

HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES INGRESSOS NOS PRIMEIROS ANOS NO INSTITUTO FEDERAL DO TOCANTINS – CAMPUS PORTO NACIONAL

Cláudia Gomes Pacheco de Souza¹, Eliana Carvalho de Oliveira²

¹Enfermeira do Instituto Federal do Tocantins, pós-graduada em Urgências e Emergências e Gestão em Enfermagem. e-mail: claudia.souza@ifto.edu.br

²Técnica de Enfermagem do Instituto Federal do Tocantins. e-mail: eliana.oliveira@ifto.edu.br

Resumo: Os maus hábitos alimentares caracterizam-se como um importante problema de saúde pública pois é principalmente na adolescência que são criados os hábitos da vida adulta. Este estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes ingressos nos primeiros anos dos cursos médio integrados do Instituto Federal. Participaram do estudo um total de 129 adolescentes de ambos os sexos, sendo 47 alunos do primeiro ano de informática para internet, 37 do primeiro ano de administração e 45 alunos de meio ambiente. Todos eles responderam o formulário do sistema de vigilância alimentar e nutricional do Ministério da Saúde, este corresponde a marcadores alimentares dos últimos 7 dias, estando presentes 10 grupos alimentares, 5 prejudiciais à saúde e 5 benéficos. Os resultados demonstraram na turma de informática para internet que mesmo havendo um consumo adequado de feijão (63,04%) e leite (44,44%), muitos adolescentes não consomem saladas (31,61%), legumes (36,96%) e frutas (47,83). Na turma de administração o consumo de alimentos benéficos nos últimos 7 dias, como: saladas (8,11%), legumes (5,41%), frutas (16,22%) e leite (24,32%) apresentarem índices muito baixos, apenas o consumo de feijão (43,24%) apresentou-se mais satisfatório, mas ainda assim não atingiu nem a metade da turma. A turma de meio ambiente atingiu resultados extremamente negativos quanto a alimentos importantes e que não são consumidos, como: salada (33,33%), legumes (54,55%), frutas (31,11) e leite (44,19%). Sendo assim, estes dados demonstram o quanto a saúde dos adolescentes está em risco e ações preventivas abordando esta temática deverão ser instituídas com urgência.

Palavras-chave: adolescentes, hábitos alimentares, alimentação saudável.

1 INTRODUÇÃO

As mudanças no perfil nutricional da população nas últimas décadas, conhecidas como transição nutricional, caracterizam-se pela queda da desnutrição e pelo aumento das taxas de sobrepeso e obesidade em todas as idades, associadas principalmente ao sedentarismo e às mudanças nos padrões alimentares. O Ministério da Saúde (2009) constata que o padrão alimentar da população foi alterado gradativamente, com incremento de alimentos altamente calóricos, ricos em açúcar, gordura saturada e gordura trans e com quantidades reduzidas de carboidratos complexos e fibras.

Gambardella (1999) apud Magagnim e Souza (2017) afirmam que as transformações que acontecem na adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, influenciado por fatores internos (auto-imagem, necessidades fisiológicas e saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial.) e por fatores externos (amigos, hábitos alimentares, valores e regras

sociais e culturais, mídia, modismos, entre outros). Os adolescentes tendem a viver o momento atual, não dando importância às consequências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais à saúde.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2014) aponta que o excesso de peso na infância e na adolescência é um fator de risco para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis na fase adulta como doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. O Ministério da Saúde (2009) corrobora afirmando que esta fase representa um período crítico no desenvolvimento do excesso de peso, visto que o indivíduo adquire aproximadamente 25% de sua estatura final e 50% do seu peso definitivo. O excesso de peso é um problema de saúde importante entre os adolescentes brasileiros, que atinge 21,5% dos meninos e 19,4% das meninas nessa fase da vida (BRASIL, 2010).

