

INFLUÊNCIAS NO CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES NO PARANÁⁱ

Leunice Ramme¹; Adriano Tomio Hoshi²; Lirane Elize Ferreto³

¹ Especialista em Ensino de Física e Administração, Supervisão e Orientação Educacional. Professora de Ciências/Física no município de Missal – Paraná; integrante do Programa de Desenvolvimento Educacional do Governo do Paraná,

²Doutor em Odontologia e Professor Adjunto do Curso de Odontologia da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE / Cascavel.

³Mestre em Saúde Coletiva e Professora Assistente do Curso de Economia Doméstica da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE / Francisco Beltrão.

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo identificar o consumo alimentar dos adolescentes a partir da interferência da mídia sobre a escolha de produtos alimentícios. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário semi-estruturado, no segundo semestre de 2007, tratando-se de um estudo de caso realizado com 116 adolescentes de 14 a 17 anos, estudantes do Col. Est. Pe Eduardo Michelis, de Missal, Pr. Os dados coletados mostraram que os fatores que mais influenciam a aquisição e consumo de um alimento são a aparência, os amigos e as propagandas divulgadas pela mídia. Os resultados indicaram uma prevalência no consumo de produtos que não promovem a saúde, principalmente quando os adolescentes estão sob a influência e companhia de seu grupo de amigos, enquanto que em seu cotidiano, fazendo as refeições principais em casa, a alimentação dos mesmos era bem diversificada e com alimentos que contém nutrientes importantes para a manutenção da vida. Os hábitos dos adolescentes pesquisados indicaram a necessidade de um trabalho educativo de sensibilização de pais, professores, profissionais da saúde e educandos, para o consumo saudável e equilibrado de alimentos na busca de promover a saúde. As influências externas são diversas e intensas, interferindo diretamente na aquisição e manutenção dos hábitos alimentares. Para identificar o quanto o tipo de alimentação dos adolescentes pesquisados interfere no desenvolvimento do sobrepeso ou da obesidade, enquanto consequência de uma alimentação inadequada, faz-se necessário um novo estudo, para o levantamento e análise desses dados.

ABSTRACT:

The following research objective is to identify the food consumption of adolescents from media interference on the choice of foodstuffs. The data collect was done by applying a half-structured questionnaire, on the second semester of 2007, dealing with a case study, realized with 116 adolescents from 14 to 17 years old, students of Padre Eduardo Michele's high school, in Missal, PR. The collected data show the more

influenced facts for the acquisition and consumption of food are the aspect, the friends and the commercials market in media. The results showed a large consumption of foodstuffs that aren't healthy, mainly when the adolescents are under the influence of their group of friends, whereas in their everyday, having the meal at home, their eating was various and with nourishing foods, important to life. The adolescents researched habits showed the necessity of a educational work to move the parents, teachers, health professionals to the healthy and balanced consumption of foods to promote health. The influences are a lot and intense, interfering in acquisition and maintenance to food habits. To identify how many the adolescents eating who were researched interfere on the development of overweight or obesity, while the consequences of an inadequate eating need a new study to raise and analyze this data.

Palavras-chave: Adolescência. Saúde. Alimentação. Atividade física.

1- INTRODUÇÃO

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano. Com o objetivo de garantir um crescimento adequado, é preciso formar hábitos alimentares saudáveis junto às crianças para que passem a consumir alimentos considerados saudáveis e fundamentais para o funcionamento do organismo. Os hábitos alimentares são as formas com que as pessoas selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis (MEZOMO, 1989).

Vale ressaltar que os hábitos alimentares sofrem influências permanentes da sociedade, principalmente da mídia, pois, segundo Figueiredo & Queiroz (2005), pesquisas apontam para um número de anúncios de alimentos maior que de outras categorias de produtos, com uma frequência cada vez maior ao longo do dia, tendo destaque para os produtos gordurosos e doces, ricos em lipídios e, portanto, altamente calóricos.

Os mais suscetíveis às influências são as crianças e adolescentes pois, segundo Carlsson e Feilitzen (2002, p.17), “nem

todas as crianças estão conscientes das ciladas e perigos, armadilhas e ardis, seduções e engodo, que podem encontrar (...) em quase todo tipo de mídia”. Neste aspecto, as propagandas que buscam convencer o consumidor a adquirir produtos alimentícios, desempenham muito bem o seu papel, fazendo uso de todos os recursos disponíveis para atingir seus objetivos.

Nesta perspectiva, crianças e adolescentes passam a ingerir grandes quantidades de alimentos, que aliado ao estilo de vida sedentário, acabam por favorecer o desenvolvimento do sobrepeso e da obesidade, o que pode levar a doenças futuras (MALHEIROS; JÚNIOR, 2003)

Outro fator que tem contribuído para desviar os hábitos alimentares saudáveis são os altos investimentos da indústria de alimentos para torná-los mais atrativos, bem como o aumento da veiculação de imagens de produtos de alimentos (MEZOMO, 1989).

