

ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR E DO ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE DOM PEDRITO – RS

SECCON, E. Z.¹, QUINCOZES, A. L. S.², BELLINASSO, L. C.³, CARDOSO, T. M.⁴,
LEON, M. M.⁵

¹ Centro Universitário da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil –
elensecon194157@sou.urcamp.edu.br

² Centro Universitário da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil –
analuiza.quincozes@hotmail.com

³ Centro Universitário da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil –
leonardobellinasso185025@sou.urcamp.edu.br

⁴ Centro Universitário da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil –
cardosothomasnutri@gmail.com

⁵ Escola de Ensino Médio Nossa Senhora do Horto – Dom Pedrito – RS – Brasil –
marilizadp@yahoo.com.br

RESUMO

O consumo alimentar na adolescência tem papel crucial na formação de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças crônicas. O objetivo deste trabalho foi caracterizar o estado nutricional e os hábitos alimentares dos alunos do ensino médio de escola privada no município de Dom Pedrito – RS. Aplicaram-se questionários virtuais para análise do estado nutricional e do consumo alimentar dos estudantes. A maioria apresentou eutrofia (77,42%), seguida por 19,35% com sobrepeso e 3,23% com obesidade. Entre os marcadores do consumo alimentar saudável, o mais prevalente foi o consumo de frutas frescas (56,25%), e, entre os marcadores do consumo alimentar não saudável, o mais frequente foram as bebidas adoçadas (62,50%). Identificou-se alta prevalência dos hábitos de realizar as refeições em frente a telas (64,52%) e de omitir refeições. Portanto, fazem-se necessárias ações de educação nutricional que conscientizem os adolescentes sobre os riscos de uma alimentação desequilibrada, promovendo hábitos alimentares saudáveis com base na ingestão de alimentos in natura e minimamente processados.

Palavras-chave: Alimentos ultraprocessados, Escolares, Marcadores de consumo alimentar, Índice de massa corporal (IMC).

1 INTRODUÇÃO

A adolescência compreende a faixa etária entre os 10 a 19 anos (OMS, 2006). Trata-se de um período em que ocorrem importantes mudanças físicas, psicológicas e sociais (SANTOS et al., 2019). Na adolescência ocorre se consolidam

hábitos alimentares, com influência de experiências pessoais, relações sociais, mídia, acesso aos alimentos e família (BRASIL, 2018). Entre adolescentes, verifica-se o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, os quais são ricos em gorduras, sódio e açúcares simples, o que, somado ao sedentarismo, relaciona-se diretamente com a incidência de obesidade entre outras doenças crônicas não transmissíveis durante a adolescência e a fase adulta (PEREIRA, PEREIRA e ANGELIS-PEREIRA, 2017). Por outro lado, a adolescência também é marcada pela ingestão insuficiente de frutas, verduras e laticínios (JESUS, 2017).

O presente trabalho teve o objetivo de caracterizar o estado nutricional e os hábitos alimentares dos alunos do ensino médio de escola privada no município de Dom Pedrito – RS.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa de caráter transversal. O presente trabalho faz parte de um projeto de extensão com 31 alunos entre 15 e 18 matriculados em uma escola privada, no município de Dom Pedrito – RS. Foi aplicado um questionário virtual para caracterização dos estudantes e análise dos marcadores de consumo alimentar do SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional). O peso e a estatura autorreferidos pelos alunos foram utilizados no cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que foi então avaliado segundo a classificação em escores z da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007).

Os alimentos cujo consumo foi avaliado foram divididos em marcadores do consumo alimentar saudável e não saudável, de acordo com as orientações do SISVAN (BRASIL, 2015).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 mostra os resultados do questionário ao qual responderam 31 alunos, com idade média de 16,06 (\pm 0,73) anos.

Variáveis	n (31)	Percentual (%)
Gênero		
Masculino	19	61,29%
Feminino	12	38,71%
Idade		
15 anos	5	16,13%

16 anos	21	67,74%
17 anos	3	9,68%
18 anos	2	6,45%
Estado nutricional		
Eutrofia	24	77,42%
Sobrepeso	6	19,35%
Obesidade	1	3,23%
Costume de realizar as refeições assistindo à televisão, mexendo no computador e/ou celular		
Sim	20	64,52%
Não	11	35,48%
Refeições ao longo do dia		
Café da manhã	21	67,74%
Lanche da manhã	8	25,81%
Almoço	28	90,32%
Lanche da tarde	25	80,65%
Jantar	29	93,55%
Ceia	3	9,68%
Marcadores do consumo alimentar saudável		
Feijão	16	50,00%
Frutas frescas	18	56,25%
Verduras e/ou legumes	15	46,88%
Marcadores do consumo alimentar não saudável		
Hambúrguer e/ou embutidos	16	50,00%
Bebidas adoçadas	20	62,50%
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	9	28,13%
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	18	56,25%

Tabela 1 – Caracterização e análise dos marcadores de consumo alimentar de estudantes do ensino médio de Dom Pedrito – RS.

