

UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ALINNE SILVA BRITO
JULIANY ANDRADE SALES
MARINA MONTEIRO VALERIANO

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES
EM ESCOLA PÚBLICA E PARTICULAR

ARACAJU

2019

ALINNE SILVA BRITO
JULIANY ANDRADE SALES
MARINA MONTEIRO VALERIANO

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES
EM ESCOLA PÚBLICA E PARTICULAR

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Tiradentes - Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação da Msc. Talita Kizzy Oliveira Barbosa.

ARACAJU
2019

SUMÁRIO

RESUMO.....	3
ABSTRACT.....	4
1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo Geral.....	7
2.2 Objetivo Específico.....	7
3 METODOLOGIA.....	7
4 RESULTADOS.....	9
5 DISCUSSÃO.....	13
6 CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17
APÊNDICE.....	19
ANEXOS.....	20

RESUMO

O comportamento alimentar dos adolescentes é uma grande preocupação para os profissionais da saúde, pois o aumento do consumo de industrializados vem crescendo cada vez mais, assim fazendo com que cresça o número de pacientes com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). O ganho de peso nessa fase é caracterizado pelo alto consumo de alimentos ricos em açúcares e gordura, fazendo com que o consumo de alimentos mais saudáveis se torne cada vez menor. O objetivo da pesquisa é avaliar o comportamento alimentar e estilo de vida de adolescentes com 10 ou 11 anos de escola pública e particular. Foi realizado um estudo quantitativo do tipo transversal com alunos do ensino fundamental, sendo 64 alunos de uma escola particular e 64 alunos de uma escola pública, de ambos os sexos, matriculados no turno matutino e vespertino respectivamente, de escolas situadas no município de Aracaju – SE. Foi analisado o comportamento alimentar através de um questionário qualitativo e quantitativo, a coleta de dados antropométricos de peso, altura, classificando o IMC de acordo com os pontos de corte da Organização Mundial de Saúde (OMS) para faixa etária e gênero. **Resultados:** Observou-se na avaliação nutricional dos adolescentes que o risco de sobrepeso atingiu cerca de 14,1% na escola pública e cerca de 17,2% na escola particular. Já em relação ao consumo alimentar diário no lanche foi relatado que 79,7% dos alunos da escola pública e 57,8% da escola particular levam lanches industrializados. Ambas as escolas mostram ter semelhança quando se trata da escolha alimentar para o lanche, mas ainda assim, na rede pública existe o maior consumo de industrializados.

Palavras Chave: Adolescentes; Escolas; Comportamento Alimentar

ABSTRACT

The food behavior of the youth is a subject that worries many health officials, due to the rising consumption of processed foods, thus enlarging the number of patients with noncommunicable diseases (NCDs). Weight gain in this phase is characterized by high levels of consumption of foods with high rates of sugars and fat, decreasing healthy foods consumption. The research's goal is to evaluate food behavior and lifestyle of teenagers between 10 and 11 years old from a public and a private school. A transversal quantitative study was performed with middle school students, 64 from a public school and 64 from a private one, with boys and girls, enrolled in both morning and evening shifts in Aracaju, Sergipe. The food behavior was analyzed through a qualitative and quantitative quiz, weight and height anthropometric data gathering, calculating the Body Mass Index (BMI) according to the standards of the World Health Organization (WHO) for age and sex.

Results: Through the nutritional evaluation, it was observed that the overweight risk for the public school was nearly 14.1%, and, for the private school, it was around 17.2%. Furthermore, regarding daily food consumption during lunch time, it was related that 79.7% of students from the public school and 57.8% of students from the private one eat processed foods. Both schools have shown similarities regarding food choice during lunch time, but, still, there is a higher consumption of processed foods in the public school.

Keywords: Teenagers; Schools; Food Behavior

1. INTRODUÇÃO

A transição da infância e a idade adulta, ocorre dos 10 aos 19 anos, o que chamamos de adolescência, caracterizada por mudanças físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, também pelo crescimento acelerado, aumento da estatura e maturação sexual (AQUINO et al, 2014; WHO, 2014). É nesse período que o jovem tem a sua imagem corporal mais estruturada (HELFERT & WARSCHBURGUER, 2015). Assim podendo ou não formar uma insatisfação corporal de si mesmo, desenvolvendo um conceito negativo da sua forma física e principalmente do seu peso (CONTI et al, 2015).

