

## O GRAU DE CONHECIMENTO DOS ALUNOS A RESPEITO DOS HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Francisco Claudeci Faustino Teixeira<sup>1</sup>; Jacqueline de Oliveira Lima<sup>2</sup>; Ana Paula Mendes Santiago<sup>3</sup>; Jose Cristiano Costa Silva<sup>4</sup>; Stela Lopes Soares (Orientadora)<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA; [claudecyr10@gmail.com](mailto:claudecyr10@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA; [jacque\\_sz@live.com](mailto:jacque_sz@live.com)

<sup>3</sup> Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA; [paulacarpes2@gmail.com](mailto:paulacarpes2@gmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA; [cristianotek@gmail.com](mailto:cristianotek@gmail.com)

<sup>5</sup> Centro Universitário UNINTA; [stelalopesoares@hotmail.com](mailto:stelalopesoares@hotmail.com)

**Resumo do artigo:** O presente artigo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem quanti-qualitativa realizada com os alunos do ensino médio da Escola Estadual, localizada na Cidade de Sobral-Ce. O estudo abrangeu cerca de 76 alunos, sendo 26 do sexo feminino e 50 do sexo masculino, todos do ensino médio 1º, 2º e 3º série do turno da manhã. Que teve como objetivo identificar e expor o grau de conhecimento dos alunos a respeito dos hábitos saudáveis na adolescência através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA). O objetivo do Questionário de Frequência Alimentar é conhecer o consumo habitual de alimentos por indivíduos de uma população. A rapidez e a eficiência em se identificar o consumo de alimentos é uma vantagem deste método e é um dos instrumentos mais usados para avaliar a dieta de adolescentes. Pode se considera também que a escola é capaz de assumir a tarefa pedagógica de promover hábitos saudáveis aos seus alunos, e ao ambiente escolar em que estão, já que o aluno passa muito tempo dentro da escola e ela tem uma grande influência na vida dos seus alunos. Esse tipo de pesquisa evidencia a importância da educação nutricional dentro das escolas, pois é nessa fase que os hábitos alimentares se desenvolvem, e além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes, servindo também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida. A elaboração de estratégias para a mudança dos hábitos da população brasileira deve ser adotada, pois somente com organização e planejamento adequados, há a possibilidade de reverter essa situação atual.

**Palavras-chave:** Hábitos Alimentares, Adolescentes, Questionário Frequência Alimentar (QFA).

## INTRODUÇÃO

Atualmente tem-se comprovado através de diversos estudos científicos a importância da obtenção de hábitos saudáveis direcionadas a melhoria na qualidade de vida e saúde. A prática de atividades físicas, alimentação adequada, as horas suficientes de sono, o controle emocional e do estresse, o uso controlado de bebidas alcoólicas, ausência de tabaco e os momentos de lazer são alguns dos hábitos mais associados à qualidade de vida e saúde (BIAZUSSI, COMASSETTO, MELO e SILVA, p.9. 2014).

A adolescência é continuamente correlacionada a um estágio do desenvolvimento humano marcado por transições biológicas e psíquicas geradoras de inquietudes e sofrimento, sendo a emergência da sexualidade e a dificuldade em estabelecer a própria identidade alguns dos elementos associados a essa fase. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) esta fase é compreendida por tempo cronológico de 10 a 19 anos de idade, sendo dividida em duas fases: de 10 a 14 anos e de 15 a 19. A fase de 10 a 14 anos é caracterizada por um período de elevada demanda nutricional já que é nesta fase que se iniciam as mudanças púberes.

Segundo Guedes (2002) existem evidências de que os hábitos saudáveis adquiridos na infância e na adolescência sejam transpassados para a vida adulta. Nesta perspectiva, os hábitos e as condutas que definem a maneira em que os indivíduos passaram a ser observados como particularidades essenciais para a saúde e a qualidade de vida.

A avaliação dos hábitos alimentares saudáveis do ser humano tem sido um objeto muito desafiador para os pesquisadores há diversos anos, considerando assim a sua profundidade de mensurar de forma qualitativa e quantitativa dos alimentos. O seu valor para a pesquisa em nutrição e saúde, e para a idealização de programas não governamentais.

