

Centro Paula Souza de Ensino
ETEC Júlio de Mesquita
Técnico em Nutrição e Dietética

Henrique São Marcos

Lauriane Silva de Queiroz

Leticia Mineiro Nery

Luigi Ribeiro Delgado

Nuit Sophia Penha Santiago

HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES

Santo André

2024

Henrique São Marcos
Lauriane Silva de Queiroz
Leticia Mineiro Nery
Luigi Ribeiro Delgado
Nuit Sophia Penha Santiago

**Avaliação dos hábitos alimentares em adolescentes das escolas do
ABC.**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso Técnico em
Nutrição e Dietética da ETEC
Júlio de Mesquita,
orientado pela prof.^a Priscila
Rodrigues, como requisito
parcial para obtenção do título de
Técnico em Nutrição e
Dietética.

Santo André

2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
• Objetivo geral.....	5
• Objetivos específicos.....	5
3. METODOLOGIA.....	6
• Material e métodos.....	6
• Critérios de elegibilidade e exclusão.....	6
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	7
5. CONCLUSÃO.....	19
6. REFERÊNCIAS.....	20

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de grandes mudanças físicas, emocionais e sociais. É um momento em que os adolescentes estão formando suas próprias identidades e tomando decisões sobre seu futuro. A nutrição é um componente importante da saúde e do bem-estar dos adolescentes. (SciELO-Brasil)

A alimentação saudável tem papel fundamental, pois delimita as boas condições ao crescimento e desenvolvimento, juntamente com os hábitos alimentares, que se não forem favoráveis podem gerar consequências na vida adulta, influenciando no desenvolvimento escolar. (da Silva, Teixeira, Ferreira, 2014)

Entretanto, nos últimos anos, o consumo alimentar de adolescentes tem se caracterizado por uma elevada ingestão de alimentos ultraprocessados. “De acordo com o estudo sobre riscos cardiovasculares em adolescentes (Erica), adolescentes brasileiros seguem uma dieta de alto risco para problemas cardiovasculares, doenças renais e obesidades. Ainda segundo o mesmo estudo, em 2016, o consumo de refrigerante e balas por jovens entre 12 e 17 anos superou a ingestão de frutas, verduras e hortaliças e suco natural”. (da redação atualizado em 11 out 2016, publicado em 8 Jul 2016). Segundo especialistas, esse conjunto de hábitos é preocupante e reflete diretamente os índices de obesidade e sobrepeso, que atingem, respectivamente, 17,1% e 8,4% dos adolescentes. Mais da metade tem o hábito de comer em frente à TV, seja uma refeição completa ou um lanche.

Felizmente, o arroz e o feijão, alimentos considerados saudáveis, estão no topo da lista dos 20 alimentos mais consumidos pelos adolescentes. Depois aparecem pães, sucos e carnes. Mas, logo em seguida a qualidade cai e no ranking prevalece os alimentos industrializados.

Dessa forma, a alimentação dos adolescentes está composta cada vez mais por alimentos de alto valor energético, ricos em açúcares, gorduras, sódio e de baixo valor nutritivo, como doces, sobremesas e sorvetes, biscoitos, bolos, tortas, bebidas açucaradas, lanches em geral e salgadinhos.

Outro problema quanto ao desequilíbrio de peso é a desnutrição, um transtorno corporal baseado no desequilíbrio entre o aporte de nutrientes ingeridos e as necessidades. O mau hábito alimentar dos adolescentes varia por diversos motivos, como a aparência, autopercepção corporal, hábito de comer fora de casa, buscas por alimentos de rápido preparo, ou até mesmo por influência da escola.

Os adolescentes são um público vulnerável pois estão em desenvolvimento e crescimento. O consumo adequado de nutrientes é fundamental para que o crescimento ocorra de forma saudável, e é um dos princípios básicos para garantir qualidade de vida e menor risco de desenvolvimento de doenças. (Revista Faz Ciência, v.11, n.13 jan./jun. 2009)

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar os hábitos alimentares em adolescentes com idade entre 12 e 18 anos matriculados em escolas públicas do ABC.

