



Comparação do Consumo Alimentar de Adolescentes em uma Escola Pública de Ensino Médio da Zona Urbana com o Consumo Alimentar em sua Residência na Zona Rural em Banabuiú-CE

Ana Keyla Oliveira da Silva¹; Rui Barreto da Silva²

Resumo: O consumo alimentar dos adolescentes são influenciados e definidos principalmente a partir do que eles vivenciam em suas casas e em outros locais onde também fazem refeições, como é o caso da escola. A fase da adolescência, período de intensas mudanças e de definições, fase entre dez e dezenove anos, é um período da vida caracterizado por intensas transformações psicológicas, biológicas, e sociais que contribuem para a vulnerabilidade característica desse grupo populacional. Entre estas definições talvez possam estar incluído os gostos alimentares, as preferências em relação ao que ingerir nas refeições e lanches. Considerando essa fase de transformações e definições é importante verificar como os adolescentes moradores da zona rural que estuda na zona urbana constroem os seus hábitos alimentares: o que comem, o que gostam de comer, o que não gostam, o que gostaria de comer, o que eles consideram que interferiram nesses gostos, qual a contribuição dos alimentos presentes em suas casas, ou dos alimentos presentes na merenda escolar. E é isso que objetivo geral da pesquisa busca. A pesquisa foi desenvolvida com jovens adolescentes que moram na zona rural e que estudam em uma pública na zona urbana. Foram feitas entrevistas com uma amostragem desses alunos através da aplicação de questionários com perguntas de múltiplas escolhas e também perguntas abertas. Foi possível perceber, a partir dos resultados, o que os alunos mais consomem em casa e na escola, como também identificar o que é menos consumido por eles. A partir dos resultados são apresentadas propostas viáveis de melhoramento do consumo alimentar desses alunos.

Palavras-Chave: consumo alimentar, adolescentes, alimentação em casa, alimentação na escola.

Comparison of the Food Consumption of Adolescents in a Public High School in the Urban Area with the Food Consumption at their Residence in the Rural Area in Banabuiú-CE

Abstract: Adolescents' food consumption is influenced and defined mainly based on what they experience in their homes and in other places where they also eat meals, such as school. The adolescence phase, a period of intense changes and definitions, a phase between ten and nineteen years old, is a period of life characterized by intense psychological, biological and social transformations that contribute to the vulnerability characteristic of this population group. These definitions may include food tastes and preferences regarding what to eat at meals and

¹ Curso de Nutrição. Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde – SESPA, Patos de Minas – MG. E-mail: keyrida.ce@hotmail.com;

² Graduação em História pela Universidade Estadual do Ceará (UFC). Graduação em Matemática pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Mestrado em Ciências da Educação - Universidad San Carlos (PY). Atualmente é Professor visitante/tutor da Faculdade do Sertão Central, Professor da Escola Politécnica Philum e Professor - CEM Celestino de Sousa e Professor – no EEMTI Jacob Nobre de Oliveira Benevides, de Banabuiú. E-mail: ruim.ce@hotmail.com.

snacks. Considering this phase of transformations and definitions, it is important to verify how adolescents living in rural areas who study in urban areas construct their eating habits: what they eat, what they like to eat, what they don't like, what they would like to eat, what they consider to have interfered with these tastes, what is the contribution of the foods present in their homes, or the foods present in school lunches. And that is what the general objective of the research seeks. The research was developed with young teenagers who live in rural areas and who study in a public school in urban areas. Interviews were carried out with a sample of these students through the application of questionnaires with multiple choice questions and also open questions. It was possible to understand, from the results, what students consume most at home and at school, as well as identify what is consumed least by them. Based on the results, viable proposals are presented to improve the food consumption of these students.

Keywords: food consumption, adolescents, food at home, food at school.

Introdução

A alimentação é uma necessidade básica de todo ser vivo. O ser humano tem seus hábitos alimentares como resultado da convivência em sociedade. A alimentação humana é modificada de acordo com as necessidades históricas e sociais que aparecem em cada situação de seu cotidiano. Assim, para entender o porquê do tipo de alimentação que existe atualmente, é importante que se conheça os hábitos alimentares dos homens ao longo de sua existência.

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes.

Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação.

Uma alimentação saudável deve ser:

- Variada: que inclui vários grupos alimentares, a fim de fornecer diferentes nutrientes (por exemplo: cereais, frutas, hortaliças, carnes, laticínios e feijões).
- Equilibrada: respeitando o consumo adequado de cada tipo de alimento (exemplo: deve-se comer mais frutas do que gorduras).
- Suficiente: em quantidades que atendam e respeitem as necessidades de cada pessoa.
- Acessível: baseada em alimentos in natura, produzidos e comercializados

regionalmente (acessibilidade física), que são mais baratos que alimentos industrializados (acessibilidade financeira).

- Colorida: quanto mais colorida é a alimentação, mais adequada é em termos de nutrientes. Além de assegurar uma refeição variada, isso a torna atrativa, o que agrada aos sentidos, estimulando o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral (tais como mandioca e batatas).

- Segura: os alimentos não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população. Assim, deve-se respeitar regras de higiene, procurando manusear e armazenar adequadamente todos os alimentos, descartando aqueles que possuem o prazo de validade vencido ou que estejam visivelmente estragados.

Podemos observar que ao falar de alimentação não se deve pensar apenas em quantidade, mas também em qualidade.

A quantidade de alimentos, como já mencionado, deve ser ingerida de maneira que não falte nem ultrapasse as necessidades de um indivíduo. Esse aspecto é importante, pois previne o aparecimento de doenças causadas tanto pela falta quanto pelo excesso de alimentos.

| Alimentação | | Consequência |
|--------------------|---|---------------------|
| Excesso | ↔ | Obesidade |
| Normal | ↔ | Saúde |
| Insuficiente | ↔ | Desnutrição |

Já em relação à qualidade, leva-se em consideração a ausência de contaminação e a composição nutricional de cada alimento, ou seja, quais são os nutrientes que aquele alimento pode oferecer ao corpo humano.

Os nutrientes são compostos químicos que estão presentes nos alimentos e que podem ser aproveitados pelo nosso organismo para sua manutenção ou crescimento. Existem vários tipos de nutrientes, mas em geral eles podem ser divididos da seguinte maneira:

- Nutrientes não-essenciais: são aqueles que podem ser produzidos pelo corpo humano a partir de outros compostos.

- Nutrientes essenciais: o organismo humano não é capaz de produzi-los, sendo necessário obtê-los por meio da alimentação.