Assim, os dados gerados sobre ingestão alimentar compõem um instrumento primordial para indicar o grau de saúde de uma população, subsidiando na avaliação de associação entre dieta, nutrição e saúde, a identificação de deficiências de nutrientes e a caracterização do grau de risco e de vulnerabilidade de uma população (PEDRAZA E MENEZES, 2015).

Um dos instrumentos mais usados para avaliar a dieta de adolescentes é o Questionário de Frequência Alimentar (QRA), que tem como dentre outros objetivos implícitos, conhecer o consumo constante de alimentos por uma amostra populacional. Nesta tendência, a estrutura do instrumento contempla o registro da frequência de consumo de alimentos em unidades de

tempo. Uma das vantagens que o QRA proporciona é a rapidez da aplicação e a eficiência na prática epidemiológica para detectar o consumo habitual de alimentos. O QRA, comparado a outros métodos, substitui a medição de consumo alimentar de um ou diversos dias pela informação global de consumo de um período amplo de tempo (SLATER, PHILIPPI, MARCHIONI e FISBERG, 2003 e FERREIRA, *et al*, 2010).

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), Lei nº 9.394/96, na composição da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) os temas transversais incluem a saúde, além de outros, deixando nítidas as concepções sobre o que é saudável: valorização dos hábitos saudáveis e estilo de vida, atitudes perante as diferentes questões de direcionadas à saúde. (BRASIL, 2015)

Ter conhecimento dos hábitos alimentares dos adolescentes escolares é primordial para que se possam planejar ações de promoção e de educação em saúde, de maneira que se incluía efetivamente a comunidade e criem mudanças alimentares visando prevenir patologias em sua saúde na fase adulta (SILVA; TEIXEIRA e FERREIRA, 2014).

Diante do quadro epidemiológico atual do Brasil, o estudo do consumo alimentar, apesar de desafiante, é de extrema necessidade para elucidar associações entre dieta e doenças. Nesse sentido, o desenvolvimento de instrumentos específicos de avaliação da dieta nas diferentes regiões brasileiras, associado a outros indicadores do estado nutricional contribuem para o monitoramento das tendências dietéticas e a definição de políticas públicas no setor saúde (FERREIRA *et al*, 2010). Torna esta pesquisa relevante no sentido conhecer os hábitos alimentares dos alunos do ensino médio.

O objetivo dessa pesquisa é identificar os hábitos alimentares saudáveis de alunos do ensino médio através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA). O estudo abordado caracteriza-se por uma abordagem inicialmente quantitativa que gerou a necessidade de uma análise qualitativa. O enfoque utilizado foi à coleta dos dados no campo de atuação sustentando a pesquisa de levantamento.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa se utilizou inicialmente de uma pesquisa bibliográfica, seguida de uma pesquisa de levantamento, com uma abordagem quanti-qualitativa baseada em um Questionário de Frequência Alimentar aplicado com 76 alunos do 1º, 2º e 3º ano do ensino médio do turno manhã pertencentes a Escola Estadual, que fica localizada na cidade de Sobral-Ce.

Gil (2008) diz que a pesquisa de levantamento é a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se as conclusões correspondentes aos dados coletados. Quanto o levantamento recolhe informações de todos os integrantes do universo pesquisado, tem-se um censo.

A aplicação do Questionário de Frequência Alimentar seguiu o mesmo padrão metodológico para todas as turmas de engajados, foi marcado dia e horário para os escolares responderem questionários, onde ficou determinado à aplicação do questionário fossem mesmo no horário da aula e assim se efetivou. O tempo que cada turma levou para responder o questionário foi em média de 20 minutos.

Os critérios de inclusão dos sujeitos foram: adolescentes com idade entre 10 e 19 anos, segundo classificação da Organização Mundial de Saúde, de ambos os sexos, alunos da escola Estadual Sinhá Sabóia do turno da manhã, que tivessem condições cognitivas preservadas para responder o questionário. Aqueles que não se enquadraram nestes critérios fossem excluídos do estudo.

