

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

RAIANE DA SILVA AFONSO

**ESTUDO COMPARATIVO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS
ALIMENTARES DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA E UMA PRIVADA DO
MUNICÍPIO DE PINHEIRAL - RJ**

VOLTA REDONDA - RJ

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ESTUDO COMPARATIVO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS
ALIMENTARES DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA E UMA PRIVADA DO
MUNICÍPIO DE PINHEIRAL - RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, como parte das exigências para a obtenção do diploma de graduação em Nutrição.

Aluna: Raiane da Silva Afonso

Orientadora: Prof^a Me. Paula Alves Leoni

VOLTA REDONDA - RJ

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

A257e Afonso, Raiane da Silva

Estudo comparativo do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos de uma escola pública e uma privada do Município de Pinheiral – RJ. / Raiane da Silva Afonso. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

23 p. II.

Orientador (a): Paula Alves Leoni

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Avaliação nutricional. 3. Adolescente – hábito alimentar. I. Leoni, Paula Alves. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**ESTUDO COMPARATIVO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS
ALIMENTARES DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA E UMA PRIVADA DO
MUNICÍPIO DE PINHEIRAL - RJ**

Elaborado por Raiane da Silva Afonso, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 18 de Junho de 2020

Banca Avaliadora:

.....
Professora Orientadora

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Paula Balbi de Melo Hollanda Cordeiro, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Kamila de Oliveira do Nascimento, PHD, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por me conceder saúde nessa longa caminhada, e também aos meus pais Cristina Ribeiro da Silva e Paulo César Afonso por me dar direcionamento e incentivo ao longo da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pois sem ele nada disso seria possível.

A todos os meus familiares que desde o início me proporcionou dias mais tranquilos com o total apoio necessário, sendo grata aqueles que me auxiliaram nas pesquisas, no desenvolvimento desse processo que sem dúvidas não seria possível finalizar sozinha.

A minha Orientadora prof^a. Paula Alves Leoni por me direcionar, uma profissional prestativa que me forneceu todo o suporte necessário nesse trabalho.

Aos meus amigos Andressa e Rafael pela compreensão nas horas do desespero, da angustia e por nunca desacreditarem do meu potencial.

Às minhas companheiras de faculdade, Andressa, Camila, Fernanda, Isabela, Jade e Letícia que aguentaram todas as minhas queixas, momentos difíceis e compartilharam das minhas alegrias durante esses anos.

Agradeço também a Universidade Unifoa e professores do curso de nutrição que contribuíram para o meu conhecimento e aprendizado adquirido.

Enfim, sou grata a todas essas pessoas que participaram e estão presentes no meu dia a dia e sabem da importância que tem esse momento pra mim.

Eu precisei passar por milhares de sentimentos na minha vida pessoal, profissional e acadêmica e assistir ao meu universo particular girar bruscamente e repetidas vezes ao meu redor, sem que eu deixasse de me manter firme, até finalmente chegar ao estado em que estou, com uma eterna gratidão de estar concluindo uma etapa tão importante no qual se estende além de apenas uma graduação. A fé que me move nunca me deixou desamparada, precisei ter bastante coragem para me permitir ser vulnerável, para cair e saber levantar, me esforçando a cada instante e usando minhas forças com sabedoria para enfim colher os bons frutos.

Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não tem alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e acredite que tudo é possível. Confie no processo, pois ninguém come o fruto no mesmo dia que planta a semente.

“Quanto mais aumenta nosso conhecimento, mais evidente fica nossa ignorância”.