A predominância dos estilos ocidentais influencia diretamente os adolescentes, que passam por uma fase de profundas transformações somáticas, psicológicas e sociais (GARCIA; GAMBARDELA; FRUTUOSO, 2003) e recebem diretamente as informações sem total autonomia para decidir o que é o melhor para sua saúde em termos nutricionais.

Também a família, os amigos e outras instituições sociais têm sua parcela de participação na influência na alimentação dos adolescentes. Segundo Vitolo (2003), a questão familiar no que diz respeito aos hábitos alimentares pode influenciar positiva ou negativamente os hábitos alimentares, sobretudo dos adolescentes, pois estes se utilizam do alimento como forma de expressão, por exemplo, comer em excesso ou não comer a quantidade suficiente, dependendo de como estão às relações familiares.

Geralmente os adolescentes têm conhecimento de quais alimentos devem ser consumidos, mas têm dificuldades em se alimentar de maneira saudável, principalmente devido à grande quantidade de alimentos ricos em gorduras e açúcares que são

oferecidos no mercado alimentício e o investimento no apelo por aquele alimento. Para Mondini e Monteiro (1998) o corpo adquire a energia e os nutrientes para sua manutenção, em uma dieta equilibrada em quantidade e qualidade, mantendo-se saudável.

A alimentação é uma questão que vem sendo debatida a algumas décadas, com diversas pesquisas divulgadas sobre o tema, mas ainda falta um olhar pedagógico de como a escola deve trabalhar esse tema com adolescentes.

A escola exerce um papel no desenvolvimento humano repassando conhecimento e construindo saberes sobre as questões nutricionais, contribuindo diretamente para a melhoria da saúde da sociedade. Esta mesma escola sofre influências externas da cultura, da sociedade e de outras instituições sociais. Portanto, identificar o papel pedagógico da escola na formação educacional de um olhar crítico sobre as influências em seus hábitos alimentares é importante para refletir sobre a tomada de decisão referente ao consumo, na vida dos cidadãos, principalmente, daqueles que estão em fase de formação, as crianças e adolescentes.

2- DESENVOLVIMENTO

2.1 MÉTODO

A metodologia utilizada para a realização da pesquisa foi o estudo de caso, uma forma de investigação empírica, com o objetivo de esclarecer e caracterizar uma situação, compreendendo-a em todos os seus aspectos e permitindo a preservação das características holísticas e significativas dos acontecimentos da vida real (YIN, 2005), realizado com adolescentes de 14 a 17 anos, estudantes do Colégio Estadual Padre Eduardo Michelis, de Missal, Paraná, dos turnos matutino e noturno. Este colégio é o único que oferece esta modalidade de ensino no município.

Para a pesquisa sobre a relação consumo alimentar versus influências nas escolhas alimentares, os dados foram coletados

através de instrumento semi-estruturado e observação direta (YIN, 2005). Foi escolhida como instrumento de coleta de dados a entrevista escrita, em forma de questionário semi-estruturado, por permitir conhecer as características individuais dos entrevistados e traçar um perfil entre consumo versus influências. Os dados obtidos foram tabulados e analisados por meio de estatística descritiva

A coleta de dados foi realizada na própria escola, no 2º semestre de 2007, através da aplicação do questionário, em sala de aula, aos 116 participantes da pesquisa, os quais apresentaram autorização prévia dos pais para a participação dos alunos, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O questionário foi elaborado de acordo com a realidade local, baseando-se na alimentação consumida com mais frequência na região.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unioeste por estar ética e metodologicamente correta.

2.2- RESULTADOS

Entre os 225 adolescentes que se enquadram dentro dos padrões estabelecidos na proposta de pesquisa, sendo estudantes do Ensino Médio do Colégio Estadual Padre Eduardo Michelis, tendo de 14 a 17 anos de idade, apenas 116 participaram efetivamente da pesquisa. Os demais não entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e três alunos não estavam presentes no dia da coleta.

Dos 116 participantes da pesquisa, 40,5% eram do sexo masculino, enquanto que 59,5% pertenciam ao sexo feminino, sendo que a prevalência da idade destes adolescentes foi de 15 anos (31%) e 16 anos (38%). A renda per capita, baseada em salários mínimos (R\$380,00) prevalente foi de menos de 3 salários mínimos (55,2%), seguido pelo valor entre 3 a 6 salários mínimos que obteve 32,8%. Vale destacar que 3,4% se omitiram neste item e apenas 8,6% recebiam mais de 6 salários mínimos. Dos entrevistados 46,5% afirmaram morar na zona urbana e 53,5% na zona rural.

