

HÁBITO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA E PRIVADA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS/SC

FOOD HABITS OF TENEAGERS IN PUBLIC AND PRIVATE SCHOOLS OF THE MUNICIPALITY OF FLORIANÓPOLIS/SC

Tainara Crislei Lopes¹, Roberta Juliano Ramos²

¹ *Graduanda em Nutrição, Centro Universitário Estácio de Santa Catarina, São José/SC/Brasil.*

² *Dra em Ciência dos Alimentos, Centro Universitário Estácio de Santa Catarina, São José/SC/Brasil.*

Resumo

O objetivo do estudo foi avaliar o hábito alimentar de 64 escolares adolescentes de uma escola pública e particular, do município de Florianópolis, Santa Catarina, bem como os fatores associados a classe econômica. Para caracterizar o consumo alimentar, utilizou-se questionário de frequência alimentar criado por Sichieri e Everhart e validado por Ribeiro et al com adaptações de acordo com a idade dos escolares, totalizando 40 alimentos. A análise estatística foi realizada seguindo oito grupos de alimentos, e para identificar a classe econômica, adotou-se o questionário sugerido pela (ABEP), Associação brasileira de empresas de pesquisa. Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes no consumo de banana, maçã, tomate, alface, leite integral, queijo, café com açúcar, embutidos, arroz, feijão, margarina e chocolate, sendo estes os alimentos mais consumidos pelas classes sociais e pelas escolas, não apresentando relação entre seu consumo e a classe social ou escola que se encontravam.

Palavras-chave: Adolescentes; Hábito alimentar; Renda e consumo alimentar; Mudança de hábito.

Abstract

The objective of the study was to evaluate the eating habits of 64 adolescent students of a public and private school in the city of Florianópolis, Santa Catarina, as well as the factors associated with economic class. A food frequency questionnaire was used to characterize the food intake. Statistical analysis was performed following eight food groups, and to identify economic class, the questionnaire suggested by ABEP (Brazilian Association of Research Companies) was adopted. There were no statistically significant differences in the consumption of banana, apple, tomato, lettuce, whole milk, cheese, coffee with sugar, sausage, rice, beans, margarine and chocolate, which are the foods most consumed by social classes and schools. Showing the relationship between their consumption and the social class or school they were in.

Keywords: Adolescents; Feeding habit; Income and food consumption; Change of habit.

Introdução

Os hábitos alimentares adquiridos na infância e adolescência tendem a ser o reflexo da alimentação na vida adulta, sendo de total importância identificar as populações que tendem a ter um mau hábito alimentar, tendo em vista um melhor controle de doenças na vida adulta⁽⁶⁾.

O aumento crescente de peso pode estar associado com fatores comportamentais, sendo eles, fatores ambientais, redução de atividade física, adoção de hábitos inadequados, alto consumo de calorias, entre outros⁽²⁾.

Nos últimos anos houve um grande aumento no consumo de alimentos industrializados e refeições prontas. Esse aumento pode estar ligado a obesidade por conta do alto valor calórico das refeições e do estilo de vida das pessoas.

Diversas modificações vem ocorrendo nos últimos anos, levando a alterações nos hábitos alimentares, tais alterações se devem por: alimentação fora de casa, troca de alimentos in natura por alimentos prontos, como lanches ou alimentos industrializados e com alta quantidade de gordura, açúcar e sódio, o que está correlacionado a doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e câncer⁽³⁾.

Um grupo que merece atenção são os adolescentes, pois o alto consumo de *fast food* e o baixo consumo de frutas e legumes estão levando esse grupo para uma situação preocupante de obesidade. Considerando que os hábitos alimentares normalmente repercutem na vida adulta, é preciso atenção nas escolhas alimentares e hábitos e estilo de vida mais saudáveis dos adolescentes⁽¹⁾.

Diante das dificuldades dos adolescentes conseguirem um aporte nutricional sem carências, classifica-se esse grupo como suscetível a carências e excessos que podem ser consequência de um risco patológico na vida adulta⁽⁷⁾.

A avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras é uma ferramenta extremamente importante na avaliação do hábito alimentar de adolescentes, pois um aporte inadequado pode ser visto como fator de risco quando associado a obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, sendo uma fase que merece atenção como foco de prevenção de doenças na vida adulta⁽⁴⁾.

Pessoas com baixa renda tendem a se alimentar pior, resultado disso é o consumo de

industrializado, por ter um valor mais acessível, porém são alimentos ricos em gorduras e açúcares o que acarreta inúmeros malefícios ao nosso corpo⁽⁵⁾.

Desta forma, o presente artigo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares bem como verificar a sua associação com a classe econômica de escolares adolescentes de escola pública e privada do município de Florianópolis/SC.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, realizado em duas escolas do município de Florianópolis SC, a amostra foi composta por 64 adolescentes de idade entre 12 e 16 anos, sendo 32 adolescentes estudantes de escola pública e 32 adolescentes estudantes em escola privada.

Para participação os pais e/ou responsáveis pelos adolescentes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) autorizando o menor a participar do estudo mantendo sempre o sigilo de identificação dos mesmos. O TCLE foi enviado pela agenda escolar e retornou em duas semanas.

Para coleta de dados foram utilizados dois questionários aplicados para o público de adolescentes levantando os dados precisos. Para a situação econômica adotou-se o critério de Classificação Econômica Brasil da Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (ABEP), cujas classes econômicas (da maior renda familiar para a menor) foram agrupadas em: A, B1, B2, C1 e C2, contendo questões sobre condições demográficas e socioeconômicas da família. Para levantamento do hábito alimentar foi utilizado o Questionário Semiquantitativo de Frequência Alimentar, criado por Sichieri e Everhart⁽⁸⁾, e validado por Ribeiro et al.⁽⁹⁾ com adaptações de acordo com a idade dos escolares, totalizando 40 alimentos.

A caracterização do padrão de consumo alimentar foi realizada agrupando os alimentos em oito grupos, são eles: Grupo 1: frutas. Grupo 2: cereais e leguminosas, Grupo 3: hortaliças, verduras e legumes, Grupo 4: leite e derivados, Grupo 5: bebidas, Grupo 6: Carnes e ovos, Grupo 7: óleos e gorduras, Grupo 8: guloseimas e petiscos.

A coleta de dados foi realizada nas escolas no segundo semestre de 2017, sendo o questionário preenchido pelo aluno em sala de aula com o acompanhamento da pesquisadora. As categorias de frequência de consumo incluíam: a) nunca ou raramente; b) uma a duas vezes na semana; c) três a quatro vezes na semana; d) diário, cinco vezes ou mais.

Os dados levantados referente ao consumo alimentar constando as categorias de frequência de consumo, de cada estudante, foram analisados utilizando o programa *Excel®* (2013), em seguida tabelados e apresentados através de planilha e gráfico.

Para avaliar a classe econômica que se encontravam, foi feita a somatória de pontos segundo o modelo de questionário sugerido para aplicação, onde os estudantes responderam entre as opções: não possui, número um, dois, três e quatro. Cada item possuía um valor diferenciado, que foi utilizado para estimar a classe econômica que se encontravam segundo a pesquisa do Critério Brasil. A pontuação sugerida para classificar a classe econômica em (A, B1, B2, C1, C2, E-E) dependia do valor total dos pontos que correspondiam em: A 45 – 100 pontos B1 38 - 44 pontos B2 29 – 37 pontos C1 23 - 28 pontos C2 17 – 22 pontos D-E 0 – 16 pontos. Após a coleta de dados, foi realizado o levantamento das pontuações referente aos questionários de cada estudante, posteriormente foi agrupado todos os alunos independente da escola que se encontravam, em sua respectiva classe, formando assim um único grupo para a classe A, B1, B2, C1, C2.

Para cada classe econômica encontrada, foram somados os alimentos mais e menos frequentes e conforme as opções, três a quatro vezes na semana e cinco vezes ou mais para classificar o alimento como mais consumido. Os alimentos que se encontravam na opção raramente ou nunca e de uma duas vezes na semana, foram classificados como os menos frequentes.

