

# HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES: CONCEITOS E PRÁTICAS

Maybe Cristina Milan Lemos<sup>1</sup>

Márcia Cristina Dallacosta<sup>2</sup>

LEMOS, M.C.M.; DALLACOSTA, M.C. Hábitos alimentares de adolescentes: Conceitos e práticas. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umarama, 9(1), jan./abr.* p.3-9, 2005.

**RESUMO:** O século XX foi caracterizado pelo surgimento da cultura jovem, período no qual os adolescentes começaram a conviver em grupos, ocasionando mudanças nos seus hábitos alimentares. O hábito é a disposição duradoura adquirida pela repetição freqüente de um ato, uso ou costume. Portanto, ao relacionar-se com a alimentação, o hábito alimentar é o que as pessoas freqüentemente costumam comer. A mudança desses hábitos, principalmente dos adolescentes brasileiros, é preocupante por trazer conseqüências desagradáveis como as doenças crônico-degenerativas. A adolescência não exerce influências nos processos de nutrição, esse período é manifestado pela quebra de padrões, com rejeição dos hábitos alimentares da família e a imitação dos hábitos do grupo pelo qual deseja ser aceito. Portanto, conhecer os fatores que influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes, bem como descrever suas práticas alimentares foi o objetivo desse trabalho. Desenvolveu-se pesquisa qualitativa em uma escola particular de bom nível socioeconômico, do município de Cascavel-PR, com 15 adolescentes de 11 a 17 anos de ambos os sexos. Os resultados mostraram que os adolescentes, em geral, não consideram sua alimentação saudável, apesar de terem esse conhecimento e saberem quais são os riscos da má alimentação, porém consideram-se ainda jovens para pensar no futuro e querem apenas viver o presente.

**PALAVRAS-CHAVE:** hábitos alimentares; adolescentes; alimentação; história da alimentação.

## FEEDING HABITS OF TEENAGERS: CONCEPTS AND PRACTICES

LEMOS, M.C.M.; DALLACOSTA, M.C. Feeding habits of teenagers: Concepts and practices. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umarama, 9(1), jan./abr.* p.3-9, 2005.

**ABSTRACT:** The twentieth century was characterized by the sprouting of the youth culture, period in which the teenagers started to group, which led to changes in their feeding habits. Habit is a long-lasting disposition acquired by the frequent repetition of an act, use or custom. As for feeding, the feeding habit is what the people are used to eat. The change of these habits, mainly in Brazilian teenagers, is of concern because of its unpleasant consequences, such as the chronic-degenerative illnesses. The adolescence does not influence on the nutrition processes, this period is manifested by the breaking of rules, with rejection of the alimentary habits of the family and the imitation of the habits of the group the teenager wishes to be accepted for. Therefore, knowing the factors that influence the feeding habits of the teenagers, as well as describing their feeding practices alimentary, were the objective of this work. A qualitative research was carried out in a private school of good socioeconomic level, in the city of Cascavel-PR, with 15 teenagers aging from 11 to 17 years of both sexes. The results showed that the teenagers in general do not consider their meals healthy. Despite being aware of this and of the risks of the bad feeding, they consider themselves too young to think about the future and only want to live the present.

**KEY WORDS:** feeding habits; teenagers; feeding; history of the feeding.

### Introdução

Há 6000 a.C. na era da Pedra Lascada (período quaternário paleolítico superior), antes do dilúvio o homem vivia em cavernas, dedicava-se à caça, enquanto a mulher colhia frutas, nozes, raízes e cereais silvestres para completar a alimentação. No Período Mesolítico (5000 a.C.) os habitantes do continente europeu ainda eram simples coletores, entretanto deixaram de se alimentar, principalmente de carnes vermelhas, devido ao desaparecimento dos animais. Após o Dilúvio, os homens começaram a viver em grupos à margem de lagos e rios, começaram a pescar e plantar, surgindo a atividade pastoril, dispondo de rebanhos para o consumo de carne e leite, do qual extraíam a manteiga, a coalhada e o queijo, obtendo assim uma reserva para os momentos de penúria. Com o desenvolvimento da inteligência, o homo faber passou ao artesanato e descobriu como guardar

e conservar alimentos. As mulheres começaram a cozer os alimentos no fogo, moer o grão para fazer farinha, fermentar a cevada para fazer a cerveja e ainda, encontraram a uva que, ao amassá-la, descobriram o vinho (MEZOMO, 2002).

