HÁBITOS ALIMENTARES DE ESCOLARES ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE SÃO GABRIEL DA CACHOEIRA / AM

ORLANDO MARTINS BACELAR
RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM, MANAUS, AM, BRASIL
orlando.bacelar@gmail.com

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar os hábitos alimentares dos escolares adolescentes do ensino médio das escolas públicas do município de São Gabriel da Cachoeira, Estado do Amazonas, quanto ao consumo de alimentos. A amostra foi calculada com base nos registros da SEDUC, foi composta por 334 sujeitos de ambos os sexos. Os quais responderam o questionário COMPAC II do NuPAF-CDS-UFSC 2011. Foram observados os itens componentes da dimensão hábitos alimentares, através de percentual durante 7 dias da semana, geral e por sexo. Os hábitos alimentares dos escolares de São Gabriel da Cachoeira foram considerados adequadamente equilibrados com picos de frequência diária de 3 a 4 dias. Por sexo as proporções maiores foram para o feminino, inclusive refrigerantes, doces e salgados, elogiável para ambos os sexos no consumo de 7 dias de feijão e arroz, leite e derivados. O masculino poderia melhorar o consumo de frutas e sucos. Os resultados sugerem de qualquer forma a indicação da educação nutricional para dar significado ao que está bom e corrigir com consciência, o que precisa ser entendido e tornado habito alimentar nesta fase de crescimento, o que fará diferença com o correr de décadas a frente em relação a saúde populacional.

INTRODUÇÃO

A formação de hábitos alimentares adequados buscando a incorporação de um estilo de vida saudável tem sido um desafio à educação nutricional direcionado ao público de adolescentes (Gabriel, 2008). A cultura da má alimentação gera riscos e preocupação com a prevalência de sobrepeso e obesidade e suas co-morbidades (Assis et al., 2002). O objetivo deste trabalho foi verificar os hábitos alimentares dos adolescentes do ensino médio das escolas públicas do município de São Gabriel da Cachoeira, Estado do Amazonas.

Reconhecida em 1833, com o nome de São Gabriel. Em 03/09/1891 pela Lei Estadual Nº 10, foi criado o Município de São Gabriel da Cachoeira, mas em 1935, foi definitivamente restabelecido. Em 1968, pela Lei Federal Nº 5.449, o município é enquadrado como Área de Segurança Nacional. A Secretaria de Estado da Saúde – SUSAM, mantém na sede do município, uma Unidade Mista (tipo IV), destinada a prestar atendimentos de pronto-socorro, maternidade, atendimento cirúrgica, odontológica e hospitalar para a população local e da periferia. Tem também o Hospital do Exército, que muitas vezes auxilia no atendimento de urgência. A Secretaria de Estado da Educação e Qualidade do Ensino – SEDUC mantém na sede do município doze estabelecimentos, ministrando ensino médio e fundamental. Sua produção agropecuária é baseada no cultivo de mandioca, que é a matéria prima para a fabricação da farinha, muito consumida pelos índios na região. É grande produtor de piaçava e cipó titica, além da extração de madeira, borracha, goma e castanha. A pecuária é representada principalmente por bovinos, com produção de carne e de leite destinada ao consumo local. A pesca é considerada de subsistência. Percebe-se então, que alguns produtos de alimentação são importados de outras regiões como o arroz e feijão, pois não há produção no município. De acordo com o Censo 2010 a população de São Gabriel da Cachoeira é de 37.896 habitantes, na faixa estudada de 15 a 19 anos o total de habitantes é 4.004 equivalendo a 10,67% da população.

A alimentação e a nutrição são elementos básicos para a promoção da saúde e a sua proteção, possibilitando o ser humano desde o seu nascimento até o seu último estágio vital o melhor estilo de qualidade vida (PNAN, 2011).