(John F. Kennedy)

RESUMO

A adolescência é uma fase em que múltiplas mudanças acontecem, se inicia com as mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade. Em um cenário de transição nutricional e epidemiológico, essa fase tem sido apontada como período estratégico de prevenção de doenças e promoção a saúde. Em meio a tantas modificações, a preocupação com a saúde da população brasileira tornou-se alvo de avaliação e foco em políticas públicas, a fim de contribuir para que as pessoas tenham mais saúde ao longo de suas vidas. Este estudo teve o objetivo de avaliar os adolescentes de ambos os sexos, de uma escola pública e uma escola privada no município de Pinheiral – R.J. Essa avaliação foi implementada utilizando como instrumentos de avaliação o peso, altura, IMC (índice de massa corporal) e Questionário de Frequência de Consumo Alimentar, junto a perguntas fechadas sobre a interferência do consumo alimentar. A classificação do estado nutricional dos adolescentes permitiu verificar que a maioria dos alunos de ambas escolas possui um perfil eutrófico e que seus hábitos alimentares não obtiveram diferença significativa em ambas escolas. Em relação a interferência no consumo alimentar, observou-se que na escola privada mencionaram a imagem corporal como fator principal, seguido da facilidade de preparo e outros, já na escola pública consideraram a imagem corporal, a influência da mídia, a situação financeira e por último, valores socioculturais. Em relação a orientação nutricional somente os alunos da escola privada recebem algum tipo de informação e orientação. Diante do que foi observado no estudo, considera-se que, dentro do contexto de vida dos adolescentes é primordial promover ações educativas que influenciem os hábitos saudáveis e mudanças em sua rotina no qual a escola tem papel fundamental nesse processo.

Palavras-chave: Avaliação nutricional; Hábitos alimentares; Adolescentes.

ABSTRACT

The youth is a period in which multiple changes happens, it starts with body transformation in puberty and gets the end when the individual maintains steady growth and personality. In a scenery of nutritional and epidemiological transition, this period has been pointed as a strategy to prevent illness and promote health. In the middle of so many modifications, the concern about Brazilian`s population health has become subject of assessment and focus in public policies, in order to contribute for an improvement of people access to health through life. This study had as a goal evaluate teenagers of both genders, from a public school and a private school located in the municipality of Pinheiral – R.J. This assessment was implemented using as evaluate instruments the weight, height, BMI (Body mass index) and questionnaire of frequency and food consumption. The classification of the nutritional status of teenagers showed that most students in both schools have a eutrophic profile and that their eating habits did not differ significantly in both schools. Regarding the interference in food consumption, it was observed that in private school they mentioned body image as the main factor, followed by ease of preparation and others, already in public school they considered body image, media influence, financial issues and finally, socio-cultural values. Regarding nutritional orientation, only students in private school receive some kind of information and orientation. In view of what was observed in the study, it is considered that, within the context of teenagers' lives, it is essential to promote educational actions that influence healthy habits and changes in their routine in which the school plays a fundamental role in this process.

Keywords: Nutritional assessment; Eating habits; Teenagers.

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO	12
2 – MÉTODOS	13
3 - RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4 – CONCLUSÕES	21
5 - REFERÊNCIAS	22

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Avaliação nutricional dos adolescentes da escola pública	15
Tabela 2 – Avaliação nutricional dos adolescentes da escola privada	16
Tabela 3 – Nível de consumo dos grupos alimentares dos alunos da escola pública e da escola privada	20

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1- Interferência no consumo alimentar dos adolescentes da escola pública	17
Gráfico 2- Interferência no consumo alimentar dos adolescentes da escola privada	18

1 – INTRODUÇÃO

Para adquirir a qualidade de vida, são essenciais alguns hábitos saudáveis, dentre eles, uma dieta balanceada e adequada, ou seja, uma alimentação rica em variedades de alimentos e que possua um equilíbrio na quantidade de alguns nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, lipídios, entre outros (SILVA et al., 2012).

A constante modificação nos hábitos alimentares da população acontece principalmente no Brasil, com a introdução de novas tecnologias, mudanças no estilo de vida da sociedade, migração da zona rural para as cidades, do caminhar para dirigir automóveis, na praticidade de se alimentar utilizando produtos de preparo rápido, no consumo excessivo de fast foods e muitas outras mudanças de comportamentos que aconteceram ao longo dos anos, impulsionados principalmente por fatores demográficos e econômicos (BEZERRA et al., 2013).