2.2 Objetivos Específicos

Avaliar características sociodemográficas

Investigar a frequência de consumo de alimentos entre adolescentes

Identificar como os problemas sociais e ambiente que vivem influencia na alimentação

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para essa coleta de dados será de natureza quantitativa, através da pesquisa de campo. Faremos um [questionário](#) via *Google Forms* com informações superficiais a respeito da alimentação dos entrevistados, com fins exploratórios, para entendermos quais as influências dos fenômenos que acometem a nutrição dos estudantes.

3.1 Material e métodos

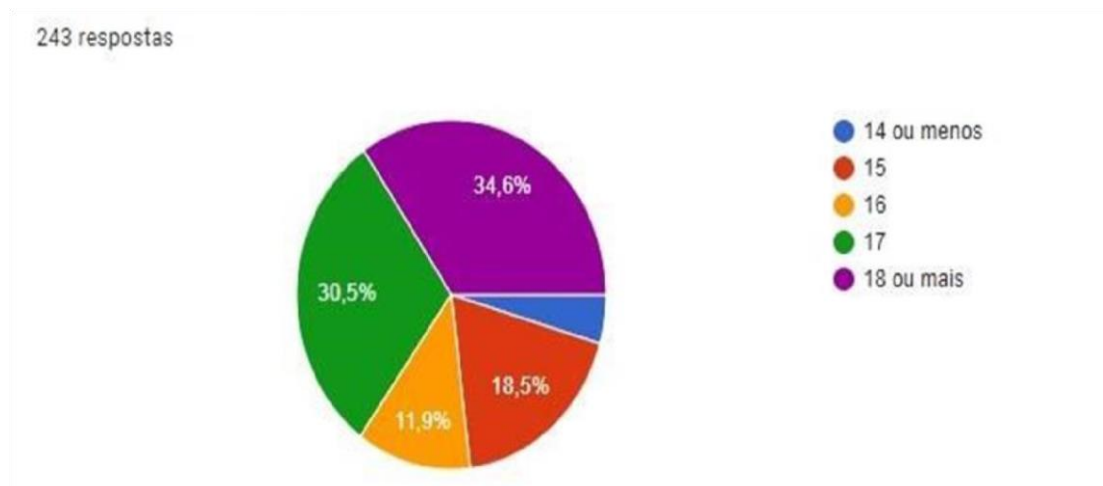
Estudo de tipo transversal com adolescentes da faixa etária de 12 a 18 anos, a pesquisa foi realizada durante o mês de março/24, através de um questionário de natureza quantitativa realizado em escolas do ABC paulista.

3.2 Critérios de elegibilidade e exclusão

O público-alvo dessa pesquisa são adolescentes que estudam em escolas de ensino público da região do ABC paulista, entre as idades de 12 a 18 anos. Não foram considerados os gêneros, etnias ou classes sociais dos entrevistados, realizado de forma anônima.