A adolescência é um período marcado por intensas modificações físicas com necessidade elevada de nutrientes. Entretanto, essa demanda pode não ser atendida eficazmente devido a hábitos alimentares errôneos, por isso, é tão importante conhecer os hábitos alimentares dos adolescentes do Instituto Federal do Tocantins (IFTO) para que se possa intervir adequadamente e com isso prevenir doenças e complicações futuras.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa. A população deste estudo envolveu adolescentes escolares, de ambos os sexos, matriculados nos primeiros anos do IFTO, campus Porto Nacional. Participaram, voluntariamente, da pesquisa 129 adolescentes matriculados nos cursos médio integrados de meio ambiente, informática para internet e administração. A avaliação dos hábitos alimentares foi realizada pelo questionário do SISVAN – Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde. Este questionário é composto por 10 grupos alimentares, 5 são alimentos importantes para a saúde e 5 são prejudiciais, o questionário avalia se o adolescente ingeriu estes alimentos nos últimos 7 dias e quantas vezes o fez. Para a criação do banco de dados foi utilizado o programa excel e para a análise dos dados foi verificada a distribuição da frequência das variáveis que verificou desde o não consumo de um alimento até o consumo diário nos últimos 7 dias.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Cada turma foi avaliada de forma individual, a turma de meio ambiente apresentou os seguintes resultados:

Tabela 1 - Alimentos consumidos todos os dias nos últimos 7 dias pelos estudantes do curso técnico em meio ambiente integrado ao ensino médio.

Alimento/bebida	Não comi	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
1. Salada crua	33,3%	11,1%	13,3%	13,3%	6,7%	0%	8,9%	13,3%
2. Legumes e verduras cozidas	54,5%	13,6%	6,8%	4,5%	6,8%	6,8%	2,3%	4,5%
3. Frutas frescas ou salada de frutas	31,1%	17,8%	4,4%	13,3%	4,4%	2,2%	6,7%	20%
4. Feijão	9,3%	9,3%	2,3%	2,3%	2,3%	2,3%	16,3%	55,8%
5. Leite ou iogurte	44,2%	14%	11,6%	4,7%	4,7%	4,7%	2,3%	14%
6. Batata frita, batata de pacote e salgados fritos	13,3%	13,3%	8,9%	15,6%	6,7%	8,9%	4,4%	28,9%
7. Hambúrguer e embutidos	22,7%	18,2%	6,8%	6,8%	4,5%	9,1%	6,8%	25%
8. Bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote	16,3%	11,6%	4,7%	14%	4,7%	9,3%	11,6%	27,9%
9. Bolachas/biscoitos ou recheados, doces, balas e chocolates	13,3%	20%	13,3%	11,1%	6,7%	6,7%	4,4%	24,4%
10. Refrigerantes	11,1%	11,1%	11,1%	8,9%	2,2%	17,8%	6,7%	28,9%

Fonte: AUTORES, 2017.

Dentre os alimentos que são consumidos todos os dias, os que se destacaram foram as frutas com 20%, feijão 55,8%, leite ou iogurte 14%, estes números ainda são considerados baixos visto que apenas o feijão conseguiu atingir um pouco mais da metade da turma. Os alimentos como a salada crua 33,3%, legumes e verduras cozidas 54,5%, frutas frescas 31,1% e o leite 44,2% destacaram-se por não terem sido consumidas nos últimos 7 dias, fato extremamente preocupante já que são alimentos importantes para o bom desenvolvimento da saúde.

Dentre os alimentos industrializados, ricos em gordura saturada e açúcar, destacam-se como alimentos consumidos todos os dias: batata frita 28,9%, hambúrguer e embutidos 25%, bolachas/biscoito salgados 27,9% e refrigerante 28,9%. Este número é bem maior quando somados aos consumidos nos últimos 5 e 6 dias, em todos os casos os valores ultrapassam os 40%, exceto o refrigerante que alcança mais de 50% de consumo. Estes dados comparados aos não consumidos demonstram como a alimentação destes adolescentes está priorizando os alimentos industrializados e as frituras. Dentre os alimentos não consumidos nos últimos 7 dias apenas o hambúrguer se destacou com 22,7%, todos os outros apresentam uma porcentagem menor do que 20%, apenas 11,1% dos alunos desta turma não consomem refrigerante todos os dias.

