

HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES ESTUDANTES NA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE MARINGÁ-PR

ANGELA ANDRÉIA FRANÇA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

DANIELE DE PINHO FREITAS KNEUBE

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

ALICE MARIA DE SOUZA-KANESHIMA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

A nutrição adequada e hábitos alimentares saudáveis têm importante papel no processo de crescimento e desenvolvimento do adolescente, assim como também na prevenção de doenças na vida adulta, já que é nesse período que se estabelecem os precursores das doenças nutricionais. Assim, este trabalho teve como objetivo conhecer as preferências alimentares e estilo de vida de adolescentes matriculados em uma escola pública da cidade de Maringá-Pr. As informações referentes ao nível sócio-econômico, estilo de vida, atividade física, hábitos alimentares e frequência alimentar foram obtidas pela aplicação de um questionário com questões objetivas e descritivas. Um total de 100 adolescentes foram avaliados, sendo 56% do sexo feminino e 44% masculino. Foram observados que 85% dos adolescentes fazem entre 2 e 4 refeições ao dia. O lanche da manhã e ceia foram as refeições mais omitidas, praticados por apenas 16% e 27% dos entrevistados respectivamente. Foi constatado que 65% dos entrevistados não levam lanches para a escola, 23% compram lanche na cantina de 3 a 4 vezes na semana e 12% diariamente. Os lanches mais consumidos foram salgadinhos industrializados (53%) e fritos (23%). Verificou-se que o hábito de assistir televisão é comum entre os adolescentes, onde 61% assistem de 2 a 4 horas diárias, sendo que a maioria das refeições são feitas em frente à televisão, pois 83% dos adolescentes entrevistados relataram que apenas uma das refeições é feita à mesa com a família, normalmente o almoço. A prática de atividade física foi mencionada por 79% dos alunos, e destes 29% quando fazem exercícios pensam em queimar calorias. A análise da frequência alimentar mostrou que 81% dos adolescentes, consomem de duas a quatro porções diárias de alimentos energéticos, sendo os mais consumidos, o arroz, cereais, pães e bolachas. O consumo de alguns alimentos ocorreu em menor frequência, como as hortaliças e frutas, alimentos estes determinados como reguladores, na qual 41% e 49% respectivamente, não ingerem diariamente tais alimentos. Em relação ao grupo de alimentos construtores, cerca de 59% consomem de uma a duas porções diárias de carnes e 74% de uma a duas porções de leguminosas. Com relação ao leite e derivados, 60% ingerem uma a duas porções ao dia. O consumo de açúcares, doces, óleos e gorduras foram relatados por 57% dos adolescentes, sendo os mais consumidos refrigerantes, chicletes, balas, chocolate, coxinha e pastel. Pode-se assim concluir que os adolescentes estudados realizam uma dieta e possuem estilo de vida em grande parte inadequados, pois tendem a comer mais lanches, tanto entre as refeições como no lugar delas, estabelecem grande importância a televisão e apenas a atividade física realizada fornece benefícios. Com base nos resultados, verifica-se há necessidade de uma intervenção nos hábitos alimentares destes adolescentes, seja pelo desenvolvimento de projetos educacionais ou orientações nutricionais que visem à modificação das práticas alimentares. Torna-se necessário que os profissionais ligados à área nutricional e da saúde estejam atentos quanto às alterações nutricionais existentes nos adolescentes e avalie os problemas futuros que esta alimentação inadequada poderá causar.

Palavras-chave: adolescente; hábitos alimentares; estilo de vida

nutriangela@hotmail.com