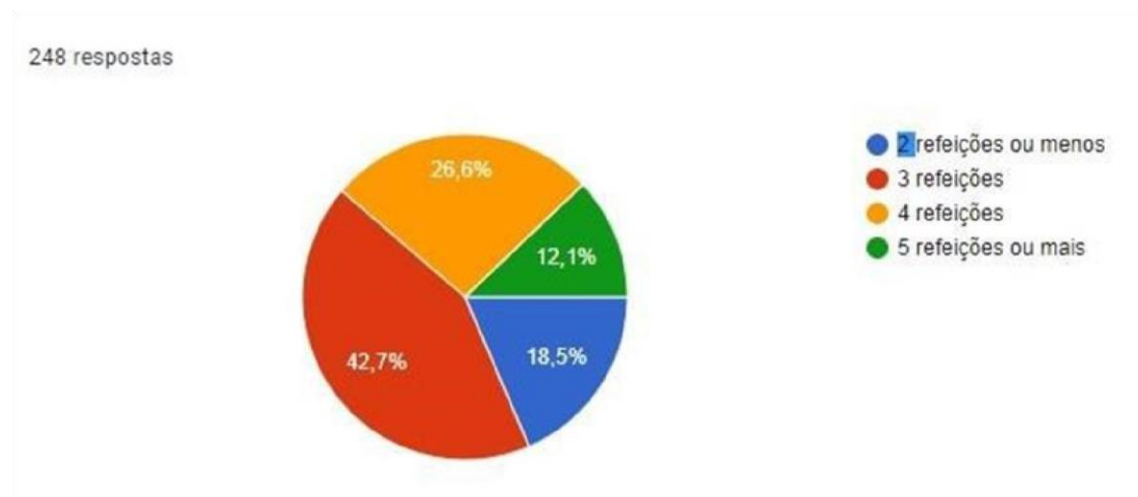
4. Resultados e discussão

Grafico 1 – Idade dos entrevistados



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nuit Sophia Penha Santiago, 2024.

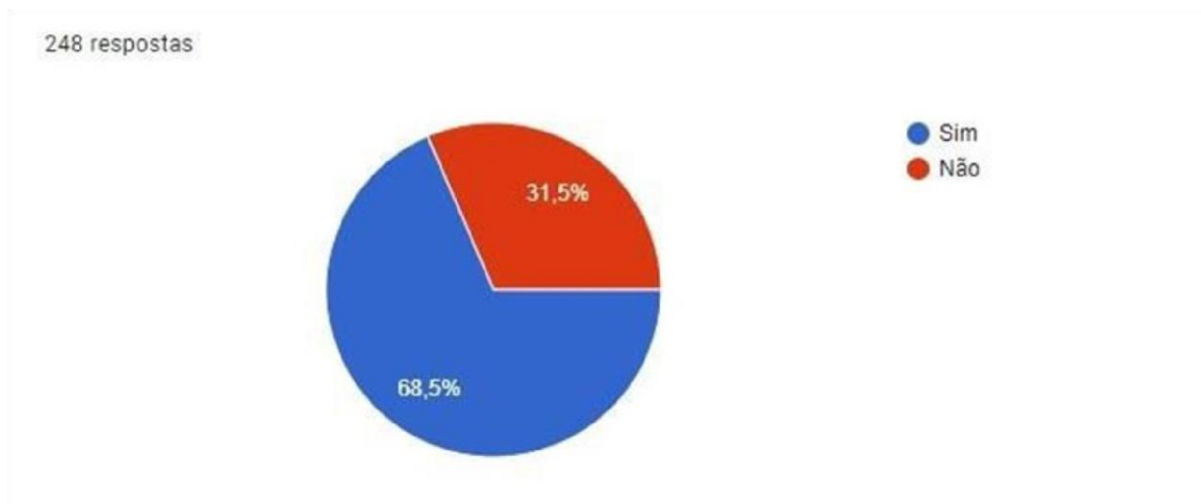
Gráfico 2 – Número de refeições diárias



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nuit Sophia Penha Santiago, 2024.

Avaliou-se o consumo das três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e das três intermediárias (lanche da manhã, lanche da tarde e lanche da noite) a partir do R24h. Para tanto foram padronizados os intervalos de horários prováveis das refeições: café da manhã entre 6 e 9h; lanche da manhã entre 9 e 11h; almoço entre 11 e 14h, lanche da tarde entre 14 e 18h, jantar entre 18 e 21h e lanche da noite entre 21 e 24h. Os alunos informaram os horários que, pelo critério adotado, constituíram as refeições do dia; quando não informado, considerou-se como refeição omitida. Também foi avaliada a possível substituição do almoço ou jantar por lanche. (LEAL et al., 2010)

