

HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES QUE REALIZAM TREINAMENTO EM UMA DETERMINADA ESCOLA DE FUTEBOL

DANIELA DA SILVA LOPES CANÇADO¹; MARIA APARECIDA DE JESUS FEITOR¹; PÂMELA CAROLINI ROCHA DE SOUZA¹; MEIRE ZULMIRA BRAGA²
RAYANE JENIFFER ROFRIGUES MARQUES²

RESUMO

O objetivo do presente estudo é descrever os hábitos alimentares em adolescentes de uma determinada escola de futebol localizada, na região norte de Belo Horizonte. Trata-se de um trabalho descritivo de caráter quantitativo. Os dados foram obtidos por meio da aplicação de um questionário, através da plataforma *Google forms*, sobre o consumo de frutas, legumes e vegetais e qual a prevalência do consumo no decorrer da semana. Estimativas dos indicadores construídos foram apresentadas para o total da amostra que foi obtida. Os resultados foram verificados por meio de planilha no *Excel*. Dentre os resultados foram encontrados que a maioria (35%) dos adolescentes têm o hábito de consumir de três a quatro dias da semana saladas de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru e (45%) dos adolescentes têm o hábito de consumir frutas no decorrer da semana, de três a quatro dias. Sendo assim, foi observado a importância da intervenção alimentar para adolescentes utilizada como estratégia para ensinar sobre o consumo adequado e benefícios.

palavras-chaves: Comportamento alimentar; Hábitos alimentares, Padrões alimentares, Práticas alimentares saudáveis; Nutrição na prática esportiva

¹Discente do curso de Nutrição do Centro Universo BH – nov. /2020.

²Docente do curso de Nutrição do Centro Universo BH - nov. 2020

1 – INTRODUÇÃO

O período da adolescência é marcado por alterações físicas, ambientais, nutricionais e psicológicas onde começa obter independência, inclusive alimentar (DA ROCHA, et al., 2020). Sendo assim, práticas indevidas nessa fase podem ser fatores de risco para ocasionar doenças crônicas a longo prazo.

De acordo com Levy e colaboradores (2010), no período da adolescência ocorre transformações intensas que são influenciadas pelos hábitos familiares, amizades, valores e regras sociais e culturais e fatores socioeconômicos. Desse modo, hábitos e experiências vividas nessa fase refletem sobre o comportamento em muitos aspectos da fase adulta, como alimentação, autoimagem, saúde individual, dentre outros.

Segundo Da rocha e colaboradores (2020) alguns adolescentes para se sentirem dentro dos padrões estéticos optam por dietas da moda, exercícios físicos extenuantes e sem o acompanhamento adequado, ingestão de diuréticos, uso de esteroides e anabolizantes, estimular vômitos após alguma refeição, restrições alimentares excessiva e jejuns por tempo prolongado. Essas estratégias para alcançar o corpo desejado podem ocasionar graves problemas de saúdes, como carências nutricionais, compulsão alimentar, grande perda de massa magra e dentre outros.

Adolescentes com obesidade tem sido um problema crescente mundialmente. As consequências na saúde poderão repercutir nas taxas de diabetes e doenças cardiovasculares na fase adulta. (DISHCHEKENIAN et al., 2011).

Nos dias atuais no Brasil, tem-se observado que os padrões alimentares apresentam maior índice de alimentos com excesso de calorias, dieta rica em açúcares livres e em gorduras saturadas e com baixo consumo de frutas, legumes e verduras (GADENZ, BENVENÚ, et al., 2013). De acordo com Andrade e Karine (2012) Nas últimas décadas tem ocorrido uma redução na ingestão de alimentos como cereais, leguminosas, frutas e verduras. Desse modo pode ocasionar em maus hábitos alimentares.

Segundo Salvatti e colaboradores (2011) hábitos alimentares é definido pelo acesso e a disponibilidade dos alimentos, pelo nível socioeconômico, cultural e dentre outros fatores. Dificilmente causas ligadas apenas ao indivíduo explica às escolhas alimentares.

