

Hábitos Alimentares dos Adolescentes

Ana Pereira¹,

¹ Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Bragança

Palavras Chave: Hábitos Alimentares; Adolescentes.

Introdução

Atualmente é reconhecida a extrema importância que têm os estilos de vida para o nível de saúde de uma população, sendo a dieta um dos componentes que exerce uma maior influência, determinando de forma decisiva o desenvolvimento físico e intelectual dos indivíduos.⁽¹⁾ Sendo a adolescência a última fase do período de crescimento e desenvolvimento no ciclo vital, caracterizada por um aumento da velocidade de crescimento e de maturação óssea, uma alimentação nutricionalmente adequada é fundamental, com a presença de energia e nutrientes em quantidades adequadas.⁽²⁾

O comportamento do adolescente, inclusive o alimentar, tem sido questionado desde tempos remotos, altura em que Sócrates caracterizava a juventude como um período de contradições, rebeldia e ambivalente.⁽³⁾ Esta fase, marcada por diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, afetivas, intelectuais e sociais, revela-se assim um grupo suscetível a maiores riscos nutricionais.⁽⁴⁾ Nesta etapa adquirem-se novos hábitos alimentares que na maioria dos casos se mantêm ao longo da vida, com o conseqüente risco ou benefício para a saúde.

Desta forma, o estudo dos hábitos alimentares tem um papel fundamental não só na identificação do que os indivíduos adquirem em termos alimentares mas também nos fatores que permeiam a escolha desses alimentos, permitindo desenvolver estratégias sistematizadas para habilitar os jovens a tomar as decisões ideais relativamente à sua alimentação.

Objetivos

Caraterizar os hábitos alimentares dos adolescentes escolarizados nos estabelecimentos de ensino da cidade de Bragança.

Métodos

Estudo de carácter descritivo, quantitativo e transversal. Eram elegíveis para integrar o estudo os adolescentes com idades compreendidas entre os 12- 18 anos que frequentavam as Escolas EB 2/3, Escolas Secundárias e Profissionais da Cidade de Bragança.

Na elaboração do estudo recorreu-se à recolha de uma amostra aleatória simples, utilizando a técnica de Oliveira e Grácio (2005), para determinação do tamanho da amostra. Considerando com erro amostral tolerado de 3,5%, considerou-se uma amostra composta por 600 indivíduos.

Para avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes - consumo alimentar e hábitos relacionados com a alimentação - foram utilizados dois questionários auto administrados validado para a população adulta e modificado para adolescentes.^(5,6)

Para a análise estatística dos resultados obtidos foi utilizado o programa SPSS[®] versão 14.0 (2005), para o Windows da Microsoft[®], recorrendo-se a testes paramétricos e não paramétricos para o estudo da inferência estatística.

Resultados

Dos adolescentes que constituíam a amostra 44% eram do sexo masculino e 56% do sexo feminino, apresentando um valor médio para a idade de 15,54 anos e mediano de 15 anos.(Gráfico1)