O organismo humano se encarrega de transformar os alimentos ingeridos em nutrientes pelo processo conhecido como digestão. Esse processo se inicia a partir do momento em que o alimento é colocado na boca e vai até a eliminação de partes não aproveitáveis pelo organismo.

Para que possamos realizar nossas atividades diárias, nosso corpo precisa de energia. Caminhar, correr, carregar objetos, conversar e até mesmo atividades que não percebemos, como respirar, gastam energia. obtemos essa energia dos alimentos.

O processo digestório permite a utilização da energia contida em alguns nutrientes. Todos os alimentos que comemos são transformados em nutrientes, mas nem todos os nutrientes se transformam em energia.

A medida de energia pode ser chamada de caloria, abreviada geralmente por cal ou kcal. Ela é o combustível utilizado pelo corpo humano para realizar atividades. Os nutrientes que oferecem energia, ou calorias, ao organismo são conhecidos como macronutrientes, são eles: os carboidratos, as proteínas e os lipídios ou gorduras.

Existem também os micronutrientes, que, apesar de não serem transformados em energia, são importantes para a realização de outros processos biológicos, como a visão, o crescimento, a formação óssea, a proteção e defesa do corpo etc. os micronutrientes, que não fornecem energia, mas apresentam funções importantes no organismo. São eles, vitaminas, minerais, água. É a escolha dos alimentos que irá determinar quais nutrientes serão fornecidos ao nosso corpo. A alimentação envolve aspectos culturais, financeiros e regionais; sendo assim, cada pessoa possui preferência por certos alimentos e rejeição por outros, ou seja, não existe uma fórmula rígida de alimentação saudável, ela deve ser construída a partir da realidade de cada indivíduo. Entretanto, por mais que se mudem os alimentos, os nutrientes são os mesmos e devemos usá-los a nosso favor para promover a saúde. O que se observa atualmente é a incidência de doenças decorrentes de uma alimentação inadequada.

Assim é importante a alimentação saudável deve ser composta por diferentes alimentos para se obter a maior variedade de nutrientes possível. Não basta comer apenas frutas e hortaliças/verduras, senão os vegetarianos seriam sempre mais saudáveis que as outras pessoas. Sabe-se, então, que o importante é estabelecer um equilíbrio na ingestão dos alimentos: moderar no consumo de doces, frituras e alimentos ricos em gorduras e dar preferência a alimentos naturais, frescos, principalmente de origem vegetal.

Consumo Alimentar de Adolescentes

Consumo alimentar em casa

O consumo alimentar em casa sugere uma considerável diversidade de quantidade e qualidade. Pelo menos é isso que fica evidente quando abordamos tal assunto com os adolescentes na escola. As diferenças culturais e econômicas muito contribuem para essa diversidade. Também contribuem a influência por vezes prejudiciais, das propagandas apeladoras inseridas nos meios de comunicação. Mesmo a alimentação em casa recebe essas influências.

Consumo alimentar na escola

Considerando que a alimentação escolar é um direito de todo o estudante, garantido pela Constituição Federal de 1988, é indispensável que esse momento seja proporcionado a ela de forma saudável.

O desenvolvimento da criança, incluindo altura e peso, ocorre na infância e de acordo com a LDB 9394/96, é função da Educação Infantil promover o desenvolvimento integral da criança, nos aspectos físico, psicológico, intelectual e social. Isso inclui a responsabilidade da instituição escolar sobre a alimentação.

Acredita-se que os hábitos alimentares podem variar dependendo do que a escola forneça como cardápio diário à criança. A escola deve oferecer alimentos, que possibilite aos alunos de ensino fundamental e médio conhecerem as noções básicas sobre o assunto, tornando-se uma atitude positiva na efetivação de hábitos alimentares saudáveis.

Sendo que, segundo Mezomo (2002, p.16-17):

A introdução de hábitos alimentares corretos, através da criança na idade escolar, é o melhor método de se atingir esse objetivo, pois, dessa maneira está se preparando uma geração com os conhecimentos básicos sobre nutrição. Os professores também precisam ser instruídos para que transmitam corretamente os conhecimentos às crianças. (MEZOMO, 2002, p.16-17)

Considera-se também muito importante atingir o lar, assim como a comunidade, através de todos os meios de divulgação que possam servir ao programa de educação alimentar. Faz-se

necessário salientar nesse programa que para ter-se uma boa saúde é indispensável uma boa alimentação, conscientizando que a má nutrição tem suas consequências.

Deve-se considerar, também, que o valor nutricional dos alimentos e a disponibilidade de alimentos em cada região do País estimulam o consumo de certos alimentos de alto valor nutritivo, substituindo por outros de menor valor, assim como o modo de prepará-los, mantendo o máximo de seu valor nutritivo.

É preciso considerar, dentro desse processo, que uma mudança dos hábitos alimentares só pode ocorrer gradativamente e quando a modificação for programada. Se um indivíduo mudar drasticamente seus hábitos alimentares pode acarretar alterações sérias para o organismo, com distúrbios nas funções digestivas, redução da capacidade de trabalho, etc.

A escola desempenha uma função muito importante na construção de hábitos alimentares saudáveis. Isso implica, inclusive, no incentivo às crianças a se hidratarem através da ingestão de líquidos. Segundo Mahan e Stump (2002,p.147),

A água é um componente essencial de todos os tecidos corpóreos. Como um solvente, ela torna muitos solutos disponíveis para a função celular e é um meio necessário para todas as reações [...] A água é essencial para os processos fisiológicos de digestão, absorção e excreção. Ela desempenha um papel-chave na estrutura e função do sistema circulatório e atua como um meio de transporte para os nutrientes e todas as substâncias corpóreas. (MAHAN e STUMP 2002,p.147)

Pela riqueza e importância da água, é indispensável que os alunos tenham acesso a sua ingestão de líquidos nos períodos em que estiverem na escola, e que essa prática torne-se, pela formação, uma atividade consciente dentro do âmbito escolar.