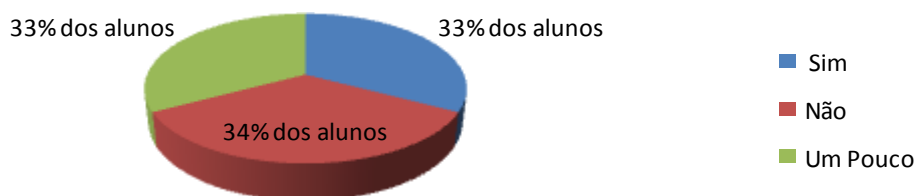
O grupo era formado por 76 adolescentes. Destes, todos atenderam aos critérios de inclusão e aceitaram participar da pesquisa, sendo 26 do sexo feminino e 50 do sexo masculino. A produção dos dados foi feita entre os meses de novembro de 2016, na própria instituição. O Questionário de Frequência Alimentar continha perguntas abertas que relacionavam assuntos com os hábitos alimentares dos alunos do ensino médio.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados obtidos a partir do Questionário de Frequência Alimentar aplicado com 76 alunos do ensino médio divididos entre 1º, 2º, 3º ano da Escola Estadual Sinhá Sabóia localizada em Sobral-Ce, são os seguintes:



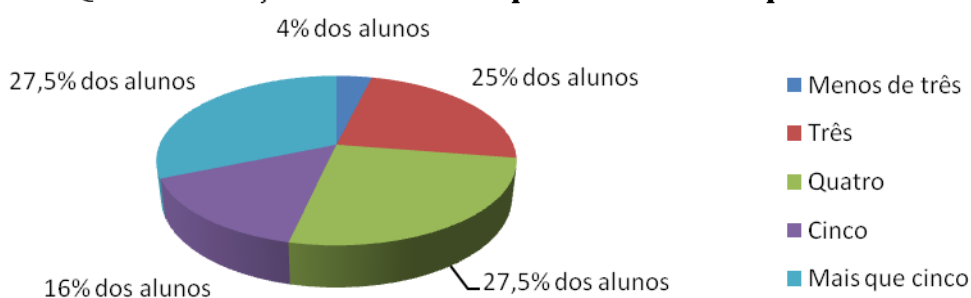
### Você tem conhecimento do valor calórico e nutritivo dos alimentos que você consome?



Fonte: Próprio Autor

Nesta pergunta sobre o conhecimento do valor calórico e nutritivo dos alimentos consumidos pelos os alunos, podemos observar que grande maioria, 34% dos alunos não conhece o valor calórico e nutritivo dos seus hábitos alimentares, já comparando aos que conhecem e os que conhecem um pouco, as porcentagens são iguais, 33% dos alunos para cada alternativa. Nota-se um déficit de conhecimentos dos adolescentes escolares quanto ao nível de alimentação ingerido pelos os mesmos, esses alunos que não conhecem o valor calórico e nutritivo dos alimentos possam está consumindo nutrientes de forma indevida, que podem causas doenças futuramente.

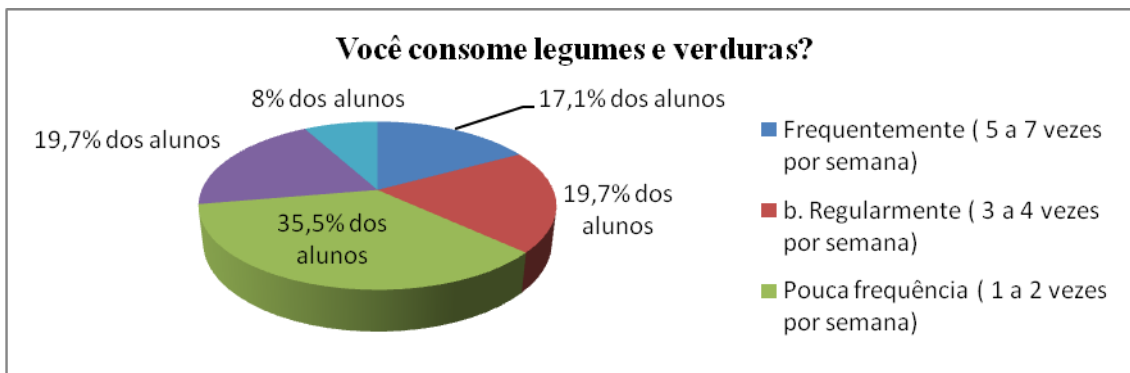
### Quantas refeições diárias fazem parte do seu cardápio?