Essa insatisfação corporal geralmente acontece por conta do ganho de peso caracterizado pelo alto consumo de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura, como exemplo dos biscoitos, refrigerantes e principalmente dos Fast Food. Com isso, há um baixo consumo de frutas e hortaliças e é comum que as principais refeições sejam abandonadas para que seja introduzida dietas da moda (IBGE, 2015; SOUZA et al, 2015).

Os hábitos alimentares desses adolescentes são uma grande preocupação para os profissionais da saúde, pois o aumento do consumo de industrializados vem crescendo cada vez mais, assim fazendo com que cresça também o número de obesos, hipertensos e diabéticos. Tudo isso geralmente ocorre por conta de influências, principalmente nessa fase da vida, pois mesmo que o número de profissionais da área de nutrição esteja crescendo cada vez mais, e conseqüentemente estejam mais disponíveis para a população de modo geral, ainda é mais atrativo para o adolescente tudo que é diferente ou que foge da sua rotina. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Além dos valores, regras sociais e culturais, condições socioeconômicas, assim como a experiências e conhecimentos do indivíduo, para a população, é muito mais fácil chegar ao padrão de corpo desejado escutando as opiniões e as dicas de pessoas que se passam por profissionais da área da nutrição. Diante disso, é necessário observar os fatores externos que acabam incentivando e influenciando a dieta nessa faixa etária. Dentre eles está a família, valores sociais e culturais, mídia, o conhecimento de nutrição e preferências alimentares por alimentos com baixo valor biológico (VITOLLO, 2015).

É através dessas mudanças de comportamento que se formam padrões que podem trazer prejuízos no futuro. Por isso, é importante manter o estado nutricional do adolescente adequado, pois assim podem ser evitados que no futuro se desenvolvam

doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), trazendo também problemas na esfera emocional (distúrbios), postura e alterações no aparelho locomotor, além do desenvolvimento da obesidade na infância e/ou na adolescência, aumentando o risco de mantê-la na fase adulta (ENES CC, 2010).

A diferença entre o peso atual (por conta das alterações da puberdade) e o peso ideal promovido pela mídia, quando associados a baixa autoestima e a necessidade de se adaptar a sociedade, são fatores de determinação para uma insatisfação corporal. Assim podendo muitas vezes levar a transtornos alimentares (TA), iniciando com comportamentos de risco, como o uso de dietas restritivas e de métodos de controle de peso (vômitos auto induzidos, laxantes, atividade física excessiva) para emagrecer, podendo chegar a graves problemas de saúde (ALVARENGA, 2004).

Esses problemas podem ser resultado de algo muito comum de ser desenvolvido na adolescência, a obesidade, que acontece por conta da predominância de atividades sedentárias e práticas alimentares inadequadas (BULL,1992). Mas existem propostas para prevenção da doença que tem como foco a educação nutricional dos adolescentes nos ambientes escolares, pois além do contato intenso do adolescente com a escola nos seus primeiros dez anos de vida, a escola possibilita o aprendizado de conteúdos de educação nutricional no seu currículo e estimula a prática regular de atividade física (SICHIERI, 2008).

A estratégia Global para Alimentação Saudável e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) chama atenção para importância na redução do consumo de alimentos processados e ultra processados, pois são alimentos ricos em sódio, gorduras trans., gorduras saturadas e açúcares. Na versão de 2014 do Guia Alimentar, ela enfatiza a importância do aumento do consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como o maior consumo de frutas, legumes, verduras e carnes frescas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). Assim concluindo que é a adolescência é a fase da vida onde é desenvolvido hábitos alimentares que serão levados por toda a vida e por isso, merece uma atenção e cuidado maior, tantos dos pais/responsáveis, como também dos profissionais de nutrição.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar o comportamento alimentar e estilo de vida de adolescentes de escola pública e particular.

2.2 Objetivo Específico

- Analisar a antropometria dos alunos entre 10 e 11 anos;
- Avaliar o consumo alimentar através do questionário aplicado;
- Avaliar o risco de desenvolvimento de DCNT;
- Correlacionar os parâmetros encontrados entre a escola pública e particular.

3. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo quantitativo do tipo transversal com 128 alunos, sendo 64 alunos de uma escola particular, e 64 alunos de uma escola pública, com alunos do ensino fundamental, de ambos os sexos, com idade de 10 e 11 anos, matriculados no turno matutino e vespertino respectivamente, onde essas escolas são situadas no município de Aracaju – SE. Foi entregue um ofício a direção e coordenação de ambas as escolas da Universidade Tiradentes informando todas as atividades que iriam ser feitas com os alunos, e também um termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) para que os responsáveis pelos alunos assinassem permitindo a participação dos mesmos na pesquisa.

Aos alunos, foi entregue um questionário qualitativo e quantitativo com perguntas que continham informações pessoais como: nome, data de nascimento e idade; perguntas sobre a escolha do alimento que eles levam para o lanche na escola; quem preparava esse lanche para eles; se eles gostavam ou preferiam outro tipo de alimento; perguntas sobre o conhecimento de alimentação saudável, a prática de atividade física, entre mais algumas perguntas relacionadas a alimentação na escola. O questionário foi elaborado pelos próprios autores desta pesquisa com o intuito de avaliar o perfil nutricional dos adolescentes e como o comportamento influencia na escolha dos seus lanches.

Foram excluídos da pesquisa os alunos onde os pais não responderam o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A), os que não responderam o questionário completo e os alunos que tiveram a idade inferior a 10 anos e superior a 11

anos, idade estabelecida por ser o início de uma mudança que ocorre na adolescência, principalmente uma mudança de hábitos alimentares e também uma mudança física. As etapas da pesquisa foram a análise das respostas de ambas as escolas, avaliação nutricional, a coleta de dados antropométricos, onde os indicadores de IMC por Idade (IMC/I) e Estatura por Idade (E/I) foi feito pela Curva de Crescimento de 5 a 19 anos da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007).

Para a coleta antropométrica foram obtido o peso utilizando balança digital da marca CareTech com precisão máxima de 150 kg e para altura foi utilizado fitas que foram fixadas na parede, a partir disso foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). Realizou-se a classificação do IMC de acordo com os pontos de corte da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a faixa etária e gênero (WHO,2007), sendo eles o percentil de IMC por Idade e o percentil de estatura por idade.

Após a coleta foi realizada na sala de aula dos participantes de ambas escolas, uma atividade sobre educação nutricional, envolvendo o processamento dos alimentos abordados pelo Guia Alimentar. Onde primeiramente foi explicado aos alunos a diferença entre os alimentos: in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, em seguida a sala foi dividida em dois grupos, onde cada aluno recebia o nome de um determinado tipo de alimento e juntamente com o grupo respondiam o nível de processamento desses alimentos de acordo com o que foi explicado anteriormente. Quando o grupo acertava o processamento de um determinado tipo de alimento eram marcados pontos, que seriam somados ao final da brincadeira e definiriam qual seria o grupo vencedor, com isso, foi instigado uma competição entre os alunos, pois eles ficaram animados em participar da dinâmica para fazer com que o seu grupo ganhasse a competição.

Os dados foram analisados no Programa Estatístico SPSS® (Statistical Package for the Social Sciences), versão 23 e tabulados no Excel® (2010). Os dados foram expressos descritivamente através de frequências absolutas e percentuais para as variáveis categóricas e das medidas: média e desvio padrão variável idade. Para avaliar associação entre duas variáveis categóricas foi utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson ou o teste Exato de Fisher quando a condição para utilização do teste Qui-quadrado não foi verificada. O nível de significância de 5% foi considerado como margem de erro na decisão dos testes estatísticos.

4. RESULTADOS

Na tabela 1 podemos observar o estado nutricional segundo os parâmetros IMC / Idade e Estatura / Idade, onde nota-se que apesar da maioria dos adolescentes de ambas as escolas apresentarem eutrofia quando avaliados pelo IMC / I, o risco de sobrepeso atingiu cerca de 14,1% (9) na escola pública e cerca de 17,2% (11) na escola particular. Em contrapartida, o baixo peso (magreza) não se mostrou com grande repetitividade, sendo apenas 7,8% (5) dos alunos na pública e 3,1% (2) no particular.

Porém o risco de obesidade atingiu cerca de 14,1% (9) em ambas as escolas. Em relação ao indicador Estatura / Idade, 3,1% (2) dos alunos da escola pública estavam com baixa estatura, sendo um desses alunos tinha nanismo, e 96,9% (62) dos adolescentes apresentavam estatura adequada para idade. Já o resultado entre os alunos da escola particular foi de 100% (64) para a estatura adequada.