Por ter uma participação tão ativa na vida dos alunos e por alcançar grande parte da população, à escola são atribuídas diversas funções sociais, inclusive a de alimentar e educar para uma vida saudável. Lourenço (2007, p. 22-23) afirma que:

A escola tem uma influência cada vez mais abrangente na alimentação dos seus alunos, uma vez que o período onde a criança passa muitas vezes é maior que o tempo que passa em casa. É através da escola que é possível desenvolver projetos voltados à educação alimentar, embora o tema da alimentação/ nutrição esteja integrado juntamente aos currículos escolares, ele não tem sido devidamente tratado por boa parte das escolas brasileiras. (LOURENÇO, 2007, p. 22-23)

Assim, cabe às escolas retomarem aspectos relevantes sobre a alimentação, organizarem projetos e ações que coloquem em prática a educação alimentar. Lourenço(2007, p. 23) destaca ainda que:

O papel da escola deve ser de possibilitar e disponibilizar alternativas alimentares adequadas que se ajustem as necessidades de cada aluno tanto nas cantinas, quanto nos bufetes. A alimentação precisa cumprir esses requisitos básicos para que haja a promoção da saúde dentro do âmbito escolar e, mais do que isso, a alimentação deve ser uma fonte de prazer. (LOURENÇO, 2007, p.23)

Dessa forma, a escola cumpre o seu papel social na promoção da qualidade de vida e educa os paladares de seus sujeitos de modo a efetivar um processo de alimentação saudável não apenas no seu interior, como também nas relações que o aluno estabelece fora dos seus portões.

Consumo alimentar de adolescentes em casa e na escola

Os adolescentes vivenciam diversas realidades, espaços, grupos. Os principais espaços que frequentam são sua casa e sua escola e os principais grupos são sua família e seus colegas de sala. Entendemos que esses grupos possam influenciar consideravelmente os adolescentes nos mais diferentes aspectos, incluindo-se aí o seu consumo alimentar. A alimentação dos adolescentes em suas casas e a alimentação oferecida na escola pode apresentar semelhanças que fortaleceriam seu consumo alimentar e pode apresentar também diferenças que podem promover conflitos em relação a tal comportamento.

É no sentido de buscar mais elementos que clareie essas ideias que esse trabalho se propõe um estudo comparativo do consumo alimentar de adolescentes estudantes do ensino médio que moram na zona rural, mas que frequentam uma escola da zona urbana.

Marco Metodológico

A pesquisa busca aprofundar o conhecimento sobre o consumo alimentar dos adolescentes da zona rural que estudam na zona urbana, considerando a sua alimentação em casa e a oferecida pela escola que frequenta.

A comparação qualitativa e quantitativa entre as refeições feitas em casa e na escola busca perceber as variações alimentares ou a falta delas nas refeições, conhecendo assim o que é real e comparando com que é considerado ideal.

O enfoque dado à pesquisa é o quali-quantitativo de nível analítico descritivo. A pesquisa foi realizada com alunos da zona rural do município de Banabuiú-Ceará, que estudaram o primeiro ano do ensino médio na escola pública estadual Liceu de Banabuiú Jacob Nobre de Oliveira Benevides

A população foi composta por alunos do Ensino Médio da escola pública estadual Liceu de Banabuiú Jacob Nobre de Oliveira Benevides. A amostra foi composta por alunos do primeiro ano, que moram na zona rural do município.

Métodos e Técnicas de Coleta de Dados

Utilizou-se como estratégia para coleta de dados, entrevistas com cadernos de questionários. O Questionário com questões abertas e fechadas, visaram identificar os consumos alimentares da população pesquisada, bem como as suas preferências alimentares.

A primeira atividade foi o planejamento das ações, seguindo-se da elaboração dos questionários, seleção das entrevistas e das entrevistas em si. Posteriormente a consolidação de todo material produzido.

Resultados e Discussões

Categorias de Análise

A presente pesquisa teve três focos, que assim foram desenvolvidos: a alimentação dos alunos em casa, a alimentação servida na escola onde estudam e os gostos alimentares dos mesmos. Nesse sentido pesquisamos:

a) Dados sobre a alimentação dos alunos em suas casas, tanto no que se refere às refeições como aos lanches e quais as suas preferências, além da frequência com que consomem os referidos alimentos.

b) Dados sobre a alimentação dos alunos na escola, considerando o cardápio que é disponibilizado na mesma e quais as suas preferências, além da frequência com que consomem os referidos alimentos.

Discutindo a Amostra

Os resultados aqui apresentados se referem a uma amostragem dos alunos do Ensino Médio da escola pública estadual Liceu de Banabuiú Jacob Nobre de Oliveira Benevides que moram na zona rural do município.

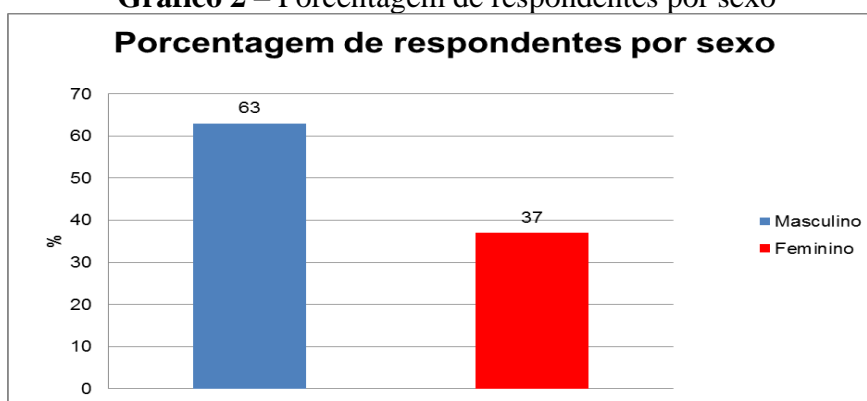
Como está apresentado na tabela abaixo, foram entrevistados o número absoluto de 96 alunos, sendo 63% do sexo masculino e 37% do sexo feminino.

Tabela 2 – Porcentagem de respondentes por sexo

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------|------------|---------------------|
| Masculino | 60 | 63 |
| Feminino | 36 | 37 |
| Total | 96 | 100 |

Fonte: Dados do estudo.

Gráfico 2 – Porcentagem de respondentes por sexo



Na primeira parte da pesquisa perguntamos a quantidade de vezes que os respondentes se alimentavam por dia.

Tabela 3 - Porcentagem dos respondentes em relação à quantidade de vezes que se alimentam por dia

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------|------------|---------------------|
| 3 vezes | 18 | 19 |
| 4 vezes | 54 | 56 |
| 5 vezes | 21 | 22 |
| 6 vezes | 3 | 3 |
| Total | 96 | 100 |

Fonte: Dados do estudo.

