

ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE ESCOLA PRIVADA

NUTRITIONAL STATUS AND FEEDING HABITS OF TEENAGERS AT PRIVATE SCHOOL

Juliana Farias NOVAES¹, Sílvia Eloiza PRIORE², Sylvia do Carmo Castro FRANCESCHINI³

RESUMO: Sabe-se que hábitos alimentares incorretos podem levar ao excesso de peso e à inadequação de importantes micronutrientes. Este estudo objetivou avaliar o estado nutricional e hábitos alimentares de 126 adolescentes do ensino fundamental, de 10 a 16 anos, sendo 65,9% do sexo feminino. Foi realizada avaliação antropométrica e aplicado questionário que englobava aspectos das preferências, rejeições, hábitos e frequência alimentar. Grande parte dos adolescentes apresentaram um estado nutricional satisfatório, porém seus hábitos alimentares foram considerados inadequados. Foi observado um consumo diário de refrigerantes, na cantina, por muitos adolescentes, além de biscoitos recheados no lanche trazido de casa pela grande maioria (60,8%). Além disso, todos os adolescentes apresentaram rejeições ao grupo das hortaliças e preferências por cereais e massas. Pode-se concluir que os adolescentes apresentaram hábitos alimentares inadequados, o que ressalta a importância da ampliação de um processo de educação nutricional na escola, envolvendo alunos, professores e pais no sentido da formação de bons hábitos alimentares.

UNITERMOS: Adolescentes; Hábitos alimentares; Estado nutricional.

INTRODUÇÃO

Dos problemas nutricionais que acometem os adolescentes nos últimos anos, destaca-se o aumento do excesso de peso (MONTEIRO et al., 2000). O consumo de alimentos gordurosos, a omissão de refeições e a diminuição na prática de exercícios físicos constituem importantes fatores, ligados ao meio ambiente, que podem contribuir para o aparecimento da obesidade (HILL; TROWBRIDGE, 1998; TOJO et al., 1991 apud FONSECA et al., 1998). Além disso, a falta de variedade no grupo dos alimentos preferidos podem favorecer o desequilíbrio nutricional, resultando em inadequações na ingestão de vitaminas, minerais e fibras (VIEIRA; PRIORE, 2001). Um estudo com adolescentes do município de São Paulo demonstrou que o consumo de ferro, para o sexo feminino, e de cálcio, para o feminino e masculino, em todas as faixas etárias, esteve sempre abaixo do recomendado (PRIORE, 1998).

É importante ressaltar que vários anúncios na televisão estimulam crianças e adolescentes a consumir alimentos com elevado grau de processamento, cujo valor nutritivo é baixo. Nas manhãs de sábado, dos comerciais apresentados pela TV americana, 61% referem-se aos alimentos, sendo que 90% desses são para cereais açucarados, chocolate ou outros doces, lanches rápidos,

batatas fritas, ou outros alimentos desbalanceados nutricionalmente (CENTER FOR SCIENCE IN THE PUBLIC INTEREST, 1992 apud STRASBURGER, 1999).

Sabe-se que existe grande probabilidade de crianças e adolescentes obesos tornarem-se adultos obesos, somando-se a isto a possibilidade de apresentarem outras enfermidades associadas à obesidade, tais como hipertensão, dislipidemia e diabetes não insulino dependente (DIETZ, 1998). Como a infância e adolescência são períodos críticos para o desenvolvimento de obesidade, as intervenções têm sido recomendadas nesta fase como forma de prevenir resultados desfavoráveis na idade adulta (GILL, 1997 apud MONTEIRO et al., 2000).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo conhecer os hábitos alimentares e o estado nutricional dos adolescentes de escola privada do município de Viçosa-MG, a fim de possibilitar uma intervenção para a melhoria desses, favorecendo a saúde e a qualidade de vida desses indivíduos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo e transversal, desenvolvido em escola privada de ensino fundamental, no município de Viçosa.

¹ Nutricionista. Pós-graduanda do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa.

² Nutricionista, mestre em Nutrição e doutora em Ciência pela UNIFESP/EPM. Professora do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa, Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde do Adolescente (PROASA) da UFV.