Tabela 1. Classificação Peso e Estatura por Idade dos adolescentes avaliados em escola pública e particular, Aracaju, 2019.

	PÚBLICO		PARTICULAR	
	n	%	N	%
IMC / IDADE				
Magreza	5	7,8	2	3,1
Eutrofia	40	62,5	39	60,9
Sobrepeso	9	14,1	11	17,2
Obesidade	9	14,1	9	14,1
Obesidade Grave	1	1,6	3	4,7
ESTATURA / IDADE				
Adequada	62	96,9	64	100
Baixa Estatura	2	3,1	0	0

IMC: índice para idade

A tabela 2 que reflete sobre o comportamento alimentar dos alunos do ensino fundamental mostra que 79,7% (51) dos alunos da escola pública e 57,8% (37) dos alunos da escola particular alegam levar lanche industrializados, e apenas 9,4% (6) de ambas as escolas fazem o consumo de frutas, como mostra o gráfico abaixo.

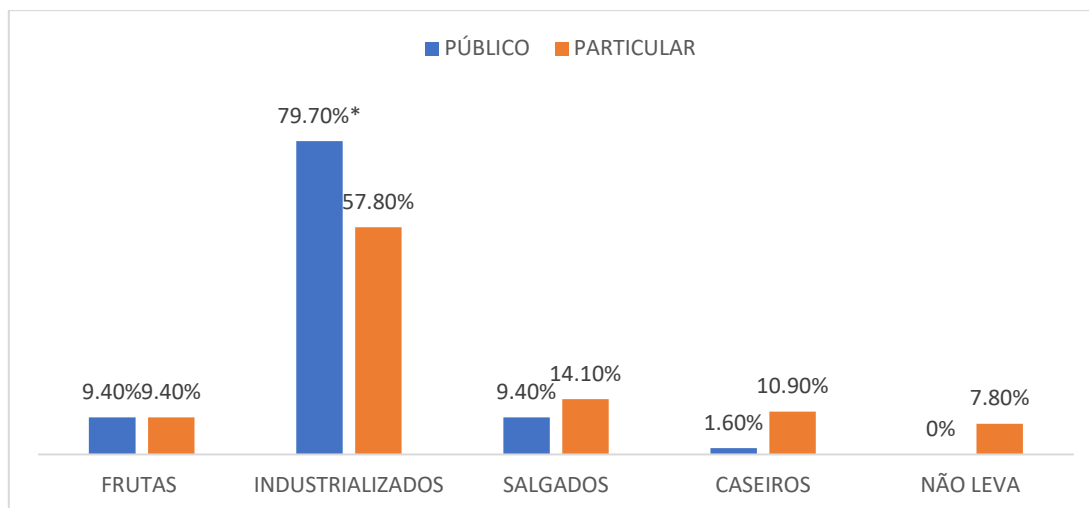


Gráfico 1 – Resultado dos alimentos que os adolescentes da escola pública e particular levam no lanche.

Em relação aos lanches que são comprados na cantina escolar 46,9% (30) dos alunos da escola pública e 40,6% (26) do particular fazem o consumo desse tipo de alimento de 1 a 3 vezes por semana. Já os alunos que nunca consomem alimentos da cantina escolar, foram encontrados uma diferença significativa de 40,6% (26) na pública e 12,5% (8) no particular quando comparado ambas as escolas, lembrando que a rede pública oferece lanche gratuito, mas os alunos não fazem o consumo pois ter preferência por outro tipo de alimento. Já em relação a prática de atividade física podemos ver no gráfico abaixo que ambas as escolas incentivam os alunos administrando aulas de educação física sendo que 67,2% (43) dos alunos da escola pública fazem o uso desse benefício, sendo esse o único estímulo oferecido pela escola. Já 48,4% (31) dos alunos da escola particular utilizam o benéfico da educação física oferecida pela escola e 26,6% (17) dos alunos fazem atividade extra fora da escola.