Em geral a população brasileira, nas últimas décadas, experimentou grandes transformações sociais que resultam em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar. A alimentação adequada e balanceada seja em qualquer idade é de suma importância para a manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida, além de prevenir diversas patologias, sendo uma questão de saúde pública (BRASIL, 2014).

A adolescência é a fase de transição da infância para a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que se vive. Esse período se inicia com as mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade, com seu desenvolvimento de autonomia obtendo progressivamente sua independência econômica, além da integração em seu grupo social (EISENSTEIN, 2005).

Nesse período ocorrem várias mudanças hormonais sendo físicas, psicológicas e comportamentais. Estas mudanças fazem parte de um processo que sofre influências do meio social e do ambiente onde o jovem se encontra. É justamente nesta fase onde os adolescentes se consolidam os hábitos alimentares para a vida adulta. Além disso, é um período de altas necessidades nutricionais que

precisam ser satisfeitas para propiciar adequado crescimento e desenvolvimento da pessoa. Como é um período em que se adquire determinada independência e assumem-se algumas responsabilidades, o adolescente fica mais vulnerável, do ponto de vista nutricional, visto que o acompanhamento e diálogo é fundamental (LAGO; RIBEIRO; SOUZA, 2015).

Segundo pesquisas, os adolescentes são os que se enquadram no maior grupo de riscos em relação aos fatores alimentares. O estado nutricional exerce influência nos riscos de morbimortalidade e no desenvolvimento e crescimento dos adolescentes, o que torna importante uma avaliação nutricional dessa população mediante procedimentos e diagnósticos que possibilitem identificar a magnitude, o comportamento e os determinantes dos agravos nutricionais.

A avaliação nutricional nesta fase da vida deve considerar as características dos indivíduos, incluindo o ritmo de crescimento e outros fatores envolvidos, tais como genéticos, hormonais e ambientais. Existem vários critérios para a avaliação antropométrica do adolescente, todos apresentam limitações e benefícios, mas ainda auxiliam o profissional de saúde quando treinado e bem equipado a promover ações de saúde dentro da sua rotina (LOURENÇO; TAQUETTE; HASSELMANN, 2011).

Sendo assim, o objetivo desse trabalho consistiu em avaliar o perfil antropométrico e o consumo alimentar de alunos de uma escola pública e uma particular comparando o estado nutricional dos mesmos nas distintas instituições.

2 – MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo de caráter exploratório. A pesquisa foi realizada com alunos de uma escola da rede privada e uma da rede pública do município de Pinheiral – RJ, sendo que a população estudada foi constituída por alunos de ambos os sexos, regularmente matriculados no 7º ano do ensino fundamental de ambas escolas.

A coleta de dados foi realizada por meio de aplicação de entrevista utilizando a ferramenta *Forms* do Google®, com os adolescentes, contendo perguntas acerca

de dados pessoais como idade, sexo, peso e altura, e perguntas fechadas acerca dos fatores que podem interferir no seu consumo alimentar, bem como um questionário de frequência alimentar adaptado de Viebig; Valero (2004) para avaliar o consumo alimentar usual dos mesmos. Vale ressaltar que a coleta de dados ocorreu dessa forma pela impossibilidade da coleta presencial por conta da suspensão das aulas no período programado para a realização da pesquisa, entretanto o formulário continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e só participaram aqueles adolescentes os quais seus responsáveis realizaram o aceite do termo.

As medidas coletadas de peso e estatura foram utilizadas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que foi calculado considerando-se a razão peso atual (kg) e o quadrado da estatura (m²), dando-se o resultado em kg/m². Para a interpretação dos resultados referentes ao índice de massa corporal (IMC), foram utilizados os pontos de corte recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2007). Os dados referentes a entrevista foram tabulados utilizando absolutas e relativas.