³ Nutricionista, mestre em Nutrição e doutora em Ciência pela UNIFESP/EPM. Professora do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa, Coordenadora do Projeto Anemia.

Received: 31/01/03

Accept: 02/07/03

A população de estudo foi composta por alunos de 5ª a 8ª série (1º grau) do ensino fundamental, com faixa etária entre 10 a 16 anos. Todos os estudantes matriculados na escola foram convidados a participar deste estudo, representando um total de 176 adolescentes, mas somente foi trabalhado com aqueles que se propuseram à participação espontânea, atingindo-se assim o valor de 126 adolescentes.

Os adolescentes que aceitaram a participar voluntariamente, tiveram autorização prévia dos pais e da direção da escola. O protocolo deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Viçosa.

A coleta de dados consistiu na verificação das medidas de peso e estatura, bem como na aplicação de questionário englobando aspectos das preferências, rejeições, hábitos e frequência alimentar. As medidas antropométricas e a aplicação do questionário foram realizadas por alunos do curso de Nutrição, devidamente treinados para este fim.

Para a medida de peso, utilizou-se balança portátil digital eletrônica, com capacidade de 150 Kg e sensibilidade de 50 g. Para aferição da estatura, utilizou-se fita métrica metálica, com extensão de 2 metros divididos em cm e subdivididos em mm. As técnicas utilizadas para obtenção do peso e estatura foram propostas por Jelliffe (1968).

Com os dados obtidos para peso e estatura calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) e, a partir deste, os percentis correspondentes foram observados de acordo com a idade e sexo, a fim de classificar o estado nutricional dos adolescentes (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995).

Para melhor entendimento dos resultados, aglutinou-se os adolescentes com risco de sobrepeso e sobrepeso no grupo dos estudantes com excesso de peso.

Para avaliação dietética, aplicou-se um questionário de frequência de alimentos, o qual possibilitou conhecer os hábitos alimentares desses adolescentes. Os alimentos foram dispostos em grupos da pirâmide alimentar adaptada (PHILIPPI, 1999), e sua frequência de consumo foi dividida em menos de uma vez por semana, de uma a três vezes por semana ou de quatro a sete vezes por semana. A análise dos questionários e da frequência alimentar, bem como os testes estatísticos realizados, foram feitos com o auxílio do software Epi-Info (DEAN et al., 1994). Foi aplicado o teste qui-quadrado, utilizando-se nível de significância menor que 5%. Para as variáveis cujos valores das caselas foram menores que 5, aplicou-se o teste de Fisher ($p < 0,05$).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de adolescentes, 65,9% pertenciam ao sexo feminino e 34,1% ao masculino. A Tabela 1 apresenta o estado nutricional dos adolescentes. Observou-se que do total, 77,8% estavam eutróficos, 11,9% com baixo peso e 10,3% com excesso de peso. Quanto à faixa etária, os adolescentes mais velhos (14-16 anos) apresentavam melhor estado nutricional do que os mais novos (10-13 anos), sendo observado um maior percentual de eutrofia e menor percentual de baixo peso e de excesso de peso nos adolescentes mais velhos, apesar de não haver diferença estatisticamente significativa ($p > 0,1$).

Tabela 1. Adolescentes segundo estado nutricional e faixa etária

Estado nutricional	Faixa etária				Total	
	10-13 anos		14-16 anos			
	N	%	N	%	N	%
Baixo Peso	11	13,4	4	9,1	15	11,9
Eutrófico	62	75,6	36	81,8	98	77,8
Excesso de peso	9	11	4	9,1	13	10,3
Total	82	100	44	100	126	100

Teste do qui-quadrado: $p > 0,1$

A Tabela 2 apresenta a percentagem de consumo dos grupos alimentares pelos adolescentes, sendo cada grupo representado pelo alimento mais consumido na frequência de 4 a 7 vezes por semana. Assim, os alimentos mais destacados entre os grupos foram: margarina (óleos e gorduras), banana (frutas), bala e chiclete (açúcares e doces), frango (carnes e ovos), alface (hortaliças), feijão (leguminosas), leite (leite e derivados) e arroz (cereais e massas).