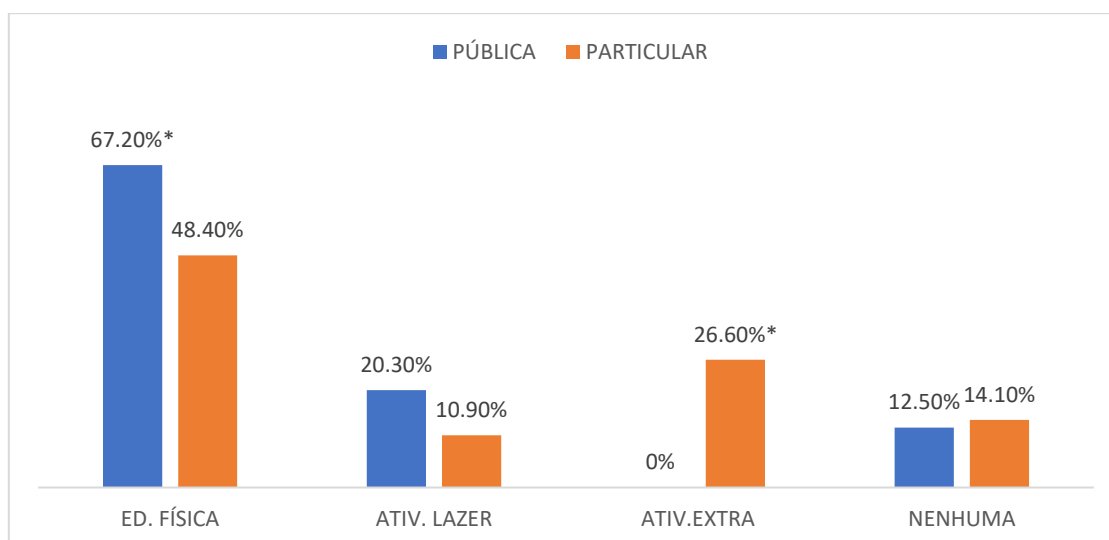


Gráfico 2 – Resultado de exercícios que os adolescentes da escola pública e particular mais praticam.

Em relação ao consumo de água 45,3% (29) dos alunos da escola pública e 67,2% (43) dos alunos da escola particular alegaram ingerir mais de 5 copos ao dia. Em relação ao consumo de refrigerante 14,1% (9) da pública e 4,7% (3) do particular alegaram ingerir todos os dias.

Tabela 2. Comportamento Alimentar dos adolescentes avaliados em escola pública e particular, Aracaju, 2019.

PERGUNTAS	PÚBLICO		PARTICULAR	
	n	%	n	%
Qual lanche você mais traz para escola?				
Frutas	6	9,4	6	9,4
Industrializados	51	79,7	37	57,8
Salgados	6	9,4	9	14,1
Caseiros	1	1,6	7	10,9
Não Leva	0	0	5	7,8
Qual a frequência que compra lanche na escola?				
Diariamente	3	4,7	13	20,3
1-3 vezes na semana	30	46,9	26	40,6
1-3 vezes no mês	5	7,8	17	26,6
Nunca	26	40,6	8	12,5
Qual a atividade física pratica?				
Ed. Física	43	67,2	31	48,4
Ativ. Lazer	13	20,3	7	10,9
Ativ. Extra	0	0	17	26,6
Nenhuma	8	12,5	9	14,1
Quantos copos de água você bebe por dia?				
Não bebo muita água;	3	4,7	4	6,3
Menos de quatro copos;	32	50	17	26,6
Mais de cinco copos.	29	45,3	43	67,2
Qual frequência que toma refrigerante?				
Não tomo refrigerantes	4	6,3	10	15,6
Três ou menos vezes p/ semana	51	79,7	51	79,7
Todos os dias.	9	14,1	3	4,7

Na tabela 3 reflete o nível de conhecimento alimentar dos alunos de ambas as escolas, mostrando que 26,6% (17) dos alunos da escola pública e 12,5% (8) dos alunos da escola particular tem preferência em trocar o seu consumo alimentar atual por frutas, e 15,6% (10) de alunos da escola pública e 25% (16) dos alunos da escola particular preferem fazer a troca por alimentos industrializados. Mostra também que 71,9% (46) dos alunos da rede pública e 65,6% (42) do particular sabem que sua escola alimentar para o lanche não é saudável, mas ainda assim o consumo é feito com frequência. A prova disso é que na pergunta objetiva encontrada no questionário sobre determinados tipos de pratos a maior parte dos alunos marcaram a alternativa do prato correto, sendo 92,2% (59) da pública e 100% (64) do particular.