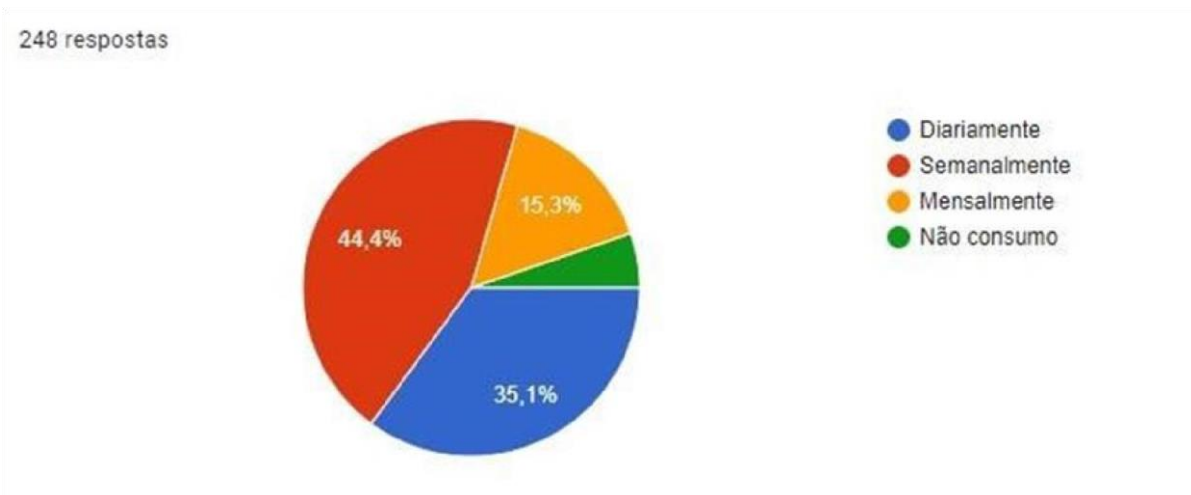
Gráfico 3 – Consumo diário de água



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nait Sophia Penha Santiago, 2024.

Os artigos analisados apontam que a maioria dos adolescentes não ingere a quantidade diária recomendada, tornando-se um problema de saúde pública. Novos mecanismos devem ser pensados para promover a ingestão adequada de água pelos adolescentes. (RONDON et al., 2020)

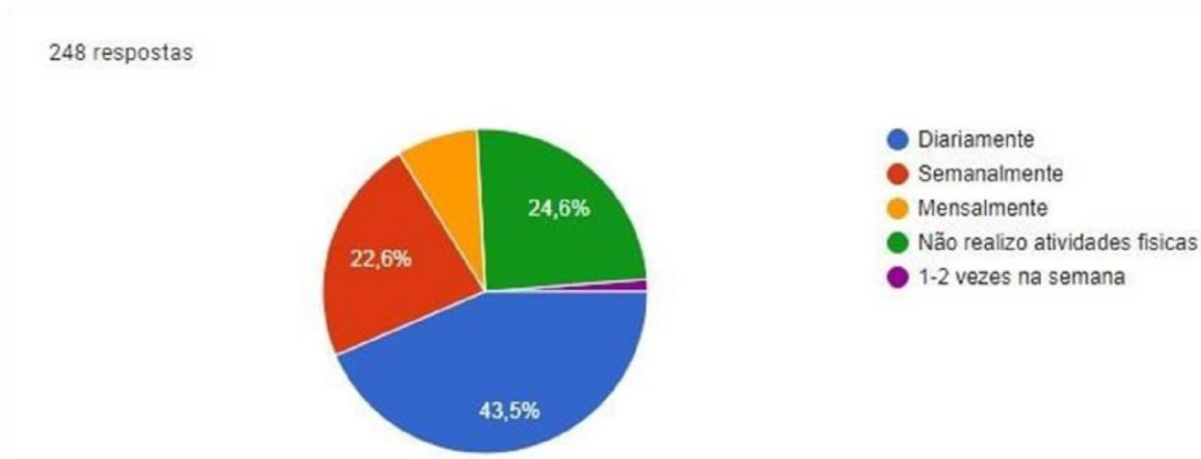
Gráfico 4 – Consumo de alimentos industrializados



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nuit Sophia Penha Santiago, 2024.

Optar pela escolha desses produtos é muitas vezes influenciada por sua durabilidade prolongada devido à presença de conservantes e aditivos químicos e até por ser uma opção mais barata. Chega a ser frequente, virando algo raro, comida com ingredientes naturais e feitos em casa (ROSA e COSTA, 2013).

