

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

**Aline Almeida da Silva Bonatto<sup>1</sup>**  
**Rafaela Liberali<sup>2</sup>**

## Resumo

**Objetivo:** O objetivo do estudo foi demonstrar o comportamento alimentar de estudantes da Educação de Jovens e Adultos de 18 a 24 anos em uma escola na cidade de São Leopoldo (RS). **Metodologia:** Participaram do estudo 37 alunos de ambos os sexos, de 18 a 24 anos de idade, de todas as etapas da Educação de Jovens e Adultos do Ensino Fundamental, para os quais foi aplicado um questionário abordando o consumo de alimentos. Todos os estudantes foram convidados a participar do estudo. Para tanto, foram esclarecidos sobre os procedimentos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para análise dos dados utilizaram-se a estatística descritiva e o teste do qui-quadrado. **Resultados:** No consumo de frutas e/ou copos de suco natural constatou-se um pequeno consumo de 1 a 2 frutas ou copos de suco. Essa pequena quantidade também se deu no consumo de verduras, legumes e grãos. O consumo de carboidratos em ambos os sexos dá-se de maneira elevada: de 1 a 5 colheres no sexo feminino e 6 a 10 no sexo masculino. O consumo de proteínas na maioria das alunas ocorre de 1 a 5 pedaços e com os alunos mais de 2 pedaços. A maioria, em ambos os sexos, retira a gordura das carnes e não costumam colocar mais sal na comida que está no prato. Há um pequeno consumo de água e álcool em ambos os sexos. **Conclusão:** O estudo mostrou que a alimentação dos educandos pode ser melhorada por meio de um consumo mais significativo de água, frutas, verduras e grãos, e o consumo de frituras, embutidos (mortadela e linguiça), doces, balas e bolos deve ser diminuído, procurando evitar a troca das refeições por lanches.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Estudantes. Educação de Jovens e Adultos.

## Feeding behavior of students of education of young people and adults.

### Abstract

The goal of the study was to show the food behavior of the students from EJA (Youngsters and adults' educational system) aged from 18 to 24 years in a school located in São Leopoldo, RS. Thirty-seven students (men and women) took part in the study, from all levels of EJA, for whom a questionnaire was required exploring food consumption. All students were invited to participate in the study. Thereunto, they were told about the procedures of the study and they signed the Free and Clarified Consent Term. To analyze the data, the descriptive statistics and the qui-quadrado test were used. In the fruits and natural juice consumption it was found a small consumption from 1 to 2 fruits or glasses of juice, this little quantity was also found in the greens, vegetables and grains consumption. The carbohydrates consumption both in men or women was found in a very high level, from 1 to 5 spoons for women and from 6 to 10 spoons for men. The protein consumption in most of the female students happened from 1 to 5 pieces of meat and with most of the male students happened with more than 2 pieces. Both men and women, most of the times, trim the fat from the meat and they also don't salt the food more than it is already salty. There is a little consumption of water and alcohol in both men and women. The study showed that the students' feeding can be improved through water, fruits, greens and grains based diet and a decrease of candy, fried and processed food. This should be done changing the fast meals for home cooked meals.

**Keywords:** Food behavior. Students. Youngsters and adult's educational system.

<sup>1</sup> Especialista em Atividade Física Adaptada e Saúde e Programa de Saúde da Família. aasbonatto@gmail.com

<sup>2</sup> Meste em Engenharia de Produção, professora convidada da Universidade Gama Filho. eadugf@gmail.com

A alimentação é um fator imprescindível para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicomotor dos indivíduos, pois um cidadão bem-nutrido tem um bom equilíbrio orgânico fazendo com que o organismo reaja positivamente as suas funções, efetuando uma participação ativa nas atividades propostas e construindo solidez para a formação de uma boa qualidade de vida refletindo no sistema educacional (Manzoni, 2011).

Os guias de alimentação e nutrição saudável, distribuídos nas escolas pelo Ministério da Saúde, têm por base o reconhecimento de que um excelente nível de saúde depende da nutrição. Com o aumento da obesidade e das doenças associadas a ela, no Brasil, por intermédio do Ministério da Saúde, há orientações para a redução das deficiências nutricionais e controle da obesidade, quando estas mostrem certos indicativos de como anda a nutrição da população bem como qual a melhor forma de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Uma proposta de alimentação saudável para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, há de trazer dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. Aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão, são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos (Sichieri, 2000).

