

## **COMPARAÇÃO ENTRE AS PORÇÕES DE ALIMENTOS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR INGERIDOS PELOS ALUNOS DO ENSINO TÉCNICO EM ALIMENTOS DO IFSULDEMINAS – CÂMPUS MUZAMBINHO**

**Paula R. DA SILVA<sup>1</sup>; Taís C. F DE TOLEDO SARTORI<sup>2</sup>; Lidiane P. A. MIRANDA<sup>3</sup>**

### **RESUMO**

Muito se discute sobre os hábitos alimentares inadequados dos adolescentes. Este trabalho objetiva avaliar as porções de alimentos que são ingeridos em comparação com os da Pirâmide Alimentar Adaptada. Os grupos alimentares que apresentaram maior consumo diário tanto para meninos (55,5%) quanto meninas (60%) foi o de doces, e o menor grupo ingerido foi o de frutas, verduras e legumes.

### **INTRODUÇÃO**

A melhora de hábitos alimentares na adolescência vem sendo apontada como uma estratégia global de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A adoção de hábitos alimentares saudáveis na adolescência favorecerá o crescimento e desenvolvimento físico e o desempenho nas atividades diárias além de moldarem o padrão de comportamento na fase adulta (CAVADINI, 2000; ROGOL *et. al.*, 2000).

Assim sendo, é fundamental que estes indivíduos passem a conhecer, entender e praticar a alimentação saudável e usufruir de seus benefícios. O desenvolvimento de estratégias de educação nutricional e de formação de hábitos saudáveis deve ser um objetivo comum entre os profissionais de saúde envolvidos com adolescentes (SILVA *et. al.*, 2004; CROLL *et. al.*, 2006).

Para a adequação do consumo alimentar há instrumentos de orientação que possuem boa funcionalidade e são bem conhecidos pela população em geral (FOOTE *et. al.*, 2000). A pirâmide alimentar é, atualmente, o guia visual mais utilizado para orientações sobre a seleção diária de alimentos (LANZILLOTTI *et. al.*,

---

<sup>1</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: [12121002102@muz.ifsulde Minas.edu.br](mailto:12121002102@muz.ifsulde Minas.edu.br);

<sup>2</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: [tais.toledo@muz.ifsulde Minas.edu.br](mailto:tais.toledo@muz.ifsulde Minas.edu.br);

<sup>3</sup> Unis - Grupo Educacional – Câmpus II - Gess. Varginha/MG email: [lidianeardisson@yahoo.com.br](mailto:lidianeardisson@yahoo.com.br)

2005) e uma boa opção às intervenções de educação nutricional. Entretanto, a formação das práticas alimentares é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, sócio- culturais e econômicos. A aquisição dessas práticas ocorre à medida que a criança cresce, tendo os adultos como modelo e sofrendo grande influência da mídia e da escola em sua formação (FISBERG *et. al.*, 2000).