A maioria apresentou eutrofia (77,42%), seguida por 19,35% com sobrepeso e 3,23% com obesidade. Em estudo de Fantineli et al. (2020), foi superior a prevalência de sobrepeso (26,42%) e de obesidade (13,27%).

A maioria (64,52%) relatou realizar as refeições assistindo à televisão, mexendo no computador e/ou celular. Estudo conduzido por Oliveira et al. (2016) com adolescentes identificou que 56,6% deles realizavam as refeições sempre ou quase sempre em frente a telas. Comer em frente a telas reduz a concentração no

ato de comer e estimula o consumo excessivo de alimentos (BRASIL, 2018). Parte dos estudantes não realiza o café da manhã (32,26%), o almoço (9,68%) e/ou o jantar (6,45%). Em consonância, Sousa et al. (2020) identificou que o hábito de omitir refeições é comum entre adolescentes.

O consumo de feijão (50,00%), frutas (56,25%) e verduras e legumes (46,88%) foi superior aos resultados encontrados por Santos et al. (2019), com 37,50% para leguminosas em geral, 41,6% para frutas e 18,3% para verduras e legumes. Feijão, frutas, verduras e legumes, com alto teor de fibras, vitaminas e minerais, são componentes básicos de uma alimentação adequada e devem ser consumidos com frequência (BRASIL, 2014).

Foi elevado o consumo de hambúrguer e embutidos (50,00%), bebidas adoçadas (62,50%) e biscoito recheado, doces ou guloseimas (56,25%). Em comparação, pesquisa realizada por Macedo et al. (2021) demonstrou o consumo diário de frios por 26,87% e de linguiça por 11,94%. Em relação às bebidas adoçadas, que se destacaram pelo elevado consumo, valores aproximados foram identificados por Jesus (2017), com um percentual de consumo de 66,6%. Os resultados obtidos por Santos et al. (2019) mostraram um consumo mais elevado de doces, com ingestão diária por 70,8% dos adolescentes. O consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados foi inferior (28,13%) em relação a outros alimentos ultraprocessados. Em estudo, Jesus (2017) encontrou um consumo mais elevado desses alimentos entre adolescentes (36,5%). Produtos ultraprocessados, no geral, são ricos em gorduras sólidas, açúcares e/ou sódio, e seu consumo elevado contribui para o desenvolvimento de doenças (SOUSA et al., 2020).

4 CONCLUSÃO

A maior parte dos estudantes apresentou-se eutrófico, mas parte deles apresentou excesso de peso. Verificou-se uma alta prevalência do consumo de alimentos ultraprocessados e alimentos ricos em açúcares, enquanto que foi encontrado um consumo insuficiente de feijão, verduras, legumes e frutas. Foram frequentes os hábitos de assistir a telas durante as refeições e de omitir as principais refeições diárias. Portanto, considerando que o excesso de peso e hábitos alimentares inadequados são prejudiciais à saúde de adolescentes, é fundamental conscientizar essa população sobre os riscos à saúde de uma dieta desequilibrada e

promover, por meio da educação nutricional, uma alimentação saudável com base em alimentos in natura e minimamente processados.

REFERÊNCIAS

Brasil (2014). *Guia alimentar para a população brasileira* (2a ed.). Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica (2015). *Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica*. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas (2018). *Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica* (2a ed.). Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Fantinel, E. R., Silva, M. P., Campos, J. G., Malta, N. A., Neto, Pacífico, A. B., Campos, W (2020). Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(10), 3989-4000.

Jesus. A. P. (2017). *Consumo alimentar de adolescentes de uma escola no município de Itabaiana-Sergipe* (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação). Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, SE.

Macedo, H. M., Siqueira, A. C. P., Castelo Branco, R. F., Carvalho, D. V., Sousa, P. H. M., Mota, R. N. ... Lima, D. P. (2021). Consumo de alimentos ultraprocessados e o papel das escolas e da família na reeducação alimentar de adolescentes escolares. *Research, Society and Development*, 10 (11), 19-33.

Oliveira, J. S., Barufaldi, L. A., Abreu, G. A., Leal, V. S., Brunken, G. S., Vanconcelos, S. M. L. ... Bloch, K. V (2016). ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 50, Suppl. 1.

OMS - Organização Mundial da Saúde (2007). *Growth reference data for 5-19 years*. Recuperado de <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>

Pereira, T. S., Pereira, R. C. & Angelis-Pereira, M. C. (2017). Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(2), 427-435.

Santos, P. S., Lisboa, C. S. Almeida, L. M. R., Aragão, N. S. C., Conceição, S. S. & Santos, M. L (2019). Educação alimentar e nutricional sob uma ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, 9, 101-106.

Sousa, S. F., Wolf, V. L. W., San Martini, M. C., Assumpção, D. & Barros, A. A., Filho (2020). Frequência das refeições realizadas por adolescentes brasileiros e hábitos associados: revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, 38, 2020.