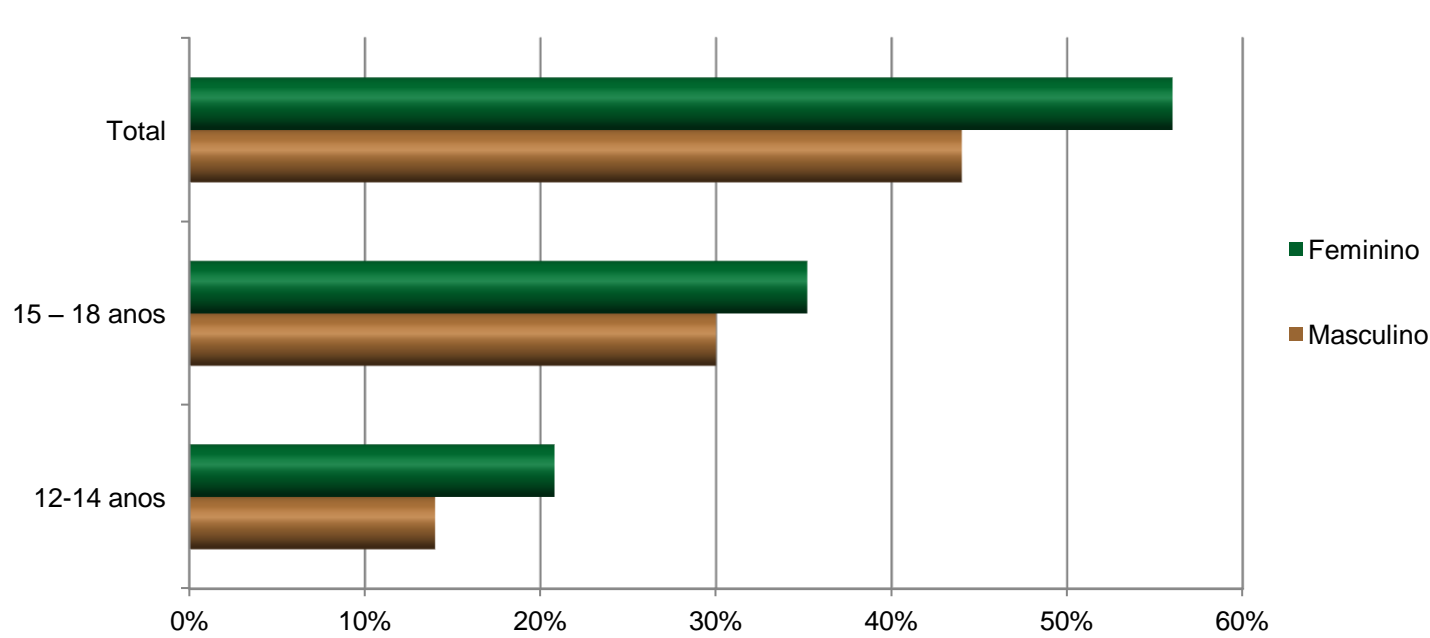


Gráfico nº1 - Caracterização da Amostra

Relativamente às porções de alimentos ingeridas por ambos os sexos, e de acordo com o recomendado pela Roda dos Alimentos Portuguesa⁽⁷⁾, constatou-se(Gráficos 2, 3 e 4):

- ▶▶ O número de porções de alimentos consumidos diariamente pelos adolescentes é significativamente inferiores ao recomendado, com exceção do grupo dos lacticínios (as raparigas na faixa etária dos 12 aos 14 anos consomem por excesso significativo e na faixa etária dos 15 aos 18 anos o consumo é estatisticamente igual ao valor recomendado; nos rapazes da faixa etária dos 12 aos 14 anos o consumo é estatisticamente igual ao recomendado) e o grupo das carnes, pescado e ovos (estatisticamente superior ao recomendado).
- ▶▶ Os consumos médios entre rapazes e raparigas são idênticos em todos os grupos alimentares com exceção do grupo das carnes, pescado e ovos onde se verifica um consumo superior por parte dos rapazes.