O hábito alimentar dos adolescentes era inadequado, uma vez que foi constatada pouca variedade no consumo de hortaliças, além do consumo semanal inadequado de frutas (36,5%) e carnes (58,7%). Resultados semelhantes foram encontrados por outros autores, que observaram um consumo insuficiente de frutas e vegetais pelos adolescentes (NEUMARK-SZTAINER et al., 1996; COLE et al., 2001). Além disso, alguns estudos evidenciam uma alimentação

reduzida em fibras e com alto teor de gordura, sódio e proteínas (CARVALHO et al., 2000; SIEGA-RIZ et al., 1998).

A frequência semanal no consumo de cereais (arroz) e leguminosas (feijão) foi alta entre os adolescentes (92% e 86,5%, respectivamente), o que caracteriza o hábito típico da população brasileira. Além disso, foi satisfatório o consumo de leite e derivados, sendo este consumido por 89,7% dos adolescentes na frequência de 4 a 7 vezes por

semana. Em estudo realizado com adolescentes americanos, observou-se que os meninos ultrapassaram a recomendação do consumo de leite e derivados, enquanto as meninas atingiram mais de 80% da recomendação (CUSATIS; SHANNON, 1996). No entanto, pesquisas realizadas no estado de São Paulo, mostraram que o consumo médio diário de cálcio estava muito abaixo das recomendações (LERNER et al., 2000; PRIORE, 1998).

Tabela 2. Consumo dos grupos alimentares de 4 a 7 vezes por semana pelos adolescentes

Grupos alimentares	Consumo de 4 a 7 vezes por semana	
	N	%
Óleos e gorduras*	36	28,6
Frutas	46	36,5
Açúcares e doces**	66	52,4
Carnes e ovos	74	58,7
Hortaliças	79	62,7
Leguminosas	109	86,5
Leite e derivados	113	89,7
Cereais e massas	116	92,0

* maionese, margarina, manteiga, catchup, mostarda, creme de leite e azeite.

** balas, chicletes, chocolates, doce de frutas, doce de leite, refrigerantes e tortas doces.

Em relação ao número de refeições diárias, a Tabela 3 apresenta que 98,5% dos adolescentes realizavam no

mínimo três refeições, sendo mais frequentes o almoço (100%), o lanche 1 (85,7%) e o desjejum (83,3%).

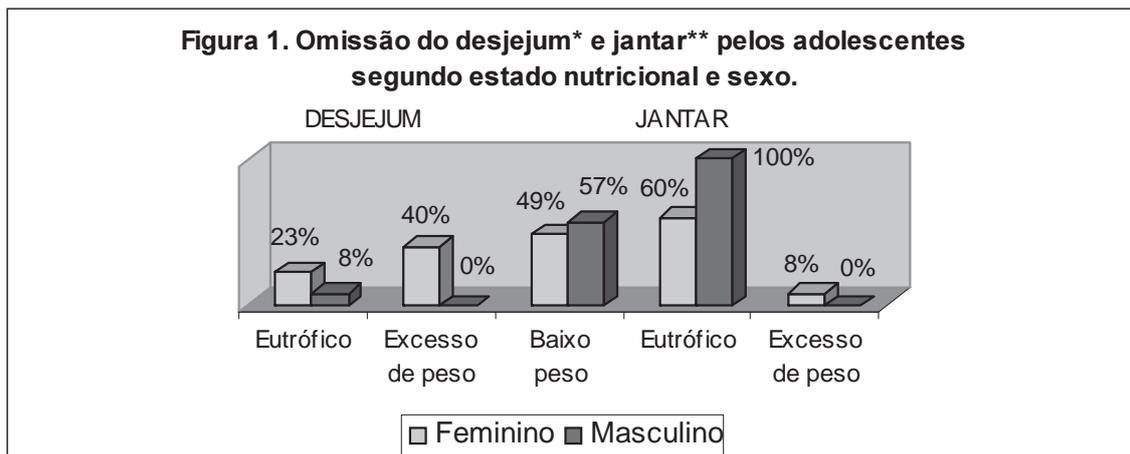
Tabela 3. Refeições realizadas pelos adolescentes

Refeições	Sim		Não	
	N	%	N	%
Desjejum	105	83,3	21	16,7
Colação	103	81,7	23	18,3
Almoço	126	100	-	-
Lanche 1*	108	85,7	18	14,3
Lanche 2*	65	51,6	61	48,4
Jantar	69	54,7	57	45,3
Ceia	49	38,9	77	61,1

* Os lanches 1 e 2 correspondem as refeições realizadas entre 15-16 h e 18-19 h, respectivamente.