Todos os indivíduos são influenciados pela alimentação para otimizar o estado de sua saúde, condicionar sua mente e corpo, além da oferecer capacidade para estudar e outros, (Galisa, et al, 2008). Desta forma todo cuidado com a alimentação é necessário, conforme a necessidade individual de cada um. Para continuarmos os comentários e definições de alimentação é necessário entendermos o conceito de Nutrição que para Galisa et al. (2008), é a combinação de processos através dos quais o organismo recebe e utiliza os elementos necessários para a obtenção de energia, a manutenção de suas funções físicas, biológicas, e mentais e a formação, o desenvolvimento e a regeneração dos tecidos. E para a American Medical Association, a nutrição é a ciência do alimento, dos nutrientes e de outras substâncias afins, sua atuação, interação, e balanço em relação à saúde e à enfermidade, e o processo através do qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e excreta as substâncias alimentares. Além disso, a nutrição deve estar relacionada com implicações sociais, econômicas, culturais e psicológicas, do alimento e da alimentação (Linnea et al., 1988). São etapas diferentes, mas que desempenham processos quase que conjuntos, pois a nutrição inicia-se após a ingestão, dos alimentos e é dependente da qualidade e da quantidade dos componentes da alimentação. (Galisa, et al, 2008).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2011) destaca nove diretrizes, que são essenciais para garantir o alcance do propósito proposto, capazes de modificar os determinantes de saúde e promover a saúde da população, mas extraímos as seguintes diretrizes que vão de encontro com a produção deste trabalho:

- Organização de atenção nutricional;
- Promoção de alimentação adequada e saudável;
- Vigilância alimentar e nutricional;

Segundo dados do Programa de Alimentação Escolar (CFN, 2005), existem grandes carências de atendimento nutricional correto para a região Norte e Nordeste.

Segundo Galisa et al., (2008), há padrões alimentares e consumo de nutrientes comuns entre os escolares. Hábitos alimentares, gostos e aversões são estabelecidos, muitos dos quais formam a base para toda a vida. Além disso, gasta mais energia em suas atividades esportivas. Os escolares são mais independentes e, se bem orientados, podem selecionar seus próprios alimentos, assim como determinar a quantidade que vão comer.

Ainda segundo Galisa et al., (2008), o estado nutricional na adolescência merece atenção porque é um período decisivo para a qualidade de vida da maioridade. Nessa fase é importante um consumo energético adequado e atenção especial aos nutrientes que estão mais associados à construção dos tecidos corpóreos: proteínas, ferro, cálcio, e vitamina A e C.

Alguns nutrientes energéticos serão discutidos neste trabalho para facilitar a pesquisa e o estudo. Entre os poucos carboidratos que se obtém dos animais, podemos citar a lactose, que é o açúcar do leite, e a frutose, que é o açúcar do mel. É a principal fonte energética, pois fornece 1g para 4 kcal, quando se esgota a capacidade de armazenar a glicose na forma de glicogênio, esta se transforma em tecido adiposo, subcutâneo e visceral. Os lipídios são constituintes importantes de todas as células, pois fornecem energia para o organismo produzindo 1g para 9 kcal, além de armazenarem energia na forma de triglicerídeos, mas o excesso de lipídios é armazenado na forma de tecido adiposo, tanto subcutâneo como visceral. As proteínas são as principais substâncias construtoras do nosso organismo, mais importantes para a construção e o reparo dos tecidos do que os lipídios e os carboidratos, servem para promover o crescimento pela formação de novas células e permitir a conservação dos tecidos pela reposição de células gastas constituindo a maioria das estruturas do corpo. Quando o consumo de calorias ou de proteínas é deficiente ocorrem sérios transtornos ao organismo, causando a Desnutrição Energética Proteica. Os minerais no organismo são muitos, alguns deles com funções bem definidas e outros sem identificação quanto às suas funções

específicas. São encontrados em produtos lácteos, grãos integrais, ovos, legumes, e outros. Algumas de suas funções são: auxiliar na formação de ossos e dentes e é componente essencial de RNA e DNA. As vitaminas são um grupo de substâncias que possuem algumas características e funções especificas, pois são nutrientes que não fornecem energia,mas ajudam nos processos energéticos, regulam o metabolismo dos macronutrientes, participam na formação de tecidos e ossos (Galisa et al., 2008).

METODOLOGIA

A amostra foi calculada com base nos dados fornecidos pelo Departamento de Planejamento, Gerência de Estudos, Pesquisa e Informações Educacionais da Secretaria de Educação e Qualidade de Ensino do Estado do Amazonas, em julho de 2011, com uma população de 769 (setecentos e sessenta e nove) estudantes cursando o ensino médio. Foi adotado um erro amostral de 5% com intervalo de confiança de 95% e $p = 0{,}5$. O tamanho mínimo foi 257 e a correção final 322. Neste estudo foram somente considerados a dimensão hábitos alimentares nos itens de consumo de alimentos com análises quantitativas.