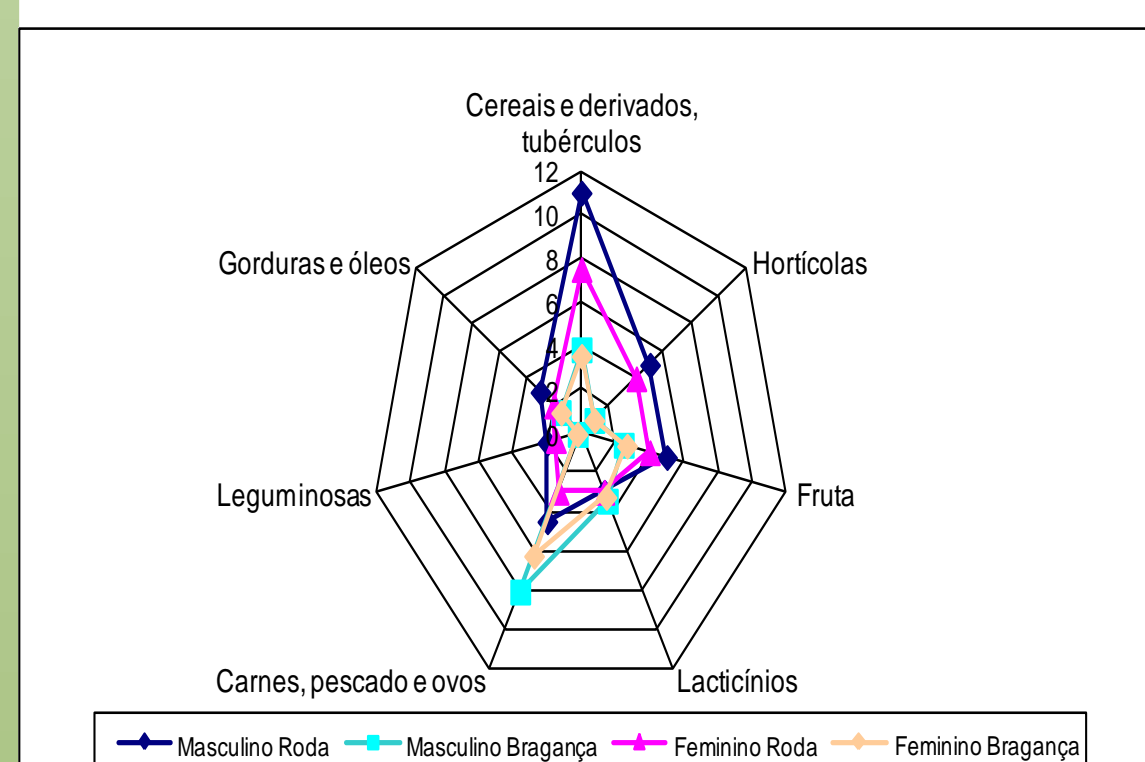


Gráfico nº 2 – Porções médias diárias recomendadas e observadas por sexo.

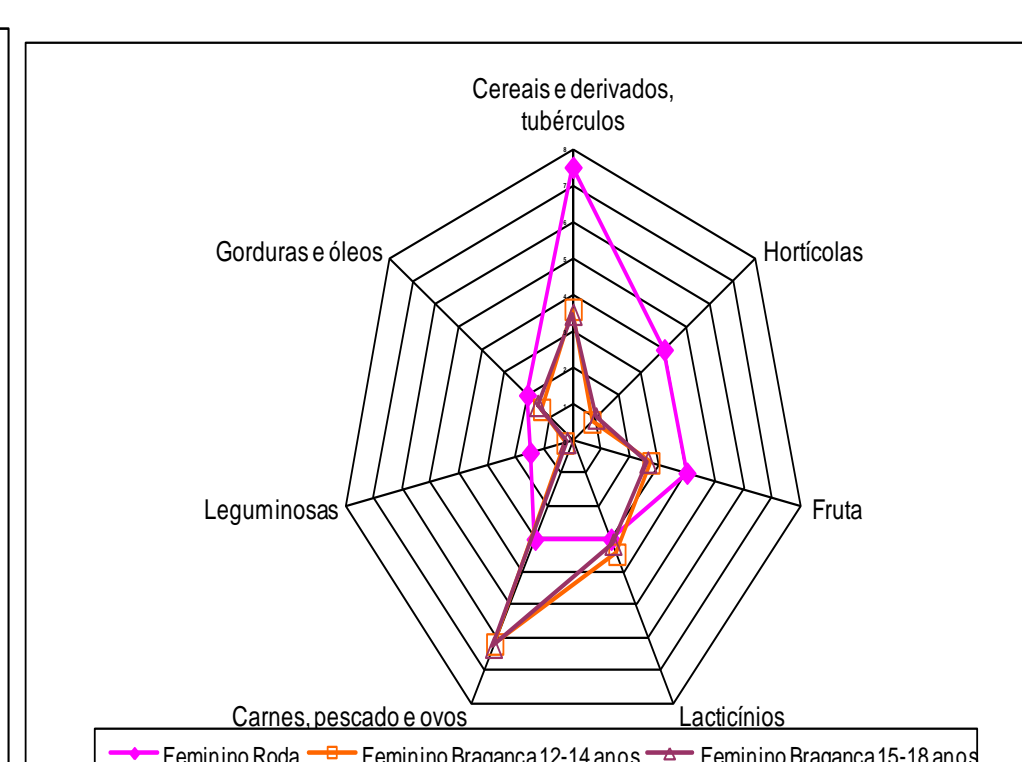


Gráfico nº 3 - Porções médias diárias recomendadas e observadas no sexo feminino por faixa etária.

