

**ASSOCIAÇÃO DO PADRÃO DIETÉTICO COM O ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES**

Jéssica de Alcântara Júlio<sup>1</sup>  
 Elisa Liz Belli Cassa Domingues<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** Os adolescentes são o grupo que apresentam a maior inadequação em relação ao perfil dietético, que se caracteriza pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e fast food e o uso de dietas monótonas ou modismo alimentar e a não realização do café da manhã, propiciando assim um prognóstico para o aumento de excesso de peso e de doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Associar o perfil dietético com o estado nutricional de adolescentes de uma escola estadual. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal descritivo, no qual se avaliou o perfil dietético e o estado nutricional de 32 adolescentes do ensino médio, de ambos os sexos, com idade entre 15 e 18 anos, foi realizada a mensuração de peso e estatura, tendo como parâmetro o Índice de Massa Corporal (IMC) e foi aplicado um questionário de modo a se observar a frequência alimentar. **Resultados:** A população avaliada 78,12% era do sexo feminino, em relação ao estado nutricional um elevado percentual dos adolescentes eram eutróficos (90, 62%), embora a prevalência de sobrepeso seja baixa, nota-se um consumo alimentar inadequado. **Discussão:** Os hábitos alimentares inadequados na adolescência constituem em um relevante fator de risco para a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta, por isso é importante o incentivo prévio à promoção de hábitos saudáveis para essa população. **Conclusão:** Os adolescentes apresentaram dados antropométricos adequados, porém o consumo alimentar está longe do apropriado, com alto consumo de açúcares e gorduras.

**Palavras-chave:** Consumo de alimentos. Estado Nutricional Adolescentes. Comportamento Alimentar.

**ABSTRACT**

Association of dietetic pattern with the nutritional status of adolescents

**Introduction:** Adolescents are the group that present the greatest inadequacy in relation to the dietetic profile that is characterized by the excessive consumption of soft drinks, sugars and fast food and the use of monotonous diets or food modism and no realization of breakfast, thus propitiating a prognosis for the increase of overweight and chronic non-communicable diseases. **Objective:** To associate the dietetic profile with the nutritional status of adolescents from a state school. **Materials and methods:** This is a descriptive cross-sectional study, in the which if the was assessed dietetic profile and nutritional status of 32 high school adolescents, of both sexes, aged between 15 and 18 years, was held the mensuration of weight and stature, having the Body Mass Index (BMI) as a parameter and a questionnaire was applied mode in if observe the food frequency. **Results:** The evaluated population 78.12% was female, in relation to nutritional status a high percentage of adolescents they were eutrophic (90, 62%), although prevalence of overweight and obesity is low, note a inadequate food consumption. **Discussion:** Inappropriate eating habits in adolescence consist of a relevant risk factor for obesity and other chronic non-communicable diseases in life adult, that is why it is important the incentive the promotion of habits healthy for this population. **Conclusion:** The adolescents presented adequate anthropometric data, but food consumption is far from appropriate, with a high consumption of sugars and fats.

**Key words:** Food Consumption. Nutritional Status Adolescent. Feeding Behavior.

1 - Acadêmica de Nutrição pela Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre-MG, Brasil.

2 - Mestre em nutrição e saúde e Nutricionista pela Universidade Federal do Espírito Santo. Docente da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás), Pouso Alegre-MG, Brasil.

E-mail dos autores  
 jehalc23@gmail.com  
 elisaliznutricionista@gmail.com

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (1995), a adolescência é compreendida na faixa etária entre os 10 aos 19 anos.

Nessa etapa ocorrem intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais. É nesse período que o indivíduo sofre alterações no corpo e busca a imagem corporal ideal.

Já a puberdade é caracterizada pelo processo fisiológico de maturação hormonal e pelo desenvolvimento corporal, tornando assim o organismo passível à reprodução.

Essas alterações ocorrem diante a manifestação das características sexuais secundárias, posteriormente com as mudanças antropométricas, de composição corporal, aceleração na fugacidade do crescimento e, de modo sequente, aumento das necessidades nutricionais, sendo correlacionadas com o estirão puberal (Barbosa e colaboradores, 2006; Philippi, Aquino, 2015).

Logo, uma alimentação inapropriada pode gerar desequilíbrios nutricionais que influenciam no crescimento e na condição de saúde (Santos e colaboradores, 2005).

A alimentação adequada é caracterizada pelo equilíbrio, variedade e moderação na alimentação diária, visto que, o corpo necessita de certas quantidades de carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais com a finalidade de se manter saudável (Souza, 2016).