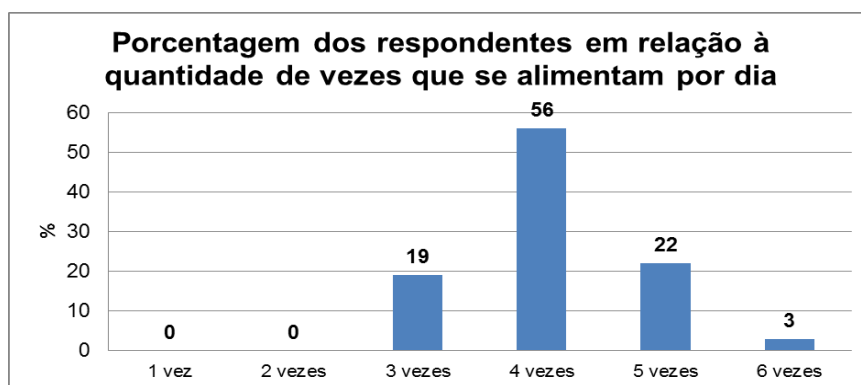


Gráfico 3 – Porcentagem dos respondentes em relação à quantidade de vezes que se alimentam por dia

O gráfico 3 nos revela que a maioria considerável dos respondentes, um total de 56% se alimentam quatro vezes por dia. Além desses temos 22% que se alimentam cinco vezes ao dia, 19% que se alimentam três vezes e 3% seis vezes. As opções alimentação uma vez e duas vezes ao dia não foram citadas.

A partir dos dados antropométricos colhidos na pesquisa foi possível fazer um levantamento do estado nutricional, por sexo, dos respondentes, segundo o IMC – Índice de Massa Corpórea.

Tabela 4 - Porcentagem do estado nutricional, por sexo, dos respondentes, segundo o IMC

| Categoria | Homem | | Mulher | |
|------------------|------------|---------------------|------------|---------------------|
| | Frequência | Frequência relativa | Frequência | Frequência relativa |
| Baixo peso médio | 3 | 5 | 0 | 0 |
| Desnutrição | 0 | 0 | 3 | 8,3 |
| Eutrófico | 51 | 85 | 27 | 75 |
| Sobrepeso | 9 | 10 | 3 | 8,3 |
| Obesidade grau I | 0 | 0 | 3 | 8,3 |
| Total | 60 | 100 | 36 | 100 |

Fonte: Dados do estudo.

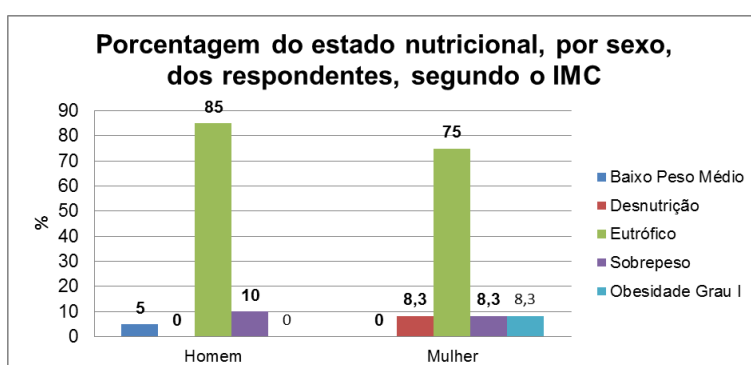


Gráfico 4 – Porcentagem do estado nutricional, por sexo, dos respondentes, segundo o IMC

A pesquisa mostrou, como podemos ver no gráfico acima, que 85% dos pesquisados do sexo masculino e 75% do sexo feminino se encontram no estado nutricional ideal que é o Eutrófico. Em relação ao sexo feminino tivemos 8,3% que se encontram no estado nutricional de Desnutrição, o estado nutricional Sobrepeso e Obesidade grau I também apresentaram esse mesmo índice.

O predomínio de respondentes no estado Eutrófico é um bom indicador, mas também nos sugere observar a variação dos alimentos ingeridos, o que será feito adiante.

A alimentação em casa

Essa etapa do trabalho refere-se a alimentação dos respondentes em suas casas.

Tabela 5 - Porcentagem dos alimentos que os respondentes normalmente consomem nas refeições em casa

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-------------------|------------|---------------------|
| Arroz | 96 | 100 |
| Feijão | 84 | 88 |
| Carne | 75 | 78 |
| Macarrão | 60 | 63 |
| Ovos | 33 | 34 |
| Frango | 15 | 17 |
| Sucos | 12 | 13 |
| Frutas e verduras | 9 | 10 |
| Leite | 9 | 10 |
| Peixe | 6 | 7 |

Fonte: Dados do estudo.

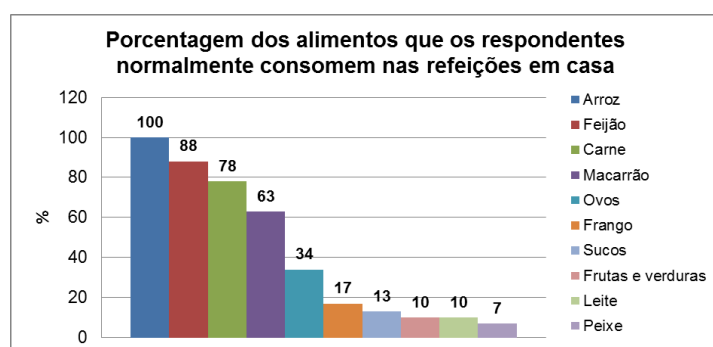


Gráfico 5 – Porcentagem dos alimentos que os respondentes normalmente consomem nas refeições em casa

Ao analisarmos os resultados expostos no gráfico acima podemos perceber que os quatro primeiros itens, no caso arroz, feijão carne e macarrão foram bastante citados, com 100%, 88%, 78% e 63%, respectivamente. Já os sucos, frutas, verduras, leite peixe apresentam

índices bem baixo de consumo, não chegando a 20%, o que nos leva a concluir que há pouca variação na alimentação da população pesquisada.

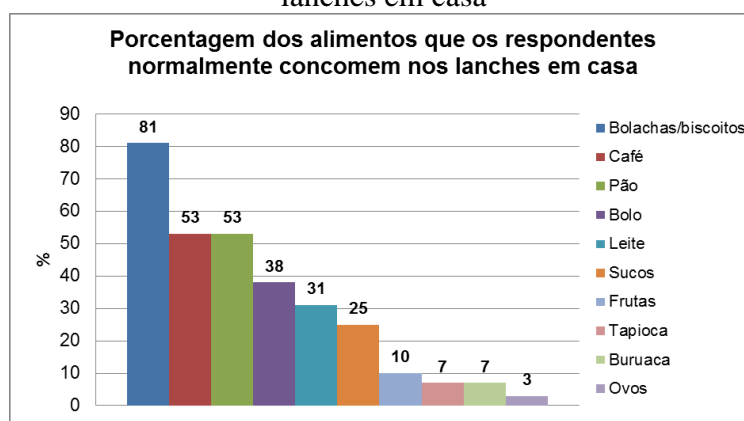
Em relação aos alimentos consumidos nos lanches temos a situação apresentada abaixo através da tabela 6 e do gráfico 6.