Para análise do questionário de frequência alimentar, o consumo informado foi transformado em frações da frequência semanal, ou seja, o número de vezes de consumo por semana. Assim, um consumo de uma vez por semana, igual a 1/7d, o que representa 0,1428; e assim sucessivamente, até a frequência zero, representada pela opção "nunca". A partir desse ponto, foi calculada a média ponderada da "frequência de consumo" e em seguida foi utilizado um ponto de corte para categorização do nível de consumo proposto por Tuma; Costa; Schmitz (2005), onde: pontuação de 3 a 1 = consumo elevado, pontuação de 0,99 a 0,33 = consumo médio e pontuação de 0,32 a 0 = alimento de consumo baixo.

Para realização da comparação relativa aos dados da frequência de consumo dos adolescentes das duas escolas, estes foram analisados de forma quantitativa com a utilização do programa *Microsoft Office Excel* (2010) e para se verificar o grau de significância foi aplicado o Teste T e valores de $p < 0,05$ demonstraram haver diferença estatística nos resultados. Para melhor visualização dos resultados estes foram apresentados em forma de tabelas e gráficos.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisas em Humanos, para análise e aprovação de acordo com os padrões éticos em pesquisa em seres

humanos, segundo Resolução nº466 de 12 de Dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde e aprovado sob o nº do CAAE: 25959119.9.0000.5237.

3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população estudada foi composta por 25 adolescentes de ambos os sexos, sendo 16 de escola pública e 9 de escola privada. A faixa etária desses alunos variou de 11 a 15 anos de idade, devidamente matriculados no 7º ano do ensino fundamental, com um total de 17 alunos do sexo feminino e 8 do sexo masculino.

Em relação a avaliação nutricional realizada nesse estudo por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), 10 alunos da escola pública obtiveram uma classificação de eutrofia, 4 alunos com um resultado de sobrepeso e 2 alunos classificados com obesidade. Já na escola privada 7 alunos apresentaram eutrofia e 2 alunos foram classificados com sobrepeso conforme apresentado abaixo (tabelas 1 e 2).

Tabela 1 – Avaliação nutricional dos adolescentes da escola pública.

Sexo	Idade (anos)	Peso (kg)	Altura (cm)	Classificação (IMC)
Feminino	12	55	150	Sobrepeso
Feminino	13	49	160	Eutrófico
Feminino	13	53	156	Eutrófico
Feminino	13	62	164	Eutrófico
Feminino	12	44	167	Eutrófico
Feminino	13	81	162	Obesidade
Feminino	13	51	150	Eutrófico
Feminino	13	56	166	Eutrófico
Feminino	13	56	166	Eutrófico
Feminino	13	58	155	Sobrepeso
Feminino	13	53	167	Eutrófico
Masculino	12	68	165	Obesidade
Masculino	13	45	159	Eutrófico
Masculino	12	44	146	Eutrófico
Masculino	12	50	150	Sobrepeso
Masculino	12	68	165	Sobrepeso

Fonte: as autoras

A avaliação do estado nutricional dos escolares mostrou uma maior prevalência na classificação de eutrofia em ambas escolas. Assim como no estudo de Albano; Souza (2001), foi possível validar que os dados obtidos demonstraram que a maioria dos adolescentes das escolas públicas de ambos os sexos apresentaram eutrofia.

No estudo de Monteiro; Aerts; Zarts (2010), realizado em escolas públicas, 64,3% dos alunos pesquisados também apresentaram índice de massa corporal adequado, e uma frequência bastante alta de 21,1% de sobrepeso/obesidade, 6,4% de desnutrição e 8,2% de baixo peso.

Tabela 2 – Avaliação nutricional dos adolescentes da escola privada.

Sexo	Idade (anos)	Peso (kg)	Altura (cm)	Classificação (IMC)
Feminino	11	41	147	Eutrófico
Feminino	13	52	156	Eutrófico
Feminino	13	54	153	Eutrófico
Feminino	13	50	160	Eutrófico
Feminino	13	48	160	Eutrófico
Feminino	15	40	155	Eutrófico
Masculino	13	42	160	Eutrófico
Masculino	13	65	166	Sobrepeso
Masculino	13	65	166	Sobrepeso

Fonte: as autoras

Conde et al (2018) realizou um estudo em ambas escolas (públicas e privadas) e verificou que no geral, a prevalência de excesso de peso é maior entre adolescentes que frequentavam escolas privadas em todos os recortes apresentados na pesquisa em relação aos adolescentes de escolas públicas. Ele ressalta que o tipo de escola representa um fator relevante para a descrição do excesso de peso entre adolescentes no Brasil.