CHAVES (1985), ao analisar a história da Alimentação e Nutrição, aponta que, na pré-história e na história, o homem procurava locais que apresentavam condições de subsistência, ou seja, com alimentos, água e ainda com condições climáticas favoráveis à sua sobrevivência, seguindo o seu instinto. Com a chegada da civilização, foi perdendo o instinto e procurando alimentar-se segundo as normas aconselhadas, bem como de acordo com a oferta da natureza.

Pode-se dizer que os homens sempre foram onívoros e mais ou menos inclinados, de acordo com a época e a região em que viveram, a comer alimentos vegetais e animais. Durante alguns milhões de anos, frutas, folhas e grãos

<sup>1</sup>Nutricionista graduada pela Universidade Paranaense - UNIPAR/Toledo/PR.

<sup>2</sup>Nutricionista, Mestre em Saúde Coletiva, Docente da Universidade do Oeste do Paraná - UNIOEST

End.: Maybe Cristina Milan Lemos - Rua Canela, 105 - Bairro Tropical - 85.807-130 - Cascavel - PR., Brasil - E-mail: maybecristina@terra.com.br

parecem ter fornecido ao homem pré-histórico o essencial das calorias que necessitava (FLANDRIN & MONTANARI, 1998).

ORNELLAS (2000) coloca que há várias motivações que levam o homem à procura de alimento, considerando que a alimentação não está relacionada apenas com a sobrevivência ou com o fator instintivo. Os povos de culturas primitivas já estabeleciam restrições alimentares para algumas situações como gestação e menstruação. A religião sempre influenciou os hábitos alimentares, por meio de oferendas, sacrifícios ou holocaustos, no passado, e ainda hoje existem religiões que sacrificam ou proíbem determinados alimentos, por acreditarem que o alimento é santo, ou mesmo para os deuses. Apesar da terra não ser o paraíso, o homem nunca abriu mão da pretensão de prolongar indefinidamente a vida, ou seja, está sempre em busca da longevidade e outras motivações.

Desde a Antiguidade, a alimentação vem sendo de interesse dos médicos, os quais já diziam que a alimentação era importante tanto para os homens com boa saúde, como para os doentes e ainda que uma alimentação apropriada permitia obter uma cura mais completa do que a medicina. Platão em 427, A.C., fez as primeiras descrições, seguido por Aristóteles em 384 a.C. No Período Contemporâneo entre os séculos XVI e XVII, surgem os registros da visão moderna da adolescência, um conceito semelhante ao atual. Mas é no século XX que surgiu a cultura jovem, quando os adolescentes começaram a conviver em grupos. Porém, só por volta de 20 anos atrás, é que surgiu, no Brasil, o herbeatra – especialidade médica que trata de adolescentes, abrangendo conhecimentos e práticas relacionados à saúde nesse período da vida (FISBERG, 2002).

Para FERREIRA (1999), hábito é a disposição duradoura adquirida pela repetição freqüente de um ato, uso ou costume. Portanto, ao relacionar com a alimentação, o hábito alimentar é o que as pessoas freqüentemente costumam comer. Já MEZOMO (2002) considera que hábitos alimentares são as formas com as quais os indivíduos selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis, incluindo os sistemas de produção, armazenamento, elaboração, distribuição e o consumo de alimentos.

Atualmente a tendência mundial é o consumo excessivo de calorias típica das sociedades industriais. Antigamente, comia-se para viver e hoje o consumismo induz a “viver para comer”. Verifica-se, ainda, preocupação com a alimentação em alguns setores da sociedade, enquanto um veículo de garantia de boa saúde (BLEIL, 1998).

A promoção da saúde e a prevenção de algumas enfermidades poderiam ser alcançadas por meio da redução da prevalência de fatores (mudanças nos hábitos alimentares e prática de atividade física) que são, teoricamente, passíveis de modificação, já que a maioria das doenças está relacionada com os hábitos alimentares e de vida das pessoas, incluindo o ambiente físico e social (CHOR, 1999).

A relação entre atividade física e saúde não é recente, no entanto, somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Em muitos países

desenvolvidos e em desenvolvimento, menos de um terço dos jovens é suficientemente ativo para obter os benefícios à saúde advindos da prática regular da atividade física, sendo que, entre os adolescentes, as meninas são ainda menos ativas se comparadas aos meninos. Fatores de risco, como o sedentarismo, o tabagismo e a alimentação inadequada, diretamente relacionados ao estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de algum tipo de doença crônica (BRASIL, 2002).