Os resultados demonstraram que poucos destes adolescentes possuíam uma atividade remunerada (22,4%), e que nas horas de folga as atividades praticadas pelos adolescentes tinham uma preferência pelo uso dos meios de comunicação social: assistir televisão (56%), usar o computador (39,6%), encontrar-se com os amigos (29,3%), praticar esportes (19,8%), leitura (13,8%), usar o vídeo game (0,8%) e realizar atividades diversas (25,8%).

Na tabela 1 são apresentados dados referentes à utilização dos principais meios de comunicação pelos adolescentes participantes da pesquisa, os quais responderam a mais de uma das alternativas apresentadas.

Tabela 1- Utilização, preferência e tempo de permanência nos meios de comunicação – Missal, Pr, 2007

Meio de comunicaçãoⁱⁱ	N=116	%
Preferência		
Televisão	67	57,7
Computador	48	41,3
Rádio	30	25,5
Livros e revistas	07	6
Tempo diário dedicado à televisão		
1 a 3 horas	67	57,7
Menos de 1 hora	26	22,4
3 a 6 horas	20	17,2
Mais de 6 horas	03	2,5
Tempo diário no computador		
1 a 3 horas	42	36,2
Menos de 1 hora	38	32,7
Não tem	21	18,1
3 a 6 horas	08	6,8
Mais de 6 horas	07	6,2

Motivos de uso dos meios de comunicação

Praticidade	60	56,8
Sem opção de lazer	52	44,8
Amigos	08	6,8
Pais trabalham fora	06	5,1

Dos entrevistados 46,5% raramente comem quando assistem televisão ou usam o computador, enquanto que 39% geralmente o fazem e 14,5 % não consomem alimentos quando usam estes meios. Os que comem dão preferência à pipoca (31%) , biscoitos (27,5%), guloseimas (18%) e salgadinhos (17%), sendo o restante com produtos diversos.

Quando estão com os amigos os alimentos mais consumidos são a pipoca (53,5%), o pastel e outros salgados (42,2%) e os refrigerantes que obtiveram 29,3%, sendo interessante destacar que 47% dos que responderam consumir refrigerantes com os amigos citaram a marca “coca cola” ao invés de simplesmente refrigerante.

O fator de destaque para a influência no consumo alimentar foi a aparência (45,6%) e a influência dos amigos (32%), sendo que as propagandas apareceram com 22,4%, e o restante são influenciados pelo odor.

Consultados quanto ao consumo compulsivo de alimentos os resultados obtidos foram: nunca (57,7%), quando nervosos (24,1%) e sempre (2,5%). Quando perguntados sobre a qualidade da mastigação 53,4% responderam que geralmente é bem feita, 33,6% as vezes e somente 13% raramente mastigam bem o alimento.

Na escola os adolescentes afirmaram consumir em grande quantidade lanches (50%), doces e salgadinhos (42,2%) e refrigerantes (31%), embora que na merenda escolar sejam ofertados alimentos mais saudáveis como arroz, feijão, macarrão, carnes e

saladas, sendo que apenas 11,2% responderam se alimentar com esses produtos no ambiente escolar.

A tabela 2 apresenta os resultados referentes ao local das refeições, ao hábito de beliscar nos intervalos das refeições e ao tipo de alimentos consumidos nas mesmas, sendo que os alimentos foram distribuídos de acordo com o grupo ao qual pertencem. Os entrevistados, em sua maioria (65%), realizam de 3 a 4 refeições diárias, as quais tem um horário pré-estabelecido em 76% dos casos.

Tabela 2- Consumo alimentar diário – Missal, Pr, 2007

Alimentos¹	N =116	%
Local das refeições		
Em casa	113	97,4
Restaurantes/Lancheonete	03	2,6
Hábito de beliscar nos intervalos		
As vezes	65	56
Sempre	24	20,6
Geralmente	22	19
Nunca	05	4,3
Consumo nos intervalos		
Frutas	57	49,1
Lanches	54	46,5
Biscoitos	41	35,3
Sucos ou iogurtes	40	34,4
Doces, frituras, salgados...	36	31
Café da manhã		
Pães e biscoitos	97	83,6
Leite e queijo	96	82,8
Óleos e gorduras	88	75,8
Carnes e ovos	38	32,8
Não tomam café	18	15,5
Açúcares	17	14,6
Frutas e leguminosas...	07	6
Almoço		
Carboidratos	116	100
Leguminosas	107	92,2
Carnes	106	91,3
Frutas	65	56
Hortaliças	61	52,5

1

Açúcares	36	30,9
Jantar		
Pães, cereais e tubérculos	94	81
Leite e derivados	59	50,9
Açúcares	43	37
Carnes	40	34,5
Frutas	38	32,8
Hortaliças e leguminosas	36	31
Óleos e gorduras	31	26,7
Não consomem	02	1,7

Os entrevistados responderam a mais de uma alternativa na tabela 2.