Sendo assim, uma alimentação balanceada, tanto em quantidade como qualidade, fornece ao organismo a energia e os nutrientes fundamentais para a realização de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde, além de favorecer um pleno potencial para o crescimento e o desenvolvimento humano, com qualidade de vida (Brasil, 2013).

Por conseguinte, uma ingestão alimentar insuficiente é considerada fator de risco para a carência nutricional. Em contrapartida, o excesso alimentar relaciona-se à ocorrência de obesidade que atualmente somam-se a um estilo de vida sedentário (Mondini, Monteiro, 1994; Souza, 2016).

Com a atualidade e a transição nutricional, nas últimas décadas, a nação brasileira, apresentou modificações sociais que refletiram em mudanças no seu padrão de saúde e no consumo alimentar. Essas

modificações promoveram redução na pobreza e na exclusão social, assim como, a fome e a desnutrição.

No entanto, observa-se um crescimento esporádico do excesso de peso em todas as classes da população, indicando um novo contexto de adversidades associadas à alimentação e nutrição (Brasil, 2013).

Essas mudanças nos padrões alimentares têm ocorrido em vários países, incluindo o Brasil. Dentre as principais mudanças, estão à substituição de alimentos in natura ou minimamente processados e preparos culinários para produtos industrializados e ultraprocessados (Brasil, 2014).

Nessa perspectiva, os adolescentes são o grupo que apresentam a maior inadequação em relação ao perfil dietético que é caracterizado pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e fast food e o uso de dietas monótonas ou modismo alimentar e a não realização do café da manhã, propiciando assim um prognóstico para o aumento do excesso de peso e de doenças crônicas não transmissíveis que está intimamente ligado à alta ingestão de calorias e à oferta irregular de nutrientes na alimentação (Toral, Conti, Slater, 2009; Brasil, 2013; Brasil, 2014).

Vários aspectos influenciam o consumo alimentar durante a adolescência, dentre eles: a imagem corporal, os valores socioculturais, a condição socioeconômica familiar, os alimentos ingeridos fora de casa, a ação da mídia, os hábitos alimentares, a acessibilidade de certos alimentos e a agilidade de preparo (Vitalle, Uzunian, 2009).

Por fazerem parte de um grupo com vulnerabilidade nutricional, os adolescentes são o público-alvo para estratégias de prevenção e controle do sobrepeso e obesidade.

Por essa razão, a escola é o melhor espaço para avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes, sendo o local mais fácil de colher informação (Rodrigues e colaboradores, 2011).

Neste estudo objetivou-se associar o perfil dietético com o estado nutricional de adolescentes da Escola Estadual Magalhães Carneiro, Silvianópolis-MG com a relevância na aplicação dos resultados obtidos em futuras orientações que sejam pertinentes aos temas em questão.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi desenvolvida uma pesquisa transversal e descritiva, em agosto de 2019, na Escola Estadual Magalhães Carneiro, Silvianópolis-MG.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre-MG, obedecendo a Resolução CNS 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sob o protocolo de nº 3.391.684.

Averiguou-se o perfil dietético e o estado nutricional de 32 adolescentes do ensino médio, de ambos os sexos, com idade entre 15 e 18 anos, estudantes de uma escola pública.

Optou-se por essa faixa etária, pois, a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes vem aumentando a cada ano e os maus hábitos alimentares têm contribuído para este aumento.

A constituição da amostra foi realizada através da seleção de todos os adolescentes do ensino médio que quiseram participar da pesquisa de forma não probabilística por voluntariado.

Antes do início da pesquisa, foi apresentado à escola o Termo de Anuência Institucional, com a descrição da pesquisa e solicitação para autorização da coleta de dados.

Após a autorização pela Instituição de Ensino, foi encaminhado aos pais o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, solicitando a permissão dos filhos para que pudessem participar da pesquisa. Após o consentimento dos pais, os alunos participantes receberam e assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

O consumo alimentar foi avaliado através da aplicação de um questionário de frequência alimentar qualitativo impresso, contendo 68 alimentos, distribuídos em grupos conforme a Pirâmide Alimentar (Philippi, 2014).

Divididos em: 1) Grupo do arroz, pão, massa, batata e mandioca; 2) Grupo das verduras e legumes; 3) Grupo das frutas; 4) Grupo do leite, queijo e iogurte; 5) Grupo das carnes e ovos; 6) Grupo dos feijões e oleaginosas; 7) Grupo dos óleos e gorduras; 8) Grupo dos açúcares e doces.