O diabetes melito e a hipertensão são 2,9 vezes mais freqüentes em indivíduos obesos (WAITZBERG, 2000). De acordo com dados do Ministério da Saúde, o diabetes é uma consequência da má alimentação, apresentando no ano 2000, 7,6 casos/100 mil habitantes. Hoje, 7,6% da população têm essa doença, e a previsão, para 2005, é de que haverá 300 milhões de pessoas diabéticas no mundo, sendo que 75% viverão nos países em desenvolvimento como o BRASIL (2001). Já a hipertensão, segundo MAHAN & SCOTH-STUMP (1998), é o problema de saúde pública mais comum nos países desenvolvidos, sendo chamada de assassina silenciosa. Se não tratada, a hipertensão pode levar à morte ou causar seqüelas.

Essas doenças crônico-degenerativas podem ser causadas pelas influências alimentares do grupo social. Geralmente, os indivíduos tendem a adotar os hábitos alimentares praticados pelo grupo social a que pertencem. A família tem um papel importante na influência dos hábitos alimentares, entretanto após consolidados, esses hábitos são muito difíceis de ser mudados (GARINE, 1995).

No século passado, a maioria das pesquisas e políticas de nutrição do mundo focalizava a pobreza e a desnutrição. Atualmente, há evidências de um deslocamento para o sobrepeso e a obesidade (WANG et al., 2002).

Para ALBANO & SOUZA (2001), as mudanças nos hábitos de trabalho, assistir à televisão e usar jogos eletrônicos por longos períodos de tempo, entre outros aspectos culturais ligados ao meio ambiente, reduzem as oportunidades para a prática de atividade física.

A mudança dos hábitos alimentares das pessoas, principalmente dos adolescentes brasileiros, é preocupante, por trazer consequências desagradáveis (HANLEY et al. 2000). Os adolescentes priorizam e tendem a viver o momento, não se preocupando com as consequências de seus hábitos alimentares a longo prazo (PRIORE & VIEIRA, 2001).

MINTZ (2001) acrescenta que o hábito alimentar surge na infância quando as crianças começam a receber a alimentação complementar a partir dos seis meses de idade. Sabe-se que as atitudes em relação à comida são normalmente aprendidas ainda nessa fase, pois geralmente são passadas por pessoas cuja relação afetiva é grande, o que confere ao comportamento um poder sentimental duradouro.

Os jovens apresentam uma maior facilidade para incorporar novos hábitos alimentares. Em populações migrantes, os estudos são unânimes em afirmar que a socialização dos jovens, principalmente nas escolas e nas reuniões sociais, permite que eles, antes da família, alterem seus hábitos em favor do novo meio social (BLEIL, 1998).

De acordo com CASOTTI et al. (1998), os adolescentes confrontam-se com uma dualidade: apesar de

bastante cientes de quais sejam os alimentos “de verdade”, ensinados por seus pais e pelas informações que advertem sobre gorduras e açúcares em excesso, eles consideram a chamada Junk food (pizza, hambúrguer, batata frita, sorvete, etc.) mais atraentes. A autora acrescenta que os adolescentes gerenciam essa dualidade de acordo com o contexto social: em casa ou com autoridades, como professores, eles comem a “comida de verdade”, mas, em grupo, a opção recai sempre no Junk food.

Nenhum outro comportamento chama a atenção de uma pessoa como a alimentação alheia, a maneira como se come, o quê, onde e com que frequência, bem como o sentimento em relação à comida. A comida está diretamente relacionada a nossa identidade social, e isso parece valer para todos os seres humanos. Assim como nós reagimos a hábitos alimentares diferentes dos nossos (MINTZ, 2001).

Hoje, o “estilo jovem de ser” passou a ser marca registrada, sendo um estilo de vida representado por expressões como o blue jeans, o rock in roll, o hambúrguer e a Coca-Cola. Os adolescentes ganharam maior autonomia nesse final de século, e isso tem sido cada vez mais explorado pela indústria. “O surgimento do adolescente como ator consciente de si mesmo era cada vez mais reconhecido, entusiasticamente, pelos fabricantes de bens de consumo (...)”. Percebe-se que, hoje, a alimentação de diferentes culturas está sofrendo mudanças em todo mundo, sendo motivo de preocupação, pois os adolescentes estão trocando os alimentos naturais por Junk foods (BLEIL, 1998).

Segundo FISBERG (2002), os adolescentes preferem não ter trabalho algum para se alimentarem, são normalmente “preguiçosos”, por isso procuram as comidas prontas, congeladas, salgadinhos e sanduíches que normalmente estão prontos para o consumo.