Fonte: Próprio Autor

Nessa pergunta, as alternativas que mais predominaram foram quatro e mais que cinco refeições diárias do cardápio dos alunos do ensino médio com 27,5% dos alunos para cada item, seguida de três refeições com 25% dos alunos, cinco refeições com 16% dos alunos e menos de três refeições com 4% dos alunos que responderam o questionário de Frequência

Alimentos, pode-se deduzir que grande parte dos adolescentes escolares do ensino médio estão realizando várias refeições diárias.



Fonte: Próprio Autor

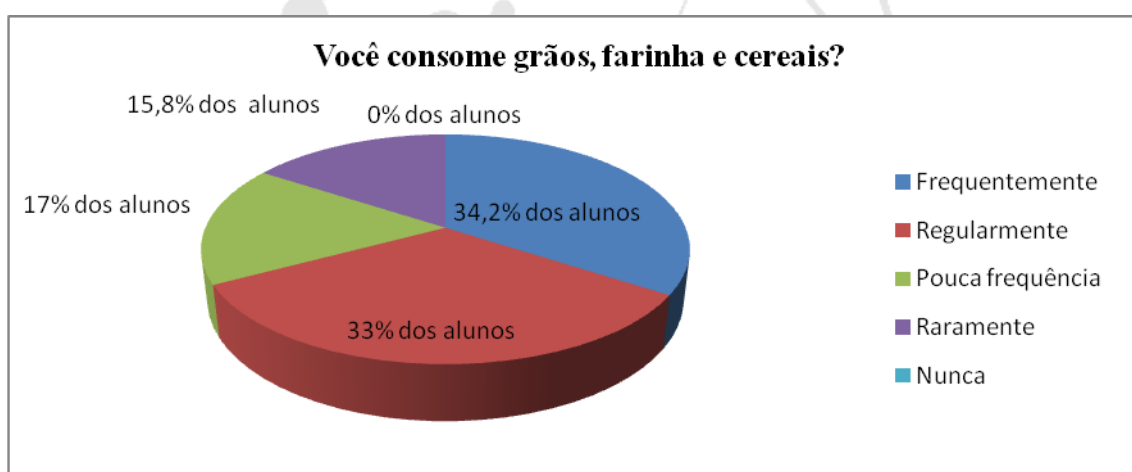
Este gráfico acima evidencia a grande quantidade de legumes e verduras que os adolescentes escolares do ensino médio que consomem legumes e verduras com pouca frequência (1 a 2 vezes por semana), representando 35% dos alunos, seguido juntamente com regularmente (3 a 4 vezes por semana) e raramente (1 a 2 vezes por semana) com 19,7% dos alunos para cada alternativa, Frequentemente (5 a 7 vezes por semana) com 17,1% dos alunos e Nunca com 8% dos alunos. Diante dos dados coletados podemos indagar que grandes partes dos adolescentes escolares estão consumindo poucas quantidades de legumes e verduras.