A frequência do consumo alimentar dos grupos foi dividida em: diária, semanal, quinzenal, mensal e nunca. Os participantes foram orientados para o correto preenchimento do questionário com ajuda da pesquisadora e foram esclarecidas as eventuais dúvidas. No mesmo formulário, ainda foram coletados os seguintes dados: nome, sexo, idade, série, peso e altura.

A avaliação antropométrica constou na aferição do peso e da altura, para a realização do IMC. Para a aferição do peso, utilizou-se uma balança digital quadrada, da marca (Techline, com precisão de 100 gramas, e capacidade para 180 quilos), foi solicitado aos adolescentes para que ficassem em posição ortostática, descalços, utilizando apenas o uniforme e sem boné. Para a mensuração da estatura, foi utilizada uma fita métrica simples e inelástica de 1,5 m, que foi fixada na parede. Os alunos foram orientados a permanecerem eretos, com a cabeça posicionada de modo que o plano de Frankfurt ficasse na horizontal, que o corpo, os tornozelos, os glúteos e os ombros ficassem em contato com a parede, os braços relaxados e as mãos voltadas para o corpo. As aferições do peso e da estatura ocorreram na própria instituição durante o período de aula.

Os adolescentes foram classificados em relação ao seu estado nutricional como baixo peso, eutrofia ou sobrepeso, a partir dos dados antropométricos obtidos através do IMC/I, segundo a recomendação pelas curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde.

Foram utilizados os valores de percentil definidos pela OMS, onde os pontos de corte de IMC/I para adolescentes (10 a 19 anos) correspondem conforme o (Quadro 1).

**Quadro 1** - Classificação do IMC/I de acordo com a Organização Mundial de Saúde.

Percentil do IMC	Diagnóstico nutricional
< Percentil 5	Baixo peso
≥ Percentil 5 e < Percentil 85	Adequado ou Eutrófico
≥ Percentil 85	Sobrepeso

Fonte: (WHO, 1995).

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel 2016 e submetidos à análise estatística, foram utilizadas medidas de tendência central para variáveis quantitativas e frequência absoluta e relativa para variáveis categóricas. Utilizou-se o programa Minitab versão 18.1 e Statistical Package for the Social Sciences, inc. (SPSS) Chicago, USA, versão 22.0. O nível de significância utilizado como critério de aceitação ou rejeição nos testes estatísticos foi de 5% ( $p < 0,05$ ).

Para análise dos resultados foram aplicados: Análise de correlação de Spearman para estudar a correlação entre as variáveis estudadas, teste T para duas amostras (utilizado quando se tem dois grupos independentes) para estudar se existe

diferença entre as médias de duas populações, Anova para 1 fator (utilizado quando se tem resposta contínua e fator categórico) para estudar se existe diferença entre as médias populacionais de dois ou mais grupos.

## RESULTADOS

Avaliou-se o perfil dietético e estado nutricional de 32 adolescentes. A população estudada foi composta por 78,12% pelo público feminino e a idade mais prevalente foi de 16 anos.

A população investigada está caracterizada na Tabela 1.

**Tabela 1** - Caracterização dos adolescentes da escola Estadual Magalhães Carneiro, Silvianópolis-MG, 2019.

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	7	21,87
Feminino	25	78,12
<b>Idade</b>		
15	9	28,12
16	11	34,37
17	7	21,87
18	5	15,62
<b>Escolaridade</b>		
1º Ano	14	43,75
2º Ano	16	50,00
3º Ano	2	6,25

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

Com relação aos valores encontrados da avaliação antropométrica pelo IMC/I, a tabela 2 mostra que um elevado percentual dos adolescentes se encontrava classificados como eutróficos (90,62%). Sendo que, dos 32

indivíduos, apenas 3 apresentaram sobrepeso (9,36%).

Em relação ao peso, foi verificado que o sexo masculino possui maior peso que o sexo feminino, com valor de  $p = 0,003$ .

**Tabela 2** - Estado nutricional com base no índice de massa corporal (IMC) de adolescentes da escola Estadual Magalhães Carneiro, Silvanópolis-MG, 2019.