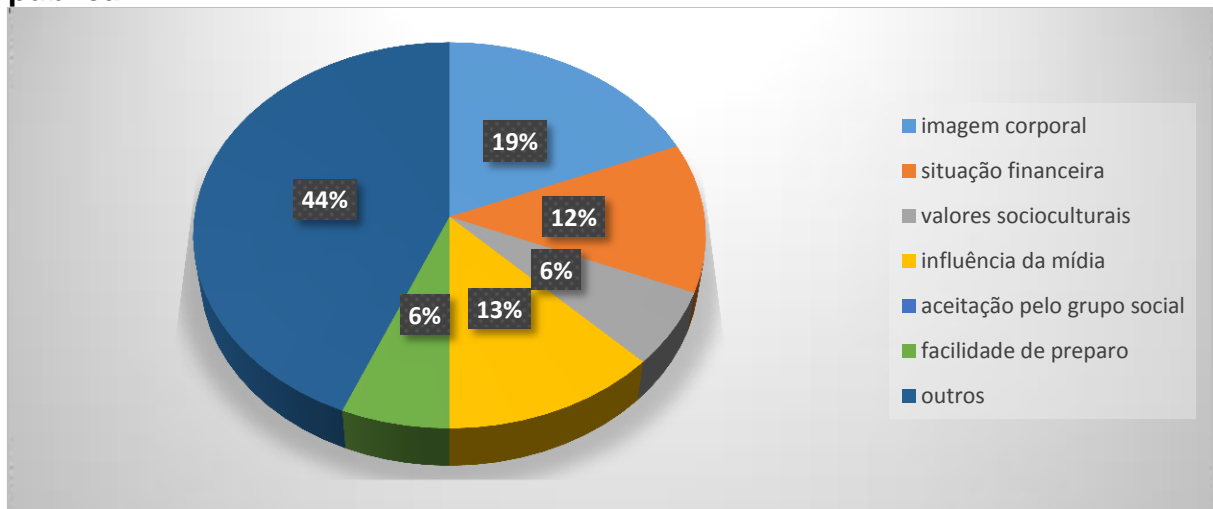
Em relação ao que poderia interferir no consumo alimentar diário desses adolescentes (gráfico 1), 3 dos alunos da escola pública relataram ser pela sua imagem corporal, 2 alunos pela situação financeira, 2 pela influência da mídia, 1 pela

facilidade de preparo, 1 pelos valores sociais, crenças e tabus e 7 responderam a opção de outros sem apresentarem o motivo.

Existem fatores atualmente que interferem diretamente e indiretamente em nosso consumo alimentar diário. As pessoas estão sujeitas a inúmeras influências, no que pode consistir em maus hábitos e restrições excessivas. Conhecer os fatores que influenciam os comportamentos alimentares inadequados em adolescentes escolares é de suma importância.

Algumas pesquisas mostram que a mídia tem grande influência sobre a opinião dos adolescentes conforme citado pelo Santos et al. (2012), que também destaca a grande questão dos fabricantes industriais de alimentos que conseguem chegar até o jovem com *slogans* atrativos, comerciais joviais e uma linguagem moderna e convincente.