*Os principais problemas envolvendo a nutrição e a alimentação decorrem do excesso ou da carência de determinados nutrientes. Os problemas relacionados ao excesso de nutrientes, como a obesidade, ou a carência destes, como a anemia, devem configurar entre as prioridades das ações atuais em saúde. Os sinais e os sintomas dessas doenças ocorrem após um período constante de inadequação no consumo alimentar. Dessa forma, o comportamento alimentar ocupa, atualmente, um papel central na prevenção e no tratamento de doenças.* Nesse contexto, a alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta (Rossil, 2008).

As preferências alimentares infantis são determinadas fundamentalmente pelo critério “gostar ou não gostar”. Já as atitudes dos jovens ante os alimentos implicam fatores mais complexos que interagem entre si e de forma integrada. As razões que os levam a consumir este ou aquele produto relacionam-se com as qualidades intrínsecas do mesmo (como ser ou não saudável, ser ou não natural, ser gostoso, ter aspecto atraente, etc.), com as consequências do seu consumo, com o evoluir do peso corporal e, ainda, com as influências sociais decorrentes da observação dos modelos juvenis, com hábitos de vida que facilitam ou estimulam o consumo deste ou daquele produto, e com antecedentes relativos às preferências quando criança e com as influências familiares (Viana, 2008).

O objetivo do estudo foi demonstrar o comportamento alimentar de estudantes da Educação de Jovens e Adultos de 18 a 24 anos, de ambos os sexos, em uma escola na cidade de São Leopoldo (RS).

## Materiais e Métodos

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2011). A instituição pesquisada é uma Escola de Ensino Fundamental, que oferta a Educação de Jovens e Adultos no período noturno, quando o Ensino não se dá de forma sequencial, como na escola regular, e sim no tempo de cada educando. A escola trabalha com vários projetos ao longo do ano referentes ao mundo do trabalho, saúde e educação. A diretora da escola autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a N= 120 alunos da escola. Destes foram selecionados uma amostra de n= 37 alunos, escolhidos por atenderem o critério de inclusão: participar regularmente das aulas e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder; apenas referia-se ao gênero do educando,

se masculino ou feminino. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde, foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário do Ministério da Saúde (Questionário..., 2001) sobre o comportamento alimentar da população brasileira. O questionário continha 12 questões, nas quais cada resposta era caracterizada por rostos de bonecos tristes ou alegres. Se o consumo de frutas em um dia, por exemplo, era acima de quatro ou mais, o sujeito marcava no parêntese com três carinhas sorrindo, alegres. As variáveis estudadas e seus respectivos critérios de análise foram: consumo de frutas, sucos, verduras, legumes, leguminosas, carboidratos, proteínas, gorduras, embutidos, sal, troca de refeições (almoço por lanche), água e bebidas alcoólicas.

A pesquisa foi realizada no ambiente escolar com a presença da professora de Educação Física da escola. Primeiramente foi entregue o formulário de consentimento com as devidas explicações sobre ética e o sigilo da pesquisa; em seguida a professora explicou como era feito o preenchimento das questões, mas este foi realizado pelo próprio sujeito da pesquisa. A professora permaneceu na sala à disposição para eventuais esclarecimentos. Foi entregue o questionário sem a necessidade de identificação, somente com a informação sobre o sexo do sujeito – masculino ou feminino.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência (n,%), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Foi utilizado o teste “t” de Student para amostras independentes para verificar a diferença entre as variáveis quantitativas. Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste  $\chi^2$  = qui-quadrado de independência: partição:  $1 \times c$ . O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

## Resultados

Participaram do estudo 37 estudantes da Educação de Jovens, divididos em dois grupos de 56,75% (21) do sexo feminino e 43,25% (16) do sexo masculino. A faixa etária correspondente é de 18 a 24 anos, e o teste “t” de Student para amostras independentes não demonstrou diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,25$ ) entre o sexo feminino, que apresentou média de idade de  $20,19 \pm 2,16$  e masculino com média de idade de  $21,06 \pm 2,38$ .