Ao estudar adolescentes americanos, Siega-Riz et al. (1998) observaram que, apesar de grande parte fazer três refeições diárias, o jantar era a refeição mais realizada, seguida pelo desjejum e o almoço. Um estudo realizado nas favelas do município de São Paulo, constatou que 64% dos adolescentes realizavam, no mínimo, três refeições, sendo o almoço a mais frequente, seguindo-se o jantar e o desjejum (PRIORE, 1996). Resultados semelhantes foram constatados em adolescentes da rede estadual do município de São Paulo (GAMBARDELLA et al., 1999).

A Figura 1 apresenta uma maior omissão de desjejum pelas meninas, sendo a maior proporção (40%) referente às adolescentes com excesso de peso. Nenhum adolescente com baixo peso relatou omitir o desjejum, o mesmo ocorrendo com todos os adolescentes do sexo masculino que apresentavam excesso de peso. Estes resultados evidenciam que a maior prática de omissão de desjejum ocorre, principalmente, por parte das meninas com excesso de peso, embora este seja, talvez, um hábito não saudável para a perda de peso. Não houve associação entre a omissão do desjejum com sexo e estado nutricional ($p > 0,3$).



Teste de Fisher*: $p > 0,3$

Teste de Fisher**: $p > 0,5$

Resultados semelhantes foram encontrados por outros autores, onde constatou-se que as meninas apresentaram uma tendência maior à omissão do desjejum em relação aos meninos (PASTORE et al., 1996; PRIORE, 1998). Pastore et al. (1996) observou que, entre o grupo dos adolescentes com excesso de peso, as meninas omitiram mais o café da manhã. Um estudo realizado por Fonseca et al. (1998), em Niterói-RJ, revelou maior omissão de desjejum pelos adolescentes com sobrepeso, encontrando-se uma diferença significativa para o sexo masculino ($p = 0,04$).

O desjejum representa uma importante contribuição nutricional para a ingestão diária de alimentos. A ingestão de calorias, proteínas, vitaminas e minerais foi significativamente mais baixa em adolescentes que omitiam o desjejum, quando comparados àqueles que o realizavam. Além disso, foi constatada maior omissão do desjejum pelo sexo feminino (NICKLAS et al., 2000).

Quanto ao jantar, constatou-se uma maior omissão desta refeição pelos adolescentes eutróficos, tanto do sexo feminino (60%) quanto masculino (100%), apesar de não haver diferença estatisticamente significativa entre o estado nutricional e sexo ($p > 0,5$). Baseando-se neste resultado, pode-se supor que grande parte dos adolescentes preferem o lanche ao jantar. É importante questionar a qualidade nutricional desse lanche, avaliando se ele está ou não fornecendo nutrientes adequados aos adolescentes em questão. Segundo Lerner (1994 apud SILVA, 1998), os jovens da área metropolitana de São Paulo estão substituindo o jantar por lanches, o que muitas vezes não satisfaz as necessidades de uma alimentação adequada.

A Tabela 4 apresenta o hábito alimentar dos adolescentes durante o intervalo na escola. Verificou-se que 76,2% lanchavam todos os dias durante o recreio, sendo que 83,3% destes compravam lanche na cantina e 16,7% o traziam de casa. Alguns adolescentes relataram que, geralmente, não comem nada durante o intervalo escolar (23,8%), sendo que 46,7% destes responderam depender

do dia e do apetite. Ressalta-se o fato de alguns adolescentes permanecerem em jejum durante todo o tempo que passam na escola, o que pode prejudicar o rendimento nas aulas e contribuir para uma menor disposição durante a realização das atividades. Quanto ao estado nutricional, observou-se que 86,7%, 75,5% e 69,2% dos adolescentes com baixo peso, eutróficos e com excesso de peso lanchavam, diariamente, durante o recreio na escola. Não foi encontrada associação entre o hábito de se alimentar na escola e o estado nutricional ($p > 0,05$).