Dessa forma o presente estudo tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares de adolescentes de uma escola de futebol.

2 – METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo por meio de uma investigação descritiva e quantitativa, no mês de setembro de 2020. Trata-se de uma escolinha de futebol de crianças e adolescentes, com faixa etária de 04 a 18 anos, situada na região norte de Belo Horizonte/MG.

Foi utilizado um questionário referente ao tema, contendo 10 perguntas, via *Google forms* e enviado aos alunos da escolinha através do WhatsApp, que acompanhado dos pais ou responsáveis responderam o questionário conforme apêndice.

Participaram da pesquisa o total de 20 alunos, do sexo masculino, com variação de peso (kg) sendo o menor 45,00kg e o maior peso 121,0kg, havendo também variação na altura dos adolescentes sendo entre 1,40cm a 1,82cm, sendo todos os participantes alunos da escolinha de futebol. A seleção da amostra foi feita por conveniência, sendo o critério para a seleção a faixa etária dos alunos de 12 a 18 anos. A tabulação dos dados foi feita através do programa *Microsoft Excel* versão 2016 e posteriormente elaborada uma tabela para interpretação das informações.

3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados inicia-se pelo perfil dos adolescentes que participaram do estudo. Foram analisados 20 questionários respondidos por adolescentes com idade entre 12 e 18 anos. Sendo todos do sexo masculino, com variação de peso (kg) sendo o menor 45,0kg e o maior peso 121,0kg, havendo também variação na altura dos adolescentes sendo entre 1,40cm á 1,82cm.

No gráfico 1 pode ser observado que o total de adolescentes que consome de 3 a 4 dias por semana pelo menos um tipo de verdura ou legume como alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela e abobrinha, não valendo batata, mandioca ou inhame foi de 45%, outros 25% responderam que nunca consomem tais alimentos na semana, já 20% dos pesquisados responderam que consomem todos os dias, incluindo sábado e domingo e 10% consomem de 5 a 6 dias por semana.

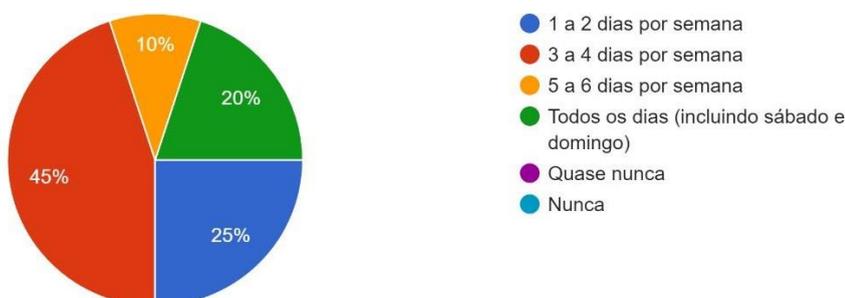


Gráfico 1 – Pesquisa sobre o consumo de verduras ou legumes, não incluindo batata, mandioca ou inhame.

Dados expostos no gráfico 2 demonstram que 55% dos adolescentes responderam que no dia anterior a pesquisa comeram pelo menos um tipo de verdura ou legume, já 45% responderam que não consumiram. De acordo com Leal e colaboradores (2010) São importantes ações para a promoção da alimentação equilibrada nesta fase do indivíduo, pois acredita-se que com o uso de guias alimentares como a pirâmide dos alimentos é oportuno, de modo que é utilizado como ferramenta que se baseia nas necessidades nutricionais específicas do adolescente, respeitando o número de porções segundo idade, gênero e nível de atividade física diária, segundo a individualidade biológica e fisiológica de cada um.