Na análise do perfil alimentar o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas entre os sexos, com o sexo masculino consumindo maiores quantidades de alimentos do que o feminino. Ambos os sexos usam óleo vegetal, como soja, girassol, milho, algodão ou canola para cozinhar e não adicionam mais sal no prato, como demonstra a Tabela 1.

Tabela 1 – Valores do perfil alimentar da amostra, estratificado por sexo (fem. x masc.)

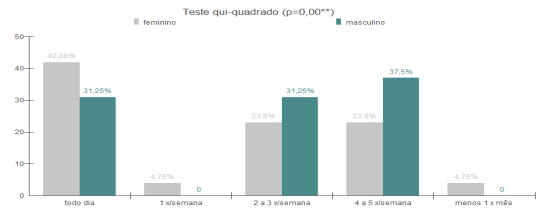
	fem. (n) %	masc. (n) %	p
Quantas frutas ou copos de suco natural você toma por dia?			<b>0,05**</b>
Nenhuma	(03) 14,28%	(02) 12,5%	
De 1 a 2	(14) 66,68%	(10) 62,5%	
De 3 a 4	(02) 9,52%	(02) 12,5%	
Mais de 4	(02) 9,52%	(02) 12,5%	
Quantas colheres de sopa de verdura ou legumes você come por dia?			<b>0,03**</b>
Nenhuma	(06) 28,57%	(08) 50%	
De 1 a 4	(09) 42,87%	(02) 12,5%	
De 5 a 8	(05) 23,8%	(06) 37,5%	
Mais de 9	(01) 4,76%	-	
Quantas vezes por semana você come um destes alimentos: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, e/ou soja?			<b>0,01**</b>
De 1 a 2	(07) 33,33%	(04) 25%	
De 3 a 4	(01) 4,76%	(05) 31,25%	
Mais de 4	(13) 61,91%	(07) 43,75%	

Quantas colheres de sopa de arroz ou macarrão você come por dia?			<b>0,04**</b>
Nenhuma	-	(01) 6,25%	
De 1 a 5	(16) 76,2%	(04) 25%	
De 6 a 10	(04) 19,04%	(10) 62,5%	
Mais de 11	(01) 4,76%	(01) 6,25%	
Quantos pedaços de carne de boi, porco, frango, peixe ou ovos você come por dia?			<b>0,02**</b>
De 0 a 1 pedaço	(11) 52,39%	(04) 25%	
2 pedaços	(06) 28,57%	(05) 31,25%	
Mais de 2 pedaços	(04) 19,04%	(06) 37,5%	
Quando você come carne vermelha tira a gordura que aparece? E quando come frango, retira a pele?			<b>0,02**</b>
Sim	(15) 71,44%	(10) 62,5%	
Não	(05) 23,8%	(05) 31,25%	
Não come	(01) 4,76%	(01) 6,25%	
Qual o tipo de gordura que é mais usado na sua casa para cozinhar alimentos?			<b>0,05**</b>
Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola.	(20) 95,24%	(16) 100%	
Banha animal ou manteiga	(01) 4,76%	-	
Você costuma colocar mais sal na comida que está no seu prato?			<b>0,02**</b>
Sim	(05) 23,8%	(04) 25%	
Não	(16) 76,2%	(12) 75%	

$X^2 = P \leq 0,05$  ( $p = **$  resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) – Teste qui-quadrado de independência: partição 1 x c; fem. x masc. x categorias.

O teste de qui-quadrado demonstrou diferenças estatisticamente significativas no questionamento “Pensando nos seguintes alimentos: Frituras, embutidos (mortadela e linguiça), doces, balas e bolos, você costuma comer qualquer um deles?”, sendo que no sexo feminino consomem a grande maioria todo dia e no masculino de 4 a 5 vezes na semana, conforme a Figura 1.

