termo de Consentimento/Assentimento Livre e Esclarecido.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 268 estudantes, com idade entre 14 a 18 anos, matriculados nos três anos do curso, sendo 41,4% no 1ºano, 35,4% no 2ºano e 23,15% no 3ºano.

A grande maioria dos adolescentes revelou que não adota uma alimentação saudável. Dentre os aspectos avaliados, os três de menos adesão ao preconizado foram em relação ao número de refeições (1,1%), número de porções do grupo de tubérculos e raízes (10,8%) e diminuir a quantidade de sal (24,2%). Já os que apresentam maior adesão são: consumo de uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos (82,5%), consumo de arroz e feijão diariamente (76,9%) e praticar pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente (73,5%).

Estudo realizado no Rio Grande do Sul que avaliou a frequência de adesão aos 10 passos do guia alimentar com 1233 adolescentes entre 13 a 19 anos, constatou que apenas um quarto deles realizava pelo menos cinco refeições diárias. Dada a associação consistente de que pular refeições eleva o risco de obesidade em crianças e adolescentes, constata-se a importância de um padrão alimentar regular, com cinco refeições por dia e com composição adequada para os adolescentes e suas famílias (COUTO et al., 2014).

Similar aos dados encontrados, Weber et al (2015) constatou que 12,1% dos participantes incluem diariamente cereais, tubérculos e raízes nas refeições. Essa é uma preocupação pertinente tendo em vista que o pão e o arroz, alimentos com alto e médio índice glicêmico, foram consumidos diariamente por um elevado percentual de escolares.

Tabela 1. Frequência de adesão ao Guia – 10 Passos da Alimentação Saudável em adolescentes do ensino médio de uma instituição da rede pública de Maringá – Pr.

Dez Passos	Sim (%)
- Três refeições e dois lanches saudáveis por dia;;	1,1
- Seis porções diárias do grupo de cereais, tubérculos e raízes nas refeições;	10,8
- Três porções diárias de legumes e verduras e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;	33,9
- Consumir feijão com arroz diariamente ou pelo menos cinco vezes por semana;	76,9
- Três porções diárias de leite e derivados;	52,7
- Uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos;	82,5
- Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves;	32,0
- Consumir no máximo, uma porção diária de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina;	66,8
- Atenção aos rótulos dos alimentos;	31,0
- Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação;	26,9
- Diminuir a quantidade de sal na comida;	24,2
- Evitar consumir alimentos industrializados com muito sal;	33,2
- Beber pelo menos dois litros de água por dia;	68,7
- Praticar pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias;	73,5
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;	49,6
- Evitar o fumo;	46,3
- Manter o peso dentro de limites saudáveis.	66,3

A adesão satisfatória em relação ao consumo de carnes, aves, peixes ou ovos é semelhante ao observado em estudo com 110 indivíduos em São Paulo (SP), no qual 75,6% informaram ingerir carnes e ovos de acordo com as recomendações. A ingestão adequada de proteína propicia o crescimento, regeneração e renovação de diferentes tecidos do corpo, além de trazer benefícios ao sistema imunológico e no ganho de massa magra (VIANA et al, 2016).

A elevada frequência de adolescentes que consomem diariamente arroz e feijão corrobora com os resultados de estudo conduzido com 2.369 escolares na região Metropolitana de Porto Alegre (RS), este consumo atua fator protetor a doenças cardiovasculares e a síndrome metabólica em adultos (WEBER et al, 2015).

Uma porcentagem importante de adolescentes (73,5%) referiu praticar pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente. Este habito associado á bons hábitos alimentares constitui estratégia fundamental para

evitar/reduzir o surgimento de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade (VIANA et al 2016).

Neste sentido, interessante observar que 66,3% mantem o peso dentro de limites saudáveis. Contudo, a manutenção de hábitos alimentares inadequados ao longo do tempo certamente influenciará na boa saúde do indivíduo na vida adulta.

Conclusões

Os resultados deste estudo demonstram baixa frequência de seguimento à maioria das recomendações contidas no guia alimentar, isto sinaliza que os adolescentes em estudo podem estar em risco para a ocorrência de desfechos desfavoráveis à saúde futura. Indicando a necessidade dos adolescentes serem orientados sobre a importância da alimentação adequada para saúde atual e futura.

Referências

Brasil, **Ministério da Saúde (MS)**. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentação saudável para todos: siga os 10 passos. [Internet]. [acessado 25 de julho de 2017]. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/10passosAdultos.pdf>

COUTO, S. F; MADRUGA, S. W; NEUTZLING, M. B; SILVA, M. C. Frequência de adesão aos “10 Passos para uma Alimentação Saudável” em escolares adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(5):1589-1599, 2014

WEBER, A.P.; HENN, R.L.; VICENZI, K.; BACKES, V.; PANIZ, V.M.V.; OLINTO, M.T.A. Adesão aos “10 passos da alimentação saudável para crianças” e fatores associados em escolares. **Rev. Nutr.**, Campinas, 28(3):289-304, maio/jun., 2015.

VIANA, S.D.L.; COSTA, W.F.S.; SANTOS, K.M.; DIAS, F.M.; MOREIRA, T.S.A. Estado nutricional, consumo alimentar e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em uma feira de saúde. **LifeStyle Journal**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 13-33, 1º semestre de 2016.