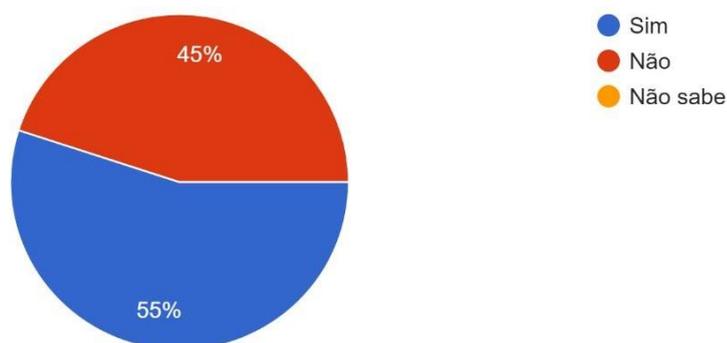


Gráfico 2 – Pesquisa se o adolescente consumiu um tipo de verdura ou legume no dia anterior.

Foi observado no gráfico 3 que 35% dos adolescentes têm o hábito de consumir de 3 a 4 dias da semana salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru, 25% responderam que nunca consomem. 20% consomem todos os dias incluindo sábado e domingo e outros 20% consomem de 5 a 6 dias por semana. Segundo Muniz e colaboradores (2013), o consumo escasso de frutas, legumes e verduras está dentre os dez principais fatores de risco para a carga global de doenças da população, cerca de 2,7 milhões de óbitos podem ser referentes ao baixo consumo de frutas e vegetais. Estes alimentos são considerados componentes importantes para uma alimentação equilibrada, pois são fontes de fibras, micronutrientes e outros componentes com propriedades funcionais.

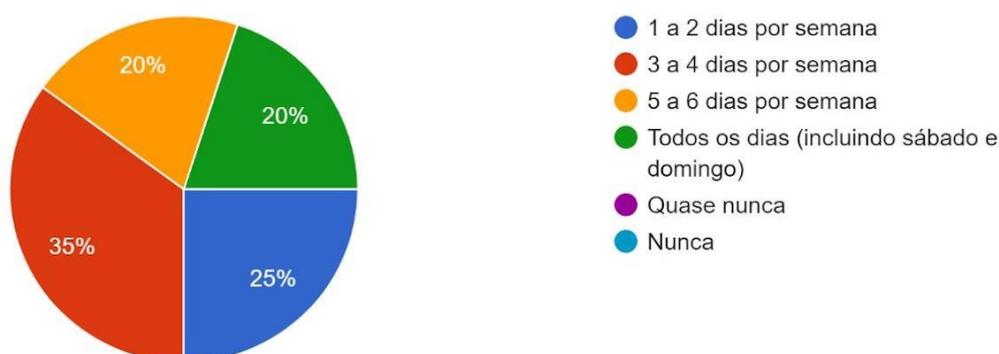


Gráfico 3 – Pesquisa sobre o consumo de saladas com verdura ou legumes cru.

O gráfico 4 apresenta que 45% dos adolescentes consome duas vezes ao dia, sendo no almoço e no jantar esse tipo de salada em um dia comum, 35% apenas no almoço sendo uma vez ao dia e 20% consomem apenas no jantar.

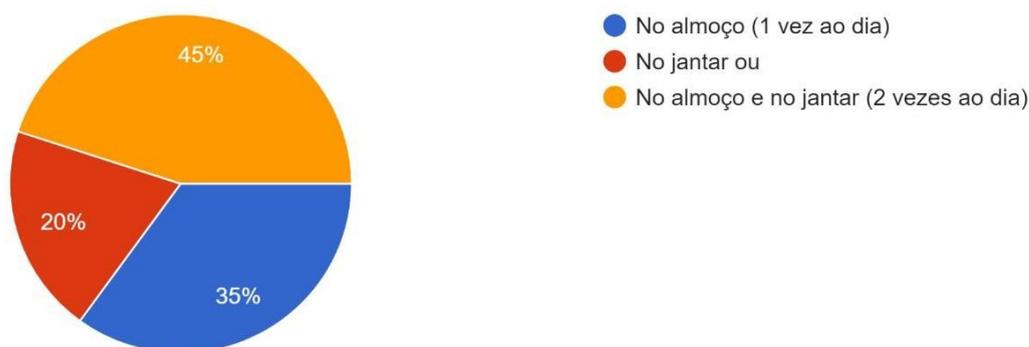


Gráfico 4 – Pesquisa sobre o consumo de salada crua em um dia comum.