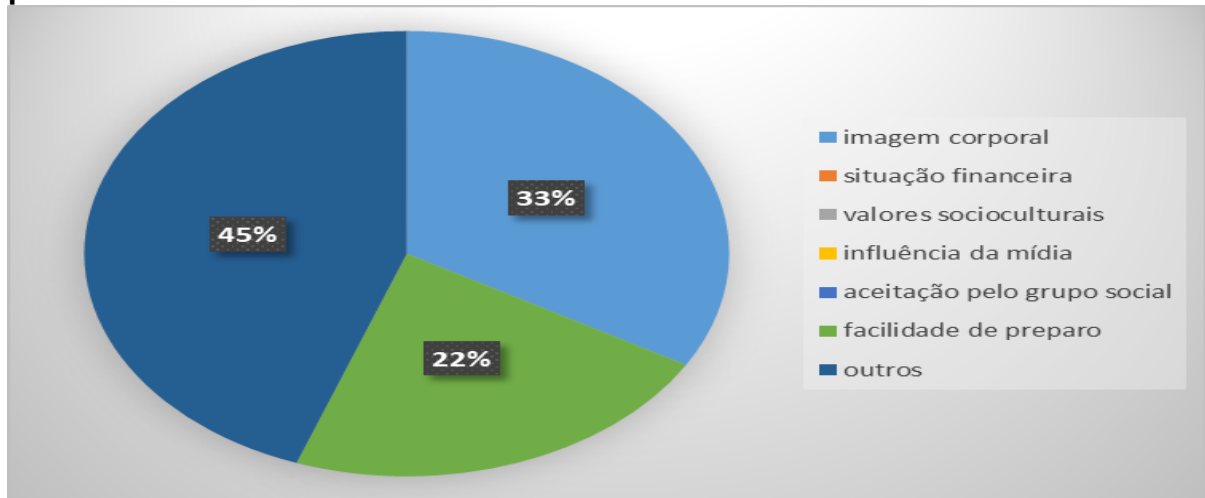
Gráfico 1- Interferência no consumo alimentar dos adolescentes da escola pública.



Fonte: as autoras

Já na escola privada 3 alunos foram pela imagem corporal, 2 pela facilidade de preparo e 4 marcaram a opção de outros sem apresentarem o motivo (gráfico 2).

Gráfico 2- Interferência no consumo alimentar dos adolescentes da escola privada.



Fonte: as autoras

Resultados semelhantes foram publicados pela autora Silva et al (2015) que menciona que uma das principais causas relacionadas aos fatores que podem interferir em uma prática de alimentação saudável seria a recepção de incentivos da mídia, ambiente familiar e principalmente a imagem corporal quando uma adolescente relatou que o medo de ficar gorda lhe auxiliava na manutenção de uma alimentação saudável.

De acordo com as informações descritas por Bittar; Soares (2020), que relaciona a mídia com o comportamento alimentar na fase da puberdade, ela associa que os meios de comunicação atual exerce grande parte da construção da imagem corporal o que afeta a fase de vulnerabilidade dos adolescentes. Nesse estudo demonstra-se que os jovens estão expostos a um efeito maior em relação a sua aparência no que pode gerar uma insatisfação refletindo em uma restrição alimentar. Achados estes que corroboram com os resultados apresentados na presente pesquisa, associando principalmente os fatores da imagem corporal e a influência da mídia na interferência no consumo alimentar.

Sobre a orientação nutricional nas escolas todos os 9 alunos da instituição privada responderem que recebem algum tipo de informação, já os alunos da instituição pública, todos os 16 responderam que não possui nenhuma informação relacionada a nutrição.

Silva et al. (2015) destacou em seu estudo que algumas informações sobre alimentação saudável mostraram-se restritas na medida em que a maioria dos adolescentes que participaram de sua pesquisa informaram que não recordaram de ter recebido informações sobre alimentação saudável na escola. E muito embora os adolescentes do estudo tenham apresentado conhecimento a respeito do tema alimentação, isto não consiste na aplicação de tais conhecimentos.

Diferentemente dos meus resultados, os estudos de Bezerra et al. (2017), mostrou que em relação aos temas de saúde, 24,1% das escolas públicas e 22,2% das privadas não incluíam a temática alimentação saudável no currículo. Já as escolas que incluíram as políticas de nutrição foram encontradas na maioria das escolas públicas, porém em poucas da rede privada.