Tabela 6 - Porcentagem dos alimentos que os respondentes normalmente consomem nos lanches em casa

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|--------------------|------------|---------------------|
| Bolachas/biscoitos | 78 | 81 |
| Café | 51 | 53 |
| Pão | 51 | 53 |
| Bolo | 36 | 38 |
| Leite | 30 | 31 |
| Sucos | 24 | 25 |
| Frutas | 9 | 10 |
| Tapioca | 6 | 7 |
| Buruaca | 6 | 7 |
| Ovos | 3 | 3 |

Fonte: Dados do estudo.

Gráfico 6 – Porcentagem dos alimentos que os respondentes normalmente consomem nos lanches em casa



É visível que os itens alimentícios bolacha/biscoitos, café, pão e bolo são os mais consumidos nos lanches, com os respectivos índices de 81%, 53%, 53% e 38%. Os sucos são consumidos por 20% e as frutas, alimentos mais saudáveis entre os citados atinge apenas o baixo índice de 10%.

Tabela 7 - Porcentagem dos alimentos que os respondentes mais gostam

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|--------------------|------------|---------------------|
| Arroz | 60 | 63 |
| Carne | 57 | 59 |
| Feijão | 51 | 53 |
| Macarrão | 33 | 34 |
| Bolachas/biscoitos | 18 | 19 |
| Peixe | 18 | 19 |
| Frutas | 15 | 16 |
| Sucos | 15 | 16 |

Fonte: Dados do estudo.

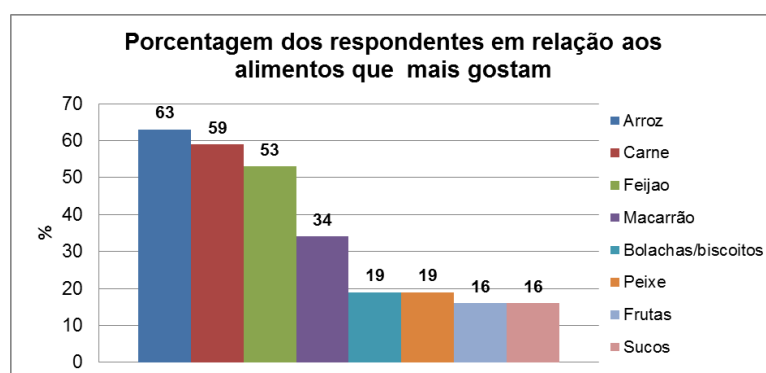


Gráfico 7 – Porcentagem dos alimentos que os respondentes mais gostam

Mais uma vez fica evidente o quanto a população pesquisada varia pouco sua alimentação. No entanto essa pouca variação também pode ser explicada por conta da preferência dos entrevistados, já que a tabela abaixo mostra os alimentos que eles mais gostam. Arroz, carne, feijão e macarrão têm um destaque considerável, enquanto que frutas e sucos mais uma vez aparecem com um índice baixo de preferência, sendo preferido por apenas 16% dos respondentes.

Tabela 8 - Porcentagem dos alimentos que os respondentes não gostam

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------|------------|---------------------|
| Verduras | 27 | 28 |
| Ovos | 24 | 25 |
| Legumes | 12 | 13 |
| Leite | 12 | 13 |
| Macarrão | 9 | 10 |
| Frutas | 6 | 7 |

Fonte: Dados do estudo.

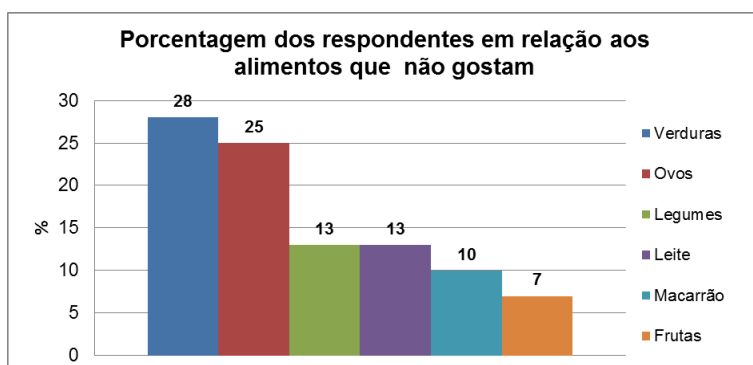


Gráfico 8 – Porcentagem dos alimentos que os respondentes não gostam

Quando se pergunta os alimentos que não gostam o item alimentício que aparece em primeiro lugar são as verduras que foi citada por 28% dos entrevistados. Também é muito citado o item ovos com 25. Logo a seguir vem legumes e leite com 13% de pessoas que não gostam desses alimentos.

A pesquisa também analisou a frequência com os respondentes ingerem ou não ingerem diversos tipos de itens alimentícios em suas casas. Vejamos alguns resultados

Tabela 9 - Porcentagem dos respondentes que nunca ingerem os referidos alimentos em casa

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------------|------------|---------------------|
| Couve | 81 | 84 |
| Amendoim | 69 | 72 |
| Repolho | 63 | 66 |
| Pepino | 60 | 63 |
| Leite desnatado | 60 | 63 |
| Alface | 45 | 47 |
| Abacate | 36 | 38 |

Fonte: Dados do estudo.

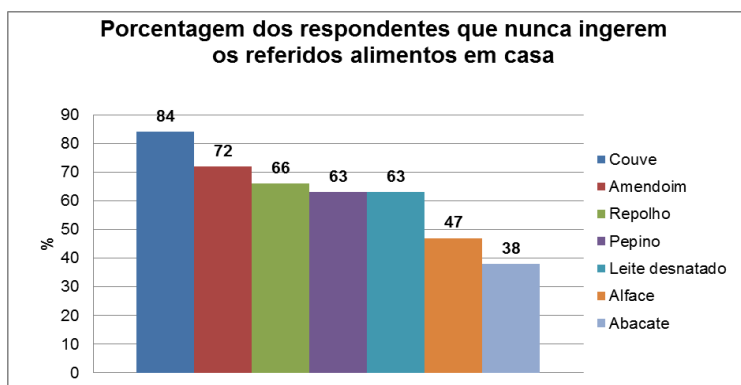


Gráfico 9 - Porcentagem dos respondentes que nunca ingerem os referidos alimentos em casa

Podemos perceber que os itens alimentícios acima não são ingeridos por boa parte dos entrevistados, e que alguns desses itens são importantes para uma alimentação sadia. A couve,

por exemplo, não é ingerido por 84% dos respondentes, o repolho, outro item importante não é ingerido por 66% e o alface que fica fora da alimentação de 47% dos entrevistados.