Classificação	n	%
Eutrofia	29	90,62
Sobrepeso	3	9,36

Ao analisar a frequência alimentar, averiguou-se um elevado consumo do grupo do arroz, pão, massa, batata e mandioca em 96,87% dos adolescentes, em ambos os sexos. Dentre os alimentos mais consumidos, diariamente, destaca-se o arroz branco e o pão francês, em contrapartida, há um menor consumo de produtos integrais.

Já no grupo das frutas, é possível observar um consumo inferior em relação às hortaliças, logo que apenas 34,37% dos entrevistados consomem frutas diariamente, sendo a banana e a maçã as mais relatadas. Ainda, o consumo de suco natural retratou a frequência diária de 31,25% e 37,5% semanal.

Quanto ao grupo de leite e derivados, o leite integral obteve a frequência diária em 75% dos participantes. No entanto, os derivados resultaram em 9,37%, evidenciando um maior consumo semanal com 56,25%.

No grupo das carnes e ovos, a maior frequência foi a da carne bovina, seguida da suína, de frango, ovos e peixes. Evidenciou-se que o ovo frito foi mais frequente do que o ovo cozido.

Do grupo dos feijões e oleaginosas, o feijão registrou o consumo diário de 87,5% e as oleaginosas apresentaram baixo consumo, assim indicando menor diversificação deste grupo.

Para o grupo de óleos e gorduras, destaca-se o consumo da margarina, salgados (pastel, coxinha), lanche (fast food) e pizza. Pontua-se que o lanche apresentou consumo semanal de 40,62%.

No grupo de açúcares e doces, nota-se o consumo diário em 59,37% dos adolescentes, apresentando maior prevalência no sexo feminino. Os alimentos mais consumidos em ordem decrescente são o achocolatado em pó, biscoito/bolacha recheado (a), chocolate, açaí e/ou sorvete. O suco artificial em pó apresentou a frequência diária e semanal de 50% e 37,5%, respectivamente, já o refrigerante resultou em 37,5% e 40,62%.

Em relação quando questionado aos alunos sobre o consumo da refeição ofertada pela escola, verificou-se que 78,12% dos alunos almoçavam todos os dias, 9,37% raramente e 12,5% não comiam. Percebe-se também que os alunos que fazem a refeição na escola possuem maiores valores de IMC, com valor de  $p=0,008$ . Dentre os que não fazem a refeição na escola, seis são do sexo feminino.

Os dados da frequência alimentar dos adolescentes estão descritos na tabela 3, no qual os alimentos foram distribuídos de acordo com os grupos da pirâmide alimentar.

**Tabela 3** - Frequência alimentar dos adolescentes da escola Estadual Magalhães Carneiro, Silvianópolis-MG, 2019.

	Alimento	Frequência do consumo alimentar (%)				
		Diária	Semanal	Quinzenal	Mensal	Nunca
Grupo 1	Cereais, raízes e tubérculos	96, 87%	3, 12%	-	-	-
Grupo 2	Verduras e legumes	56, 25%	40, 62%	-	3, 12%	-
Grupo 3	Frutas	34, 37%	53, 12%	9, 37%	3, 12%	-
Grupo 4	Leite	75%	18, 75%	3, 12%	3, 12%	-
	Derivados do leite	9, 37%	56, 25%	18, 75%	15, 62%	-
Grupo 5	Carne e ovos	62, 5%	37, 5%	-	-	-
	Peixes	18, 75%	12, 5%	15, 62%	31, 25%	21, 87%
Grupo 6	Feijões e oleaginosas	87, 5%	6, 25%	-	-	6, 25%
Grupo 7	Óleos e gorduras	31, 25%	46, 87%	15, 62%	6, 25%	-
	Lanche (fast food)	9, 37%	40, 62%	21, 87%	25%	3, 12%
Grupo 8	Açúcares e doces	59, 37%	40, 62%	-	-	-
	Refrigerante	37, 5%	40, 62%	6, 25%	15, 62%	-
	Suco natural	31, 25%	37, 5%	3, 12%	21, 87%	6, 25%
	Biscoito/bolacha recheado (a)	43, 75%	40, 62%	9, 37%	6, 25%	-
	Chocolate	31, 25%	31, 25%	15, 62%	21, 87%	-

## DISCUSSÃO

No que se refere ao estado nutricional dos adolescentes, constatou-se que a maioria se encontrava classificada como eutróficos (90,62%), sendo que apenas 9,36 % dos participantes estavam acima do peso.

Tal constatação aproxima-se dos resultados obtidos por Negrão e colaboradores (2018), no qual em um estudo com 676 adolescentes do ensino médio, em Teresina, Piauí, verificaram que 82,1% (555) eram eutróficos, 9,3% (63) com excesso de peso, 5,0% (34) obesos e 3,6% (24) magros.