Tabela 3. Conhecimento Alimentar dos adolescentes avaliados em escola pública e particular, Aracaju, 2019.

PERGUNTAS	PÚBLICO		PARTICULAR	
	n	%	n	%
Prefere outro alimento?				
Se sim, qual?				
Frutas	17	26,6	8	12,5
Industrializados	10	15,6	16	25
Salgados	6	9,4	7	10,9
Nenhum	27	42,2	28	43,8
Caseiros	4	6,3	5	7,8
Você acha seu lanche saudável?				
Sim	18	28,1	22	34,4
Não	46	71,9	42	65,6
Qual dessas opções é a mais saudável?				
Hambúrguer, batata frita...	3	4,7	0	0
Arroz, feijão, frango...	59	92,2	64	100
Coxinha, ketchup...	2	3,1	0	0

5. DISCUSSÃO

A pesquisa foi composta por 128 alunos, sendo 64 alunos na escola pública, onde 48,4% (31) eram meninas e 51,6% (33) eram meninos e 64 alunos na escola particular, onde 60,9% (39) eram meninas e 39,1% (25) eram meninos.

Considerando a idade abordada, devemos levar em consideração que é a partir da adolescência que o indivíduo muda de forma completa, tanto no desenvolvimento do seu corpo como também nas suas escolhas e decisões, principalmente alimentares. Por isso, é importante que ocorra o acompanhamento nutricional para que a influência de amigos, família ou até mesmo cultural não seja feita de forma negativa para a saúde desse adolescente, assim evitando que hábitos errados tragam consequências futuras.

O gráfico 1 de comportamento alimentar caracteriza o perfil habitual dos estudantes do ensino fundamental. Em relação ao lanche que eles mais levam para a escola, 79,7% (51) dos alunos da escola pública e 57,8% (37) dos alunos da escola particular afirmaram levar mais lanches industrializados. Em relação ao conhecimento sobre alimentação saudável e não saudável, 71,9% (46) dos alunos da escola pública e 65,6% (42) dos alunos da escola particular alegaram que o lanche ingerido no ambiente escolar não é saudável. Estudos tem demonstrado hábitos alimentares não saudáveis em jovens, onde é caracterizado com o consumo excessivo de gorduras, açúcares e sódio e pouca ingestão de legumes e frutas (TORAL et al., 2009).

A prática de atividade física ajuda no desenvolvimento e funcionamento normal do corpo humano, além de controlar as taxas de colesterol e ajudar a evitar o desenvolvimento do Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), levando em consideração esse contexto segue o resultado da pesquisa em relação a prática de atividade física. Observou-se que existe uma diferença significativa em relação ao número de alunos que praticam educação física da escola pública e particular, resultando em 67,2% (43) e 48,4% (31) respectivamente, sem deixar de levar em consideração que 26,6% (17) dos alunos da escola particular praticam atividades extras e nenhum dos alunos da escola pública praticam atividade fora do horário escolar. Contudo, um estudo realizado em 2014 com relação ao nível de atividade física, indicou que 68% dos adolescentes foram classificados como inativos fisicamente por possuírem hábitos diários irregulares (MELLO et al., 2014).

Relacionando a frequência dessas atividades, foi calculado um número de 12,5% (8) de alunos da escola pública e 29,7% (19) do particular fazem atividade física todos os dias e 75% (48) da rede pública e 56,3% (36) do particular fazem atividade física duas ou mais vezes por semana. Assim concluindo que 12,5% (8) da escola pública e 14,1% (9) do particular não praticam exercício físico.

Já em relação ao preparo da alimentação dos alunos que levam lanches de casa, foi calculado que 43,8% (28) do alunos da rede pública e 50% (32) da particular tem a lancheira preparada pela mãe, e 48,4% (31) dos alunos da escola pública e 31,3% (20) da escola particular preparam a própria lancheira, assim tendo liberdade para escolher o alimento que irá consumir todos os dias. Segundo KRAL (2010), os pais desenvolvem um papel fundamental no processo de aprendizagem informal do filho, assim o modelando para definir seus hábitos alimentares (muitas vezes viciantes), além de disponibilizar determinada alimentação levando o jovem a ter permissão direta em relação a escolha alimentar.