Dados expostos no gráfico 5 apresenta que 25% dos adolescentes pesquisados quase nunca consomem verduras ou legumes cozidos na comida ou em sopa, como por exemplo couve, cenoura, abobrinha dentre outros, sem contar batata, mandioca ou inhame, 25% relataram que consomem de um a dois dias por semana, já 20% tem o hábito de consumir de três a quatro dias por semana, 10% relataram que consomem todos os dias, outros 10% consomem de cinco a seis dias por semana e outros 10% relataram que nunca consomem.

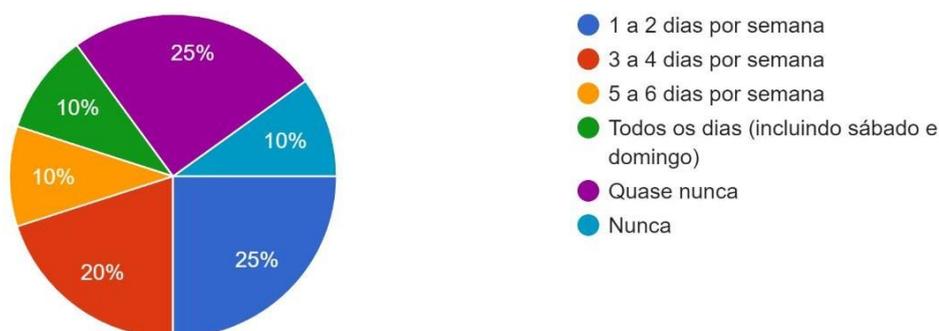


Gráfico 5 – Pesquisa sobre o consumo de legumes ou verduras cozidos.

Foi observado no gráfico 6 que num dia comum 55% dos pesquisados consomem verdura ou legume cozido em um dia comum, 30% consomem apenas no jantar e 15% têm o hábito de consumir duas vezes ao dia no almoço e no jantar.

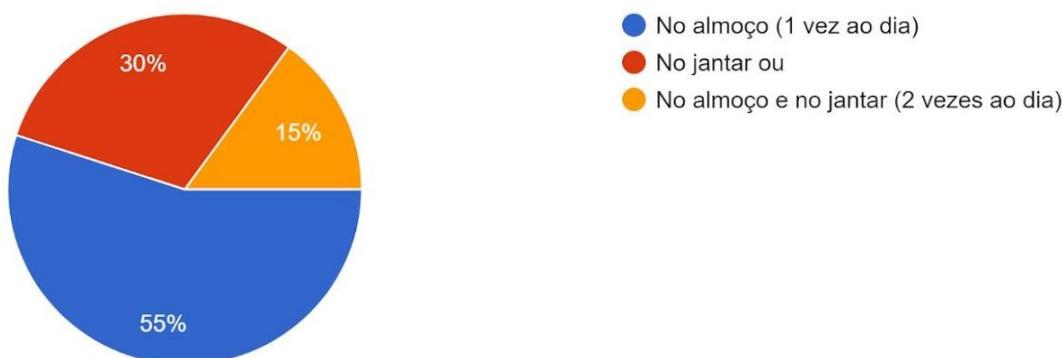


Gráfico 6 – Pesquisa sobre o consumo de verduras ou legumes cozidos em um dia comum.

A pesquisa abordou no gráfico 7 sobre quantos dias da semana o adolescente tem o costume de tomar suco de frutas naturais e 25% relataram que consomem de um a dois dias por semana, 20% responderam que consomem de três a quatro dias por semana, outros 20% relatam que consomem de cinco a seis dias por semana, outros 20% responderam que quase nunca consomem suco de frutas naturais, 10% nunca consomem e apenas 5% consomem todos os dias incluindo sábado e domingo.