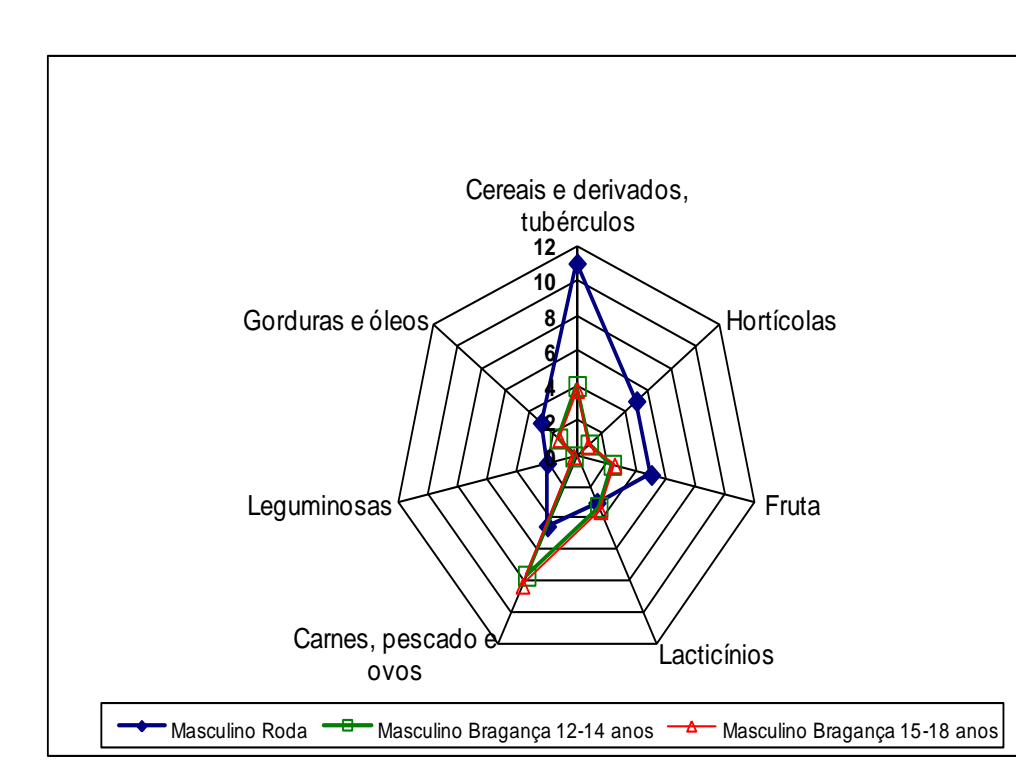


Gráfico nº 4 - Porções médias diárias recomendadas e observadas no sexo masculino por faixa etária.

No que concerne ao consumo de alimentos doces registou-se um maior consumo entre os rapazes ($\rho = 0,044$). Foi também possível constatar um consumo superior de bebidas alcoólicas por parte dos rapazes ($\rho = 0,000$) principalmente os mais velhos($\rho = 0,000$). (Gráfico 5 e 6)

