

CONSUMO DE CARNES E OVOS ENTRE ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS DE MONTES CLAROS, MG

Autores: MARLONY EDNA ANTUNES DO NASCIMENTO MENDES, JOANILVA RIBEIRO LOPES, ADÉLIA DAYANE GUIMARÃES FONSECA, MARIA FERNANDA SANTOS FIGUEIREDO BRITO, CARLA SILVANA OLIVEIRA E SILVA, LUCINÉIA DE PINHO

Introdução

A adolescência é uma fase caracterizada por intensas transformações que influenciam a formação de hábitos e aprendizagens associadas a muitos fatores e interações, dentre eles, condições socioeconômicas, ambiente familiar, regras sociais e culturais que iram repercutir em muitos aspectos na saúde atual e futura como a alimentação, saúde, imagem corporal, valores e desenvolvimento psicossocial. Assim, a adoção de comportamentos saudáveis nessa fase da vida é extremamente importantes para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e na manutenção da saúde (BARUFALDI et al., 2016).

Nas últimas décadas, de acordo com Couto *et al.*, (2013) no Brasil, devido às mudanças nos padrões de consumo alimentar e de atividade física, tem ocorrido aumento significativo na prevalência de DCNT em indivíduos cada vez mais jovens. Um dos principais fatores que contribuem para o quadro atual, são hábitos alimentares pouco saudáveis durante a adolescência, dieta rica em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças, sobretudo entre os jovens pertencentes às classes econômicas mais favorecidas (CARMO *et al.*, 2006).

Desse modo, ao se considerar o padrão de consumo alimentar e o estilo de vida, os adolescentes fazem parte de um grupo nutricionalmente vulnerável, pois necessitam de maior demanda energética e de nutrientes para manter rápido crescimento e desenvolvimento nessa fase, assim como um bom estado de saúde (WHO, 2003; LEAL, 2013). No entanto, tem-se notado um consumo frequente de alimentos ricos em açúcares e gorduras, em substituição aos alimentos saudáveis, mais do que as necessidades corporais, associado a baixo gasto energético (FRANCIS et al.2009; LEME; PHILIPPI; TOASSA, 2011; FISBERB et al., 2013).

As carnes e os ovos são fontes importantes de proteínas de origem animal e de ferro. São vistas pelos consumidores como um alimento nobre, de qualidade e que atende as necessidades nutricionais. As carnes que possuem o maior consumo no Brasil são a avícola, seguida da bovina e suína (RODRIGUES, 2009). Quando consumido em excesso, e com alto teor de gordura este nutrimento aumenta o risco para desenvolvimento de DCNT como as doenças cardiovasculares (DCV), assim como para alguns tipos de câncer (BARROS, 2012). Ante o exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar o consumo de carnes e ovos entre adolescentes de escolas públicas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

Material e métodos

Trata-se de estudo epidemiológico transversal e descritivo, com abordagem quantitativa. Participaram do estudo, adolescentes entre 10 a 16 anos de ambos os sexos, regularmente matriculados no turno matutino e vespertino do ensino fundamental e médio da rede pública da cidade de Montes Claros- Minas Gerais. A amostra da pesquisa foi composta inicialmente por 77.833 escolares, quantificando-se assim o número de alunos matriculados em um total de 63 unidades de ensino, que foram divididas em regiões da cidade: norte, sul, leste e oeste. O tamanho da amostra assumiu o Intervalo de Confiança de 95%, com erro amostral de 5%, posteriormente a seleção dos elementos dos conglomerados ocorreu de forma aleatória probabilística, para que todos tivessem a mesma chance de serem escolhidos. A amostra final totalizou em 634 escolares.

Para o desenvolvimento da pesquisa a participação dos adolescentes no estudo foi voluntária. Adotou-se, além do termo de consentimento encaminhado aos pais ou responsáveis os seguintes critérios de inclusão para os adolescentes: estarem regularmente matriculados nas turmas selecionadas; estarem presentes no dia da aplicação do instrumento; responderem integralmente ao questionário e idade de 10 a 16 anos. Aos diretores das escolas foi disponibilizado o Termo de Consentimento Institucional (TCI), que autorizava a participação das instituições na pesquisa.

A coleta de dados foi feita por equipe treinada. Foi aplicado, ainda, um questionário apresentando as seguintes variáveis: sexo, escolaridade, nível socioeconômico, bem como religião e aspectos comportamentais como tabagismo e consumo de álcool. Para avaliação do consumo de alimentar foi utilizado o instrumento de Avaliação de alimentação e nutrição, segundo Ministério da Saúde (MS). Esse instrumento é composto por 18 categorias alimentares, a saber: frutas; verduras e legumes; arroz, milho e outros cereais, pães; feijão de qualquer tipo ou cor grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas; carne ou ovos; hábito de tirar a gordura aparente das carnes; frequência em que costuma ingerir peixe; leite e derivados; frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, hambúrgueres, presuntos e embutidos; doces, bolos recheado, refrigerantes e sucos industrializados; hábito de colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em no prato; gordura utilizada em casa; consumo de água diária; bem como as refeições que costuma fazer habitualmente no dia e o costume de ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los.