Gráfico 5 – Frequência de atividade física

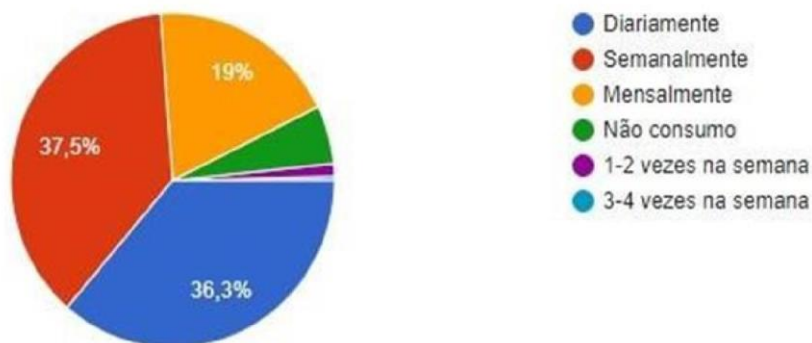


Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nait Sophia Penha Santiago, 2024.

Os resultados encontrados caracterizaram uma amostra de escolares com maior prevalência de obesidade do que de sobrepeso, inadequação do consumo alimentar e inadequado estilo de vida. Visto que tais crianças já estão com excesso de peso que somado ao inadequado comportamento alimentar e inatividade física resultam em consequências nocivas, tanto em curto quanto em longo prazo, para a saúde das mesmas (AU) (ABBES et al. 2011)

Gráfico 6 - Consumo de frutas

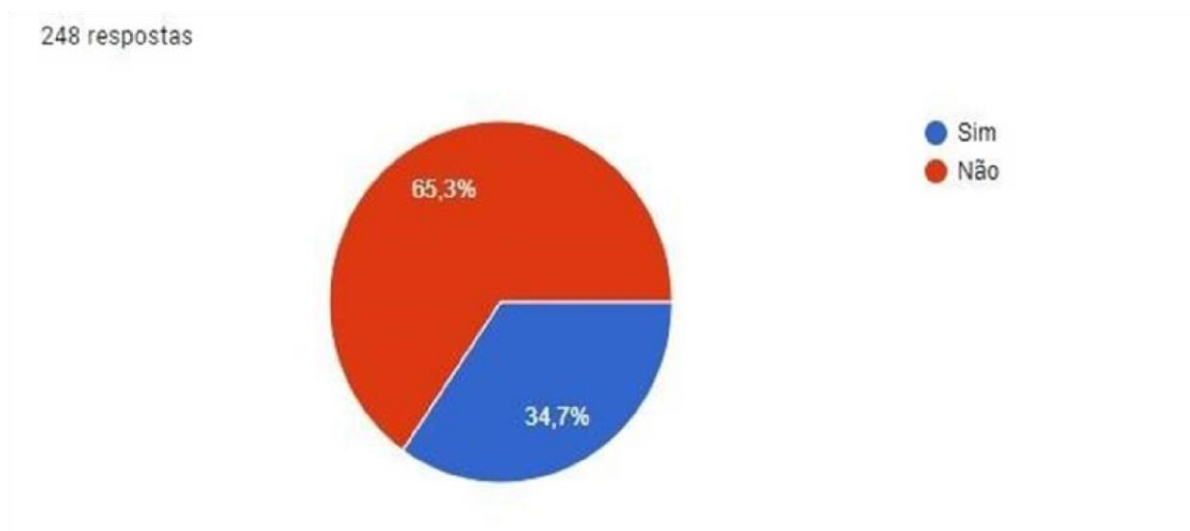
248 respostas



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nuit Sophia Penha Santiago, 2024.