Em relação ao hábito alimentar na cantina da escola, os alimentos mais citados foram o salgado assado (37,8%), refrigerante (18,6%) e bala ou chiclete (12,3%). Quanto ao estado nutricional, observou-se que os alimentos mais comprados na cantina, pelos adolescentes com baixo peso, eutrófico e com excesso de peso, foram o salgado assado (33,3%, 38,6% e 36,8%) e o refrigerante (26,7%, 17,6% e 15,8%), respectivamente. Como alguns adolescentes relataram o consumo de mais de um alimento comprado na cantina, ou no lanche trazido de casa, calculou-se cada alimento citado separadamente em relação ao total dos que responderam.

Resultados semelhantes obtidos em outra pesquisa mostraram que o refrigerante e o salgado foram os alimentos mais consumidos pelos adolescentes, durante o recreio escolar (CARVALHO et al., 2000).

Cusatis e Shannon (1996), observaram relação entre o consumo de lanches em "fast food" e o percentual de gordura ingerida pelas meninas, pois a maioria das refeições rápidas ainda consistem principalmente de alimentos excessivamente gordurosos, sendo estes geralmente frituras.

Doyle e Feldman (1997) verificaram que a escolha dos lanches pelos adolescentes pode ser influenciada por vários fatores. A mãe e o pai tiveram maior nível de influência nesta escolha do que outros indivíduos ou grupos. Em seguida, os amigos em geral foram os que mais influenciaram.

Tabela 4. Hábito alimentar dos adolescentes no recreio da escola, alimentos comprados na cantina e/ou trazidos de casa, segundo o estado nutricional

Hábito alimentar	Estado Nutricional							
	Baixo peso		Eutrófico		Excesso de peso		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Intervalo da escola*</i>								
Come todos os dias	13	86,7	74	75,5	9	69,2	96	76,2
Não come nada	2	13,3	24	24,5	4	30,8	30	23,8
Total	15	100	98	100	13	100	126	100
<i>Lanche na cantina</i>								
Sanduíche	-	-	1	0,5	-	-	1	0,4
Pipoca	-	-	1	0,5	-	-	1	0,4
Bolo de chocolate	1	3,3	1	0,5	-	-	2	0,8
Salgado frito **	-	-	7	3,3	1	5,3	8	3,1
Cachorro quente	-	-	8	3,8	-	-	8	3,1
Chips	3	10	14	6,7	1	5,3	18	6,9
Chocolate	1	3,3	16	7,6	2	10,5	19	7,3
Suco natural	2	6,7	19	9,0	3	15,8	24	9,3
Bala ou chicletes	5	16,7	25	11,9	2	10,5	32	12,3
Refrigerante	8	26,7	37	17,6	3	15,8	48	18,6
Salgado assado ***	10	33,3	81	38,6	7	36,8	98	37,8
Total	30	100	210	100	19	100	259	100
<i>Lanche de casa</i>								
Suco natural	-	-	1	5,5	-	-	1	3,1
Achocolatado industrializado	-	-	-	-	1	12,5	1	3,1
Sanduíche	-	-	-	-	1	12,5	1	3,1
Suco artificial	1	16,7	-	-	-	-	1	3,1
Pão	1	16,7	-	-	1	12,5	2	6,3
Biscoito salgado	-	-	1	5,5	1	12,5	2	6,3
Biscoito doce	1	16,7	2	11,1	-	-	3	9,4
Iogurte	-	-	2	11,1	2	25	4	12,5
Biscoito recheado	3	49,9	12	66,8	2	25,0	17	53,1
Total	6	100	18	100	8	100	32	100

* Teste de Fisher: $p > 0,05$

** Coxinha

*** Empada, esfirra, pão de queijo, pastel assado e minipizza.

Quanto ao lanche trazido de casa, o alimento predominante foi o biscoito (68,8%), sendo 53,1% recheado e 15,7% simples (6,3% salgado e 9,4% doce). Além disso, observou-se que, independentemente do estado nutricional, o alimento mais consumido no lanche trazido de casa pelos adolescentes foram os biscoitos recheado e o doce. Os produtos à base de leite e suco natural parecem não ser muito aceitos pelos estudantes durante o intervalo escolar. Nenhum adolescente relatou consumir frutas durante o recreio.