Em relação aos alunos que fazem o consumo de lanches da cantina escolar, 46,9% (30) da escola pública e 40,6% (26) do particular fazem esse tipo de compra de um a três vezes por semana, valor muito semelhante quando comparado ambas escolas. Já a quantidade de alunos que nunca fazem esse tipo de compra no ambiente escolar, podemos encontrar uma diferença significativa entre elas, sendo 40,6% (26) de alunos na escola pública e 12,5% (8) da particular, assim chegando à conclusão que o restante dos alunos das duas escolas fazem o consumo de alimentos da cantina de um a três vezes por mês ou diariamente.

Com esses resultados, é importante lembrar que a liberdade dada pelos pais pode ou não prejudicar o adolescente, pois a partir do momento que o jovem recebe sobre suas mãos recursos que o levam a possibilidade de escolher o que comer em determinada refeição, principalmente quando feita na rua, sem que seja feito um aconselhamento prévio sobre alimentação saudável, é muito provável que seja feita uma escolha errada, e que quando feita constantemente leva a problemas na saúde.

Em qualquer fase da vida é primordial que o ser humano saiba fazer a escolha correta do que vai ser ingerido, incluindo principalmente a gramatura desses alimentos e a quantidade de vezes que pretende repetir ou escolher alimentos do mesmo gênero durante

a semana e até mesmo o mês, pois qualquer que seja a decisão da sua escolha irá trazer resultados, podendo ser bons ou ruins.

A ingestão hídrica é muito importante para o funcionamento adequado do corpo humano, independentemente da idade em que o indivíduo se encontra, com base nisso foi avaliado no questionário a quantidade de água consumida por esses adolescentes, assim chegando ao resultado de que 50% (32) dos alunos da escola pública e 26,6% (17) da escola particular bebem menos de quatro copos de água por dia e 45,3% (29) e 67,2% (43) das escolas pública e particular, respectivamente, fazem o consumo de mais de cinco copos de água ao dia, chegando à conclusão que 4,7% (3) da rede pública e 6,3% (4) da particular não ingerem muita água.

Quando comparados o peso de ambas escolas, podemos notar uma diferença significativa nos resultados, sendo a média da escola pública de 38,22 kg e do particular 43,55 kg. Já em relação à altura o resultado da média dos alunos foi de 1,44 metros e na rede pública e 1,49 metros no particular. Com isso, o resultado da média do Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos foi de 18,05 kg/m² e 19,03 kg/m² nas escolas pública e particular, respectivamente. Assim chegando à conclusão que a média de ambas as escolas é que os alunos são eutróficos.

Os adolescentes são considerados um grupo nutricionalmente vulnerável, considerando que nessa fase da vida se inicia o aumento da necessidade nutricional e as mudanças no padrão alimentar que muitas vezes acontecem por conta da sua suscetibilidade às influências ambientais. Nessa fase é muito comum que ocorra o aumento do consumo de refrigerantes, fast food e a baixa ingestão de frutas e verduras, assim tornando ainda mais importante o monitoramento do consumo alimentar para evitar e identificar comportamentos de risco para a saúde.

6. CONCLUSÃO

Visando os aspectos observados, a ingestão alimentar, perfil nutricional, estilo de vida e dados antropométricos coletados dos adolescentes podemos perceber que se inserem em um estado de eutrofia, mas a maior parte faz o consumo de alimentos de alto valor energético, processados e ultra processados, assim podendo futuramente comprometer a saúde e o estado nutricional desse estudante.

É importante lembrar que é muito comum a existência de dificuldades quando se trata de mudança de hábitos alimentares, assim exigindo tempo e dedicação para obter a prática alimentar desejada, principalmente nessa fase de descobertas. Além disso, é essencial que os adolescentes recebam apoio, principalmente da família e que lembre sempre da importância de procurar uma orientação de um profissional para ajudar no hábito alimentar do jovem, ensinando-o a fazer escolhas inteligentes na hora da refeição para evitar que eles escolham alimentos com alto teor de açúcares, sódio, gordura e aumentar o consumo de frutas e verduras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO E.M; HEILBORN M.L; BOZON M; ALMEIDA M.C; ARAÚJO J; MENEZES G. Estado nutricional, alterações metabólicas e células brancas na adolescência. *Revista Paulista de Pediatria*, Viçosa, MG, v. 32, n.4, p.352-9, 2014.