Este projeto foi submetido à análise do Comitê de Ética em pesquisa com Seres Humanos por meio da Plataforma Brasil (sistema *on line*) e foi aprovado através do CAAE número 78042417.0.0000.5357, atendendo a Resolução CNS 466/2012.

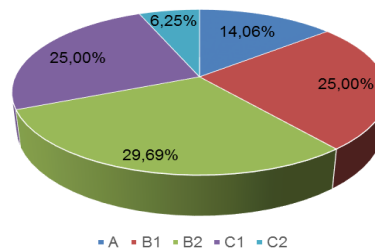
Resultados

Dos 64 escolares adolescentes selecionados para a pesquisa, 32 foram de escola privada, onde 28,13% pertenciam a

classe econômica A, 28,12% B1, 18,75% B2, 21,88% B2 e 3,13% classe C1. Entre os estudantes da rede pública, foram encontradas as seguintes classes econômicas, B1 (21,88%), B2 (40,63%), C1 (28,13%) e C2 (9,38%), sendo a somatória total das classes encontradas nas duas instituições, demonstradas na Ilustração 1.

Ao analisar a frequência de consumo de cada alimento (três a quatro vezes na semana e diariamente), associadas às classes econômicas, não foram observadas diferenças significantes no consumo de banana e maçã do grupo das frutas, tomate e alface do grupo das hortaliças, leite integral e queijo do grupo de leite e derivados, café com açúcar do grupo das bebidas, embutidos do grupo das carnes, arroz e feijão do grupo dos cereais, margarina do grupo dos óleos e chocolate do grupo das guloseimas, sendo estes os alimentos mais consumidos pelas classes sociais não apresentando correlação entre seu consumo e a classe social que se encontram.

Ilustração 1 – Classes econômicas somando as duas instituições de ensino



Fonte: Dados primários (2017).

Apresentaram relação no consumo alimentar e a classe social, os seguintes alimentos e sua respectiva classe econômica: Suco natural 9,4% dos estudantes da classe A consumiam com frequência, seguido da classe C2 onde 4,7% dos estudantes também consumiam frequentemente tal bebida. O refrigerante também obteve dados relevantes em relação ao seu consumo, sendo na classe B1 12,5%, B2 15,6%, e C1 10,9%.

No grupo das carnes e ovos também pode-se verificar diferença entre o consumo de carne de boi e as classes econômicas, sendo mais frequente na classe B1 (17,2%), B2 (17,2%), C1 (12,5%) e C2 (4,7%). A bolacha recheada do grupo das guloseimas e petiscos foi relatada com frequência nas seguintes classes, B1 9,4% e C2 4,7%.

Foi possível identificar na Tabela 1 que os grupos alimentares mais consumidos (três a quatro vezes na semana e diariamente), segundo todos os entrevistados, foram os

grupos dos cereais. Quando verificados os demais grupos, os dados se diferem. Pode-se observar que cada classe econômica consome frequentemente grupos de alimentos diferentes dentre os mais consumidos. Por fim, quando

verificados os alimentos consumidos mais frequentemente por cada classe econômica não foram constatadas diferenças significativas, todas as classes mostraram ter acesso a todos os alimentos presentes na pesquisa.

Tabela 1- Grupos mais consumidos por escolares, segundo a classe social

Grupos	Classe A %	Classe B1 %	ClasseB2 %	ClasseC1 %	ClasseC2 %
Frutas	4,06	7,50	12,19	5,94	3,13
Cereais e Leguminosas	8,13	14,69	12,81	11,88	3,44
Hortaliças, verduras e legumes	4,38	6,88	8,75	6,88	2,19
Leite e derivados	7,19	10,94	10,0	10,31	2,19
Bebidas	5,94	11,88	10,94	9,69	3,13
Carnes e ovos	7,19	10,63	13,75	10,00	3,75
Óleos e gorduras	3,75	9,69	10,31	7,50	2,19
Guloseimas e Petiscos	3,44	7,81	9,38	5,94	3,44

Fonte: Dados primários (2017)

A análise de consumo alimentar referente a escola pública e privada (Tabela 2), consta que no grupo das frutas a mais consumida em ambas as instituições foi banana, com a respectiva porcentagem 25%, o mamão teve a menor frequência, sendo 78,1% na escola pública e 75,0% na escola privada, demonstrando não fazer parte do hábito alimentar dos adolescentes.