Com o rápido crescimento do adolescente, maiores demandas de energia, proteínas, vitaminas e minerais são

necessárias. Às vezes, o apetite característico deste período de crescimento intenso leva os adolescentes a consumirem lanches inadequados, que possuem elevado teor de açúcar, gordura ou sal e reduzido teor de proteínas essenciais (WILLIANS, 1997).

Em relação à rejeição alimentar, todos os alimentos citados pertenciam ao grupo das hortaliças, destacando-se o jiló (18,9%), tomate (4,7%), beterraba (4,2%), brócolis e cebola (3,3%). Alguns adolescentes (18,4%) relataram não comer nenhum tipo de hortaliça. Observou-se que as hortaliças em geral foram os alimentos mais rejeitados pelos adolescentes, independentemente do estado nutricional.

Como alguns adolescentes citaram mais de uma rejeição e preferência alimentar, calculou-se cada rejeição e cada preferência, separadamente, em relação ao total de alimento relatado (Tabela 5).

Quanto à preferência alimentar, a maioria dos adolescentes (30,2%) relatou preferir massas em geral, tais como lasanha, macarrão e pizza. Outros alimentos também citados foram: carne (10,7%), arroz (5,9%), batata frita

(5,5%), chocolate (5,5%) e feijão (4,0%). Em relação ao estado nutricional, constatou-se que a carne e as massas em geral foram os alimentos preferidos pelos adolescentes com baixo peso (18,4% e 15,8%), respectivamente. Quanto aos eutróficos, as massas em geral eram as preferidas (32,2%), enquanto que nos adolescentes com excesso de peso, a preferência estava no chocolate e nas massas (18,2% e 36,4%), respectivamente.

Tabela 5. Aversões e preferências alimentares entre os adolescentes segundo o estado nutricional

Aversões/Preferências	Estado Nutricional						Total	
	Baixo peso		Eutrófico		Excesso de peso			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Aversões alimentares								
Chuchu	-	-	6	3,6	-	-	6	2,8
Brócolis	-	-	7	4,2	-	-	7	3,3
Pepino	-	-	6	3,6	1	5,3	7	3,3
Cebola	1	3,8	6	3,6	-	-	7	3,3
Beterraba	-	-	9	5,4	-	-	9	4,2
Tomate	3	11,5	7	4,2	-	-	10	4,7
Hortaliças em geral	6	23,1	29	17,3	4	21	39	18,4
Jiló	6	23,1	30	18	4	21	40	18,9
Total	26	100	167	100	19	100	212	100
Preferências alimentares								
Doce	1	2,6	7	3,3	1	4,5	9	3,3
Fruta	2	5,3	6	2,8	1	4,5	9	3,3
Strogonoff	3	7,9	7	3,3	1	4,5	11	4,0
Batata-frita	2	5,3	13	6,2	-	-	15	5,5
Chocolate	1	2,6	10	4,7	4	18,2	15	5,5
Arroz	3	7,9	12	5,7	1	4,5	16	5,9
Carne	7	18,4	21	9,9	1	4,5	29	10,7
Massas em geral*	6	15,8	68	32,2	8	36,4	82	30,2
Feijão	4	10,5	6	2,8	1	4,5	11	4,0
Total	38	100	211	100	22	100	271	100

* lasanha, macarrão, pizza, salgado.

Resultados semelhantes foram encontrados para adolescentes da rede pública estadual do município de São Paulo, os que demonstraram preferências alimentares por massa, doce, carne e batata, enquanto que mais da metade dos adolescentes recusaram as hortaliças (PRIORE, 1998).

No entanto, ao estudar adolescentes franceses. Nu et al. (1996) constataram que as preferências eram, principalmente, representadas por alimentos doces tais como chocolates, coca-cola, sorvetes, bolos e doces; ou por alimentos salgados como batata frita, pizza e macarrão, enquanto as rejeições alimentares abrangiam vegetais verdes (espinafre, broto e repolho). French et al. (1994) demonstraram que grande parte dos adolescentes também relatou preferência por alimentos de pouco valor nutritivo, tais como doces, biscoitos e refrigerantes.