Apesar de que 38% dos mesmos entrevistados responderam que ingerem alface ao menos uma vez por mês em casa, como mostra a tabela abaixo.

Tabela 10 – Porcentagem dos respondentes que ingerem os referidos alimentos ao menos uma vez por mês em casa

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------------|------------|---------------------|
| Alface | 36 | 38 |
| Repolho | 24 | 25 |
| Amendoim | 21 | 22 |
| Pepino | 21 | 22 |
| Leite desnatado | 15 | 16 |

Fonte: Dados do estudo.

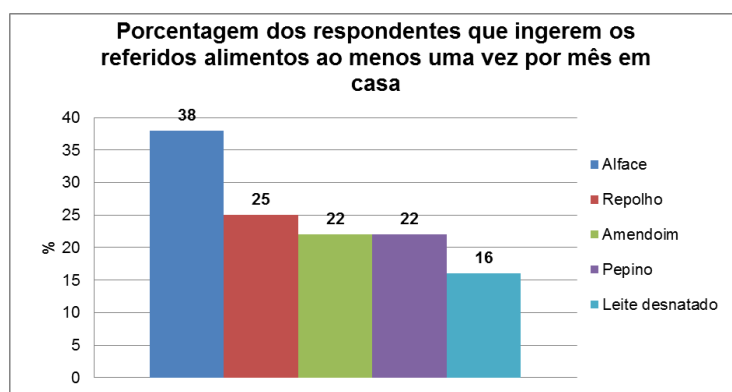


Gráfico 10 – Porcentagem dos respondentes que ingerem os referidos alimentos ao menos uma vez por mês em casa

Se no gráfico 10 apresenta uma população de 66% que não consomem repolho, o gráfico acima informa que 25% dos respondentes ingerem o citado item ao menos uma vez no mês.

Tabela 11 – Porcentagem dos respondentes que ingerem os referidos alimentos ao menos uma vez por dia em casa

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------------------|------------|---------------------|
| Café | 72 | 75 |
| Arroz | 72 | 75 |
| Açúcar | 69 | 72 |
| Feijão | 54 | 56 |
| Suco de fruta natural | 39 | 41 |

Fonte: Dados do estudo.

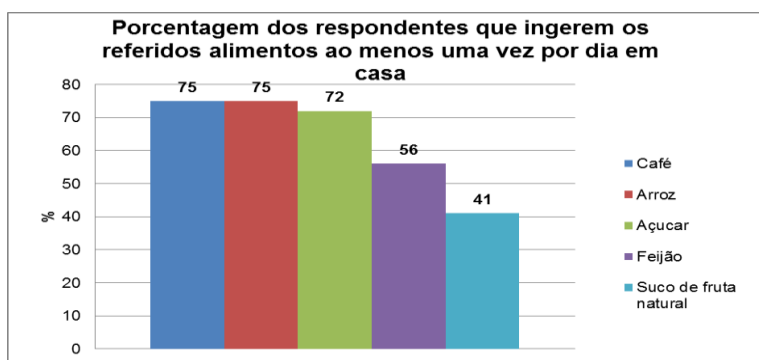


Gráfico 11 – Porcentagem dos respondentes que ingerem os referidos alimentos ao menos uma vez por dia em casa

Os alimentos que apresentam uma maior frequência de ingestão por parte dos alunos respondentes são os apresentados no gráfico acima, pois eles são consumidos ao menos uma vez por dia em suas casas.

O café e o arroz são ingeridos diariamente por 75% dos entrevistados. O açúcar por 72%, o feijão por 56% e o suco de frutas natural por 41%.

A alimentação na escola

Essa etapa do trabalho refere-se à alimentação dos respondentes em sua escola. Aqui foram feitas perguntas sobre o cardápio servido na escola, a frequência e as preferências dos mesmos. Também perguntamos sobre a compra de lanches nas redondezas da escola.

Tabela 12 - Porcentagem dos respondentes em relação aos lanches que mais gostam servidos na escola

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|------------------|------------|---------------------|
| Salada | 33 | 34 |
| Sopa | 30 | 31 |
| Arroz c/ carne | 24 | 25 |
| Suco c/ biscoito | 18 | 19 |
| Sanduíche | 15 | 16 |
| Arroz c/ frango | 12 | 13 |
| Suco | 12 | 13 |
| Café c/ pão | 12 | 13 |

Fonte: Dados do estudo.

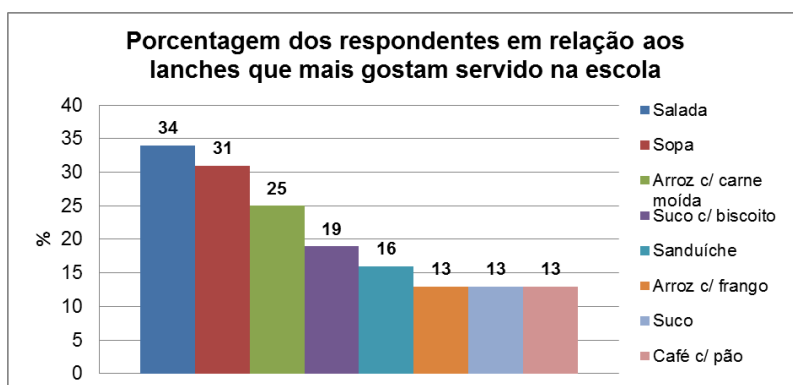


Gráfico 12 – Porcentagem dos respondentes em relação aos lanches que mais gostam servidos na escola

Quando foram perguntados os lanches que mais gostam na escola obtivemos como resultado os índices apresentados imediatamente acima. Salada 34% da preferência, seguido por sopa com 31% e arroz c/ carne moída 25%.

Tabela 13 - Porcentagem dos respondentes em relação aos lanches que não gostam servidos na escola

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|------------------|------------|---------------------|
| Sopa | 39 | 41 |
| Suco c/ biscoito | 33 | 34 |
| Cuscuz com ovos | 18 | 19 |

Fonte: Dados do estudo.