Quanto a frequência da ingestão de certos alimentos, os resultados apontaram que a ingestão de doces e salgadinhos ocorre, na maioria das vezes (41,4%), de 2 a 3 vezes por semana, as frutas são consumidas no mínimo de duas a três vezes na semana por 75% dos entrevistados, enquanto que os refrigerantes tiveram sua preferência (88%) em uma vez na semana, embora 7,8% os consomem todo dia.

A tabela 3 apresenta os resultados sobre os objetivos da alimentação, bem como os alimentos considerados bastante energéticos pelos pesquisados.

Tabela 3- Objetivo da alimentação e alimentos considerados energéticos pelos entrevistados - Missal, Pr, 2007

	N =116	%
--	--------	---

Objetivo da alimentação

Necessidade	68	58,7
Prazer	48	41,3

Alimentos considerados bastante		
energéticos	91	78,4
Frutas	85	70,7
Feijão	76	65,5
Leite	76	65,5
Verduras	60	51,7
Arroz	60	51,7
Legumes	53	45,7
Cereais	36	31
Massas	34	29,3
Chocolate	25	21,5
Couve	22	19
Vísceras	13	11,2
Ovo	12	10,3
Frituras		

No item dos alimentos energéticos os pesquisados responderam a mais de uma das alternativas propostas.

As informações referentes a prática regular de atividades físicas apontaram que 13,8% dos entrevistados não praticam atividade física regularmente. Dos que praticam há uma preferência pelas atividades diversificadas (53,4%), embora o futebol represente 22,4% e a caminhada 20,6%. A atividade menos praticada é a natação, com 1,7%.

Na busca de promover a saúde física 70,6% dos entrevistados responderam que além de uma alimentação adequada, a prática de atividades físicas é fundamental, enquanto que 15,4% afirmaram que é necessário apenas melhorar os hábitos alimentares, 7% acreditam que basta praticar atividades físicas e o restante que podem manter como está. Ainda quanto a percepção de como está seu corpo em quesitos de estética, 57,8% afirmaram estar entre os padrões de normalidade, enquanto que 22,4% perceberam estar com o peso um pouco acima dos padrões pré-estabelecidos, ou seja, nos limites considerados de sobrepeso, 15,5% se consideraram magros e 4,3% gordos.

2.3- DISCUSSÃO

A idade dos adolescentes da amostra está dentro dos padrões pré-estabelecidos, já que estes se encontram na escola de 8 a 11 anos e de acordo com a Lei 9394/96 de 20/12/1996, em seu parágrafo 3º, inciso I, estabelece que deverão se “matricular todos os educandos a partir dos sete anos de idade e facultativamente, a partir dos seis anos, no ensino fundamental” (BRASIL, 2003, p. 42). Já quanto a renda, pode-se afirmar que os dados desta pesquisa, onde a maioria recebia menos de 3 e poucos acima de 6 salários mínimos, são parecidos com os da média nacional que, de acordo com a POF (Pesquisa de Orçamento Familiar), 44,5% tinham uma renda de até 1 salário mínimo, enquanto que 25,2 % recebiam de 1 a 2 , 20,2% de 2 a 5 e 9,9% recebiam mais que 5 salários mínimos (IBGE, 2008).

Nos momentos de folga, a maioria dos entrevistados se dedicava aos meios de comunicação, tendo destaque para a televisão e o computador. A televisão, meio mais utilizado pelos entrevistados, investe nas propagandas de alimentos veiculando um número aproximado de 10 inserções por hora, segundo Pipitone et al (2005). A mesma autora comenta que no horário nobre 60% das propagandas são de lanches e bebidas com baixo valor nutricional, alimentos estes que são a preferência também dos entrevistados ao fazer uso da televisão ou do computador, momentos em que são consumidos pipoca, biscoitos, guloseimas e salgadinhos. Estes alimentos não promovem à saúde, por apresentarem muita gordura e açúcar em seu preparo ou no processo de industrialização, seguindo o padrão ocidental, cada vez mais presente na dieta dos brasileiros (LEÃO; CARVALHO, 2005).

De acordo com Almeida (2002) o adolescente brasileiro passa cerca de cinco horas assistindo televisão. Pesquisas demonstram que uma exposição de aproximadamente 30 segundos a comercial de alimentos é capaz de interferir na escolha de crianças e adolescentes a determinado produto, situação esta que aponta para uma

investigação no papel da televisão, no estabelecimento de hábitos alimentares.

Em relação ao computador, este é utilizado entre 1 e 3 horas pela maioria dos entrevistados (tabela 1) enquanto que 18,1% não possuem computador em casa, o que dificulta o seu acesso a esse meio de comunicação. Na análise de Groebel (2002), de um estudo realizado pela UNESCO, o uso do computador prevaleceu em apenas meia hora por dia, o que difere desta pesquisa.