A turma de administração apresentou os seguintes resultados quando avaliados sobre o consumo de alimentos:

Tabela 2 - Alimentos consumidos todos os dias nos últimos 7 dias pelos estudantes do curso técnico em administração integrado ao ensino médio

Alimento/Bebida	Não comi	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
1. Salada crua	24,3%	13,5%	16,2%	16,2%	8,1%	10,8%	2,7%	8,1%
2. Legumes e verduras cozidas	40,5%	13,5%	16,2%	8,1%	13,5%	2,7%	0%	5,4%
3. Frutas frescas ou salada de frutas	16,2%	13,5%	16,2%	13,5%	13,5%	2,7%	8,1%	16,2%
4. Feijão	16,2%	8,1%	5,4%	5,4%	8,1%	13,5%	0%	43,2%
5. Leite ou iogurte	21,6%	8,1%	8,1%	16,2%	8,1%	2,7%	10,8%	24,3%
6. Batata frita, batata de pacote e salgados fritos	16,2%	10,8%	16,2%	16,2%	13,5%	10,8%	5,4%	10,8%
7. Hambúrguer e embutidos	13,5%	18,9%	21,6%	8,1%	13,5%	13,5%	2,7%	8,1%
8. Bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote	21,6%	10,8%	8,1%	10,8%	8,1%	16,2%	5,4%	18,9%
9. Bolachas/biscoitos ou recheados, doces, balas e chocolates	10,8%	13,5%	5,4%	8,1%	8,1%	18,9%	10,8%	24,3%
10. Refrigerantes	13,5%	13,5%	10,8%	13,5%	13,5%	8,1%	8,1%	18,9%

Fonte: AUTORES, 2017.

Dentre os alimentos benéficos à saúde, que são consumidos todos os dias, apenas o feijão com 43,2% e o leite 24,3% merecem destaque, infelizmente, ainda assim não conseguiram atingir 50% da turma, todos os outros alimentos não atingiram a margem de 20%. Dentre os alimentos que não foram consumidos, destacam-se: salada crua 24,3%, legumes e verduras cozidas 40,5% e leite 21,6%, os demais alimentos não atingiram a margem de 20%.

Quanto ao consumo de alimentos industrializados, ricos em gordura trans e açúcar, percebe-se através destes dados que há uma paridade no consumo dos alimentos, apenas a bolacha salgada com 21,6% destaca-se como alimento não consumido e a bolacha recheada com 24,3% destaca-se como alimento consumido todos os dias, os demais alimentos apresentam-se entre 10 a 19% de consumo, seja 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 vezes na semana, sendo assim, os adolescentes estão sempre consumindo alimentos inapropriados para a saúde e a tendência é sempre haver o aumento

deste consumo devido a fase em que se encontram e a facilidade desta alimentação pois já está pronta e disponível para o consumo imediato.

A turma de Informática para internet apresentou os seguintes resultados, quando questionados sobre os alimentos consumidos na última semana:

Tabela 3 - Alimentos consumidos todos os dias nos últimos 7 dias pelos estudantes do curso técnico em informática para internet integrado ao ensino médio

Alimento/Bebida	Não comi	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
1. Salada crua	32,6%	6,5%	10,9%	2,2%	10,9%	10,9%	0%	26,1%
2. Legumes e verduras cozidas	37%	6,5%	17,4%	15,2%	6,5%	2,2%	2,2%	13,1%
3. Frutas frescas ou salada de frutas	47,8%	4,3%	2,2%	6,5%	4,3%	8,7%	10,9%	15,2%
4. Feijão	4,3%	6,5%	4,3%	2,2%	6,5%	8,7%	4,3%	63%
5. Leite ou iogurte	17,8%	8,9%	2,2%	6,7%	8,9%	6,7%	4,4%	44,4%
6. Batata frita, batata de pacote e salgados fritos	21,7%	17,4%	10,9%	6,5%	10,9%	8,7%	6,5%	17,4%
7. Hambúrguer e embutidos	36,4%	11,4%	13,6%	13,6%	2,3%	0%	6,8%	15,9%
8. Bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote	24,4%	11,1%	11,1%	8,9%	8,9%	6,7%	4,4%	24,4%
9. Bolachas/biscoitos ou recheados, doces, balas e chocolates	17,4%	13%	19,6%	4,3%	2,2%	15,2%	4,3%	23,9%
10. Refrigerantes	23,9%	6,5%	8,7%	21,7%	4,3%	8,7%	6,5%	19,6%

Fonte: AUTORES, 2017.