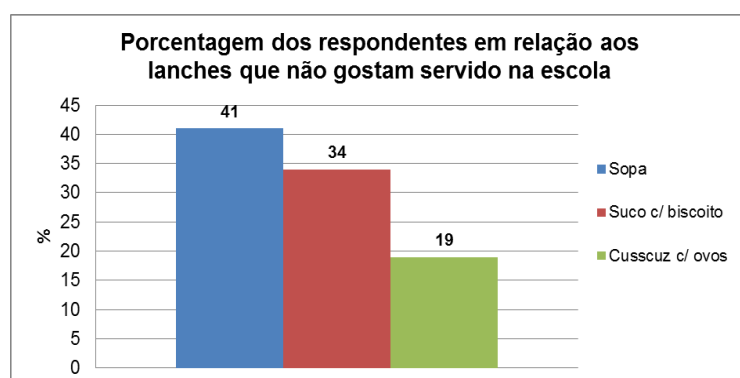


Gráfico 13 – Porcentagem dos respondentes em relação aos lanches que não gostam servidos na escola

Em relação aos lanches que os alunos não gostam apareceu em primeiro lugar o item alimentício sopa com 41% o que se contrapõe em relação aos dados referentes aos lanches que os alunos mais gostam. Ali o mesmo item aparece 31% de preferência. Os outros itens citados como resposta dessa pergunta foi suco com biscoito que foi citado por 34%, seguido de cuscuz com ovos citado por 19%.

Tabela 14 - Porcentagem dos respondentes em relação à compra de lanches nas redondezas da escola

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-------------|------------|---------------------|
| Compram | 78 | 81 |
| Não compram | 18 | 19 |
| Total | 96 | 100 |

Fonte: Dados do estudo.

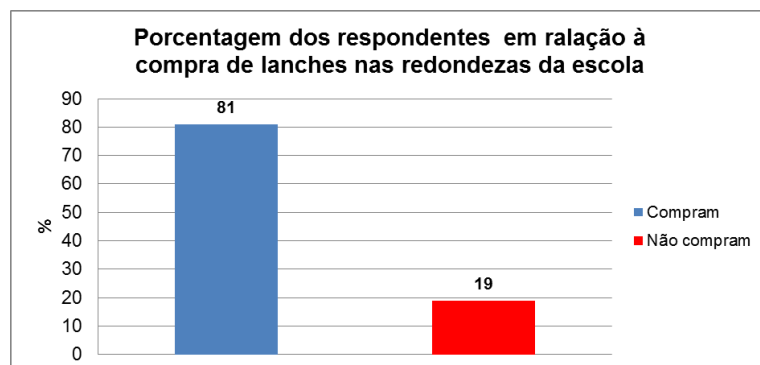


Gráfico 14 – Porcentagem dos respondentes em relação à compra de lanches nas redondezas da escola

Ao serem perguntados se adquiriam lanches nas redondezas da escola encontramos um número importante. 81% dos respondentes responderam que sim, compram lanches. Ou seja, está comprovado que esses respondentes que compõem o valor apresentado tem condições financeiras de os adquiri-los. Resta verificar se o fazem de uma maneira mais calórica e sadia.

Tabela 15 - Porcentagem dos lanches comprados pelos respondentes nas redondezas da escola

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|---------------------|------------|---------------------|
| Sanduíches | 24 | 25 |
| Sorvetes | 21 | 22 |
| Bombons/chicletes | 18 | 19 |
| Refrigerantes | 12 | 13 |
| Biscoitos recheados | 12 | 13 |
| Bolo | 9 | 10 |
| Chilitos | 9 | 10 |

Fonte: Dados do estudo.

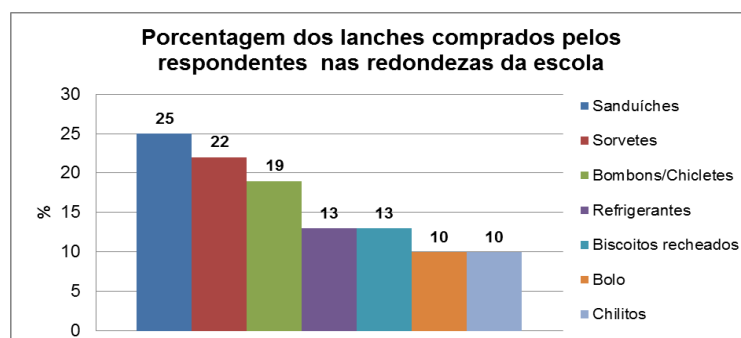


Gráfico 15 – Porcentagem dos lanches comprados pelos respondentes nas redondezas da escola

A tabela 15 e o gráfico 15 acima mostram os lanches mais adquiridos pelos alunos nas redondezas da escola. Em primeiro lugar está sanduiche com 25% das respostas, seguido de sorvete, 22% e bombons/chicletes com 19%. Os refrigerantes e os biscoitos recheados são citados por 13% dos respondentes. Bolos e chilitos atingem o mesmo índice, 10%.

Conclui-se que apesar de os alunos terem condições de comprarem lanches fora da escola, as escolhas que fazem não são recomendadas. Já que vão consumir algo a mais na escola, que esse consumo fosse de itens mais calóricos e saudáveis, como frutas, saladas e sucos de frutas, sanduíches integrais.

A pesquisa também analisou a frequência com os respondentes ingerem ou não ingerem diversos tipos de itens alimentícios em suas casas. Vejamos os resultados

Tabela 16 – Porcentagem dos respondentes que ingerem os referidos alimentos ao menos uma vez por semana na escola

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------------|------------|---------------------|
| Pão | 66 | 69 |
| Carne de frango | 60 | 63 |
| Ovos | 57 | 59 |
| Arroz | 48 | 50 |
| Macarrão | 45 | 47 |

Fonte: Dados do estudo.

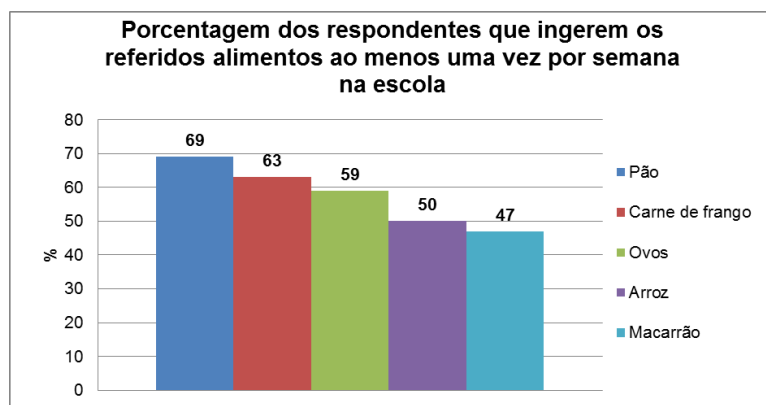


Gráfico 16 – Porcentagem dos respondentes que ingerem os referidos alimentos ao menos uma vez por semana na escola

O gráfico acima mostra a frequência com que os respondentes ingerem alguns alimentos na escola. O pão é ingerido ao menos uma vez por semana por 69% dos entrevistados. A carne de frango por 63%, seguido dos ovos que é consumido por 59%. Por fim temos o arroz, citado por 50% dos respondentes e o macarrão 47%.