Além disso, o tempo de permanência do adolescente em frente aos aparelhos de televisão, computador ou jogos de vídeo game, faz com que ele substitua atividades físicas de lazer ao ar livre, de diversos níveis, por uma atividade totalmente sedentária, que somente lhe exige ser passivo frente ao meio, situação presente nos entrevistados, onde poucos praticavam atividades físicas em seus momentos de folga. A análise de Groebel (2002), referente ao tempo gasto assistindo televisão e em outras atividades, também apontou que as crianças analisadas passavam em média 3 horas assistindo televisão por dia enquanto que dedicavam apenas 1 hora por dia para brincar fora e se encontrar com os amigos, valendo ressaltar que, embora esta fosse a média representada, 25% das crianças entrevistadas passavam de 4 a 10 horas em frente a televisão, o que confirma os dados da presente pesquisa.

A atividade física eleva o gasto energético, favorecendo o equilíbrio do organismo devido ao consumo calórico, além de apresentar outros benefícios, como: estimula a resposta termogênica, que aumenta a taxa metabólica em repouso; favorece a termogênese induzida pela dieta; aumenta a oxidação de gordura; melhora a disposição e o condicionamento cardiovascular; e contribui para a redução do aumento de peso corporal (CABRAL, 2003).

A pesquisa, em seus resultados, aponta que a minoria não praticava atividade física regularmente e a preferência dos que praticavam é por atividades diversas. É importante lembrar que a energia gasta nas atividades físicas é repostada por meio de alimentos.

Como o comportamento humano sofreu grandes modificações nas últimas décadas com atividades cada vez mais sedentárias, devido a urbanização e a tecnologia utilizada no trabalho (NAHAS, 2001), as atividades físicas se tornaram cada vez menos freqüentes. A redução do gasto calórico, favorecido pela falta de atividades físicas, é um dos principais fatores do aumento da obesidade, que é evitada caso haja opção por uma alimentação saudável, associada ao acréscimo de atividade física regular (CABRAL, 2003).

O adolescente é facilmente influenciado pelo relacionamento grupal, desconhecendo, muitas vezes, o valor nutricional dos alimentos que consome, aliado à informações inadequadas, adquire hábitos alimentares impróprios para um desenvolvimento saudável (VITALLE, 2003). As preferências pelos meios de comunicação geralmente também estão ligadas ao grupo que o adolescente pertence.

Em outro estudo, realizada por Fiates, Amboni e Teixeira (2008), com estudantes de Florianópolis em Santa Catarina, pôde verificar que grande parte dos pesquisados que recebiam mesada gastavam seu dinheiro com alimentos, tornando-os consumidores em potencial, os quais sofrem a influência da mídia, desenvolvendo, muitas vezes, concepções incorretas sobre alimentos saudáveis (ALMEIDA, 2002).

A mastigação dos alimentos, bem feita, segundo afirmaram a maioria dos pesquisados, participa da calorigênese dieta-induzida pelo componente obrigatório, que contribui com a atividade física no trabalho executado sobre os nutrientes pelo organismo (HALPERN, 2003), embora os resultados demonstraram que são poucos os que não comem frente a televisão ou computador e que prestam atenção na quantidade e qualidade dos alimentos que estão sendo consumidos.

Parece que em função do modismo, da propaganda e de influências externas, além da dificuldade da família e da sociedade em compreender os anseios dos adolescentes, estes facilmente

trocam de hábitos alimentares, desprezando nutrientes importantes que estão presentes nas frutas, vegetais, peixes, leite e cereais, produtos estes que não foram citados na relação dos alimentos consumidos com os amigos. Neste quesito os alimentos mais citados foram os refrigerantes, consumidos inclusive na escola, que são, muitas vezes, introduzidos na alimentação das crianças desde a mais tenra idade, sendo inclusive oferecido ainda na mamadeira, hábito este que vai acompanhando a criança durante a adolescência, até a sua vida adulta (NETO; PEREIRA, 2005).

As propagandas que influenciam diretamente o consumo em boa parte dos entrevistados, utilizam não só uma linguagem adequada para satisfazer o consumidor, mas também buscam atrair a atenção pela aparência, textura, odor e sabor apresentados, tornando o alimento aceitável, favorecendo uma inversão de escolha, do necessário pelo desejado. Segundo Cobra (1991) os efeitos das propagandas diferenciam o produto, conferindo lealdade à marca, introduzindo novos atributos e benefícios para persuadir na escolha, destacando o desempenho de tal atributo. Crianças e adolescentes que comem muitas guloseimas e os chamados salgadinhos com os mais variados temperos, parecem não gostar de comer alimentos mais simples e puros, como saladas e frutas, situação percebida na ingestão de alimento na escola, prevalecendo o consumo de lanches e de salgadinhos, enquanto que o feijão, macarrão e outros alimentos nutritivos apresentaram baixo consumo, mesmo sendo estes ofertados na merenda escolar.