A maior quantidade de alunos estava concentrada na 1ª Serie, no turno vespertino, considerando que existia somente 2 turnos, devido a procura restrita, e no turno noturno favorecia os que trabalham durante o dia. Houve mais estudantes do sexo feminino nas 3 séries. A média de idade para estes alunos foi de 19,9 anos (DP=1,28 anos), para o sexo feminino a média foi de 16,79 anos (DP=1,30 anos) e para o sexo masculino a média foi de 17,04 anos (DP=1,25 anos). A maioria de ambos os sexo (93,02%) eram solteiros e moram com a família (89,62%), é da região urbana (94,96%) e não trabalha (87,69%)(Tabela 1). Os poucos que trabalham, em sua maioria, trabalham 20 horas semanais, em seu trabalho incluía caminhar esporadicamente e/ou realizar tarefas de intensidades leves a moderadas. O que significa que nos trabalhos realizados predominava a falta de esforço físico. A renda familiar predominante encontrada foi de até 2 salários mínimos, seguido de 3 a 5 salários mínimos e 6 a 10 salários mínimos, significando que há pessoas em todas as condições econômicas apontadas. Sobre a formação materna, os maiores percentuais situaram-se nos itens “não concluiu o ensino fundamental” 35,91%, mas há distribuição por todos os itens.

O Comitê de Ética de Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas aprovou, em reunião ordinária, por unanimidade de votos, o projeto de pesquisa com CAEE nº 0302.0.115.000-11, intitulado: “Estilo de vida e indicadores de saúde de escolares do Ensino Médio do Amazonas”.

Variável	Total (%)	Masculino (%)	Feminino (%)
Série			
1ª Série	53,73	45,99	54,01
2ª Série	24,31	38,71	61,29
3ª Série	21,96	44,64	5536
Total	100,00		
Turno			
Matutino	-	-	-
Vespertino	79,15	44,39	55,61
Noturno	20,85	40,74	59,26
Total	100,00		
Estado Civil			
Solteiro(a)	93,02	45,83	54,17
Casado/com parceiro	5,43	7,14	92,86
Outro	1,55	25,00	75,00
Total	100,00		
Com quem você mora?			
Com a família	89,62	45,06	54,94
Sozinho	3,08	62,50	37,50
Outros	7,31	21,05	78,95
Total	100,00		
Você trabalha?			
Não trabalho	87,69	42,54	57,46
Sim, até 20 horas semanais	10,00	53,85	46,15
Sim, mais de 20 horas semanais	2,31	50,00	50,00
Total	100,00		

Tabela 1 – Características Gerais dos Escolares do ensino médio adolescentes em São Gabriel da Cachoeira

RESULTADOS

Os pesquisados foram perguntados sobre o consumo semanal dos seguintes alimentos: salgadinhos (predominância de lipídios e carboidratos), doces (predominância de carboidratos), refrigerantes (predominância de sódio e carboidratos), frutas e suco de frutas (vitaminas, fibras minerais e açucares), feijão com arroz (predominância de carboidratos e carne bovina (predominância de proteína), e leite (predominância de proteínas). Os resultados indicaram que consomem todos os dias todos os alimentos citados. Sendo o pico entre 3 e 4 dias no geral. Considerando os salgadinhos (geral de pico em 2 dias, 21,96%), doces (geral de pico em 3 dias 23,41%) e refrigerantes (geral de pico em 3 dias 20,70%) os resultados sempre apontam destaque de consumo para o sexo feminino, o consumo para o sexo masculino mostraram valores significativos também, mas ambos sexos demonstraram consumo nos 7 dias (Figuras 1, 2 e 3). Referindo as frutas ou sucos naturais de fruta vistos na Figura 4, pode ser observado que no geral as maiores proporções foram em 4 e 7 dias, com razoável proporção em 3 dias, o feminino consumiu mais que o masculino. O feijão e o arroz foram mostrados com pico de consumo em 7 dias, mas observa-se que existe um razoável consumo de feijão e arroz ao longo de todos os dias da semana (Figura 5). A carne bovina teve seu pico de consumo em 2 dias, mas pode-se observar que a carne bovina é consumida em todos os dias da semana (Figura 6). Os resultados informam que o consumo de leite é diário e a grande maioria dos estudantes respondeu que consome leite todos os dias da semana (Figura 7).