Os efeitos benéficos do consumo de frutas e hortaliças se expressam sob diferentes formas na saúde humana. Estudos apontam sua importância para promoção da saúde e prevenção de doenças, proporcionando à alimentação a redução dos teores energéticos totais, de densidade energética, e o fornecimento de vitaminas e minerais (FERREIRA et al., 2007)

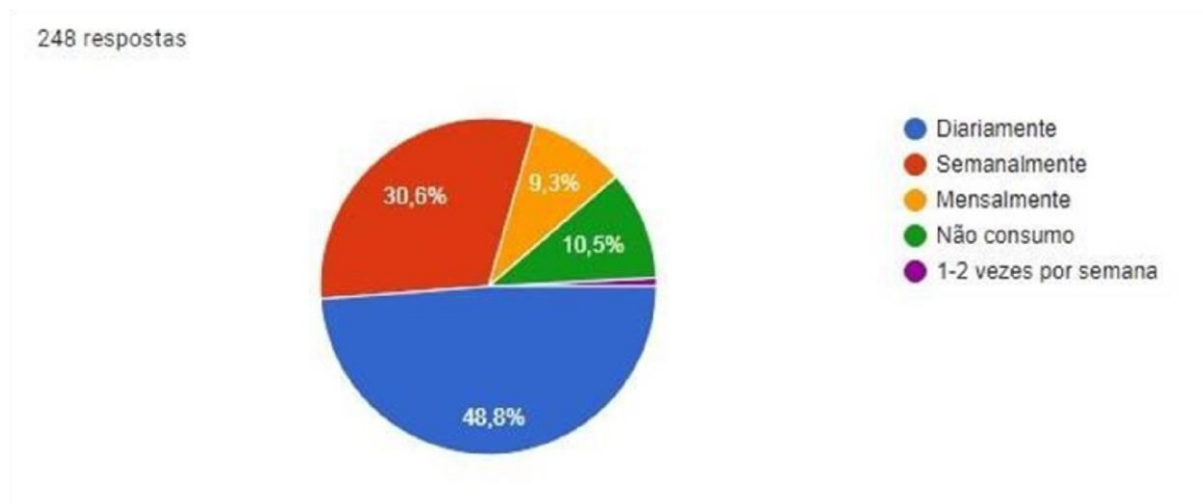
Gráfico 7 – Consumo de bebida alcoólica



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nait Sophia Penha Santiago, 2024.

O uso de álcool por adolescentes está fortemente associado ao prejuízo no desenvolvimento e estruturação das habilidades cognitivo-comportamentais e emocionais do jovem. O consumo de álcool causa modificações neuroquímicas, com prejuízos na memória, aprendizado e controle dos impulsos. (PECHANSKY, SZOBOT e SCIVOLETTO, 2004)

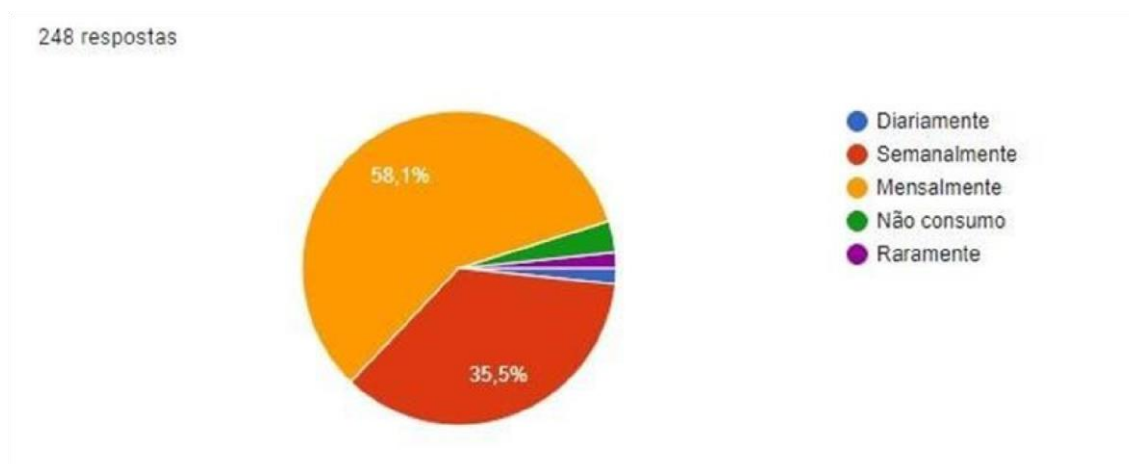
Gráfico 8 – Consumo de legumes e verduras



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nait Sophia Penha Santiago, 2024.