Hoje, com a falta de tempo das pessoas, com a modernidade e praticidade que a indústria alimentícia proporciona, muitas pessoas se tornaram adeptas das comidas congeladas e fast foods. Que são alimentos muito bem “recomendados” pela publicidade, geralmente com embalagens coloridas, atrativas e apresentados por pessoas bonitas e saudáveis, fazendo com que os adolescentes deixem de lado os alimentos naturais e, conseqüentemente, mais saudáveis, podendo acarretar danos para a saúde, pois, muitas vezes, o alimento industrializado é gostoso, mas não tem valor nutricional (BLEIL, 1998).

Na adolescência, os aspectos psicossociais não vão influenciar apenas os processos de nutrição, mas também a busca da personalidade, a aceitação do próprio corpo que está se transformando, a identificação com o grupo e também o desenvolvimento do pensamento abstrato. Deve-se levar em consideração a independência crescente dos adolescentes, as tarefas diárias e a participação na vida social, que influenciam os hábitos alimentares, mesmo porque freqüentemente os adolescentes são alvos de propagandas, comem rápido e fora de casa, omitem refeições ou as substituem por lanches de composição inadequada, compram e preparam sua própria comida (WAITZBERG, 2000).

Em um estudo publicado em 1979, citado por CONTRERAS (1995), os autores consideraram diversos usos dos alimentos na sociedade, na seguinte ordem: satisfazer a fome e nutrir o corpo; iniciar e manter

relações pessoais e de negócios; demonstrar a natureza e extensão das relações sociais; proporcionar um foco para as atividades comunitárias; expressar amor e carinho; expressar individualidade; proclamar a distintividade de um grupo; demonstrar a pertinências de um grupo; fazer frente a estresse psicológicos e emocionais; significa status social; recompensas ou castigos; reforçar a auto-estima e ganhar reconhecimento; exercer poder político e econômico; prevenir, diagnosticar e tratar enfermidades físicas; prevenir, diagnosticar e tratar enfermidades mentais; simbolizar experiências emocionais; manifestar piedade e devoção; representar segurança; expressar sentimentos morais; significar riqueza. Pode-se observar que, das 20 simbologias consideradas acima, apenas uma é de uso nutricional, ou seja, satisfazer a fome e nutrir o corpo.

As mais recentes pesquisas sobre o consumo alimentar de adolescentes nos Estados Unidos e no Brasil mostram que esse grupo está consumindo dietas com alta quantidade de gordura, aumento na ingestão de cereais e diminuição do consumo de frutas e verduras (KASAPI et al. 2000).

Para DIMENSTEIN (1997), “hoje em dia é fácil preparar uma refeição, até porque não é exatamente uma arte preparar alimentos sem gosto e com muita gordura, ingeridos às pressas, deglutidos com refrigerantes e arrematados com sorvete”.

Atualmente os adolescentes deixam de fazer as refeições em casa, com frequência, pulam o café da manhã e fazem essa refeição juntamente com o almoço (MAHAN & SCOTT-STUMP, 1998). Isso porque, segundo GAMBARDELA et al. (1999), com o aumento da idade, os adolescentes passam gradativamente maior tempo na escola e com os amigos que também influenciam na escolha dos alimentos e estabelecem o que é socialmente aceito pela “turma”.

MEZOMO (2002) coloca que é por meio do hábito alimentar que o indivíduo se integra a determinado grupo. Quando isso ocorre, o indivíduo está tão adaptado a esse hábito que é muito improvável uma guinada rápida. Portanto, conhecer os fatores que influenciam os hábitos alimentares de adolescentes de um colégio particular, bem como descrever suas práticas alimentares, foram objetivos deste trabalho.

## **Materiais e Método**

Este estudo foi desenvolvido com estudantes entre a 5ª série do ensino fundamental e o 2º ano do ensino médio, de uma escola particular de bom nível socioeconômico da cidade de Cascavel – PR.

O estudo qualitativo foi realizado por meio de entrevista, sendo essa uma das técnicas mais utilizadas no processo de trabalho de campo. Utilizaram-se perguntas abertas para facilitar a construção do pensamento do entrevistado, na qual a conversa transcorre livremente, pontuando algum momento da vida do entrevistado ou a sua história inteira. Para tanto, foi seguido um roteiro (ANEXO), indicando o término da pesquisa após o cumprimento dos itens do roteiro e saturação do assunto. As entrevistas foram realizadas individualmente, estando presentes apenas o entrevistado e o entrevistador. Todas as entrevistas foram

gravadas e posteriormente transcritas.