É importante destacar que a escola sendo pública ou privada ela atua como ambiente facilitador da adesão dos adolescentes a comportamentos alimentares saudáveis, tendo em vista que representa um espaço que agrega a maior parte do público alvo que facilita à realização de palestras educativas, avaliação clínica, avaliação nutricional e oferta de parte das refeições diárias conforme publicado por Zancul; Dal Fabbro (2007).

No que diz respeito aos hábitos alimentares (tabela 3), em relação a escola pública, todos os grupos alimentares apresentaram uma frequência de consumo médio, já na escola privada podemos identificar que a maioria dos grupos apresentaram uma frequência de consumo médio com exceção do grupo dos cereais 1 que apontou uma frequência de consumo elevado em relação aos demais.

Tabela 3 – Nível de consumo dos grupos alimentares dos alunos da escola pública e da escola privada.

Grupos alimentares	Escola Publica	Escola Privada
Leite e produtos lácteos	Consumo médio	Consumo médio
Carnes, peixes e ovos	Consumo médio	Consumo médio
Embutidos	Consumo médio	Consumo médio
Verduras e legumes	Consumo médio	Consumo médio
Frutas e sucos naturais	Consumo médio	Consumo médio
Pães e biscoitos	Consumo médio	Consumo médio
Doces	Consumo médio	Consumo médio
Bebidas não alcóolicas	Consumo médio	Consumo médio
Feijão	Consumo médio	Consumo médio
Cereais	Consumo médio	Consumo elevado

Fonte: as autoras

Nesse estudo pode-se avaliar que ambas escolas tiveram um consumo médio em relação a maioria dos grupos alimentares. Esses hábitos alimentares, no período da adolescência, podem vir a sofrer várias alterações, onde na medida em que o comportamento alimentar pode variar de um dia para o outro.

Na avaliação da autora Alves et al. (2019), observou-se que na escola pública os adolescentes do sexo masculino apresentaram maior adesão ao padrão “tradicional” (arroz, feijão e carne) e menor adesão ao “não saudável” (bebidas açucaradas, lanches e doces), quando comparados com adolescentes do sexo feminino. Já entre os adolescentes estudantes de escolas privadas essa relação foi contrária, com maior adesão ao padrão não saudável e menor adesão ao tradicional.

Um estudo semelhante realizado por Pedraza et al. (2016) observou-se que 64,85% dos escolares da rede pública tomavam café da manhã todos os dias ou na maioria dos dias; 48,94% tinham o hábito de realizar todas as refeições; 12,21% não comiam frutas e/ou verduras; 46,99% lanchavam guloseimas, como sorvetes, doces, biscoitos doces/recheados e refrigerantes, e 22,20% lanchavam salgadinhos, batatas fritas ou alimentos similares.

Tavares et al. (2014) relacionou os hábitos alimentares de adolescentes de todos os estados do Brasil e classificou como: saudável, misto e não saudável.

Nessa pesquisa constatou que o estado do Rio de Janeiro possui uma proporção similar de 27,1% saudáveis, 34,1% mistos e 38,9% não saudáveis.

Por fim, ao compararmos os dados da frequência de consumo das duas escolas observou-se que não houve diferença significativa entre as médias.

4 – CONCLUSÕES

O período da adolescência é ideal para se avaliar e criar práticas saudáveis, pois é nessa fase de transição da infância para a vida adulta que define boa parte do comportamento alimentar, hábitos, e mudanças positivas que promovem saúde e boa qualidade de vida ao longo dos anos.

Com relação ao estudo realizado foi abordado alguns fatores que teve o objetivo de avaliar os adolescentes comparando a atual situação nutricional dos mesmos nas distintas instituições e pode observar que em relação a avaliação nutricional a maioria dos alunos de ambas escolas possui um perfil eutrófico. Outro fator foi a relação dos hábitos alimentares, que com base no questionário resultou um consumo médio para a maioria dos grupos alimentares, e não obteve diferença significativa em ambas escolas.

Sobre o processo de informação nutricional das escolas somente os alunos da escola privada mencionaram que tem alguma orientação e informação. Vale destacar a importância da atuação das escolas como meio facilitador para transmitir informações que agreguem ao comportamento alimentar saudável dos adolescentes.