De modo similar, Estima e colaboradores (2011), em estudo com 71 adolescentes, relataram que grande parte da população era eutrófica (86%), 5% tinham excesso de peso, 8% estavam obesos e apenas 1% tinha baixo peso.

Apesar de existir uma desigualdade referente ao tamanho da amostra entre os estudos, ambos verificaram a prevalência absoluta de eutrofia, entretanto, na população estudada não foi verificado baixo peso e nem obesidade.

Ao analisar a frequência do padrão alimentar dos adolescentes, observou-se que

os grupos mais consumidos foram o de cereais, tubérculos e raízes, seguidos das leguminosas, destacando-se o arroz e o feijão, respectivamente.

Oliveira (2016), em uma pesquisa com 40 crianças e 42 adolescentes, identificou que os grupos mais consumidos pelos adolescentes foram o de carboidratos com 88,1%, e o das leguminosas com 76,2%.

Semelhantemente, Pioltine, Paternez e Morimoto (2013), observaram em um estudo com 48 adolescentes, de 15 e 16 anos, de uma escola privada da cidade de São Paulo, SP, que o alimento mais relatado do grupo de cereais, tubérculos e raízes foi o arroz branco (5% pelas meninas e 7,18% pelos meninos) e a leguminosa mais consumida foi o feijão (2,20% pelas meninas e 4,38% pelos meninos). Resultados estes que corroboram com o presente estudo.

Em relação à ingestão de frutas, é possível notar um baixo consumo diário, apresentando apenas 34,37%. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017 - 2018 também verificaram uma redução na ingestão de frutas, sendo mais proeminente

entre os adolescentes, apresentando redução de 36,8% em relação aos adultos e idosos, onde foram notadas quedas de 17,6% e 12,1%, respectivamente. Sendo que a sua participação no total calórico aumenta com maior valor da renda (de 1,8% para 3,9%) (IBGE, 2020; IBGE, 2019).

Entretanto, Messias e colaboradores (2016), em estudo com 210 adolescentes, de 15 e 17 anos, de uma escola pública em Petrolina-PE, verificaram o consumo de frutas em 79,6% da população estudada, apresentando dados distintos do presente estudo.

Nas últimas décadas, também foi possível observar uma transição dietética na infância, representada pelo menor consumo de frutas e verduras associado a um elevado consumo de alimentos abundantes em gorduras e açúcares (Ford, Slining, Popkin, 2013; Nobre, Lamounier, Franceschini, 2012).

Barbosa e colaboradores (2005), em um estudo realizado com crianças, constataram que durante o final de semana a porção ingerida de frutas e legumes estava abaixo do recomendado, de acordo com pirâmide alimentar brasileira, especialmente os legumes.

Bortolini, Gubert, Santos (2012), em um estudo com dados secundários da Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS) de 2006/2007, com crianças na faixa etária entre 6-59 meses, verificaram que o consumo diário de frutas e de suco natural de frutas foi de 44,6% e 32,5%, respectivamente. Foi observado também que 11,6% dos lactentes e pré-escolares não ingeriam frutas durante toda a semana. Destaca-se que o consumo foi mais frequente no Sul, Nordeste e Sudeste.

Sabe-se que seu consumo é de suma importância, pois, são excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras. O seu consumo pode ser realizado tanto nas principais refeições quanto nas pequenas, sendo relevante priorizar produtos regionais e preferir frutas daquela estação (Brasil, 2015).

O consumo diário de verduras e legumes resultou em 56,25% e 40,62% semanal. Similarmente, Muniz e colaboradores (2013), em uma pesquisa com adolescentes de uma escola pública em Caruaru-PE, registraram que a ingestão diária de legumes e verduras foi de apenas 29%, resultado este, menor que o encontrado nesta pesquisa. As hortaliças são constituintes primordiais para uma alimentação saudável, portanto, um

consumo com quantidades apropriadas pode diminuir o risco para doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

Além disso, são fontes de micronutrientes, fibras e de outros elementos que possuem propriedades funcionais (Jaime e colaboradores, 2009).

Quanto ao consumo diário de leite, foi verificada a ingestão em 75% dos adolescentes. Resultados contrários foram encontrados por Silva e colaboradores (2020), onde 58,9% dos adolescentes demonstraram um consumo inapropriado de leite. O consumo de leite e derivados é incentivado, uma vez que é rico em proteínas, cálcio e em algumas vitaminas, como a vitamina A, e quando está na forma integral é rico em gorduras (Brasil, 2014).