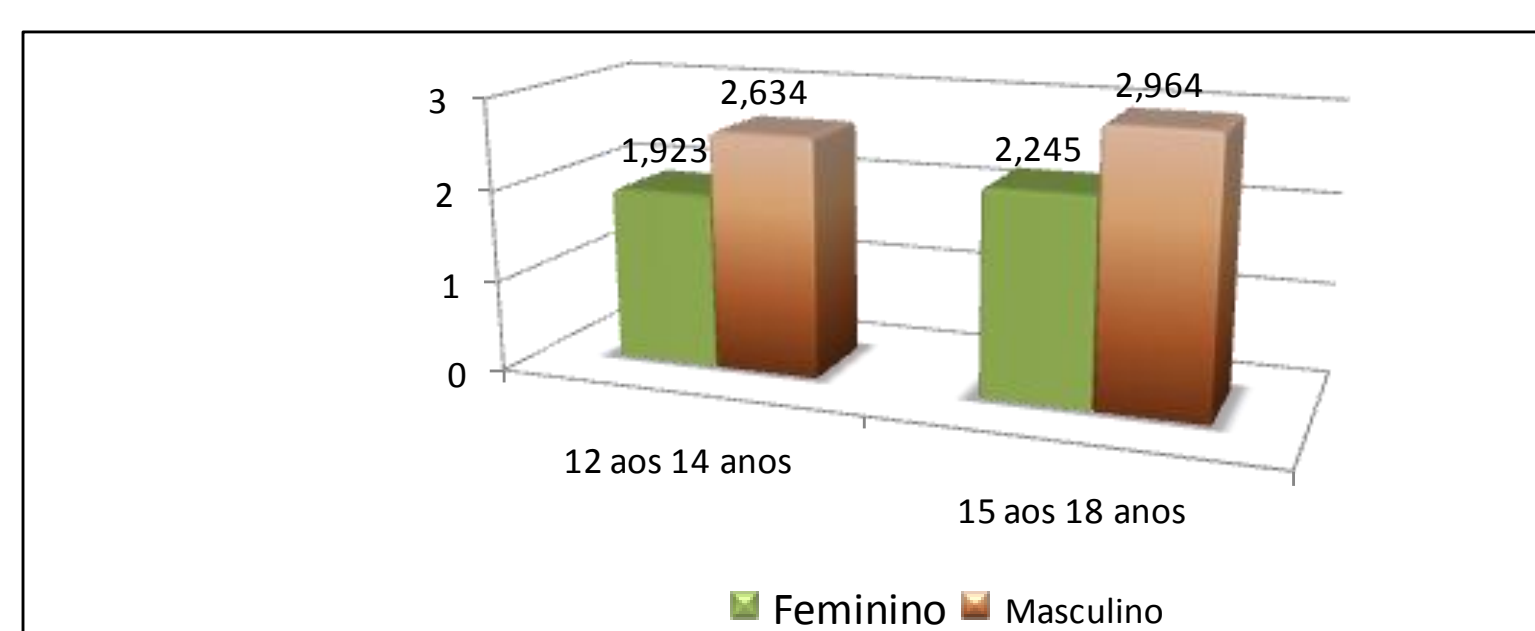


Gráfico nº 5 - Consumo médio diário de porções de alimentos doces em função do sexo e da idade.