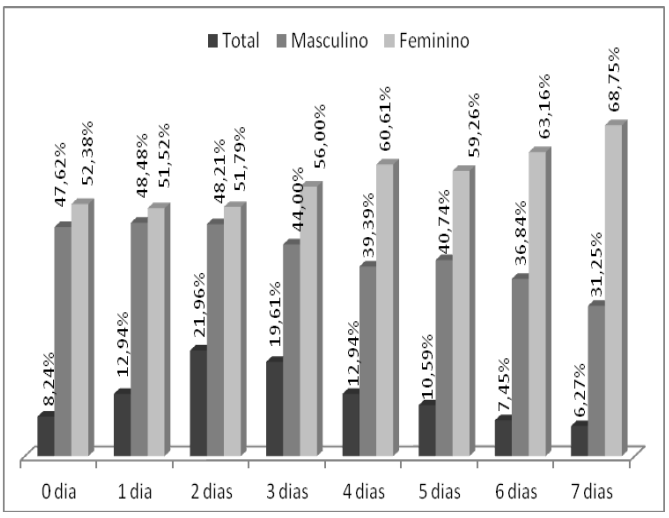

Figura 1 – Consumo diário de Salgadinhos em São Gabriel da Cachoeira

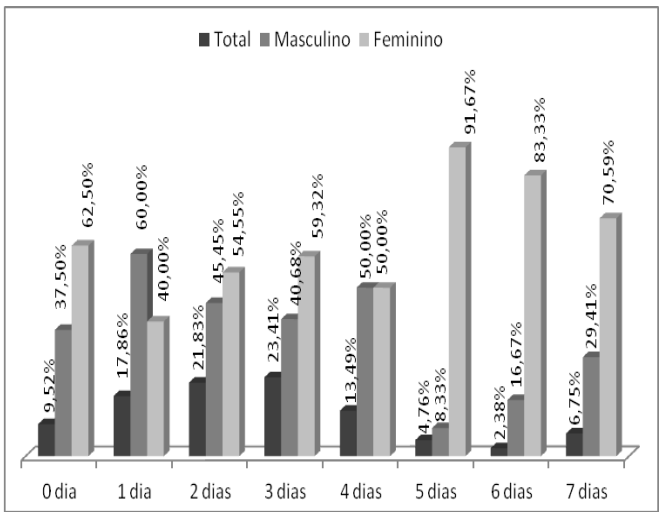

Figura 2 – Consumo diário de Doces em São Gabriel da Cachoeira

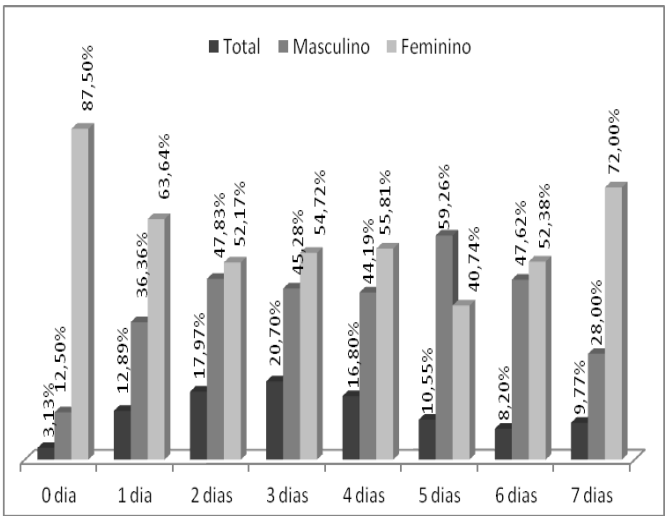

Figura 3 – Consumo diário de Refrigerante em São Gabriel da Cachoeira

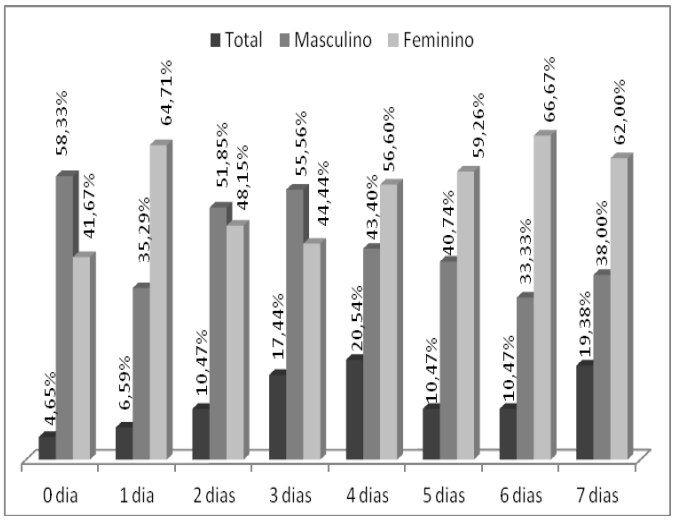

Figura 4 – Consumo diário de Frutas ou Suco natural de frutas em São Gabriel da Cachoeira