O sabor, a textura e o odor também são os fatores que participam do processo de escolha dos alimentos pelo prazer obtido através da alimentação, na busca de satisfazer os desejos, influenciados social e culturalmente. A formação do gosto, na infância, faz parte do processo de aprendizagem, no qual a criança busca imitar o que os outros fazem, tanto a família como também outras pessoas de seu grupo de relacionamento, que, desta forma,

contribuem para a formação das preferências alimentares (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008). ..

As propagandas são o fator com destaque sobre a vida dos adolescentes, principalmente por que elas se refletem nos grupos de amigos, que exercem influência na escolha dos alimentos, o que tem contribuído para que os adolescentes diversifiquem e/ou alterem seus hábitos de vida, principalmente os hábitos alimentares, os quais comumente trocam a alimentação saudável, habitual da família, por uma alimentação fortalecida por lanches, com alto consumo de açúcares, proteínas e gorduras de origem animal e a diminuição do consumo de alimentos do grupo dos minerais e vitaminas (ANDRADE, 2003). Embora os entrevistados tenham respondido que poucos se deixam influenciar pelos amigos no consumo de alimentos, um grande número afirma que esta influência se torna presente ao escolher um alimento novo para ser consumido. Esta situação demonstra ser possível que os pesquisados não percebam o quanto são influenciados em suas escolhas alimentares.

A alimentação de forma compulsiva, presente em poucas situações dos entrevistados, ocorre quando uma pessoa ingere grandes quantidades de alimentos movida por uma força quase incontrolável, seguido pelo sentimento de culpa desencadeado por fatores psicológicos (HALPERN, 2003).

Não se pode esquecer que a família assume um papel importante na definição das escolhas alimentares, já que a maioria dos entrevistados afirmaram realizar suas principais refeições em casa, tendo basicamente de três a quatro refeições ao dia, em horários geralmente definidos. É possível que este seja o fator predominante no alto consumo de 'nata' pelos entrevistados, somando 37% do consumo das gorduras apresentadas nos dados da tabela 2. A forte influência da família também foi percebida em um estudo realizado por Frutuoso e Gambardella (2003), enquanto que as campanhas publicitárias não interferem tanto. Na adolescência o processo de maturação pode motivar o adolescente a rejeitar os

padrões dietéticos da família, na busca de desenvolver seu próprio sistema de valores (REES, 1991). É importante ressaltar que os pais devem ficar atentos e orientar seus filhos quanto aos cuidados com a alimentação altamente calórica, pois a tendência para o desenvolvimento da obesidade é maior quando um dos pais ou ambos forem obesos (VITOLLO, 2003).

Pesquisa divulgada pela POF através do Instituto Danone (2000) aponta uma redução no consumo de alimentos tradicionais na mesa do brasileiro como o arroz e o feijão, fontes diretas de carboidratos e de proteínas vegetais, que deixam de ser consumidas por 31,78% da população. Em contrapartida a pesquisa aponta um crescimento do consumo de proteínas - representadas pelas carnes de frango (+131,05%) e bovina (+26,43%) motivado pelo fator preço, queda no consumo dos principais derivados do trigo, em função da elevação do custo da matéria-prima importada, que repercutiu sobre o preço final desses produtos para o consumidor. O macarrão apresentou uma queda de 29,70%, enquanto o pão francês de 19,84%. No entanto, na presente pesquisa, percebeu-se um alto consumo no almoço de arroz, feijão, carne, mandioca, além do destaque para o consumo do tomate, repolho e alface, prevalecendo também o consumo de sucos naturais. Já no café da manhã há um bom consumo de pão (carboidrato) e leite, além da nata (gordura) e dos doces e geléias (açúcares), observados na tabela 2.

O adolescente, muitas vezes, enfraquece o organismo quando pula refeições, no caso desta pesquisa 15,5% não tomam café da manhã, na busca de um emagrecimento imediato (ANDRADE, 2003). Já no jantar aparece uma grande diversidade de produtos pertencentes aos grupos alimentares, tendo se destacado: pão e arroz, do grupo dos pães, cereais e tubérculos; leite e queijo; doces e geléias, associados ao grupo dos açúcares; feijão, dos legumes; carne e mortadela, do grupo das carnes e derivados; frutas e sucos naturais, que pertencem ao grupo das frutas. É interessante observar que esta foi a refeição onde mais aparece o consumo de frutas, que

são consumidas no mínimo uma vez por semana em quase 90% dos entrevistados.