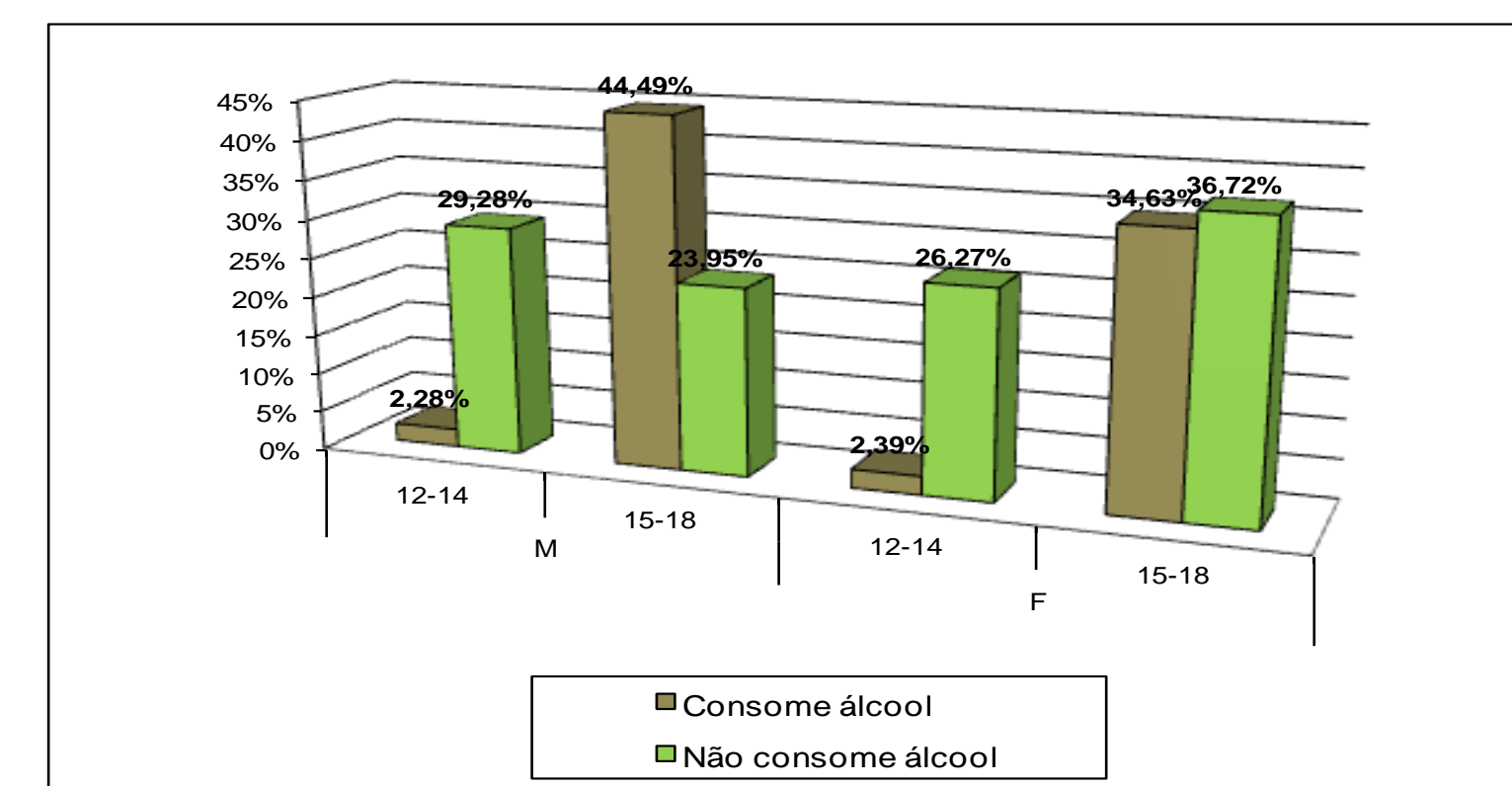


Gráfico nº 6 - Consumo de álcool em função do sexo e da faixa etária.

A refeição menos realizada em cada dia da semana pelos adolescentes independentemente do sexo é a ceia.

66,7% dos adolescentes questionados afirmam utilizar a cantina da Escola para almoçar durante a semana.(Tabela 1 e Gráfico 7)

REFEIÇÃO	HABITUALMENTE QUANTAS REFEIÇÕES FAZEM NOS DIAS DA SEMANA (%)													
	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		Domingo	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Peq.Alm.	91,8	8,2	91,7	8,3	91,5	8,5	91,8	8,2	91,8	8,2	77,7	22,3	76,3	23,7
½ Manhã	61,8	38,2	61,8	38,2	63,8	36,2	62,2	37,8	62,7	37,3	42,5	57,5	40,7	59,3
Almoço	99,7	0,3	99,7	0,3	99,7	0,3	99,3	0,7	99,5	0,5	99,8	0,2	99,8	0,2
Lanche	84	16	83	17	84,7	15,4	84,2	15,8	83,7	16,4	86,2	13,8	85,7	14,4
Jantar	99,7	0,3	99,8	0,2	99,7	0,3	99,7	0,3	99,3	0,7	99,3	0,7	99,2	0,8
Ceia	32,8	67,2	31,5	68,5	32,2	67,9	32,7	67,3	35,3	64,7	43,8	56,2	42	58