## **MATERIAL E MÉTODOS**

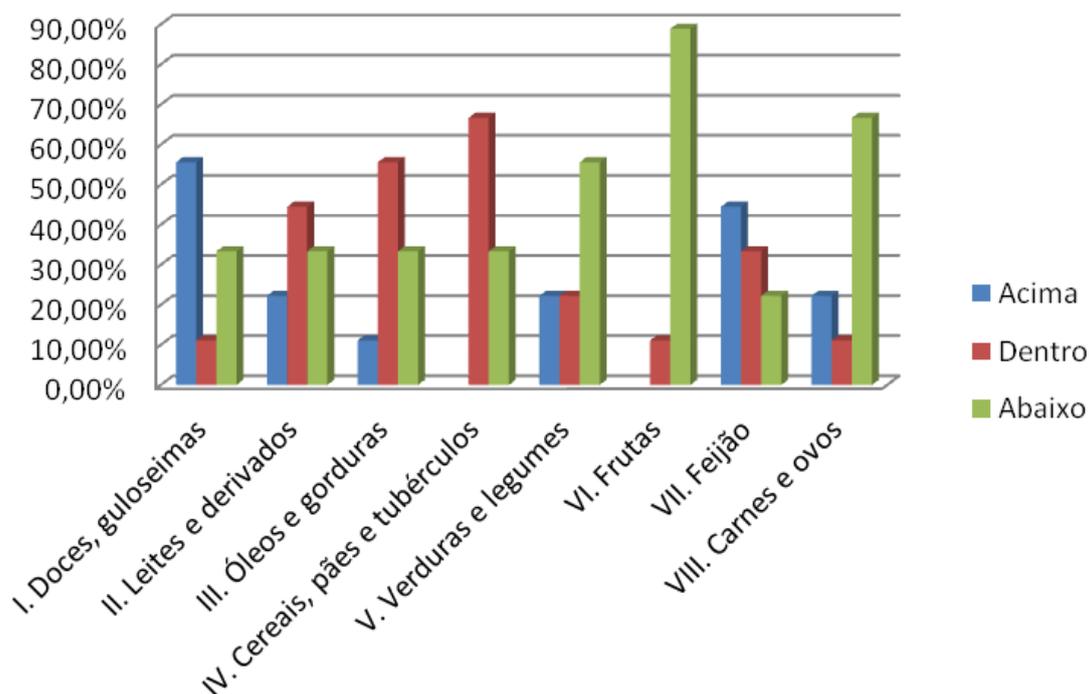
Foram estudados alunos do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho com faixa etária entre 14 a 16 anos, matriculados no curso técnico integrado em Alimentos, de ambos os sexos e as entrevistas foram realizadas dentro do próprio Câmpus. Antes das entrevistas foi realizado um processo de amostragem do tipo aleatório simples, estratificado por turma, com ajuste para amostra finita e erro de 10% (VIEIRA, 2003), totalizando 29 alunos, sendo 9 estudantes do sexo masculino e 20 estudantes do sexo feminino. Os estudantes foram sorteados através de tabela de números aleatórios (STEVENSON, 1981) e convidados a participar da pesquisa, os responsáveis autorizaram as entrevistas, nas quais foram coletadas informações como nome completo, sexo e idade.

A avaliação do consumo habitual de alimentos foi realizada por meio da aplicação do Questionário de Frequência Alimentar para Adolescentes (QFAA) validado por Slater *et. al.* (2003). Trata-se de um questionário de frequência alimentar semi – quantitativo, contendo 94 alimentos e 7 opções de frequência de consumo. Para este estudo foram utilizados dados referentes ao consumo em porções diárias de oito grupos alimentares (doces e guloseimas, leites e derivados, óleos e gorduras, cereais pães e tubérculos, verduras e legumes, frutas, feijão e carne e ovos).

Com o intuito de avaliar o consumo alimentar dos grupos estudados, foram consideradas as recomendações propostas pela “Pirâmide Alimentar Adaptada” (PHILIPPI *et. al.*, 1999), com relação a proporção adequada de cada grupo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