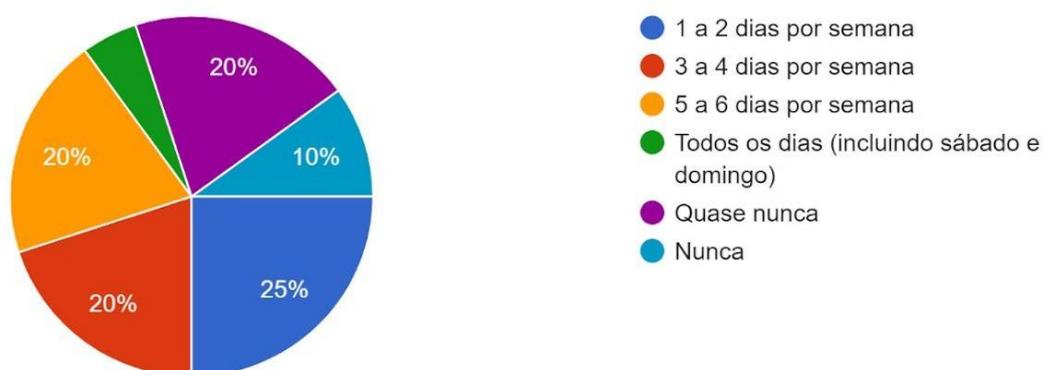


Gráfico 7 – Pesquisa sobre o consumo de suco de frutas naturais.

Dados exposto no gráfico 8 apresentam que 45% consomem três ou mais copos de sucos de frutas naturais em um dia comum, 25% responderam que consomem um copo, 20% nunca consomem suco de frutas naturais e 10% relatam que consomem dois copos. O suco de frutas naturais é rico em fibras, vitaminas e minerais sendo a melhor opção se comparado aos sucos artificiais que possuem alto teor de sódio.

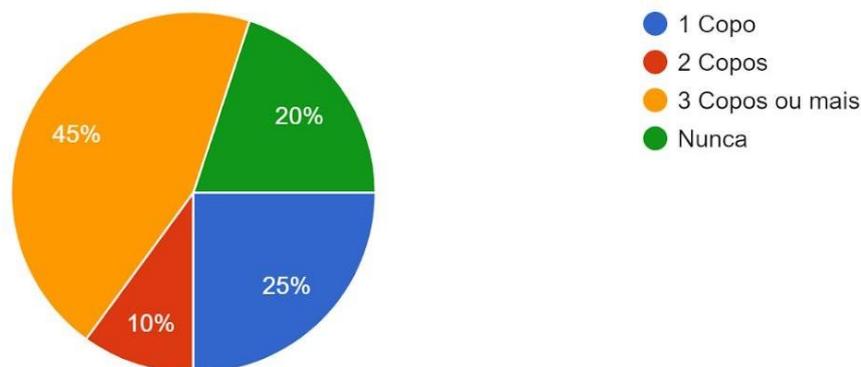


Gráfico 8 – Consumo de sucos de fruta naturais em um dia comum.

A pesquisa abordou sobre o consumo de frutas no dia anterior ao dia da pesquisa e de acordo com o gráfico 9 apresentaram que 75% dos pesquisados responderam que sim e 25% relataram que não consumiu frutas. De acordo com De Omena Messias e colaboradores (2016), alimentos como frutas e hortaliças são importantes elementos para uma alimentação saudável e o seu consumo em porções adequadas podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. É considerado suficiente o consumo mínimo de 400g de frutas e hortaliças todo o dia, o que corresponde a cinco porções desses grupos alimentares.