Esses dados mostram que os participantes deste estudo não reconhecem suas práticas alimentares inadequadas, o que representa um obstáculo aos programas de educação nutricional, tendo em vista que esses indivíduos não estarão motivados a realizar alterações dietéticas. Tal constatação, associada ao baixo consumo de frutas e verduras, observado na amostra, possibilita a classificação dos adolescentes como um grupo de risco, que exige atenção especial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e garantia de qualidade de vida futura. (TORALL et al., 2006).

Gráfico 9 – Consumo de fast-food

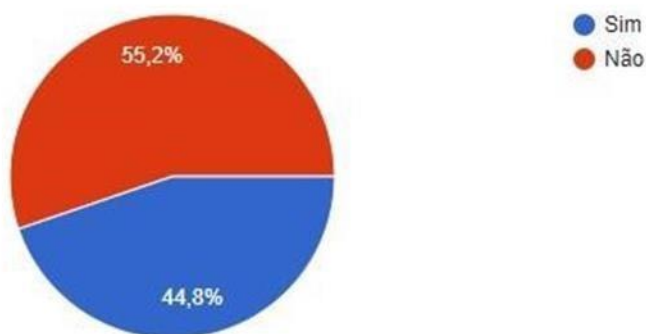


Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nait Sophia Penha Santiago, 2024.

É na adolescência que as práticas alimentares, muito influenciadas pelo grupo social, propaganda e modismo, incentivam o consumo de alimentos de maior densidade energética. Só este fator não seria de risco, caso não estivesse associado com prática atividade física reduzida, contribuindo para o surgimento da obesidade. Este problema vem aumentando entre os jovens, tanto em países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento (OLIVEIRA & VEIGA, 2005)

Gráfico 10 – Consumo de merenda escolar

248 respostas

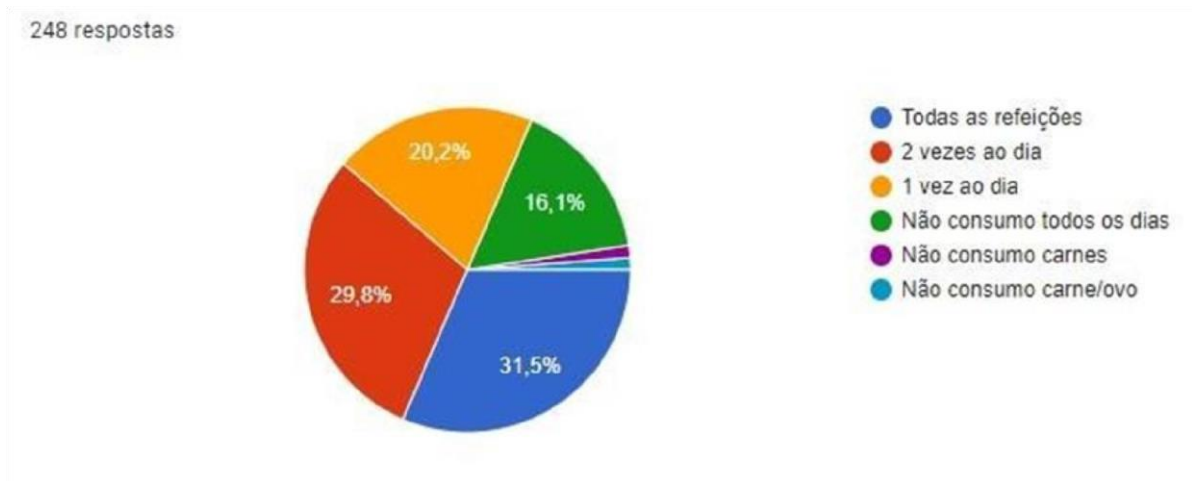


Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nuit Sophia Penha Santiago, 2024.