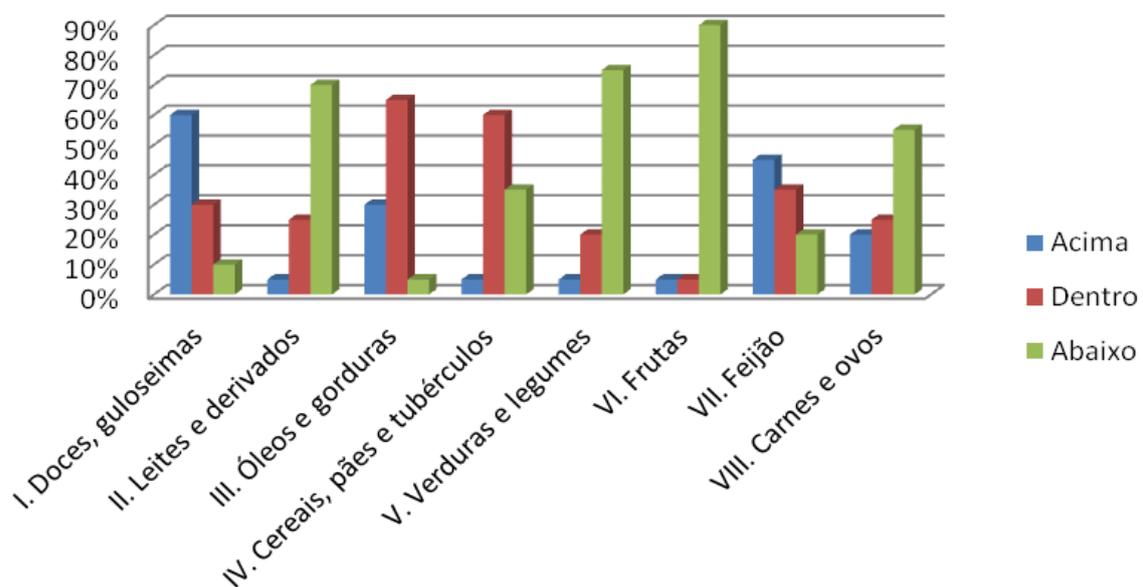
Os dados referentes as entrevistas realizadas com os estudantes do sexo masculino se encontra na Figura 1.



**Figura 1.** Resultados da comparação do Questionário de Frequência Alimentar para Adolescentes (QFAA) com a pirâmide alimentar, obtidos através das entrevistas com os meninos.

De acordo com a Figura 1, é possível avaliar que dos meninos entrevistados, 55,55% consomem acima, 11,11% dentro e 33,33% abaixo do consumo diário de doces e guloseimas recomendado. No grupo de leites e derivados 22,22% dos entrevistados consomem acima, 44,44% estão dentro e 33,33% estão abaixo do consumo diário. No grupo de óleos e gorduras 11,11% dos entrevistados consomem acima, 55,55% dentro e 33,33% abaixo do consumo diário. Já no grupo dos cereais, pães e tubérculos não houve consumo superior ao ideal, 66,66% dos entrevistados consomem a porção adequada e 33,33% apresentam um consumo diário abaixo do ideal. Para o grupo das verduras e legumes, 22,22% consomem acima do ideal, 22,22% estão dentro e 55,55% estão abaixo do consumo diário. Com relação ao grupo de frutas, 11,11% consomem a porção ideal e 88,88% não consomem a porção recomendada, ficando abaixo do ideal. No grupo do feijão, 44,44% estão acima, 33,33% estão dentro e 22,22% estão abaixo do consumo diário. Para finalizar, no grupo das carnes e ovos, 22,22% estão acima, 11,11% dentro e 66,66% abaixo no consumo diário. Vale ressaltar que essas comparações estão de acordo com as porções contidas na pirâmide alimentar para o consumo diário.

De acordo com a Figura 2 é possível avaliar que das meninas entrevistadas, 60% consomem acima, 30% dentro e 10% abaixo do consumo diário de doces e guloseimas recomendado. No grupo de leites e derivados, 5% das entrevistadas consomem acima, 25% estão dentro e 70% estão abaixo do consumo diário. No grupo de óleos e gorduras, 30% das entrevistadas consomem acima, 65% dentro e 5% estão abaixo do consumo diário. No grupo dos cereais, pães e tubérculos, 5% das meninas consomem acima, 60% dentro e 35% abaixo do consumo diário recomendado. Para o grupo das verduras e legumes, 5% consomem além do ideal, 20% estão dentro, 75% estão abaixo do consumo diário. Já no grupo das frutas, 5% das entrevistadas estão acima, 5% dentro e 90% abaixo do consumo diário. No grupo do feijão, 45% consomem acima, 35% dentro e 20% abaixo do consumo recomendado diariamente. Para finalizar, no grupo das carnes e ovos, 20% estão acima, 25% dentro e 55% estão abaixo do consumo diário. Vale ressaltar que essas comparações estão de acordo com as porções contidas na pirâmide alimentar para o consumo diário.