Outro fator importante é referente a interferência no consumo alimentar, a qual os alunos da escola privada destacaram a imagem corporal como fator principal, depois a facilidade de preparo e outros, sem argumentar os motivos. Já na escola pública consideraram a imagem corporal, a influência da mídia e a situação financeira e valores socioculturais. Conhecer os fatores que influenciam os comportamentos alimentares inadequados em adolescentes escolares torna-se uma investigação de importância central aos profissionais da área da saúde.

Diante do que foi observado no estudo, considera-se que, dentro do contexto de vida dos adolescentes é primordial promover ações educativas que influenciem os hábitos saudáveis e mudanças em sua rotina no qual a escola tem papel fundamental nesse processo. É importante estudarmos de forma mais minuciosa a adolescência enfatizando todos os aspectos que envolvem a saúde.

REFERÊNCIAS

- ALBANO, R. D.; SOUZA, S. B. Estado nutricional de adolescentes: "risco de sobrepeso" e "sobrepeso" em uma escola pública do Município de São Paulo, **Cad Saúde Pública**, v.17, n.4, p.941-947, 2001.
- ALVES, M. A. et al. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). **Cad. Saúde Pública**, v. 35, n. 6, 2019 .
- BEZERRA, I.N. et al. Consumo de Alimentos Fora do Domicílio no Brasil. **Rev Saúde Pública**, v.47, 1supl.1, p.200s-211s, 2013.
- BEZERRA, M. A. et al. Saúde e nutrição em escolas públicas e privadas de Recife. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, v. 17, n. 1, p. 191-200, 2017.
- BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, v.28, n.1, p.291-308, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar Para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.
- CONDE, W. L. et al. Estado nutricional de escolares adolescentes no Brasil: a Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares 2015. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 21, supl. 1, 2018.
- EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**, v.2, n.2, p.6-7, 2005.
- LAGO, R.R.; RIBEIRO, T.H.T.; SOUZA, M.N.C. Hábitos alimentares de adolescentes: uma revisão de literatura. **Adolesc. Saude**, v.13, n.4, p.98-103, 2015.
- LOURENÇO, A.M.; TAQUETTE, S.R.; HASSELMANN, M.H. Avaliação nutricional: antropometria e conduta nutricional na adolescência. **Adolescência & Saúde**, v.8, n.1, p.51-58, 2011.

MONTEIRO, L. N.; AERTS, D.; ZART, V. B. Estado nutricional de estudantes de escolas públicas e fatores associados em um distrito de saúde do Município de Gravataí, Rio Grande do Sul. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 19, n. 3, p. 271-281, 2010.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Curvas de Crescimento – IMC para idade (5-19 anos)**. Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/
Acesso em: março de 2020.

PEDRAZA, D. F. et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n.2, p.469-477, 2017.

SANTOS, C.C. et al. A influência da cultura no comportamento alimentar dos adolescentes: uma revisão integrativa das produções em saúde. **Adolesc Saude**, v.9, n.4, p.37-43, 2012.

SILVA, D. C. A. et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.20, n.11, p.3299-3308, 2015.

SILVA, R.C.R. et al. Iniquidades Socioeconômicas na Conformação dos Padrões Alimentares de Crianças e Adolescentes. **Rev Nutricao**, v.25, n.4, p.451-461, 2012.

TAVARES, L. F. et al. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros: resultados da *Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE)*. **Cad. Saúde Pública**, v. 30, n.12, p.1-13, 2014.

TUMA, R.C.F.B.; COSTA, T.H.M.; SCHIMITZ, B.A.S. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, v 5, n. 4, p. 419-428, 2005.

VIEBEG; R.F.; VALERO, M.P. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para o estudo de dieta e doenças não transmissíveis. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n 4, p. 581-584, 2004.

ZANCUL, M.S.; DAL FABRO, A.L. Escolhas alimentares e estado nutricional de adolescentes em escolas de ensino fundamental. **Alim Nutr**, v.18, n.3, p. 253-259, 2007.