Os adolescentes foram selecionados aleatoriamente pelas respectivas coordenadoras, sendo entrevistados, em média, dois alunos de cada turma, da 5ª série do ensino fundamental até o 2º ano do ensino médio, na faixa etária de 11 a 17 anos, de ambos os sexos, totalizando 15 alunos.

Para que fosse possível a realização deste estudo, a diretora da escola e os adolescentes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido.

### Resultados e Discussão

Os resultados deste estudo foram agrupados em 4 categorias, para facilitar a compreensão do conteúdo. Inicialmente serão apresentados o Comportamento Alimentar dos Adolescentes, as Influências Externas na Alimentação: família, mídia, amigos; a Representação da Alimentação e a Representação Social.

#### Comportamento alimentar dos adolescentes:

Os adolescentes, em geral, não consideram sua alimentação diária saudável, informam ser “mais ou menos saudável”, por comerem pouca salada e bastante ‘porcarias’. Preferem as massas, como macarronada, lasanha e pizza, e as carnes, principalmente o churrasco, fazendo parte das preferências, ainda, doces, chips, chocolate... Embora esses alimentos não sejam consumidos com muita frequência na prática diária, são consumidos nos finais de semana, quando a alimentação, para a maioria dos adolescentes, é diferente, pois almoçam ou jantam fora, comem mais do que gostam, e os pais são mais liberais. Quando questionados sobre as suas preferências alimentares, respondem:

*“Coisas não muito saudáveis, chips, bolacha, essas coisas assim”*

T.F.

*“Ah, se fosse pra eu escolher eu prefiro comer doces e tal, mas eu me controlo, como fruta, verdura”*

R.C.

*“O básico, o arroz, o feijão e o chocolate mesmo”*

P.D.T.

Segundo ORTOZA (1997), as lanchonetes no dia-a-dia são freqüentadas principalmente por pessoas mais jovens. As crianças e os adolescentes sentem-se realizados nesses ambientes, pois fazem parte de uma geração para a qual os alimentos industrializados estão sistematicamente presentes, já que as propagandas, pela TV, foram criando novos hábitos de consumo.

Essa prática alimentar é reforçada por SÁ (1990), quando coloca que o apetite na adolescência é assombroso, “voracious age”, mas, infelizmente, o adolescente acaba preferindo os alimentos que menos lhe convém, como sanduíches, refrigerantes, doces, massas, frituras. Isso tudo pode determinar problemas, pois só fornecem calorias vazias.

Influências externas na alimentação: família, mídia, amigos:

Com relação à influência da família na sua prática alimentar, as opiniões divergem entre os adolescentes. A principal diferença relatada foi o consumo de salada

pelos outros membros da família. Pode-se perceber que o adolescente, mesmo tendo opinião, própria, confessa ser influenciado pela família, sendo os pais os que mais exercem influências positivas, voltadas ao consumo dos alimentos mais saudáveis, conforme os relatos:

*“Sim, de vez em quando, eu sou muito cobrado para pegar mais salada, mas por mim eu não pego”*

R.G.

*“Um pouco, ah, porque se a minha mãe come salada, eu também vou comer, se tem para o almoço eu também vou comer, se ela come”*

P.D.T.

*“Bastante, porque exige que eu coma verdura assim”*

P.C.N.

Para GARINE (1995), os indivíduos geralmente tendem a adotar os hábitos alimentares praticados pelo grupo social a que pertencem. A família tem um papel importante na influência dos hábitos e também dos grupos sociais. Porém, depois de consolidados esses hábitos, são muito difíceis de ser mudados.

Depois da família, a televisão e os amigos aparecem na relação dos que mais os influenciam nos hábitos alimentares, porém de forma inversa em relação à família.

A influência externa na vida dos adolescentes é percebida pelas próprias falas:

*“Acho que mais a mídia, né, que influencia a maioria das pessoas, porque salada, o sabor dela não é muito atrativo”*

A.F.S.

*“A televisão influencia mais”*

L.J.

*“Eu como o que eu gosto, mas os amigos e a televisão também influenciam”*

P.C.N.

*“Ai meu Deus, não sei, mas eu acho que é por ter essas coisas, muita coisa diferente pra gente ir comer, escolher e é isso que eu vou mais atrás”*

T.F.