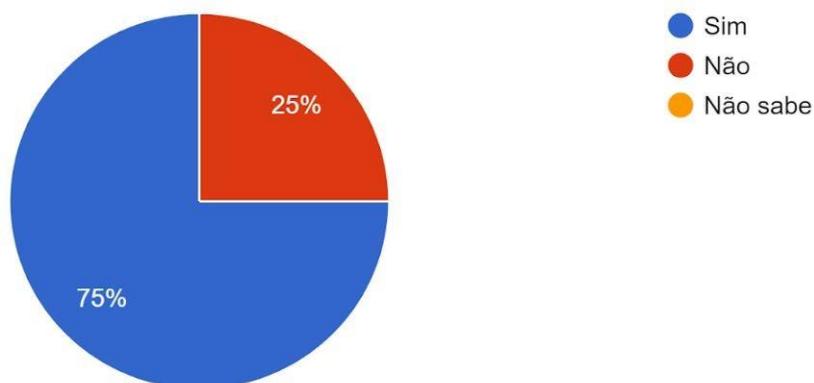


Gráfico 9 – Pesquisa sobre o consumo de frutas no dia anterior que o questionário foi aplicado.

Foi observado no gráfico 10 sobre o consumo de frutas na semana do adolescente e 45% responderam que consomem de três a quatro dias por semana, 25% relataram que consomem todos os dias incluindo sábado e domingo, já 15% dos pesquisados consomem de uma a duas vezes por semana, outros 10% quase nunca consomem e 5% consomem de cinco a seis vezes por semana. Segundo Muniz e colaboradores (2016), No Brasil, encontram-se poucos trabalhos publicados voltados para a avaliação do consumo de frutas e vegetais entre adolescentes. Um estudo de base escolar que foi realizado com jovens de 14 a 19 anos de idade, em Londrina (PR), e houve uma predominância de consumo inadequado de verduras e frutas, determinado como uma ingestão inferior a quatro vezes por semana (56,7%) e (43,9%), relativamente. Outro estudo, elaborado em Florianópolis (SC), em 2005, demonstrou um domínio de consumo adequado de frutas, legumes e verduras, definido como consumo > 5 vezes ao dia (21,2%) entre jovens de 18 a 24 anos de idade.

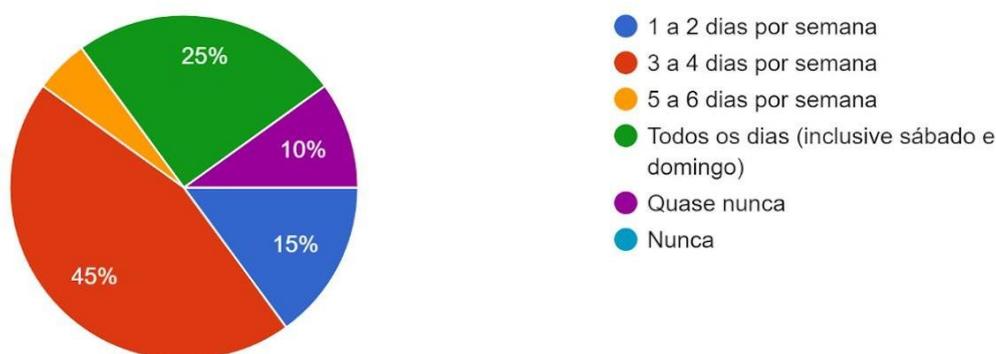


Gráfico 10 – Consumo de frutas durante a semana.

4 – CONCLUSÃO

Durante o período da adolescência, o corpo passa por diversas modificações. Sendo assim, é preciso alimentar-se de forma equilibrada e nutritiva para garantir o bom desenvolvimento físico e intelectual. E, para ter uma alimentação saudável e saborosa é considerável que diariamente se realizem refeições naturais, coloridas e variadas com base nos grupos alimentares, para garantir o consumo de todos os nutrientes necessários para manutenção e otimização do organismo.

Os adolescentes participantes do estudo mostraram como o consumo de frutas, verduras e legumes não é feito diariamente por todos e outros não tem o hábito de fazer o consumo.

Sendo assim, como estratégias poderão ser utilizadas ferramentas como intervenções alimentares, através de palestras educativas e dinâmicas, sobre o tema, orientando os alunos e os familiares a consumirem diariamente frutas, verduras e legumes, mostrando seus benefícios, formas de consumo e sazonalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Karine Amorim de et al. Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na atenção primária e práticas alimentares dos usuários. *Revista da Escola de enfermagem da USP*, v. 46, n. 5, p. 1117-1124, 2012.