Garcia, Gambardella e Frutuoso (2003) perceberam que os adolescentes estudados em sua pesquisa desenvolveram hábitos alimentares inadequados, destacando a presença marcante de preparações gordurosas, alimentos ricos em açúcares, com pouca fibra e de menor valor nutricional, como pães, doces, balas, gomas de mascar, bombons, sorvetes, refrigerantes e tabletes de chocolate. Já na pesquisa feita com os adolescentes do Colégio Estadual Padre Eduardo Michelis, percebeu-se uma tendência maior a estes alimentos quando os pesquisados se encontravam com os amigos, ou nos intervalos das refeições, principalmente quando estavam em contato com os meios de comunicação em massa.

. Diante da alimentação industrializada, presente no consumo dos pesquisados, o adolescente, sem perceber, acumula quantidades exageradas de energia em forma de gorduras, o que poderá contribuir para que se torne um futuro obeso e conseqüentemente desenvolver os males associados a este distúrbio alimentar, como a hipertensão, o diabetes mellitus, colesterol e outros que aumentam cada vez mais as estatísticas de morbidade dos adolescentes e contribuem para o aumento dos gastos com a saúde (LEÃO; CARVALHO, 2005).

Consultados quanto ao que consideram um alimento energético, houve uma variação muito grande nos resultados, tendo se destacado como bastante energéticos, em ordem decrescente, as frutas, feijão, verduras, leite, arroz, legumes e cereais, enquanto que os menos votados foram as frituras, o ovo e as vísceras (tabela 3). Estes dados demonstraram pouco conhecimento sobre a energia contida nestes alimentos já que os açúcares, presentes no chocolate que obteve apenas 29,3%, e as frituras, com 10,3%, são altamente calóricos. Assim como também os carboidratos, presentes no arroz, cereais e massas, colaboram com a maior parte da energia da dieta.

Já as frutas, que apareceram na pesquisa como altamente energéticas, são fonte de vitaminas, minerais e fibras. (TABAI, 2006).

Salienta-se ainda que o desenvolvimento da auto imagem é motivado por fatores intelectuais e emocionais, interligados ao consumo alimentar (REES, 1991), podendo esta imagem também sofrer influências da mídia, pela construção de um padrão estético desejado.

Nesta perspectiva, o trabalho dos educadores tem como objetivo primordial desenvolver em seus alunos o espírito crítico, possibilitando ao adolescente uma escolha consciente dos alimentos que irá consumir em suas refeições diárias e estimular a prática de atividades físicas, na busca de um peso saudável. Como a pesquisa foi realizada com adolescentes presentes na escola, cabe ressaltar o papel da mesma na educação nutricional de seus estudantes. Para Liberal (2003) a escola deve ser um ambiente onde é possível estimular hábitos alimentares proporcionando aos jovens conhecimento para viver bem, durante muito tempo, tornando-se adultos saudáveis e produtivos.

3- CONCLUSÃO

O consumo alimentar apresentou uma diferença grande entre os tipos de alimentos consumidos em família e aqueles consumidos com o grupo de amigos, percebendo-se que realmente há uma influência destes nas escolhas alimentares, mesmo que o adolescente não tenha percepção desta influência, que pode também ser interpretada como uma forma de propaganda persuasiva. No quesito “consumo de refrigerantes” foi interessante observar que um número bastante elevado associa a palavra refrigerante a uma determinada marca da bebida, demonstrando o quanto a marca de um produto pode tornar-se usual, modificando inclusive a denominação do produto, sendo representado simplesmente por uma marca, situação esta que comprova a interferência das propagandas nas escolhas alimentares.

Um fator de destaque da pesquisa foi a alimentação das refeições principais, nas quais percebeu-se um consumo bem variado de alimentos, dos diferentes grupos, tornando estas refeições um fator de promoção da saúde, se estes alimentos forem consumidos em sua quantidade adequada, de acordo com as características individuais de cada um dos envolvidos. Quanto ao consumo de frutas é importante destacar o seu consumo diário ou de 2 a 3 vezes por semana na maioria dos entrevistados, enquanto que o consumo de doces, salgadinhos e refrigerantes se restringe há uma quantidade menor, prevalecendo uma alimentação mais saudável.

Professores e colegas de escola também interferem nas escolhas de alimentos, já que os adolescentes passam parte de seu dia no ambiente escolar. Neste sentido, o papel do professor, e da escola em geral, vai muito além de apenas produzir conhecimentos científicos, sendo fundamental propiciar ao educando informações que lhe possibilitem posicionar-se frente a escolha de alimentos com responsabilidade e ciente dos benefícios ou prejuízos que cada tipo de alimento pode trazer ao seu organismo.

Muito ainda se tem a pesquisar para validar as conseqüências que esta influência pode causar. Um levantamento sobre a situação da obesidade infanto-juvenil, relacionada com a qualidade e a quantidade de alimentos consumidos seria um dos primeiros caminhos a seguir. Mas, acima de tudo, sensibilizar a população local quanto aos cuidados que se deve ter com a alimentação e a prática de atividades físicas para a promoção da saúde é primordial.