Fonte: Próprio Autor

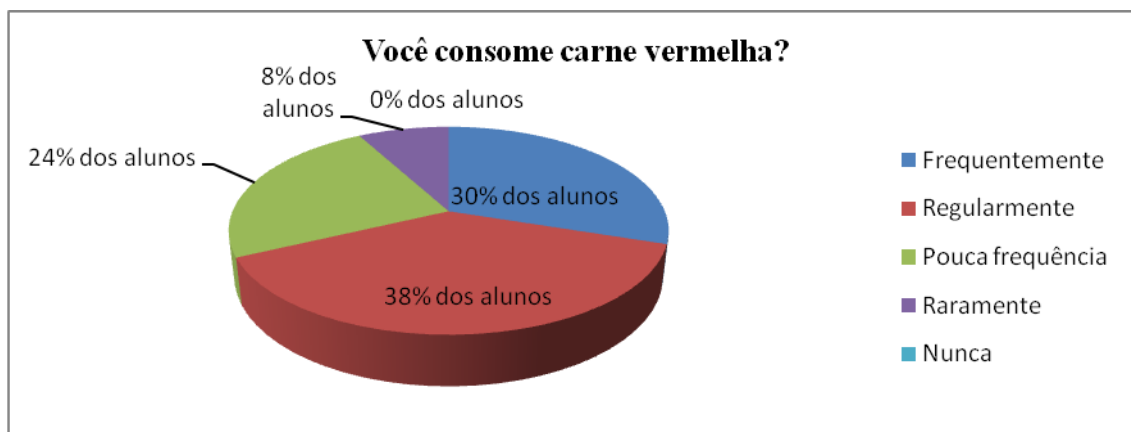
Nesta pergunta predomina a alternativa que frequentes os adolescentes escolares estão consumindo frutas com 37% dos alunos, seguida de regularmente com 34% dos alunos, pouca

frequência com 17,1% dos alunos, raramente com 10,5% dos alunos, e nunca com 2,4% dos alunos. Este gráfico acima evidência que grande parte dos adolescentes escolares está consumindo frutas, algo que deve ser ressaltado que boa parte dos alunos estudos estão consumindo frutas nas quantidades necessárias para a saúde do ser humana segundo os indicadores de qualidade em saúde. Outro fato preocupante é que mesmo sendo uma amostra pequena, 2,4% dos alunos não consomem frutas, isso deve está causado uma carência de nutrientes no organismo destes adolescentes do ensino médio, acarretando problemas de saúde para o sujeito estudado.



Fonte: Próprio Autor

Este gráfico mostra que 34,2% dos alunos consomem grãos, farinha e cereais frequentemente, seguidos de regularmente com 33% dos alunos, pouca frequência com 17% dos alunos, raramente com 15,8% dos alunos e não se encontrou alunos que nunca tivesse consumido grão, farinha e cereais. É evidente nesta pergunta que a amostra total deste estudo está consumindo alimentos considerados saudáveis para a saúde e ainda em grandes quantidades.



Fonte: Próprio Autor

Neste gráfico deixa nítido que 38% dos alunos consomem carne vermelha regularmente, seguido de frequentemente com 30% dos alunos, pouca frequência com 24% dos alunos, raramente com 8% dos alunos e não se encontrou alunos que nunca consumiram carne vermelha. Esta pergunta evidencia que os adolescentes estão consumindo carne vermelha em quantidades diversificadas. A carne vermelha é considerada um alimento saudável.

A adolescência é uma fase marcada por diversas modificações e pela construção do ser humano sociável mediante as suas relações diárias e seus grupos de convivência. Neste contexto, avaliar a alimentação cria oportunidades de intervenção e medidas de educação em saúde para tentar modificar hábitos que podem trazer consequências a saúde durante a fase adulta (SILVA; TEIXEIRA e FERREIRA, 2014). Neste sentido, inicia-se a discussão a discussão do fenômeno da alimentação e seus significados na saúde do adolescente, permitindo, a partir de seu entendimento, a elaboração de abordagens preventivas de educação e identificação precoce de problemas de saúde nesta fase.

Diante do quadro epidemiológico atual do Brasil, o estudo do consumo alimentar, apesar de desafiante, é de extrema necessidade para elucidar associações entre dieta e doenças. Nesse sentido, o desenvolvimento de instrumentos específicos de avaliação da dieta nas diferentes regiões brasileiras, associado a outros indicadores do estado nutricional contribuem para o monitoramento das tendências dietéticas e a definição de políticas públicas no setor saúde. (FERREIRA, M. G. *et al*, 2010).

As ações alimentares são compreendidas como todas as relações do sujeito com o nutriente e abrange todas as ações realizadas desde a escolha dos alimentos, dos horários das



refeições, o modo de preparo, utensílios usados para o preparo até as preferências e aversões (MARCEDO, 2003).