Tabela nº 1 - Frequência das refeições realizadas durante a semana

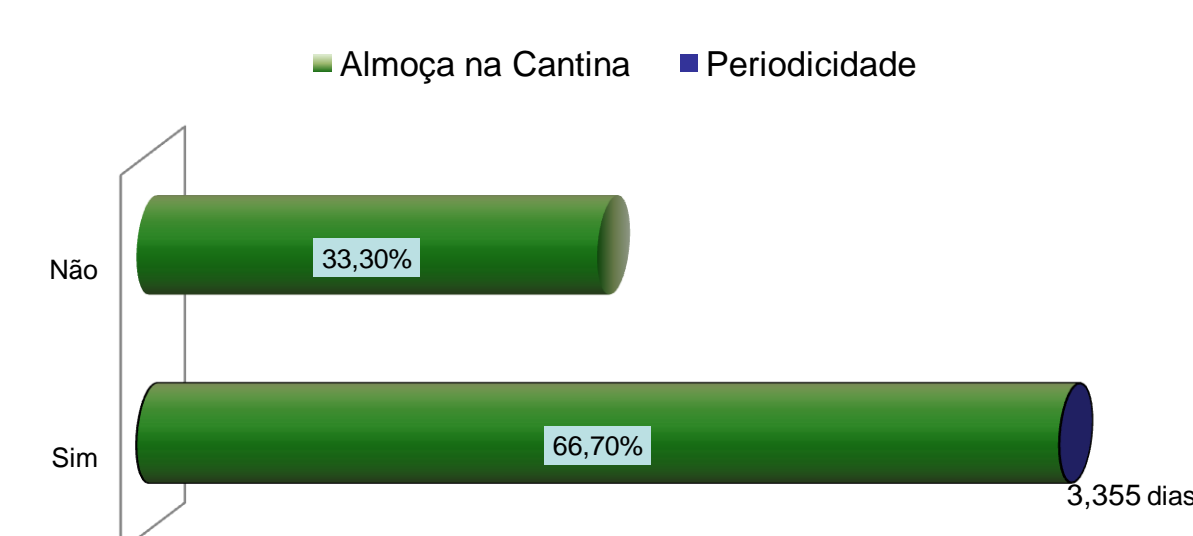


Gráfico nº 7 - Caracterização da utilização da cantina escolar

Conclusões

Analisando o perfil alimentar dos adolescentes de Bragança, constatou-se um afastamento do padrão alimentar intrínseco ao conceito de dieta mediterrânica, o que corrobora outros estudos de âmbito nacional.^(8,9,10) É imperioso assumir uma atitude proactiva orientando os jovens relativamente às suas escolhas alimentares, fornecendo a informação necessária que lhes permita seleccionar, preparar e consumir os alimentos disponíveis de acordo com as suas necessidades nutricionais, promovendo este hábito de vida como um momento fomentador de prazer.

Bibliografia

- Enns CW, Mickle SJ, Goldman JD. Trends in food and nutrient intake by adolescents in the United States. Am Econ Nutr Rev.2003;15(2):15-27.
- Jacobson MS, Eisenstein E, Coelho SC. Aspectos nutricionais da adolescência. Revista Científico-Cultural Multidisciplinar e Bilingue Adolescência Latinoamericana.1998;1 (2):75-83.
- Assumpção JR, Kuczynski E. Adolescência. São Paulo: Lemos Editorial.1998.
- Gross MG. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA). Nutr. Hosp. 2003;18(1):15-28.
- Lopes C, Oliveira A, Santos A, Ramos E, Severo M, Barros H. Consumo Alimentar no Porto. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.2006.
- Sicart MR. Estudio De Los Hábitos Alimentarios En Población Universitaria y Sus Condicionantes. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma De Barcelona. Facultad De Veterinaria.2002.
- Franchini B, Pinhão S, Rodrigues L, Santos F. Guia Comer Bem... Crescer Saudável. Instituto do Consumidor.2005; ISBN.972-8715-27-7.
- INE, IP (Destaque – Balança Alimentar Portuguesa(2008-2012).2014.
- Matos M. et al. A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Aventura Social e Saúde. Relatório do estudo HBSC 2014.
- Cruz A. et al.. Estudo dos hábitos alimentares e do estado nutricional de adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa (ensino oficial). Revista Portuguesa de Nutrição.2000.