No grupo de leite e derivados, foi identificado o consumo frequente de queijo e leite integral em ambas as instituições, sendo queijo 37,5% e leite 31,3% em escola pública e 50% queijo e 40,6% de leite em rede privada.

No grupo dos cereais, foi encontrado uma maior frequência no consumo de arroz branco com 65,6% nas respectivas escolas e feijão 66,3% na escola pública e 50,0% em escola privada, como pode ser observado na Tabela 2. O consumo de pão integral 56,3% e arroz integral 59,4% verificados na escola pública, não participavam diariamente do consumo dos adolescentes, como também foi encontrado na escola privada onde o 62,5% não consumiam arroz integral e 40,6% pão integral.

Beterraba e chuchu foram as hortaliças com menor frequência de consumo em ambas as escolas, sendo respectivamente 12,5% e 3,1% encontrada em escola pública seguido de 3,1% para beterraba e chuchu respectivamente em escola privada. O tomate teve um consumo frequente nas duas instituições, sendo 21,9% em escola pública e 28,1% em escola privada.

O café com açúcar foi relatado como a bebida mais consumida por ambas as escolas, sendo 34,4% em escola pública e 49,9% em escola privada, seguido do refrigerante 31,3%

como o mais consumido da rede pública e suco natural 25% na escola particular.

No grupo de carnes e ovos, destaca-se o consumo frequente de embutidos nas duas instituições, sendo 43,8% em escola pública e 28,1% na escola particular. A carne de boi 28,1% foi encontrada como a mais frequente entre os alunos da rede privada e o ovo 25,0% dos estudantes da rede pública relataram consumir diariamente. Foi observado que 45% dos adolescentes de escola pública e não consumiam frutas e 54% não consumiam hortaliças, verduras e legumes. Na escola privada, a incidência também foi alta, onde 39,4% não consumiam frutas e 48% não tinham o hábito de consumir hortaliças, verduras e legumes.

A margarina 43,8% foi o alimento mais consumido pelos estudantes da rede pública, seguido da maionese 37,5% que também foi relatada na rede particular, com 25,0%, o azeite de oliva 18,0% também foi consumido diariamente na escola particular.

Do grupo das guloseimas e petiscos o chocolate 21,9% foi o alimento mais consumido na escola particular e a bolacha recheada 25% mais frequente na rede pública, seguido de pizza e bolacha recheada na rede particular e chocolate e batata frita na rede pública.

Discussão

A alimentação balanceada é extremamente importante para crianças e adolescentes, pois nesta fase suas necessidades energéticas aumentam, devido ao crescimento e desenvolvimento. Portanto, o equilíbrio no consumo alimentar referente a qualidade e

quantidade, são itens essenciais a serem observados desde a infância, pois essas práticas alimentares positivas poderão contribuir

Tabela 2 – Frequência dos alimentos mais consumidos diariamente por adolescentes de escola pública e privada.de Florianópolis/SC

Alimentos	Escola Pública,	Escola Privada,
	%	%
Laranja	15,6	12,5
Maçã	12,5	18,8
Banana	25,0	25,0
Mamão	3,1	3,1
Morango	21,9	6,3
Arroz integral	15,6	15,6
Macarrão	18,8	15,6
Arroz branco	65,6	65,6
Feijão	56,3	50,0
Pão integral	15,6	15,6
Alface	12,5	31,3
Beterraba	12,5	3,1
Cenoura	15,6	9,4
Tomate	21,9	28,1
Chuchu	3,1	3,1
logurte	15,6	18,8
Queijo	37,5	50,0
Leite integral	31,3	40,6
Requeijão	18,8	12,5
Leite desnatado	12,5	18,8
Café com açúcar	34,4	49,9
Refrigerante	31,3	18,8
Suco de caixinha	18,8	18,8
Suco natural	21,9	25,0
Chá	6,3	15,6
Carne de boi	6,3	28,1
Frango	15,6	21,9
Ovo (frito ou cozido)	25,0	12,5
Peixe	9,4	15,6
Embutidos	43,8	28,1
Manteiga	28,1	9,4
Bacon	3,1	3,1
Azeite de oliva	18,8	18,8
Margarina	43,8	12,0
Maionese	37,5	25,0
Sorvete	12,5	9,4
Pizza	12,5	12,5
Batata frita	15,6	3,1
Chocolate	15,6	21,9
Bolacha recheada	25,0	12,5

Fonte: Dados primários (2017)

futuramente para uma melhor qualidade de vida quando adultos⁽¹⁰⁾.