O grupo de carnes e ovos registrou um consumo diário de 62,5%. Estudos apontam que a carne constitui uma rica fonte de proteínas de alto valor biológico, o que remete ser nutricionalmente completa por obter aminoácidos essenciais, que têm de 95% a 100% de utilização pelo corpo humano, propiciando assim um relevante equilíbrio nutricional (Araújo e colaboradores, 2011).

A ingestão semanal do consumo de lanches foi de 40,62%. Marlatt e colaboradores (2016), em uma pesquisa com 367 jovens, executado em uma área metropolitana de 7 condados de Minneapolis / St. Paul, Minnesota, salientaram que o consumo médio de fast food, como lanches, foi cerca de 3 vezes por mês. Resultado este menor que o encontrado no presente estudo.

O consumo exagerado de lanches prejudica a ingestão de macronutrientes, além das vitaminas e minerais. O seu consumo diário é preocupante, isso se dado que, ao que tudo indica, existe uma relação perceptível na qualidade da dieta e aumento da obesidade (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012).

A totalidade e o tipo de gordura ingerida elevam o risco cardiovascular, o que pode contribuir para o desenvolvimento de uma resistência insulínica e acarretar outros problemas, tais como diabetes tipo 2, doença coronariana, hipertensão arterial e câncer (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012).

Também foi observada a prevalência no consumo do grupo de doces (59,3%), relatada principalmente pelo sexo feminino.

De modo similar, os resultados obtidos coincidem com um estudo feito por Motta (2019), no qual em uma pesquisa com 213 adolescentes cadastrados em sete Unidades

Saúde da Família (USF), do Distrito Oeste da cidade de Ribeirão Preto, SP, onde encontrou uma prevalência de 54,9% no consumo de guloseimas nos últimos sete dias.

A ingestão exagerada de açúcares e alimentos com elevado teor de gordura, associado ao menor consumo de frutas e hortaliças são hábitos inadequados, que influenciam no ganho de peso dessa população (Souza, Enes, 2013).

Esse perfil alimentar pode ser explicado pela mudança no estilo de vida dos jovens, já que rotinas mais aceleradas, influência dos recursos da mídia e a tecnologia proporcionam o estabelecimento do sedentarismo e adesão de maus hábitos alimentares (Rocha e colaboradores, 2019; Scherr e colaboradores, 2019).

Outro achado importante foi o resultado de um maior consumo diário de refrigerante do que suco natural nesta pesquisa. A Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) de 2012 evidenciou que 33,2% dos adolescentes consumiam refrigerante diariamente.

Essas bebidas industrializadas possuem grande quantidade de açúcar e são pobres em nutrientes, sendo que seu consumo excessivo eleva o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças cardiovasculares (Brasil, 2015).

Almeida e colaboradores (2018), em estudo com 101 estudantes do ensino médio, de 14 a 19 anos de uma escola estadual, em Várzea Grande-MT constatou que 79,2% dos alunos consumiam a merenda escolar diariamente e 20,8% não consumiam. Resultados que se assemelham ao presente estudo.

A PeNSE 2015, revelou que apesar dos 86,6% dos alunos brasileiros das escolas públicas relatarem o fornecimento de merenda escolar, somente 38,1% deles consomem as refeições.

Os hábitos alimentares inapropriados na adolescência consistem em um relevante fator de risco para a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta, sendo assim é importante o incentivo prévio a promoção de hábitos saudáveis dessa população (Alberga e colaboradores, 2012; Madruga e colaboradores, 2012).

Estes resultados mostram que apesar da população estudada possuir uma ingestão significativa de alimentos com altos teores de açúcares e gorduras, é evidente o consumo de uma alimentação rica em arroz, feijão,

hortaliças, leite, carne e ovos, apresentando assim uma maior prevalência por alimentos saudáveis, o que está relacionado com o perfil nutricional, onde se encontrou um grande percentual de eutrofia.

## CONCLUSÃO

A partir do presente estudo, conclui-se que apesar dos adolescentes apresentarem dados antropométricos que indicam um perfil nutricional adequado, ainda há de modo parcial, um consumo alimentar inapropriado para esta faixa etária, visto que, o mesmo precisa ser ajustado, reduzindo-se o consumo de alimentos industrializados como carboidratos refinados, gorduras, refrigerantes e guloseimas, e que, os aspectos fisiológicos do crescimento, como o alto gasto energético, por exemplo, podem encobrir o reflexo desta alimentação parcialmente inadequada.