**Figura 2.** Resultados da comparação do Questionário de Frequência Alimentar para Adolescentes (QFAA) com a pirâmide alimentar, obtidos através das entrevistas com as meninas.

O baixo consumo de frutas e hortaliças relatado na literatura por adolescentes é semelhante ao resultado encontrado no presente estudo. Os Estados Unidos

(EUA) lançou o programa *5-A-Day for a Better Health*, que é uma campanha de educação nutricional com a finalidade de aumentar a conscientização quanto à importância do consumo adequado de frutas e verduras pelos americanos, representada por no mínimo 5 porções diárias (TORAL et al., 2014).

O consumo de alimentos ingeridos por meninos e meninas são diferentes. Isto pôde ser visto nos resultados obtidos através deste trabalho, já que as meninas consomem mais doces, mais gordura e menos produtos lácteos, menos cereais, verduras, frutas, feijão e carnes em relação aos meninos.

Levy-Costa et al. (2005), analisando a disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil, constatou excesso de consumo de açúcar e presença insuficiente de frutas e hortaliças na dieta. Nas regiões economicamente mais desenvolvidas, no meio urbano e entre famílias com maior rendimento, houve também excesso de consumo de gorduras em geral e de gorduras saturadas.

## CONCLUSÕES

De acordo com os resultados obtidos, conclui-se com relação ao consumo de alimentos pelos adolescentes do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho, que o consumo de doces e guloseimas é elevado e o de frutas e verduras muito baixo. Com isso, o risco da incidência de doenças como obesidade e de doenças crônicas, como pressão arterial e diabetes, têm o risco de sua incidência aumentada.

## AGRADECIMENTOS

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela bolsa de iniciação científica concedida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVADINI C., SIEGA – RIZ A. M., POPKIN B. M. US adolescent food intake trends from 1965 to 1996. **Archives of Disease in Childhood**, v. 83, p. 18 -24, 2000.

CROLL J. K., NEUMARK – SZTAINER D., STORY M., WALL M., PERRY C., HARNACK L. Adolescents involved in weight- related and power team sports have better eating patterns and nutrient intakes than non- sport- involved adolescents. **Journal of American Dietetic Association**. v. 106, p. 709-717, 2006.

FISBERG M., BANDEIRA C. R., BONILHA E. A., HALPERN G., DASKAL M. H. Hábitos alimentares da adolescência. **Pediatria Moderna**. v. 36, n. 11, p. 724- 734, 2000.

FOOTE J., GUILIANO A., HARRIS R. Older adults need guidance to meet nutritional recommendations. **Journal of the American College of Nutrition**. v. 19, n.5, p. 628-640, 2000.

LANZILLOTTI H. S., COUTO S.R., AFONSO F.M. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Revista de Nutrição**. v. 18, n. 6, p. 785-792, 2005.

LEVY-COSTA, R.B.; SICHIERI, R.; PONTES, N.S.; MONTEIRO, C.A. Disponibilidade de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p. 530-40, 2005.

PHILIPPI S.T., LATTERZA A. R., CRUZ A. T., RIBEIRO L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**. v. 12, p. 65- 80, 1999.

ROGOL A., CLARK P., ROEMMICH J. Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. **American Journal of Clinical Nutrition**. v. 72, p. 521 – 528, 2000.

SILVA C., GOLDBERG T., TEIXEIRA A., MARQUES I. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 10, n. 6, p. 520-524, 2004.

SLATER B., FISBERG R. M., PHILIPPI S.T., LATORRE M.R.D.O. Validation of a semi-quantitative adolescents food frequency questionnaire applied at a public school in São Paulo, Brazil. **European Journal of Clinical Nutrition**. v. 57, n. 5, p. 629-635, 2003.

STEVENSON, W.J. **Estatística aplicada à administração**, Ed. Harbra, São Paulo, 1981.

TORAL, N. **Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras**. 2010. 114p. Dissertação (Mestrado em Nutrição) Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

VIEIRA, S. **Princípios de Estatística**, Ed. Pioneira Thomson Learning, São Paulo, 2003.