4 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, S. de S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIO, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública.** vol. 36, nº3, jun 2002.

ANDRADE, A.; BOS, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Rev. Nutrição.** Campinas, 16(1):117-125, jan./mar., 2003.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei 9394** de 20/12/96. Estabelece Diretrizes e Bases da educação nacional. In Diário da União, ano CXXXIV, nº 248, 1996.

CABRAL, M. D. Tratamento Clínico na Obesidade Mórbida. In GARRIDO

JUNIOR, A. B. (editor), **Cirurgia da Obesidade**. São Paulo: Atheneu, 2003.

CARLSSON, U.; FEILITZEN, C. V. (orgs). **A criança e a mídia: imagem, educação, participação**. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2002.

COBRA, M. **O Impacto da Propaganda: um estudo para algumas classes de bens**. São Paulo: Atlas, 1991.

FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M.; TEIXEIRA, E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. **Rev. Nutrição**. Campinas, 21(1), jan./fev, 2008.

FIGUEIREDO, S. P.; QUEIROZ, S. R. R. Divulgação para um público amplo de resultados de pesquisas sobre Composição de alimentos, In SALAY, E. (org). **Composição de alimentos: uma abordagem multidisciplinar**. Campinas, S.P.: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentos, 2005.

FRUTUOSO M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes. **Rev. Nutrição**. Campinas, 16(3), 2003.

GARCIA, G. C. B;; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Estado nutricional e consumo alimentar. **Rev. Nutrição**. Campinas, 16(1):41-50, jan./mar., 2003.

GROEBEL, J. Acesso à mídia e uso da mídia entre crianças de 12 anos no mundo. In CARLSSON, U.; FEILITZEN, C. V. (orgs). **A criança e a mídia: imagem, educação, participação**. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2002.

HALPERN, A. Fisiopatologia da Obesidade. In GARRIDO JUNIOR, A. B. (editor). **Cirurgia da Obesidade**. São Paulo: Atheneu, 2003.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2002/pof2002.pdf>, acesso em 12/jun/2008.

INSTITUTO DANONE. **Consumo alimentar: as grandes bases de informação: simpósio**. São Paulo:: Instituto Danone, 2000.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. **Rev. Nutrição.** (online). Campinas, 21(1), 2008. Disponível no endereço http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415. Acesso em 15/jul/2008.

LEÃO M. M.; CARVALHO, M. F. Tabela Brasileira de composição de Alimentos: uma contribuição do setor saúde para a promoção da segurança alimentar e nutricional no Brasil. In SALAY, E. (org). **Composição de alimentos:** uma abordagem multidisciplinar. Campinas, S.P.: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentos, 2005.

LIBERAL, E. F. **Construindo escolas promotoras de saúde.** São Paulo: Ed. Atheneu, 2003.

MALHEIROS, C. A.; FREITAS JUNIOR, W. R. de. Obesidade no Brasil e no mundo. In GARRIDO JUNIOR, A. B. (editor). **Cirurgia da Obesidade.** São Paulo: Atheneu, 2003.

MEZOMO, I. F. de B. **O Serviço da Nutrição.** São Paulo: FASC/CEDAS, 1989.

MONDINI L.; MONTEIRO C. A. **Relevância epidemiológica da desnutrição e obesidade em distintas classes sociais: métodos de estudo e aplicação à população brasileira.** Vol. 1, nº 1. São Paulo: ABRASCO, 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NETO, P. C.; PEREIRA, R. B. A tabela de composição de alimentos na educação escolar. In SALAY, E. (org). **Composição de alimentos:** uma abordagem multidisciplinar. Campinas, S.P.: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentos, 2005.

PIPITONE, M. A. P. et al. A educação nutricional nos livros didáticos de ciências utilizados no ensino fundamental. **Revista Higiene Alimentar,** vol. 19, nº13, 2005.

REES, J. M. Nutrição na adolescência. In KRAUSE, M. V.; MAHAN, L. K. **Alimentação, Nutrição e Dietoterapia:** um livro texto do cuidado nutricional. [Tradução: Alicia Regina de Almeida, et al]. São Paulo: Roca, 1991.

TABAI, K. C. Educação alimentar e nutricional: manejo dos guias alimentares. In FERRETO, L. E. (org.). **Abordagens práticas e reflexões em Saúde coletiva.** Francisco Beltrão: UNIOESTE, 2006.

VITALLE, M. S. de S. Alimentação do Adolescente. In LOPEZ, F. A.; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e Dietética em Clínica Pediátrica**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2003.

VITOLLO, M. R. **Nutrição: da gestação à adolescência**. Rio de Janeiro: Reichmenn & Affonso Editores, 2003.

YIN, R. K. (tradução de Daniel Grassi). **Estudo de Caso: Planejamento e Método**. 3ª edição. Porto Alegre: Bookmann, 2005.