DA ROCHA SILVA, Naryelle et al. COMPORTAMENTO ALIMENTAR: RISCO DE COMPULSÃO E RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES.

DE OMENA MESSIAS, Cristhiane Maria Bazílio et al. Consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de uma escola pública de Petrolina-Pernambuco. **Adolescência e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 81-88, 2016.

DISHCHEKENIAN, Vera Regina Mello et al. Padrões alimentares de adolescentes obesos e diferentes repercussões metabólicas. *Revista de Nutrição*, v. 24 n. 1, p. 17-29, 2011.

GADENZ, Sabrina Dalbosco; BENVENIGU, Luís Antônio. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3523-3533, 2013.

LEAL, Greisse Viero da Silva et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 13, p. 457-467, 2010

LEVY, Renata Bertazzi et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3085-3097, 2010.

MUNIZ, Ludmila Correa et al. Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, p. 393-404, 2013.

SALVATTI, Aline Giacomelli et al. Padrões alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo. *Revista de Nutrição*, v. 24, n. 5, p. 703-713, 2011.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Protocolo de Pesquisa: Hábitos alimentares dos adolescentes matriculados em uma escola de futebol localizada na região norte de Belo Horizonte, subárea de Investigação: Estágio de nutrição em marketing, pesquisadores responsáveis: Daniela Caçado, Maria Aparecida e Pâmela Rocha, acadêmicas da faculdade Universo- BH localizada na Rua Paru, 762 Nova floresta – Belo Horizonte, MG. Acompanhadas pela professora Meire Zulmira. Objetivo: Pesquisar os hábitos alimentares dos adolescentes matriculados em uma escola de futebol localizada na região norte de Belo Horizonte. Procedimento para esta pesquisa: não haverá nenhum custo do participante. Do mesmo modo, não haverá compensação financeira relacionada à sua participação. Você está sendo convidado(a) para participar dessa pesquisa, faz-se necessária sua autorização. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que os dados descritos serão usados somente pelos pesquisadores, de forma sigilosa. Os resultados da pesquisa vão compor o trabalho de conclusão de estágio das acadêmicas responsáveis pela pesquisa.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO

DADOS PESSOAIS:

Qual o seu nome?

Qual a sua idade?

Sexo

Estado Civil?

Sabe dizer o seu peso (mesmo que seja um valor estimado)?

Sabe a sua altura?

QUESTIONÁRIO:

1) Em quantos dias da semana, você costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?

1 a 2 dias por semana

3 a 4 dias por semana

5 a 6 dias por semana

Todos os dias (incluindo sábado e domingo)

Quase nunca

Nunca

2) Ontem você comeu pelo menos um tipo de verdura ou legume?

- Sim
- Não
- Não sabe

3) Quantos dias da semana, você costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume CRU?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias (incluindo sábado e domingo)
- Quase nunca
- Nunca

4) Num dia comum, você come este tipo de salada:

- No almoço (1 vez ao dia)
- No jantar ou
- No almoço e no jantar (2 vezes ao dia)

5) Em quantos dias da semana, você costuma comer verdura ou legume COZIDO com a comida ou na sopa, como por exemplo, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha, sem contar batata, mandioca ou inhame

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias (incluindo sábado e domingo)
- Quase nunca
- Nunca

6) Num dia comum, você come verdura ou legume cozido:

- No almoço (1 vez ao dia)
- No jantar ou
- No almoço e no jantar (2 vezes ao dia)

7) Em quantos dias da semana você costuma tomar suco de frutas natural?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias (incluindo sábado e domingo)
- Nunca

8) Num dia comum, quantos copos você toma de suco de frutas natural?

- 1 copo
- 2 copos
- 3 copos ou mais

9) Ontem você comeu alguma fruta?

- Sim
- Não
- Não sabe

10) Em quantos dias da semana você costuma comer frutas?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
- Quase nunca
- Nunca