Pode ser observado o baixo consumo de frutas, verduras e legumes relatados por todas as classes sociais e em ambas as escolas. Esse resultado é preocupante, pois vem mostrando que o consumo inadequado desses alimentos pode estar associado entre os 10 principais fatores de risco de doenças do mundo⁽⁴⁾, segundo recomendações da Organização das Nações Unidas sobre Alimentos e Agricultura (Food and Agriculture Organization of the United Nations - FAO) e da OMS⁽¹¹⁾, o consumo mínimo de frutas, legumes e verduras deve ser de 400 g/dia ou o equivalente a cinco porções.

Em um estudo realizado em 479 escolas, sendo 197 públicas e 279 particulares foram encontrados resultados semelhantes ao estudo presente, onde os grupos de alimentos com menor frequência encontrado em escola pública, foram os grupos das do grupo das frutas⁽¹⁰⁾.

Como foi visto, o consumo de banana, no grupo das frutas ganhou destaque por ser a fruta mais consumida na escola pública e privada, e também a mais frequente por todas as classes econômicas, não apresentando relação entre consumo e classe social. Em um estudo realizado por Monteito, Mondini e Costa, pode-se verificar que a banana também foi a fruta com maior prevalência entre o grupo dos adolescentes estudados, e que a renda não ofereceu diferenças significativamente altas em relação a mesma, sendo que 11,7% da classe baixa consumiam banana, e 22,7% da categoria de maior classe consumiam a fruta⁽¹²⁾.

No grupo dos cereais e leguminosas, resultados positivos podem ser observados, onde o arroz branco e o feijão se destacam como os alimentos mais consumidos pelas duas escolas, e também os mais frequentes por todas as classes sociais, sendo relevante destacar este grupo como o mais consumido, como pode ser visto na Tabela 1, referente aos grupos alimentares e as classes sociais. Corroborando com os resultados da presente pesquisa, em um estudo realizado por Costa e Matsuo, com 2.562 escolares da rede pública e privada, foi encontrado o consumo diário de cereais como o grupo dos mais consumidos, dando destaque para o arroz e o feijão⁽¹³⁾.

No estudo de Vieira, Ciampo e Ciampo realizado com um grupo de adolescentes, foi verificado que o consumo de arroz e feijão foram os alimentos mais consumidos por todos os adolescentes, sendo este, um resultado positivo, levando em conta o alto valor nutritivo desses dois alimentos⁽¹⁴⁾.

No grupo das hortaliças, verduras e legumes, o tomate ganha destaque em ambos os dados, quando comparado a classe econômica, onde é o mais frequentemente consumido, e ao analisar o seu consumo na escola pública e privada, o tomate também foi encontrado como uma das hortaliças mais consumidas pelos adolescentes. Porém, o ponto negativo é que o grupo das hortaliças foi relatado com o menor índice de consumo quando comparado aos outros grupos. Pode-se observar na Tabela 1, o baixo consumo deste grupo em todas as classes sociais.

No grupo das bebidas, pode-se observar que o refrigerante foi a segunda bebida mais consumida por adolescentes da rede pública, e referente a classe econômica, o mesmo teve a frequência de consumo diário alta nas classes B1, B2 e C1, não apresentando relação direta entre o consumo e a classe econômica. Importante destacar, que o suco natural também obteve frequência diária entre as classes A e C2, identificando que a classe social não interferiu na escolha alimentar, onde pode ser visto que a classe mais alta e a mais baixa consumiam diariamente suco natural.