A alimentação saudável é entendida como promotora de saúde, que proporciona o bem-estar, e deve ser orientada e incentivada desde a infância até a vida adulta. Contudo, nem sempre depende apenas da escolha individualizada. Baixa renda, exclusão social, baixa escolaridade, e a falta de informação disponível, podendo influenciar a adoção e prática de uma alimentação saudável (BIAZUSSI, COMASSETTO, MELO e SILVA, p.21. 2014).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Uma alimentação saudável possibilita uma qualidade de vida melhor, pois faz nosso corpo funcionar adequadamente, fazendo com que todas as funções trabalhem corretamente e é uma das melhores formas de prevenir qualquer doença sendo necessário que seja adotada desde os primeiros anos de vida, pois é nessa época que os hábitos saudáveis se desenvolvem.

A adolescência é a etapa das grandes mudanças e transformações na vida de qualquer pessoa, pois é durante a puberdade que o corpo vive frequentemente várias agitações principalmente por questões hormonais. Por isso, durante esse período é bastante válido e necessário o incentivo e acompanhamento alimentar sério e bem equilibrado, para que esses jovens possa levar esses hábitos saudáveis pro resto da vida.

Entretanto, sabemos que um dos fatores que gera a má alimentação nos adolescentes, é a mídia, pois esta, tem se tornado um meio de grande influência na alimentação e grande parcela da população brasileira tem acesso aos meios de comunicação como: a televisão e a internet, onde frequentemente são transmitidas propagandas de alimentos.

É inegável a influência das mesmas nas escolhas alimentares dos consumidores, principalmente nas escolhas dos adolescentes. No entanto, compreendemos que a escola é um espaço significativo para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, já que a relação dela com os alunos é bastante valiosa e frequente.

Se as escolas forem ambientes onde existe uma oferta alimentar saudável igual o que é ensinado e aconselhado dentro das salas de aulas, torna-se a tarefa mais fácil para os professores e para própria escola. Pois, a capacidade dos jovens de tomar decisões saudáveis no momento da escolha e do consumo de alimentos pode não ser satisfatória, se o ambiente que os mesmos vivem, dificulta essa escolha.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Alimentação e Nutrição no Brasil**. Secretaria de Educação Básica, Brasília: Universidade de Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2015.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Lei de Diretrizes e Base da Educação: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1996.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **As Cartas de Promoção Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas\\_promocao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf)>. Acessado em: 21 de novembro de 2016.

FERREIRA, M. G. *et al.* **Desenvolvimento de Questionário de Frequência Alimentar para adultos em amostra de base populacional de Cuiabá, Região Centro-Oeste do Brasil**. *Rev Bras Epidemiol* 2010; 13(3): 413-24.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUEDES, D. P. GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes**. São Paulo-SP: Balieiro, 2002.

MARCEDO, I. C. **Capacitação para a Educação Nutricional Dirigida a Professores de Curso de Educação Infantil**. 2003. 198f. Dissertação de Mestrado- Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.

NATACHA 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*, Rio de Janeiro, 25(11):2386-2394, novembro, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n11/09.pdf>>. Acessado em: 19 de novembro de 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Disponível em: <[http://www.onubrasil.org.br/documentos\\_direitoshumanos.php](http://www.onubrasil.org.br/documentos_direitoshumanos.php)>. Acesso em: 28 de novembro de 2016 . 2016.

PEDRAZA, D. F. MENEZES, T. N. **Questionários de Frequência de Consumo Alimentar Desenvolvidos e Validados para População do Brasil: Revisão da Literatura**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(9):2697-2720, 2015. DOI: 10.1590/1413-81232015209.12602014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n9/1413-8123-csc-20-09-2697.pdf>>. Acessado em: 19 de novembro de 2016.

SILVA, J.G. TEIXEIRA, M. L.O. FERREIRA, M. A. **Alimentação na Adolescência e as Relações com a Saúde do Adolescente.** <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 1095-103. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-01095.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-01095.pdf)>. Acessado em: 21 de novembro de 2016.

SLATER, B. PHILIPPI, S. T. MARCHIONI, D. M. L. FISBERG, R. M. Validação de **Questionários de Frequência Alimentar - QFA:** considerações metodológicas. Rev. Bras. Epidemiol. Vol. 6, Nº 3, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v6n3/03.pdf>>. Acessado em: 19 de novembro de 2016.