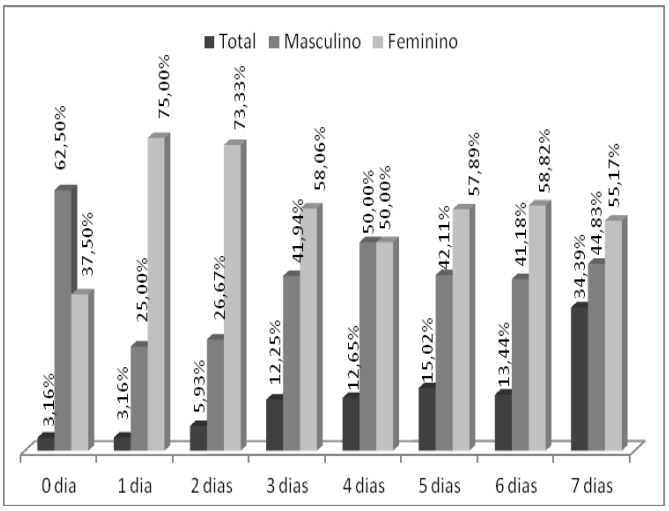

Figura 5 – Consumo diário de Feijão com Arroz em São Gabriel da Cachoeira

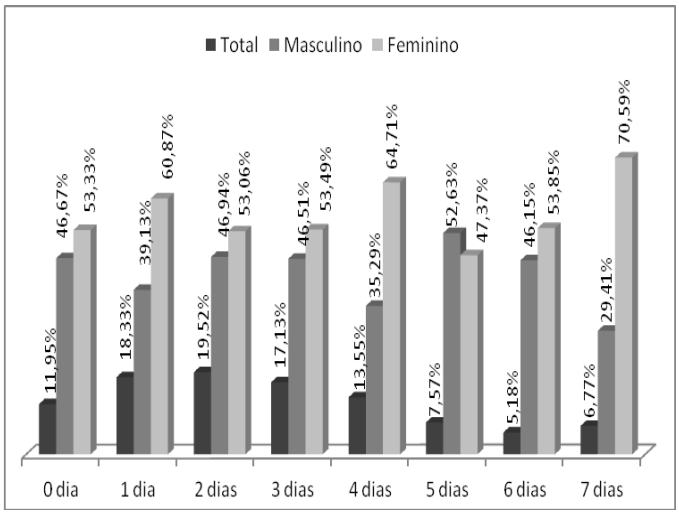

Figura 6 – Consumo diário de Carne bovina em São Gabriel da Cachoeira

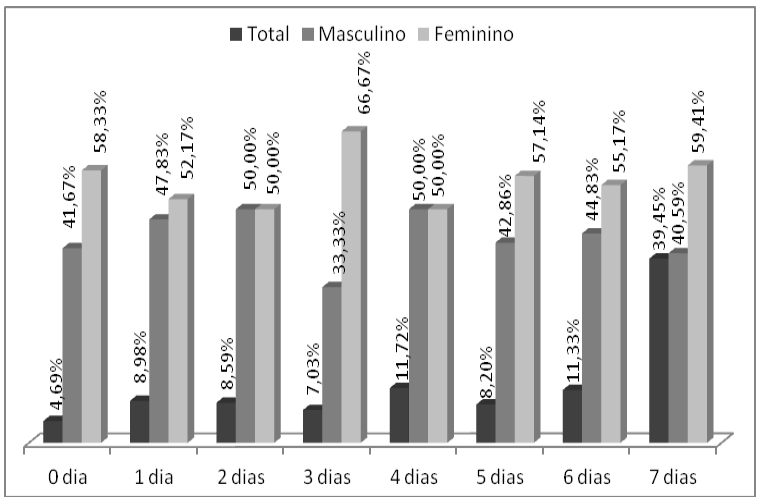

Figura 7 – Consumo diário de Leite em São Gabriel da Cachoeira

DISCUSSÃO

Os hábitos alimentares dos adolescentes escolares de São Gabriel da Cachoeira está adequadamente equilibrado, mas conforme analisados os dados estatísticos percebemos que é inadequado o consumo diário durante 07 dias consecutivos de alguns alimentos como o salgadinho, os doces e refrigerantes sendo que as composições nutricionais destes, a predominância é de carboidratos e lipídios, ocasionando o acúmulo de energia, que por sua vez é armazenado como gordura visceral e subcutâneo no corpo, configurando assim, o sobrepeso e a obesidade nos adolescentes(Galisa et al, 2008), por outro lado a que se considerar sua fase de crescimento, e o futuro desenvolvimento de doença crônicas (MES, 2008). Entretanto, existem alimentos com predominância de nutrientes construtores que auxiliam no crescimento da composição muscular, esquelética, ligamentos e tendões como carne, leite e feijão, considerando que estes alimentos integram uma dieta rica de proteínas e carboidratos (Galisa et al., 2008). Os nutrientes reguladores tem predominância em alimentos como as frutas, que pesam positivamente na dieta balanceada (Galisa et al., 2008). Os Energéticos onde predominam os carboidratos como arroz, e gorduras vegetais e animais, suprem a necessidade fisiológica do corpo em executar as suas atividades (Galisa et al., 2008), incluindo com ressalvas, os salgadinhos, doces e refrigerantes que possuem composição nutricional inadequada para uma boa alimentação.

CONCLUSÃO

Este estudo proporcionou a ampliação de conhecimento quanto aos hábitos alimentares dos escolares do município de São Gabriel da Cachoeira, no Amazonas, contribuindo de forma direta para apontar a necessidade da aplicação dos teores contidos na Politica Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, 2010) relativo a escolares.