Desse modo, evidencia-se que é de suma importância um estímulo precoce a promoção de estratégias para uma alimentação balanceada, incentivando hábitos e comportamentos alimentares mais saudáveis, que são primordiais para a população em questão.

## REFERÊNCIAS

- 1-Alberga, A.S.; Sigal, R.J.; Goldfield, G.; Prud'homme, D.; Kenny, G.P. Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period? *Pediatric Obesity*, Hoboken: Wiley; London: International Association for the Study of Obesity. Vol. 7. Num. 4. Aug. 2012. p. 261-273.
- 2-Almeida, A.S.; Campos, A.B.; Silva, A.K.L.; Stafford, A.S.; Borges, Y.M.A.; Taki, M.S.; Bodnar, J.C.F.A. Perfil nutricional e consumo da merenda em escolares do ensino médio do município de Várzea Grande. *IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag. Várzea Grande-MT*. Vol. 4. 2018.
- 3-Araújo, W.M.C.; Montebello, N.P.; Botelho, R.B.A.; Borgo, L.A. *Alquimia dos alimentos*. 2. ed. Brasília-DF. Senac. 2011.
- 4-Barbosa, K.B.F.; Franceschini, S.C.C.; Priore, S.E. Influência do Estágio de Maturação Sexual no Estado Nutricional, Antropometria e Composição Corporal de Adolescentes. *Revista Brasileira Saúde*

Materno Infantil. Recife. Vol. 6. Num. 4. 2006. p. 375-382.

5-Barbosa, R.M.S.; Crocchia, C.; Carvalho, C.G.N.; Franco, V.C.; Costa, R.S; Soares, E.A. Consumo alimentar de crianças com base 4 na pirâmide alimentar brasileira infantil. Rev. Nutr. Vol. 18. Num. 5. 2005. p. 633-641.

6-Bortolini, G.A.; Gubert, M.B.; Santos, L.M.P. Consumo alimentar entre crianças brasileiras com idade de 6 a 59 meses. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol. 28. Num. 9. 2012. p. 1759-1771.

7-Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília. 2014.

8-Brasil. Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Rio de Janeiro. 2013.

9-Ministério da Saúde. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na Atenção Básica. Brasília. 2015.

10-Estima, C.C.P.; Philippi, S.T; Araki, E.L.; Leal, G.V.S.; Martinez, M.F.; Alvarenga, M.S. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. Revista Paulista de Pediatria. Vol. 29. Num. 1. 2011.

11-Ford, C.N.; Slining, M.; Popkin, B.M. Tendências na ingestão alimentar entre crianças de 2 a 6 anos de idade. J Acad Nutr Diet. Num. 113. 2013. p. 35-42.

12-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2017- 2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. IBGE. Rio de Janeiro. 2020.

13-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017- 2018: primeiros resultados. IBGE. Rio de Janeiro. 2019.

14-Jaime, P.C.; Figueiredo, I.C.R.; Moura, E.C.; Malta, D.C. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil. 2006. Rev Saúde Pública. Vol. 43. Supl. 2. p. 57-64. 2009.

15-Madruga, S.W.; Araújo, C.L.P.; Bertoldi, A.D.; Neutzling, M.B. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. Revista de Saúde Pública. Vol. 46. Num. 2. Abr. 2012. p. 376-386.

16-Marlatt, K.L.; Farbaksh, K.; Dengel, D.R.; Lytle, L.A. Breakfast and fast food consumption are associated with selected biomarkers in adolescents. Preventive Medicine Reports 3. 2016. p. 49-52.

17-Messias, C.M.B.O.; Mendes, M.L.M.; Santos, C.N.; Silva, E.I.G.; Martim, W.C. Consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de uma escola pública de Petrolina-Pernambuco. Adolesc. Saude. Vol. 13. Num. 4. 2016. p. 81-88.

18-Mondini, L.; Monteiro, C. A. Mudanças no padrão de alimentação da população. Revista de Saúde Pública. Vol. 28. Num. 6. 1994. p. 433-439.

19-Motta, F.D.D.S. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes cadastrados em Unidades da Estratégia Saúde da Família. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Dissertação de Mestrado em Saúde na Comunidade. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto. São Paulo. 2019.