Figura 1 – Valores do questionamento “Pensando nos seguintes alimentos: Frituras, embutidos (mortadela e linguiça), doces, balas e bolos, você costuma comer qualquer um deles?” – Teste do qui-quadrado de independência: partição 1 x c



Na análise do perfil do consumo de líquidos, o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas entre os sexos, mas a grande maioria do sexo masculino bebe de 1 a 2 copos de água por dia ou mais de 8 copos, e raramente consome bebidas alcoólicas. O grupo feminino predomina o consumo de 3 a 4 copos de água e nunca bebem bebidas alcoólicas, como demonstrado na Tabela 2.

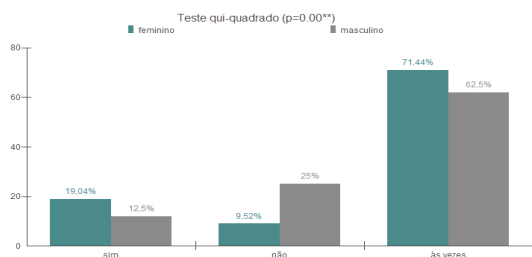
Tabela 2 – Valores do perfil do consumo de líquidos, estratificado por sexo (fem. x masc.)

	fem. (n) %	masc. (n) %	p
Quantos copos de água você bebe por dia?			<b>0,03**</b>
Nenhum	-	(02) 12,5%	
De 1 a 2	(05) 23,8%	(05) 31,25%	
De 3 a 4	(09) 42,87%	(03) 18,75%	
De 5 a 7	(03) 14,29%	(01) 6,25%	
Mais de 8	(04) 19,04%	(05) 31,25%	
Você costuma consumir bebidas alcoólicas?			<b>0,04**</b>
Nunca	(11) 47,63%	-	
Raramente	(08) 38,09%	(12) 75%	
Diariamente	-	(01) 6,25%	
Semanalmente	(02) 9,52%	(03) 18,75%	
mensalmente	(01) 4,76%	-	

$X^2 = P \leq 0,05$  ( $p = **$  resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) – Teste qui-quadrado de independência: partição 1 x c; fem. x masc. x categorias.

O teste de qui-quadrado demonstrou diferenças estatisticamente significativas no questionamento “Você costuma trocar o almoço ou o jantar por lanches?” Em ambos os sexos predominou às vezes, demonstrado na Figura 2.

Figura 2 – Valores do questionamento “Você costuma trocar o almoço ou o jantar por lanches?” – Teste do qui-quadrado de independência: partição 1 x c



## Discussão

Estudos enfocando comportamentos relacionados à saúde ganharam importância quando se constatou que mortes prematuras e morbidades estão associadas ao modo como as pessoas vivem (Nahas, 2006; Farinatti; Ferreira, 2006). Desde então estudos sobre a prevalência de comportamentos relacionados à saúde em diversos contextos passaram a ser elaborados. A realização destes justifica-se pelo fornecimento de elementos para a efetivação de estratégias que auxiliem as pessoas a adotarem comportamentos considerados mais positivos do ponto de vista da saúde. Quando comparados homens e mulheres, constatou-se que o sexo masculino tem um consumo insuficiente de verduras. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de frutas e verduras é um importante fator preventivo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (World, 2002). O estudo de Figueiredo, Jaime e Monteiro (2008) apresentou maior frequência de consumo de frutas, verduras e legumes por parte das mulheres. Entre os indivíduos de maior idade e aqueles com maior grau de escolaridade, ocorreu em ambos os sexos. O sexo masculino consome mais alimentos de modo geral do que o sexo feminino, e

o sexo feminino consome diariamente frituras, embutidos (mortadela e linguiça), doces, balas e bolos, e os homens de 4 a 5 vezes por semana. Dados da Pesquisa sobre Padrões de Vida (PPV) mostraram que a dieta tradicional brasileira baseada em arroz e feijão é fator de proteção contra o sobrepeso e a obesidade (Sichieri; Castro; Moura, 2003).