Estes produtos são então os principais itens alimentícios ofertados pela escola em uma semana normal de funcionamento.

Mas há também informações sobre os produtos que nunca são consumidos pelos estudantes. Ou seja, a escola nunca disponibiliza tais itens. Os mais citados pelos alunos são apresentados na tabela e no gráfico abaixo.

Tabela 17 – Porcentagem dos respondentes que nunca ingerem os referidos alimentos na escola

| Categoria | Frequência | Frequência relativa |
|-----------|------------|---------------------|
| Castanha | 96 | 100 |
| Chá | 96 | 100 |
| Couve | 93 | 97 |
| Amendoim | 93 | 97 |
| Abacate | 93 | 97 |
| Laranja | 93 | 97 |
| Repolho | 93 | 97 |
| Iogurte | 87 | 91 |
| Peixe | 84 | 88 |
| Queijo | 84 | 88 |

Fonte: Dados do estudo.

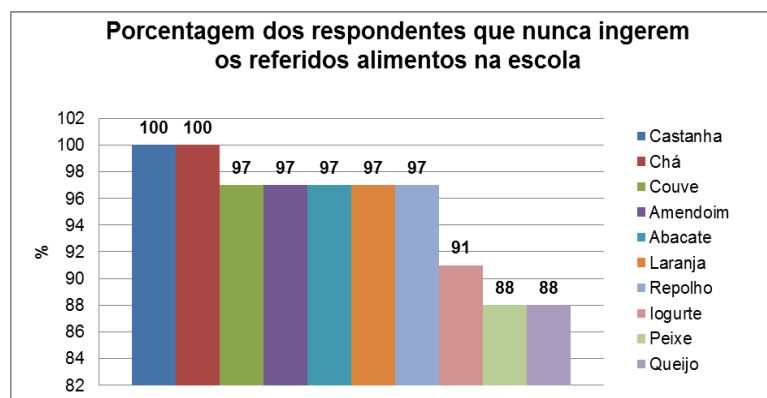


Gráfico 17 – Porcentagem dos respondentes que nunca ingerem os referidos alimentos na escola

O que se percebe é que os itens que não são ofertados nos lanches da escola são em sua maioria itens de origem vegetal, são exceções apenas o iogurte, o peixe e o queijo que são de origem animal.

Considerações Finais

Buscou-se ao longo do trabalho atingir os objetivos traçados, responder as perguntas e procurar contribuir para a melhoria das situações percebidas.

O nosso primeiro objetivo buscou conhecer o consumo alimentar nos lanches e refeições caseiros de adolescentes moradores da zona rural e que estudam em escola pública de ensino médio da zona urbana. Esse objetivo foi atingido a partir da aplicação dos questionários e das leituras dos mesmos.

Em segundo lugar procuramos conhecer o consumo alimentar nos lanches da escola de adolescentes moradores da zona rural e que estudam em escola pública de ensino médio da zona urbana. A aplicação e posterior leitura de resultados, confrontados com os resultados do objetivo anterior foram importantes para esse trabalho.

Nosso terceiro objetivo buscou investigar quais os gostos dos alunos, quais os alimentos que os alunos mais gostam e por quê gostam. Os resultados foram comparados aos resultados do que é oferecido em casa e na escola. e pudemos perceber que seus gostos são predominantemente influenciados pelo que é servido em casa e na escola.

Assim, este trabalho se propôs a apresentar, a partir das condições dadas e estudadas, uma proposta de melhoria do consumo alimentar à população pesquisada, buscando contribuir com a melhoria de seus hábitos alimentares.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.** Diário Oficial da União 2006; 9 mai.

BRASIL. **Lei de Segurança Alimentar e Nutricional:** conceitos. CONSEA, 2006.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Documento Base Para A III Conferência Nacional De Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2007.

DUTRA, Eliane Said. **Alimentação saudável e sustentável**. Curso Técnico de Formação para Funcionários da Educação – Pró-Funcionário. Técnico em Alimentação Escolar, módulo 11. Universidade de Brasília. Brasília, 2007.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULACAO BRASILEIRA: **Promovendo a Alimentação Saudável**. Ministério da Saúde. Brasília, 2006.

HOFFMANN, R. (2007) **Elasticidades-renda das Despesas e do Consumo de Alimentos no Brasil em 2002-2003** in: Geiger, Fernando et al. (organizadores) *Gasto e Consumo das Famílias Brasileiras Contemporâneas*. Brasília: 2007

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003**. Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Estudo Nacional de Despesas Familiares. Rio de Janeiro, 2004.

LEVY-COSTA, R. B.; SICHIERI, R.; PONTES, N. S.; MONTEIRO, C. A. (2005). **Disponibilidade Domiciliar de Alimentos No Brasil: Distribuição E Evolução (1974-2003)**. *Revista Saúde Pública*.

LOURENÇO, Alice Maria de Souza. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Pato Branco: FADEP, 2007.

MAHAN, L. Kathleen; STUMP, Sylvia Escott. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10. ed. São Paulo:Roca,2002.

MEZOMO, Iracema de Barros. **Os serviços de alimentação**. São Paulo: Manole, 2002.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos. **Alimentação e Nutrição no Brasil**. Curso Técnico de Formação para Funcionários da Educação – Pró-Funcionário. Técnico em Alimentação Escolar, módulo 10. Universidade de Brasília. Brasília, 2007.

WOICHIK, Carolina. Comparação do consumo alimentar de adolescentes estudantes de uma escola pública da área rural com os da área urbana em prudentópolis, paraná. **Tese de graduação de Bacharel em Nutrição**, pela UNICENTRO. Guarapuava, 2010.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

SILVA, Ana Keyla Oliveira da; SILVA, Rui Barreto da. Comparação do Consumo Alimentar de Adolescentes em uma Escola Pública de Ensino Médio da Zona Urbana com o Consumo Alimentar em sua Residência na Zona Rural em Banabuiú-CE. **Id on Line Rev. Psic.**, Maio/2024, vol.18, n.71, p. 49-70, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 30/04/2024; Aceito 13/05/2024; Publicado em: 29/02/2024.