20-Muniz, L.C.; Zanini, R.V.; Schneider, B.C.; Tassitano, R.M.; Feitosa, W.M.N.; González-Chica, D.A. Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru-PE. Ciênc. Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. Vol.18. Num. 2. Fev. 2013. p. 393-404.

21-Negrão, L.D.; Aguiar, A.D.O.; Souza, C.R.N.; Gomes, K.R.O.; Araújo-Moreira, R.S.D.R. Pressão arterial e estado nutricional de adolescentes da rede pública e privada de Teresina-PI. Adolesc Saude. Vol. 15. Sup. 1. 2018. p. 53-61.

22-Nobre, L.N.; Lamounier, J.A.; Franceschini, S.C. Padrões alimentares de crianças em idade pré-escolar e fatores associados. J Pediatr. Vol. 88. 2012. p. 129-136.

23-Oliveira, T.F.D.D. Consumo de alimentos industrializados por crianças e adolescentes. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde.

Centro Universitário de Brasília - UniCeub. Brasília. 2016.

24-OMS. Organización Mundial de La Salud. La Salud de los jóvenes: un reto y una esperanza. Ginebra. OMS. 1995.

25-Philippi, S.T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. 2ª edição. Manole. 2014. p. 11 -14.

26-Philippi, S.T.; Aquino, R.C. Dietética: Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Manole. 2015. p. 279-299.

27-Piolitine, M.B.; Paternez, A.C.A.C.; Morimoto, J.M. Perfil dietético e risco cardiovascular em adolescentes de uma escola privada de São Paulo. Revista Ciência & Saúde. Vol. 6. Num. 3. 2013. p. 149-156.

28-Rocha, N.P.; Milagres, L.C.; Filgueiras, M.S.; Suhett, L.G.; Silva, M.A.; Albuquerque, F.M.; Ribeiro, A.Q.; Vieira, S.A.; Novaes, J.F. Association of dietary patterns with excess weight and body adiposity in Brazilian children: The PASE-Brasil study. Revista Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2019. Vol. 113. Supl. 1. p. 52-59.

29-Rodrigues, P.A.; Marques, M.H.; Chaves, M.G.A.M.; Souza, C.F.; Carvalho, M.F. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em escolares da rede pública. Ciênc. saúde coletiva. Rio de Janeiro. Vol. 16. Supl. 1. 2011.

30-Santos, J.S.; Costa, M.C.O.; Sobrinho, C.L.N.; Silva, M.C.M.; Souza, K.E.P.; Melo, B.O. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. Rev. Nutr. Vol. 18. Num. 5. 2005. p. 623-632.

31-Scherr, C.; Helal, L.; Ferrari, F.; Belém, L.J.; Fabiano, L.C.C.; Pinheiro, L.T.; Stein, R. The olympic experimental gymnasium program and its association with the prevalence of cardiovascular risk factors in adolescents: A cross-sectional study. Revista Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2019. Vol. 112. Num. 6. p. 775-781.

32-Silva, J.B.; Elias, B.C.; Mais, L.A.; Warkentin, S.; Konstantyner, T.; Oliveira, F.L.C. Fatores associados ao consumo

inadequado de leite em adolescentes: pesquisa nacional de saúde do escolar - pense 2012. Rev. Paul. Pediatr. São Paulo. Vol. 38. 2020.

33-Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3ª edição. Rio de Janeiro. 2012.

34-Souza, J.B.; Enes, C.C. Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP. J Health Sci Inst. São Paulo. Vol. 31. Num. 1. 2013. p. 65-70.

35-Souza, R.E.G.D. Saúde e nutrição. São Paulo. Cengage Learning. 2016. p. 26.

36-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. In Caderno de saúde pública. Rio de Janeiro. Vol. 25. Num. 11. Nov. 2009. p. 2386-2394.

37-Vitalle, M.S.D.S.; Uzunian, L. G. Alimentação do adolescente. IN Nóbrega, F. J. O que você quer saber de nutrição: perguntas e respostas comentadas. 2ª edição. Manole. 2014. p.136.

38-World Health Organization. Physical Status: the use and interpretation of antropometry. WHO Technical Reporte Series. Geneva: WHO. Num. 854. 1995.

Autor correspondente:  
 Jéssica de Alcântara Júlio.  
 jehalc23@gmail.com  
 Rua Rene Carneiro, 230.  
 Bairro Catas, Silvianópolis-MG, Brasil.

Recebido para publicação em 30/11/2020  
 Aceito em 11/12/2021