CALDEIRA (2000) expõe alguns fatores que influenciam a formação dos hábitos alimentares, que são os motivos sociais, os fatores geográficos, os modismos (TV, rádio, revistas, etc.) que vêm influenciando, e muito, o comportamento alimentar de crianças e adolescentes. O autor ainda acrescenta que não se pode desconsiderar os fatores econômicos que fazem com que, em muitos casos, não se tenha opção, mas às vezes, a opção por determinado alimento é que está incorreta.

Essa situação é verificada nas escolas, local onde há um grande foco de deseducação alimentar, representadas pelas cantinas escolares, nas quais são vendidos os chamados Junk Foods, ou seja, alimentos com alto teor de gorduras, de açúcares e calorias, sem oferecer nutrientes necessários para uma boa alimentação dos adolescentes. Como exemplo, podemos citar os refrigerantes que são uma forma antieconômica de tomar água com açúcar. A cantina



também é o local onde os alimentos anunciados pela mídia são encontrados com grande facilidade pelos adolescentes, o que favorece uma grande influência na alimentação dos mesmos (CASTRO & PELIANO, 1985).

Os adolescentes, na sua maioria, sabem quais são os riscos causados pelos alimentos não saudáveis, principalmente com relação às doenças crônico-degenerativas, relatando as suas preocupações, quando questionados sobre as conseqüências dessa prática inadequada:

*“Um pouquinho mas eu sei, deixa eu ver... uma alimentação pode provocar, às vezes meu pai fala, não comer cenoura, salada, tal, pode dar gripe, dor de barriga, prende o intestino, essas coisas”*

K.G.P.

*“Mais ou menos, assim de você engordar, de ter problema de repente de coração, colesterol essas coisas”*

B.B.I.

*“Nossa, várias doenças: diabetes, colesterol”*

T.B.

O aumento da obesidade nos Estados Unidos tem sido atribuído a fatores ambientais, porque não ocorreram alterações nas características genéticas dessa população, porém as mudanças nos hábitos alimentares foram enormes. Esses fatores ambientais são mais freqüentes nas regiões desenvolvidas do país, nas quais o processo de modernização industrial está mais avançado (ESCRIVÃO et al. 2000).

Observa-se que mesmo os adolescentes sabendo quais são as conseqüências de uma alimentação errada, eles não deixam de comer do que gostam. Porém hão de se considerar os adolescentes que consideraram a sua alimentação saudável (40%), os quais afirmam comer um pouco de tudo, inclusive salada, frutas. Além de relatar que não comem muitas besteiras.

*“Sim, bom, porque eu como um pouco de tudo, como verdura, como coisas que tem cálcio, como essas coisas”*

L.J.O.

*“Sim, porque eu não como muita besteira, não como muita gordura”*

C.D.

*“Eu gosto muito de doce, de bolacha mas acho que melhor é assim feijão, arroz, verdura”*

B.B.I.

Muitos adolescentes, apesar de terem um bom conhecimento sobre os princípios de uma alimentação equilibrada, têm atitudes que não correspondem a esse conhecimento: uma grande parte consome regularmente “salgadinhos” e outros alimentos considerados Junk Foods, em desacordo às recomendações nutricionais (FISBERG et al. 2002).

*“Em partes sim, porque eu como bastante comida saudável, só que eu não consigo evitar de comer aquelas “abobrinhas”, comer comida saudável mesmo sem ter as porcarias”*

T.F.

*“Mais ou menos, porque, às vezes, eu como bastante besteira (que tipo de besteira?) chips, hambúrguer”*

R.G.

*“Eu como muita porcaria (que tipo de porcaria?) refrigerante, chocolate”*

P.S.N.

A representação da alimentação e a representação social:

As maiorias dos adolescentes confirmaram já ter obtido informações ou orientações sobre alimentação, sendo o profissional nutricionista o mais influente, seguido dos pais e dos professores no colégio.

No geral, eles relatam que a alimentação é muito importante na prevenção de doenças, por ser a base para o dia-a-dia e fonte de energia para reconstituir as funções básicas do organismo, conforme segue:

*“Ah, eu acho que sem ela a gente não consegue viver, né, ela é nossa base do dia-a-dia”*

M.H.

*“Uma coisa bem importante, né, porque, se a gente não tem uma alimentação bem saudável como é que a gente vai ser saudável”*

J.K.

*“É muito importante, porque ela evita bastante doenças”*

R.C.

*“É fonte de energia, pra reconstituir as funções básicas”*

P.D.T.

O problema é que apesar de os adolescentes saberem a importância da alimentação saudável, eles não se preocupam com a prevenção da saúde relacionada com a alimentação, e isso se deve ao senso de invencibilidade e indestrutibilidade dos adolescentes (FISBERG et al. 2002).