Em um estudo realizado nos EUA, foi constatado a associação entre sobrepeso e obesidade em pessoas que consumiam frequentemente bebidas com adição de açúcar⁽¹⁵⁾. Em outro estudo referente ao inquérito alimentar nacional de alimentação, foi verificado que o refrigerante estava entre os 20 alimentos mais consumidos por um grupo de adolescentes⁽¹²⁾.

No grupo das carnes e ovos a classe B2 foi a que mais consumiu alimentos deste grupo, como pode ser observado na Tabela 1, sendo prevalente o consumo de carne de boi em todas as classes, exceto a classe A e C2 onde foram encontrados resultados mais baixos em relação ao consumo de carne de boi. Sendo assim, é evidente que o consumo de carne de boi não foi associada a classe social que encontravam-se. Não menos importante, os embutidos foram encontrados com frequência em todas as classes, e em ambas as escolas.

Referente a classe econômica associada ao grupo dos óleos e gorduras, a margarina esteve presente em todas as classes, não apresentando relação direta entre consumo e classe social. Na escola pública, a margarina e a maionese foram os alimentos mais consumidos pelos estudantes, já na escola privada, azeite de oliva e maionese foram os mais consumidos. Na literatura resultados semelhantes podem ser observados, em um estudo realizado com adolescentes referente ao

seu consumo alimentar, pode-se verificar que a margarina e a maionese foram os alimentos mais consumidos do grupo óleos e gorduras⁽¹³⁾.

No grupo das guloseimas e petiscos, o chocolate foi o que mais se destacou frente ao seu consumo frequente por todas as classes econômicas, e também por se o alimento mais frequente na escola particular e escola pública, que também relatou o consumo diário de bolacha recheada como uma das guloseimas mais frequentemente consumida. A alimentação dos adolescentes é preferencialmente por alimentos com alto teor de gordura saturada, carboidratos simples, açúcar, indicando uma inadequação alimentar caracterizada por excessos⁽¹⁶⁾.

Em relação ao consumo diário por grupo de alimentos segundo a classe social como pode ser observado na Tabela 1, pode-se encontrar maiores diferenças entre os grupos mais consumidos e suas respectivas classes. No entanto, quando comparado cada alimento separadamente referente a classe social, pode ser visto que o acesso aos alimentos não se distingue por classe social, como também pode ser observado na Tabela 2, onde os alimentos consumidos diariamente por escolares da rede pública e privada não se correlaciona diretamente com o poder aquisitivo e suas escolhas alimentares.

Com tudo, em um estudo realizado por Costa e Matsuo, com 2562 escolares associando a frequência de consumo alimentar e a renda familiar, demonstrou que as classes baixas consumiam mais alimentos dos seguintes grupos: pães, raízes e tubérculos, legumes e gorduras, enquanto nas classes altas, predominavam os grupos das hortaliças, frutas e leite, mostrando assim que a classe econômica influenciou as escolhas alimentares para o público estudado⁽¹³⁾.

Conclusão

Este estudo não confirma a relação direta da renda nas escolhas alimentares dos adolescentes, visto que um mesmo alimento pode ser encontrado em todas as classes e em ambas as escolas. É interessante destacar que os alunos de rede pública, supostamente que teriam renda menor, conseguem ter acesso a praticamente todos os alimentos que os alunos da rede privada, mesmo que na rede privada estejam presentes os adolescentes da classe A, não interferindo este dado diretamente no consumo alimentar diário dos adolescentes estudados.

Porém, vale ressaltar que o número de adolescentes encontrados nas respectivas classes não era o mesmo, como mostra a Ilustração 1, podendo esse ser um ponto que interferiu no resultado final. Quando comparado o grupo dos alimentos mais consumidos por adolescentes segundo sua classe social, pode-se encontrar diferenças mais relevantes do que quando comparado cada alimento separadamente.

Os pontos negativos encontrados em ambas as instituições foram o baixo consumo no grupo das frutas, hortaliças e legumes, que tem total influência sobre a saúde dos adolescentes, sendo seu baixo consumo associado a doenças e deficiências como, hipovitaminose A, anemia ferropriva e doenças crônicas não transmissíveis. A exposição dos alimentos no domicílio é uma boa estratégia para os adolescentes criarem o hábito de consumir frutas, verduras e legumes, porém essa exposição pode estar associada com a influência da renda e nível de escolaridade familiar.