Já no consumo de líquidos o sexo masculino bebe de 1 a 2 copos de água por dia ou mais de 8 copos, e raramente consome bebidas alcoólicas. No grupo feminino predomina o consumo de 3 a 4 copos de água e nunca bebem bebidas alcoólicas. Na troca das principais refeições como almoço e jantar por lanches, a maioria dos sujeitos respondeu que às vezes troca as refeições por lanches. Dados de consumo alimentar permitem observar as características e o hábito alimentar de uma população, e as abordagens que levam em conta os alimentos, e não só os nutrientes, são mais facilmente transformadas em práticas de saúde pública (Sichieri, 1998). Um estudo feito por Dalla Costa, Júnior e Matsuo (2007) mostrou que o sexo masculino realiza as principais refeições, ao contrário do sexo feminino, que prefere o lanche da tarde. Isso vem ao encontro de medidas que incentivem a realização das principais refeições como café da manhã, almoço e jantar para a aquisição de hábitos mais saudáveis. Esse estudo ressaltou que o café da manhã é a refeição de maior omissão entre os estudantes de ambos os sexos, de acordo com resultados encontrados em artigos publicados (Vieira et al., 2002; Gambardella; Frutuoso; Franchi, 1999). Tais achados, entretanto, diferem dos de Garcia, Gambardella e Frutuoso (2003), que encontraram o jantar como a refeição menos frequente entre adolescentes de escolas estaduais, principalmente meninas.

## Conclusões

Esses dados permitem observar algumas características sobre o consumo alimentar de jovens, levando em conta a ingestão de alimentos, para que, assim, mais facilmente sejam transformados em diretrizes para práticas nutricionais. Servem, também,

como subsídio para políticas públicas no sentido de estabelecer metas que proporcionem aos educandos o acesso a uma alimentação saudável e de qualidade.

Recomenda-se a realização continuada de estudos de comportamento alimentar para um melhor conhecimento sobre o consumo alimentício, para que, assim, se desenvolvam estratégias para a prevenção de doenças decorrentes do consumo inapropriado de certos nutrientes, considerando que uma alimentação correta na juventude traz aos indivíduos possíveis garantias de qualidade de vida futura.

## Referências

- DALLA COSTA, M. C.; JÚNIOR, L. C.; MATSUO, T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do Oeste do Paraná. *Rev. Nutr.*, Campinas, 20(5): 461-471, set./out. 2007.
- MANZONI, PRISCILA. *Educação alimentar como mecanismo para um ensino com qualidade*. 2011. Monografia (Graduação em Pedagogia) – Unopar. Londrina, 2011.
- FARINATTI, P. T.; FERREIRA, M. S. *Saúde, promoção da saúde e Educação Física: conceitos e aplicações*. Rio de Janeiro: Eduerj, 2006.
- FIGUEIREDO, R. C. I.; JAIME, C. P.; MONTEIRO, A. C. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos na cidade de São Paulo. *Rev. Saúde Pública*, 42 (5): 777-85, 2008.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. *Rev. Nutr.*, 12(1): 55-63, 1999.
- GARCIA, G. C. B.; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. *Rev. Nutr.*, 16(1):41-50, 2003.
- LIBERALI, R. *Metodologia científica prática: um saber-fazer competente da saúde à educação*. 2. ed. rev. ampl. Florianópolis: Postmix, 2011. 206p.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: Midiograf, 2006.
- QUESTIONÁRIOS sobre consumo alimentar do Ministério da Saúde. *Como está sua alimentação?* 2001. Disponível em: <[http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/impresos/folder/04\\_0566\\_F.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/impresos/folder/04_0566_F.pdf)>.
- ROSSIL, A. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 21, n. 6, nov./dez. 2008.
- SICHIERI, R. Consumo de alimentos e hábitos relacionados ao consumo. In: SICHIERI, R. (Org.). *Epidemiologia da obesidade*. Rio de Janeiro: Eduerj, 1998.
- SICHIERI, R. Recomendações de alimentação saudável para a população brasileira. *Arq. Brás. Endocrinol. Metab.*, v. 44, n. 3, jun. 2000.
- SICHIERI, R.; CASTRO, J. F. G.; MOURA, A. S. Fatores associados ao padrão de consumo alimentar da população brasileira urbana. *Cad. Saúde Pública*, 19(5): 47-53, 2013.
- VIANA, V. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 9 (2), 209-231, 2008.
- VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.*, 15(3): 273-82, 2012.
- WORLD Health Organization. *World health report 2002*. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO, 2002.

Recebido em: 5/5/2013

Aceito em: 30/8/2013