Um estudo realizado com adolescentes, na Croácia, evidenciou que os eutróficos apresentaram uma maior

preferência por doces, carnes e cereais do que os obesos, sugerindo que outros fatores, além das preferências, são importantes na etiologia da obesidade. Talvez a influência social tenha suprimido as verdadeiras preferências dos adolescentes obesos (PERL et al., 1998).

CONCLUSÃO

Grande parte dos adolescentes apresentaram um estado nutricional satisfatório, porém os hábitos alimentares foram inadequados, independentemente do estado nutricional, uma vez que foi constatada pouca variedade no consumo de hortaliças, além do consumo semanal inadequado de frutas e carnes. O hábito alimentar durante o recreio da escola precisa ser melhorado, pois foi observado o consumo diário de refrigerantes, na cantina, por muitos adolescentes, além de biscoitos recheados no lanche trazido de casa pela grande maioria. Além disso, todos os

adolescentes apresentaram rejeições ao grupo das hortaliças e preferência por cereais e massas.

Este tipo de comportamento proporciona uma alimentação desequilibrada, com déficits de importantes nutrientes. Este trabalho ressalta a importância de se ampliar o processo de educação nutricional na escola, envolvendo os alunos, professores e pais na formação de bons hábitos alimentares dos adolescentes. Campanhas de reeducação alimentar são essenciais para o incentivo do consumo de alimentos saudáveis durante o recreio, bem como a seleção e preparo de lanches saborosos e nutritivos na cantina. Além disso, o trabalho dos professores em salas de aulas é fundamental para a transferência de conceitos corretos sobre alimentação, na medida em que incentiva o consumo de frutas e hortaliças, bem como uma alimentação variada.

Quanto à família, os pais têm a responsabilidade de dar o exemplo na escolha e consumo de alimentos saudáveis durante as refeições, visto que os adolescentes passam maior tempo fora de casa e recebem influências constantes da mídia e de grupos de amigos.

Este estudo sugere a necessidade de se ampliar o processo de avaliação nutricional, visando orientar os adolescentes quanto ao estilo de vida mais saudável e a adoção de hábitos alimentares corretos, necessários ao crescimento e desenvolvimento adequado nesta faixa etária. É essencial a orientação nutricional, visando uma reeducação alimentar, com o objetivo de prevenir distrofias atuais, ou futuras, e promover o tratamento precoce destas quando já instaladas.

ABSTRACT: It is known that incorrect feeding habits can lead to weight excess and the inadequacy of important micronutrients. This study evaluated the nutritional status and feeding habits of 126 10-16 years-old teenagers attending fundamental school, with 65.9% females. Anthropometric evaluation was done and a questionnaire was applied with inclusion of food preference, rejection, habit and feeding frequency. Although a great number of teenagers presented a satisfactory nutritional status, their feeding habits were inappropriate. Daily consumption of soft drinks by many teenagers was observed in the school canteen, in addition to consumption of stuffed cookies at lunch brought from home by most teenagers (60.8%). In addition, all adolescents showed rejections to the group of the vegetables and preferences for cereals and masses. It may be concluded that the teenagers presented inadequate feeding habits, therefore emphasizing the importance to enlarging the nutritional education process in school by involving students, teachers and parents towards the formation of good feeding habits.

UNITERMS: Teenagers, Alimentary habits, Nutritional status.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, C. M. R. G.; NOGUEIRA, A. M. T.; TELES, J. B. M.; PAZ, S. M. R.; SOUSA, R. M. L. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 85-93, maio/ago. 2000.

COLE, S. M.; TEUFEL-SHONE, N. I.; RITENBAUGH, C. K.; YZENBAARD, R. A.; COCKERHAM, D. L. Dietary intake and food patterns of Zuni adolescents. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 101, n. 7, p. 802-806, jul. 2001.

CUSATIS, D. C.; SHANNON, B. M. Influences on adolescent eating behavior. **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 18, n. 1, p. 18-27, jan. 1996.