Os escolares, ambos os sexos merecem receber orientações de Educação Nutricional para desenvolver hábitos alimentares sadios. Pois como encontrado na pesquisa, o público feminino apresentou maior predominância no consumo geral dos alimentos, e estas são as futuras mães da próxima geração, para o público masculino o maior cuidado deve direcionar-se para o consumo de frutas e sucos. Para ambos os sexos deve ser elogiado o consumo diário de leite e derivados assim como feijão e arroz.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares; escolares; consumo de alimentos.

REFERÊNCIAS

ASSIS, A.M.O.; *et al*. O Programa Saúde da Família: contribuições para uma reflexão sobre a inserção do nutricionista na equipe multidisciplinar. Rev. Nutr., v.15, nº 3, p. 255-266. 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde: Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília, DF, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Especializada. Manual de Educação em Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Atenção Especializada. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010.

CHAVES, L.G.. Política de Alimentação Escolar, Brasília: Centro de Educação a Distância – CEAD, Universidade de Brasília, 2006.

GALISSA, M.S.; ESPERANÇA, L.M. B.; SÁ, N.G. Nutrição: conceitos e aplicações.. São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda, 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010, Censo 2010. Disponível em <www.ibge.gov.br> acessado em 23 de setembro de 2013.

LINNEA, A.; *et al*. Nutrição. 17ª Rio de Janeiro : Guanabara, 1988.

NAHAS, M.V. *et al.* Estilo de vida e Saúde de Escolares do Ensino Médio: Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira, Itacoatiara, Manaus: Edua, 2012.

Rua Almirante Barroso, nº 112 – Flores – Cidade: Manaus,
Amazonas, Brasil,