De acordo com Almeida (2014), a alimentação oferecida nas escolas é preponderante ao desenvolvimento psicofísico do aluno, auxiliando-o em todos os aspectos: físico motor, intelectual, afetivo emocional, econômico e social.

Com isso, percebe-se que a merenda escolar é de vital importância para garantir que as refeições tenham o máximo efeito sobre o estado nutricional, é a única forma de se garantir que os beneficiados, mantenham uma adequada alimentação, garantindo assim que os resultados positivos no estado nutricional e de saúde se mantenham ao longo do tempo.

Gráfico 11 – Consumo de carnes e ovos



Fonte: elaborado pelos autores, Henrique São Marcos, Lauriane Silva de Queiroz, Leticia Mineiro Nery, Luigi Ribeiro Delgado, Nuit Sophia Penha Santiago, 2024.

Deve ser lembrado que as proteínas são fundamentais na construção e manutenção dos tecidos corpóreos, participando também do transporte de substâncias e homeostase corpórea (Gambardella et al. 1999)

Discussão

Com base nos dados apresentados anteriormente, foi concluído que muitos adolescentes possuem hábitos alimentares moderados onde o consumo de ultraprocessados, frutas e legumes é equilibrado.

Avaliando a quantidade de refeições diárias, conclui-se que são poucos os adolescentes que fazem menos de duas refeições ao dia, enquanto a maioria dos entrevistados realiza as três principais refeições (café da manhã, almoço e janta), onde entre essas refeições está inclusa a merenda escolar, que apesar de não ser consumida pela maioria, pode ser fundamental na alimentação dos estudantes.

Apesar da maioria dos estudantes consumir 1 litro ou mais de água por dia, ainda existe uma grande quantidade entre eles que consome muito abaixo do recomendado.

Nos dados levantados mostra que grande porcentagem dos adolescentes pratica atividades físicas como recomendado.

É notório que o consumo de fast food entre os jovens se dá de maneira esporádica.

De acordo com a pesquisa feita, percebe-se que o consumo de carne é equilibrado, apesar de ter pessoas que não consomem todos os dias ou não consomem carnes no geral.

5. Conclusão

Chegamos à conclusão de que, dos 248 adolescentes entrevistados, grande parte tem boa alimentação de em média três refeições ao dia.

Além de que o consumo de legumes e frutas é alto junto da realização de atividades físicas.

Já o consumo de ultra processados e fast - food se mantém equilibrado com os alimentos saudáveis, o que mostra que a situação não é grave e até mesmo positiva.

Quando comparamos a pesquisa do instituto ERICA de 2016, nota-se que os jovens em geral vem criando consciência a respeito dos hábitos alimentares e atividades físicas para ter uma vida mais saudável.

6. Referências

Abbes P., Lavrador M., Escrivão M., Taddei J., Sedentarismo e variáveis clínicometabólicas associadas à obesidade em adolescentes Ago.2011

Albuquerque L., Cavalcante AC., Almeida PC., Carrapeiro M., Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros 2016

Leal G., Philippi S., Matsudo S., Toassa E., Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, Jun.2010

Pechansky F., Szobot C. Scivoletto S., Uso de álcool entre adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatogênicos Mai.2004

Ramos L., Pereira M., Mota M., Jacob T., Nakaoka V., Kashibawakara V., transição da desnutrição para a obesidade 5 (1), 2014

Rondon M., Silva G., Abdala G., Silva N., Abdala S., A importância da água na vida dos adolescentes 2020

Santos J., Camargo M., Queiroz N., CONSUMO DE FAST FOODS:UM CAMINHO PARA OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA? Set.2010

Silva D., Lima J., Silva R., Prado R., Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares, Jul.2008

Silva J., Teixeira M., Ferreira M., Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente Dez.2014

Silva L., Lima M., Rocha N., Santos R., Silva R. , Souza R., Souza S., Influência do fast food na atualidade, 2023

Toral N., Slater B., Cintra I., Fisberg M.Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras Jun. 2006

Vargas I., Sichieri R., Sandre-Pereira G., Veiga G., Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas 2011