DEAN, A. G.; DEAN, J. Á; COULOMBIER, D.; BRENDEL, K. A.; SMITH, D. C.; BURTON, A. H.; DICKER, R. C.; SULLIVAN K.; FAGAN, R. F.; ARNER T. G. **Epi Info: a word processing database, and statistics program for epidemiology on microcomputers**. Atlanta: Centers of Disease Control and Prevension. Version 6.0. 1994.

DIETZ, W. H. Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. **Pediatrics**, v. 101, n. 3 (Suppl), p. 518-525, mar. 1998.

DOYLE, E. I.; FELDMAN, H. L. Factors affecting nutrition behavior among middle-class adolescent in urban area of Northern region of Brazil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 342-350, ago. 1997.

- FONSECA, V. M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 32, n. 6, p. 541-549, dez. 1998.
- FRENCH, A. S.; PERRY, C. L.; LEON, G. L.; FULDERSON, J. A. Food preferences, eating patterns, and physical activity among adolescents: correlates of eating disorders symptoms. **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 15, n. 4, p. 286-294, jun. 1994.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 55-63, jan/abr. 1999.
- HILL, J. O.; TROWBRIDGE, F. L. Childhood obesity: future directions and research priorities. **Pediatrics**, v. 101, n.3, p. 570-574, mar. 1998.
- JELLIFFE, D. B. **Evaluación del estado de nutrición de la comunidad**. Ginebra: OMS, 1968. (OMS – Série monografias).
- LERNER, B. R.; LEI, D. L. M.; CHAVES, S. P.; FREIRE, R. D. O Cálcio consumido por adolescentes de escolas públicas de Osasco, São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 57-63, jan/abr. 2000.
- MONTEIRO, P. O. A. M.; VICTORA, C. G.; BARROS, F. C.; TOMASI, E. Diagnóstico de sobrepeso em adolescentes: estudo do desempenho de diferentes critérios para o Índice de massa corporal. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 506-513, out. 2000.
- NEUMARK-SZTAINER, D.; STORY, M.; RESNICK, M. D.; BLUM, R. W. M. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. **Preventive Medicine**, v. 25, n. 82, p.497-505, 1996.
- NICKLAS, T. A.; REGER, C.; MYERS, L.; O'NEIL, C. Breakfast consumption with and without vitamin mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 27, n. 5, p. 314-21, nov. 2000.
- NU, C. T.; MACLEOD, P.; BARTHELEMY, J. Effects of age and gender on adolescents' food habits and preferences. **Food Quality and Preference**, v. 7, n. 3/4, p. 251-262, 1996.
- PASTORE, D. R.; FISHER, M.; FRIEDMAN, S. B. Abnormalities in weight status, eating attitudes, and eating behaviors among urban high school students. **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 18, n. 5, p. 312-319, mai. 1996.
- PERL, M. A.; MANDIC, M. L.; PRIMORAC, L.; KLAPEC, T.; PERL, A. Adolescent acceptance of different foods by obesity status and by sex. **Physiology & Behavior**, v. 65, n. 2, p. 241-245, 1998.
- PHILIPPI, S. T. Pirâmide alimentar adaptada. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12 n. 1, p.65-80, jan/abr. 1999.
- PRIORE, S. E. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores do estado nutricional**. 1998. 202f. Dissertação (Doutorado em Ciências) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. 1998.
- PRIORE, S. E. **Perfil nutricional de adolescentes do sexo masculino residentes em favelas**. São Carlos: UFSCAR, 1996. 133p.
- SIEGA-RIZ, A. M.; CARSON, T.; POPKIN, B. Three squares or mostly snacks – What do teens really eat? **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 22, n. 1, p. 29-36, jan. 1998.
- SILVA, M. V. Alimentação na escola como forma de atender às recomendações nutricionais de alunos dos Centros Integrados de Educação Pública. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 171-180, jan/mar. 1998.

STRASBURGER, V.C. **Os adolescentes e a mídia: impacto psicológico**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999. 157p.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E. Hábitos alimentares de adolescentes. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, n. 46, p. 14-16, jan/fev. 2001.

WILLIAMS, S. R. Nutrição para o crescimento e o desenvolvimento. In: _____. **Fundamentos de nutrição e dietoterapia**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. Cap. 12, p. 237-255.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status: the use and interpretation of antropometry**. Geneva: WHO, 1995. (Technical Report Series, 854).