ALVARENGA M, DUNKER KLL. Padrão e comportamento alimentar na anorexia e na bulimia nervosa. In: Philippi ST, Alvarenga M. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. São Paulo: Manole, 2004. p.131-48.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014

BULL NL. Dietary habits, food consumption and nutrient intake during adolescence. *J Adolesc Health*. 1992

CONTI M.A; CORDÁS T.A; LATORRE MRDO. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? *Revista de Nutrição*, Campinas, SP, v. 28, n. 3, p. 254-12, 2015.

ENES, C.C; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais determinantes. *Revista Brasil Epidemio*, São Paulo, v. 13, n.1, p. 163-71, 2010

HELPERT S; WARSCHBURGER P. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? *Revista de Nutrição*, Campinas, SP, v. 28, n. 3, p. 254-12, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA- IBGE. Insegurança alimentar e sua associação com consumo de alimentos regionais brasileiros. *Revista de Nutrição*, Campinas, SP, v. 28, n. 5, p. 556-14, 2015.

KRAL T, RAUH E. Eating behaviors of children in the context of their family environment. *Physiol Behav*. 2010; 100:567–73

MELLO J.B; CASTAGNA A; BERGMANN MLA; BERGMANN GG. Associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo

transversal de base escolar. *Revista Brasileira de Atividade Física*. v. 19, n.1, p.32-33, 2014.

SICHERI R, SOUZA RA. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. *Cad Saúde Pública*. 2008;24

SOUZA A.M; PEREIRA R.A; YOKOO E.M; LEVY R.B; SICHERI R. Insegurança alimentar e sua associação com consumo de alimentos regionais brasileiros. *Revista de Nutrição*, Campinas, SP, v. 28, n. 5, p. 556-14, 2015.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cad. Saúde Pública*, v.25, n. 11, p. 2386-2394, 2009.

VITOLLO M.R. Insegurança alimentar e sua associação com consumo de alimentos regionais brasileiros. *Revista de Nutrição*, Campinas, SP, v. 28, n. 5, p. 556-14, 2015

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Estado nutricional, alterações metabólicas e células brancas na adolescência. *Revista Paulista de Pediatria*, Viçosa, MG, v. 32, n.4, p.352-9, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007. Disponível em: <http://www.who.int/growthref/en/>.

MODELO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, abaixo assinado, responsável pelo menor _____, autorizo a (**Instituição de ensino**), por intermédio do(a)s aluno(a)s, _____ devidamente assistid(o)as pela seu(ua) orientador(a) _____, a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa _____

2-Objetivos Primários e secundários: _____

3-Descrição de procedimentos: _____

4-Justificativa para a realização da pesquisa: _____

5-Desconfortos e riscos esperados: _____. Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

6-Benefícios esperados: _____

7-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília – DF.

10-Confiabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma via deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados do pesquisador responsável: _____

Nome: _____

Endereço profissional/telefone/e-mail: _____

ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes.

CEP/Unit - DPE

Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju - SE.

Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br.

Aracaju, ____ de ____ de 201__.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

QUESTIONÁRIO

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Idade: _____

- > Avaliação Antropométrica

Peso: _____

Estatura para idade: _____

Altura: _____

IMC para idade: _____

IMC: _____

- > Perguntas:

1) Qual lanche você mais traz para escola?

2) Quem prepara seu lanche?

3) Você gosta? () SIM () NÃO

4) Prefere outro alimento? () SIM () NÃO

5) Se sim, qual?

6) Você acha seu lanche saudável? () SIM () NÃO

7) Compra lanche na escola? () SIM () NÃO

8) Qual a frequência?

- a) Diariamente
- b) 1 – 3 vezes na semana
- c) 1 – 3 vezes no mês
- d) Nunca

9) Pratica atividade física? () SIM () NÃO

10) Se sim, qual?

11) Quantas vezes por semana você pratica essa atividade?

- a) Todos os dias;
- b) Duas vezes ou mais;
- c) Não pratico nenhuma atividade física.

12) Qual dessas opções é a mais saudável?

- a) Hambúrguer, batata frita, refrigerante e sorvete.
- b) Arroz, feijão, frango, salada de legumes e laranja.
- c) Coxinha, ketchup, maionese e refrigerante.

13) Quantos copos de água você bebe por dia?

- a) Não bebo muita água;
- b) Menos de quatro copos;
- c) Mais de cinco copos.

14) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

- a) Não tomo refrigerantes;
- b) Três ou menos vezes por semana;
- c) Todos os dias.