Pontos positivos também foram observados no presente estudo, como o alto consumo de arroz e feijão, que foi identificado nas duas escolas e também em todas as classes econômicas, sendo alimentos saudáveis que podem estar ajudando no crescimento adequado dos adolescentes. O grupo das guloseimas, apesar de todos consumirem, seu consumo não prevaleceu mais do que o grupo dos leites e derivados por exemplo, onde podemos encontrar alimentos muito mais benéficos para a saúde dos mesmos.

Contudo, pode-se concluir que os adolescentes que participaram da pesquisa, podem melhorar suas escolhas alimentares, visto que o baixo consumo de frutas e hortaliças se sobressaiu em relação aos demais grupos. Os alimentos integrais também não tiveram resultados positivos, sendo importante incentivar o seu consumo, por conter fibras e não apenas carboidrato, a margarina foi um dos alimentos com maior índice de consumo em praticamente todas as classes, o que pode ser preocupante, em relação aos malefícios que o seu consumo diário pode oferecer principalmente nessa faixa etária, onde os hábitos alimentares estão sendo construídos.

Recomenda-se a realização contínua de estudos que verifiquem o consumo alimentar de adolescentes com populações maiores, justificando que os presentes resultados se dão a uma pequena amostra, podendo ser desenvolvidos trabalhos para uma melhor avaliação, decorrente do consumo alimentar,

ressaltando que os adolescentes encontram-se em um grupo de risco, onde é preciso desenvolver estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Referências

- [1] Silva, CC, Bakovicz, Gatti RR, Silva TKR, Nunez CEC. Percepção dos adolescentes sobre hábito e alimentação saudáveis. *Adolesc. Saúde*, Rio de Janeiro; 2016; 13(1): 7-15.
- [2] Coelho LG, Cândido AP, Machado C, Freitas SN. Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. *Jornal de Pediatria (Rio J)*; 2012; 88: 406-412.
- [3] Souza AM, Pereira RA, Yokoo EM, Levvy RB, Sichieril R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Rev. Saúde Pública*; 2013; 47(1): 190s-199s.
- [4] Monticelli FD.B, Souza JMP, Souza SB. Consumo de frutas, legumes e verduras por escolares adolescentes. *Journal of Human Growth and Development*; 2013; 23(4): 1-7.
- [5] Moratoya EE, Carvalhes GC, Wander AE, Almeida LMMC. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. *Revista de política agrícola*; 2013; 12(1): 72-84.
- [6] Nunes MMA, Figueiroa JN, Alves JGB. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev Assoc Med Bras*; 2007; 53(2): 130-134.
- [7] Ruviano L, Del novo D, Quintiliano DA. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio público de Guarapuava-PR. *Revista Salus-Guarapuava-PR*; 2008; 2(1): 47-56.
- [8] Sichier R, Everhart JE. Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. *Nutr Res*; 1998; 10(18): 1649-1659.
- [9] Ribeiro AC, Sávio KEO, Rodrigues MDLCF, Costa THMD, Schmitz BDAS. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para a população adulta. *Rev. Nutr.*, Campinas; 2006; 19(5): 553-562.
- [10] Conceição SIO, Santos CJN, Silva A.A.M.; Silva J.S, Oliveira T.C. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. *Rev. Nutr.*, Campinas; 2010; 23(6): 993-1004.
- [11] World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO; 2003.
- [12] Monteiro CA, Mondini L, Costa RB. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). *Rev Saúde Pública*; 2000; 23(4): 251-128.
- [13] Costa MCL, Junior LC, Matsuo T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. *Rev. Nutr.*, Campinas; 2007; 20(5): 461-471.
- [14] Vieira MV, Ciampo IRL, Ciampo L. Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso. *Journal of Human Growth and Development*; 2014; 24(2): 157-162.
- [15] Enes CC, Slate B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*; 2010; 13(1): 163-171.
- [16] Carmo MB, Toral N, Silva MV, Slater B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. *Revista Brasileira Epidemiologia*; 2006; 9(1): 121-130.