Segundo MINTZ (2001), as comidas escolhidas pelas pessoas indicam uma padronização em âmbito mundial. Uma característica regular do aumento da renda é a diminuição do consumo de tubérculos e o aumento do consumo de cereais. Porém, se a renda continua a subir, o consumo de cereais atinge o máximo e só decai, quando é substituído pela proteína animal e por alimentos assados.

Nesse caso podemos considerar as seguintes respostas dadas quando os adolescentes foram questionados sobre a alimentação nos finais de semana, se eram diferentes dos demais dias da semana:

*“Sim, porque é mais junto com a família, aí faz churrasco, sei lá”*

T.F.

*“É, eu como fora de casa, como mais carne”*

L.J.

*“Às vezes sim, às vezes não, às vezes tem churrasco, às vezes não tem, às vezes é normal”*

K.G.P.

*“É, muda porque a gente come churrasco e, às vezes, lasanha, maionese sempre né”*

J.K.

## Conclusão

O trabalho permitiu concluir que os adolescentes, em geral, não consideram sua alimentação saudável, apesar de terem conhecimento do que é uma alimentação saudável e dos riscos da má alimentação. Consideram-se ainda jovens para pensar no futuro e querem apenas viver o presente, não levando em consideração que o alimento é fonte de energia e nutrientes indispensáveis ao crescimento, desenvolvimento, desempenho presente e futuro.

Os adolescentes mostraram que se sentem influenciados tanto pela família como pelos amigos e mídia, porém concordam que os pais os influenciam para uma alimentação mais saudável, ao contrário dos amigos e da mídia. Mesmo com a boa influência dos pais, os adolescentes tendem a seguir as recomendações do grupo do qual fazem parte ou que pretendem fazer, optando por alimentos da “moda”, que normalmente são considerados como junk foods.

O estudo mostrou, também, que os adolescentes são conscientes de como deve ser uma alimentação para prevenir doenças e melhorar a saúde. Porém faz-se necessário que essa consciência torne uma prática diária em suas vidas e que, além do prazer pelo alimento, esses jovens aprendam a importância do consumo de uma alimentação balanceada e nutritiva, para no futuro, serem adultos saudáveis. O lanche fast food ganha de longe dos alimentos in natura, sendo que, na lista dos preferidos, o “carro-chefe” é a dupla cheesburger e refrigerante. Para os adolescentes, levar merenda (lanche) de casa significa ser dependentes dos pais, e isso confirma que o adolescente, em fase de auto-afirmação, econômica ou social, espera um reconhecimento por parte do grupo do qual faz parte.

Dada a boa influência do profissional de nutrição na alimentação dos adolescentes, é de grande importância a presença desse nas escolas para o desenvolvimento de educação nutricional. Entretanto deve-se começar na infância quando os hábitos alimentares são aprendidos, para fazer parte da rotina de crianças e adolescentes. Dessa forma, pretende-se unir a boa alimentação a essa fase de transição e mudanças que vivem os adolescentes de uma forma prazerosa, sem constrangimentos.

## Referências

Albano RD, Souza SB. Estado nutricional de adolescentes: “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública do Município de São Paulo. *Cad Saúde Pública* 2001; 17(4), 2001.

Bleil SI. Mudança de hábitos a partir da industrialização agroalimentar. Rio de Janeiro: [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal Rural; 1998.

Brasil. Ministério da Saúde. Anuário estatístico de saúde do Brasil. Brasília: MS, 2001.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Ver Saúde Pública* 2002; 36(2): 254-256.

Caldeira GV. Fatores que influenciam a formação dos hábitos alimentares de crianças. In: *Simpósio Sul-Brasileiro de Alimentação e Nutrição: História, Ciência e Arte*. 2000 abr 26-28; Florianópolis; 2000.

Casotti L. et al. Consumo de alimentos e nutrição: dificuldades práticas e teóricas. *Cadernos de Debate* 1998; 6.

Castro C de M, Peliano AM. Novos alimentos, velhos hábitos e o espaço para ações educativas. In: Castro CM, Coimbra M. *O problema alimentar no Brasil*. São Paulo: UNICAMP; 1985.

Chaves N. *Nutrição básica e aplicada*. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1985.

Chor D. Saúde pública e mudanças de comportamento: uma questão contemporânea. *Cad Saúde Pública* 1999; 15(2).

Contreras J. *Alimentación y cultura. estudi general. ciencias humanas i socials*. La edició: Universitat de Barcelona: Setembro; 1995.