A salada crua com 26,1%, feijão 63% e o leite 44,4% destacaram-se enquanto alimentos consumidos todos os dias pelos adolescentes. A mesma salada crua também se destacou por não ser consumida pelos adolescentes, com 32,6%, na verdade a porcentagem dos que não consomem salada é maior do que os que consomem, destacaram-se também os legumes 37% e frutas com 47,8% como alimentos não consumidos diariamente.

Os dados demonstram ainda que os alimentos prejudiciais que não foram consumidos nos últimos dias se sobressaem sobre todos os outros, como no consumo da batata frita, 17,4% consomem todos os dias e 21,7% não consomem, hambúrguer é consumido por 15,9% todos os dias e 36,4% não consomem este alimento, refrigerante é consumido todos os dias por 19,6% e os que não consomem somam 23,9%. Exceto bolacha salgada que apresentou o mesmo percentual de

24,4% tanto para os que consomem quanto para os que não consomem este alimento. A bolacha recheada foi o único alimento em que houve uma porcentagem maior em relação ao consumo diário x não consumo, 23,9% e 17,4%, respectivamente.

A dieta habitual dos brasileiros é composta principalmente pelo arroz e feijão e por alimentos classificados como ultraprocessados, com altos teores de gordura, sódio e açúcar, o consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira e os adolescentes são o grupo com o pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento de excesso de peso e doenças crônicas. (BRASIL, 2013).

Frutas, legumes e verduras atuam como reguladores do metabolismo, favorecendo uma série de funções orgânicas necessárias para o crescimento normal e manutenção da saúde, têm papel relevantes na formação dos ossos e de outros tecidos, sendo importantes fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, sendo recomendado o consumo diário de maior variedade possível. (BRASIL, 2014.)

O consumo de produtos lácteos é especialmente importante para a saúde óssea durante a infância e adolescência, quando a massa óssea está em formação. Quanto ao consumo de gorduras, os exageros na alimentação, além de elevar o seu valor energético total, podem levar à obesidade, à elevação do colesterol total e suas frações e à resistência à insulina. (BRASIL, 2014.)

No Brasil percebe-se que os produtos industrializados têm maior facilidade para conquistar espaço, estes adquirem “status” principalmente entre os mais jovens e a crescente produção de alimentos altamente industrializados e prontos para o consumo tem contribuído para o aumento das doenças crônicas. (MARINS et. al. 2014).

O reconhecimento de que as características da dieta podem ter influência decisiva no estado de saúde dos indivíduos determinou que a OMS estabelecesse guias alimentares definindo limites seguros para o consumo de gorduras, colesterol, açúcar, entre outros. (MARINS et. al. 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O baixo consumo de alimentos importantes para a manutenção da saúde e o alto índice de alimentos prejudiciais demonstram como é importante conhecer os hábitos alimentares dos adolescentes para que se possa realizar ações de prevenção e educação em saúde com este grupo.

Ainda falta na instituição, profissionais capacitados, como uma nutricionista, e ambiente adequado e com alimentação saudável. Não há nas dependências do campus restaurante e sim uma lanchonete que serve almoço e lanches, que em sua maioria são fritos e não há nenhuma orientação nutricional tanto para o almoço quanto para os lanches que são servidos. Desta forma, a solicitação de um profissional nutricionista assim como a instalação de um restaurante adequado às necessidades dos alunos, melhoraria, consideravelmente, a saúde alimentar dos adolescentes do campus Porto Nacional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola / Ministério da Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. **Pesquisas de orçamentos familiares 2008-2009**. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : obesidade / Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

MAGAGNIN A.P.; SOUZA M.C.G., **Consumo alimentar e prevalência de constipação em adolescentes**. Revista Nutrição Brasil v. 16, n.02, 2017. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/872>. Acesso em: 17 Julho 2017.

Organização Mundial de Saúde. **Plano de ação para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes 2014**. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/images/stories/UTFGCV/planofactionchildobesity-por.pdf?ua=1>. Acesso em: 19 Julho 2017.

MARINS, B.R. et al. **Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária: reflexões e práticas**. Rio de Janeiro: EPSJV, 2014.