Dimenstein G. Adivinhe quem não veio para o jantar. *Folha de São Paulo* 1997 nov 16; p. 22.

Escrivão MMS. et al. Obesidade exógena na infância e na adolescência. *Jornal de Pediatria* 2000; 76(3).

Ferreira ABH. *Novo Aurélio XXI: o dicionário da língua portuguesa*. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1999.

Fisberg M. et al. Hábitos alimentares na adolescência. In: *Atualização Científica em Nutrição: nutrição da criança e do adolescente*. Porto Alegre: Atheneu; 2002. p.66-93.

Flandrin J L, Montanari M. *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade; 1998.

Gambardella AMD, Frutuoso MFP, Franchi C. Prática alimentar de adolescentes. *Revista Nutrição* 1999 12 (1): 55-63.

Garine I. Los Aspectos socioculturales de la nutrición. In: Contreras J. *Alimentación y cultura*. La edició: Barcelona; 1995.

Hanley AJG. et al. Overweight among children and adolescents in a Native Canadian community: prevalence and associated factors. *American Journal of Clinical Nutrition* 2000; 71(3): 693-00.

Kasapi IAM. et al. Uma proposta desenvolvida de guia alimentar para adolescentes. In: *Simpósio Sul-Brasileiro de Alimentação e Nutrição: História, Ciência e Arte* 2000; Florianópolis, 2000.

Mahan LK, Scott-Stump SE. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. 9 ed. São Paulo: Roca; 1998.

Mezomo I B. *O serviço de alimentação – planejamento e administração*. 5 ed. São Paulo: Manole; 2002.

Mintz SW. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista brasileira Ciências Sociais* 2001; 16:47.

Ornellas LH. *A alimentação através dos tempos*. 2 ed. Florianópolis: UFSC; 2000.

Ortoza SAG. O fast food e a mundialização do gosto. *Cadernos de Debate* 1997; 21-45.

Philippi ST et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Revista Nutrição* 1999; 12(1): 65-80.

Priore SE, Vieira VCR. Consumo de lanches. *Nutrição em Pauta* 2001; 46: 14-20.

Waitzberg DL *Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica*. 3 ed. São Paulo: Atheneu; 2000.

Wang Y, Monteiro CA, Popkin BM. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. *American Journal of Clinical Nutrition* 2002; 75(6): 971-977.

Recebido para publicação em: 06/12/04

Received for publication on: 06/12/04

Aceito para publicação em: 10/10/05

Accepted for publication on: 10/10/05

---

ANEXO

**QUESTIONÁRIO:**

Roteiro de entrevista semi-estruturada com alunos de escola particular do município de Cascavel/PR.

1. Como é sua alimentação no dia-a-dia? Quantas refeições você faz? Quais são seus alimentos preferidos? Você faz suas refeições em casa ou fora de casa?
2. Sua alimentação, nos fins de semana é diferente dos outros dias? Por quê?
3. Existe diferença entre a sua alimentação e a da sua família? Quais as diferenças?
4. A família influencia na escolha dos alimentos? Por quê?
5. O que influencia na escolha da sua alimentação? Mídia, religião, estado nutricional, amigos, "status"?
6. Você considera sua alimentação saudável? Por quê?
7. Você já obteve alguma orientação sobre alimentação? E onde você busca essas informações?
8. Você sabe quais são os riscos (consequências) de uma alimentação errada?
9. O que a alimentação significa pra você?
10. Você come por prazer ou por obrigação? E quando você se priva de algum alimento? Por quê?

# PÓS-GRADUAÇÃO UNIPAR

2006

## CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

### Campus Umuarama

- Especialização em Ciências com Ênfase em Biologia
- Especialização em Farmacologia: Aspectos Racionais da Lógica Terapêutica
- Especialização em Meio Ambiente com Ênfase em Química Ambiental

### Campus Toledo

- Especialização em Biotecnologia e Análise da Biodiversidade
- Especialização em Microbiologia Aplicada

### Campus Paranavaí

- Especialização em Ecologia e Desenvolvimento Sustentável
- Especialização em Microbiologia Aplicada

### Campus Cianorte

- Especialização em Microbiologia e Suas Interfaces na Saúde

### Campus Francisco Beltrão

- Especialização em Biotecnologia Aplicada a Qualidade Ambiental
- Especialização em Farmacologia: Aspectos Racionais da Lógica Terapêutica



QUEM PENSA FAZ.

[www.unipar.br](http://www.unipar.br)