A análise dos dados foi feita com o StatisticalPackage for Social Sciences for Windows (SPSS, versão 20.0), o qual viabilizou a análise estatística descritiva.

O estudo obedeceu aos preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), o qual aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. O projeto de pesquisa foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (CEP UNIMONTES), sob o parecer substanciado nº 1.876.375, CAAE nº 51040315.3.0000.5146.

Resultados e Discussão

Entre os participantes da pesquisa, houve predominância do sexo feminino 60,2% e idade de 15 anos, 27,7%. A maioria matriculados no 1º ano do ensino médio, total de 32,7%. No que se refere ao perfil sociodemográfico demonstrou que a maioria dos adolescentes se declarou como sendo de cor/raça parda (57,5%). Com relação à renda familiar, 83,9% responderam que suas famílias possuem até 3 salários mínimos.

Quando questionados sobre a quantidades que consumiam de carnes e ovos a maioria dos adolescentes de ambos os sexos, correspondendo a 58,7%, apresentaram uma ingestão satisfatória. Foi considerado uma ingestão satisfatória o consumo das porções médias e maiores do que o recomendado descrito no questionário e insatisfatório, o baixo consumo ou a sua ausência. Assim notou-se no estudo que o consumo satisfatório do grupo das carnes estava mais presente no sexo masculino (65%), para o sexo feminino o consumo satisfatório foi de 56,2 % e 43,8% como insatisfatório.

Em relação à ingestão de peixe, observou-se que não faz parte do hábito alimentar dos adolescentes, pois apresentou um percentual estatisticamente significante na prevalência do consumo insatisfatório sendo os valores referidos muito elevados por 486 (78,3%) dos respondentes. sendo para o sexo feminino 80,7% do consumo insatisfatório e 19,3% como satisfatório. E para o sexo masculino 74,9% apresentaram consumo insatisfatório e 25,1% como satisfatório.

Estudos recentes têm demonstrado relação direta entre consumo de carne e ingestão elevada de gorduras, devido ao alto conteúdo de colesterol e gordura saturada do alimento. Dessa forma, o consumo inadequado de carnes, especialmente das vermelhas e dos embutidos, vem sendo apontado como um dos principais fatores de risco para o aumento da carga global de doenças em todo o mundo. Diante disso, o Ministério da Saúde recomenda que seja consumido uma porção diária de carnes ou peixes ambos com baixo teor de gordura (BARROS, 2012).

Ao se considerar a transição nutricional, uma característica importante é o elevado e crescente consumo de gordura na dieta. Isto reflete o aumento no consumo de produtos animais, ricos em gordura saturada. Evidências apontam um aumento no consumo de carnes, leite e ovos proporcional ao aumento da



Conclusão

Conclui-se com os dados obtidos da pesquisa que o comportamento alimentar dos adolescentes são fatores determinantes de saúde e a ingestão inadequada de carnes, peixes e ovos tem sido associado à ocorrência de DCNT em indivíduos cada vez mais jovem. Foi possível perceber neste estudo que o consumo de carne e ovos é bastante frequente na maioria dos adolescentes e estava mais presente no sexo masculino. No entanto o seu consumo tem sido associado a ingestão em grande quantidade de gordura, devido ao alto teor gordura saturada do alimento. Evidenciou ainda que os adolescentes não possuem o hábito em suas refeições diárias de consumir peixes. Considerando o princípio de uma alimentação saudável, devem compor a dieta todos os grupos de alimentos, bem como o incentivo da realização de atividade física regular.

Agradecimentos

Ao programa de Iniciação Científica Voluntária (ICV) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio- PIBIC/EM e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Referências bibliográficas

- BARROS, G.S; MENESES, J.N.C; SILVA, J.A. Representações sociais do consumo de carnes em Belo Horizonte. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v. 22, n.1, p. 365-383, 2012
- BARUFALDI, L.A, et al., ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. **Rev Saúde Pública**, v.50(supl 1):6s 2016.
- CARMO, M, B. et al. Consumo de Doces, Refrigerantes e Bebidas com Adição de Açúcar entre adolescentes da Rede Pública de Ensino de Piracicaba, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.1, n.9, p-121-130, 2006.
- COUTO, S. F. et al. Frequência de adesões aos "10 Passos para uma Alimentação Saudável" em escolares adolescentes. **Ciência Saúde Coletiva**, v. 19, n. 5, p. 1589-1599, 2014.
- FISBERG, M. et al. Alimentação na adolescência: necessidades nutricionais associadas ao crescimento e ao desenvolvimento. In: cozzolino, s.M. F; cominetti, c. (org). **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição** nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Barueri, sp: manole, p. 680 -700, 2013.
- FRANCIS, D.K, et al., Fast-food and sweetened beverage consumption: association with overweight and high waist circumference in adolescents. **Public Health Nutr.**, v. 8, n.12, p.1106-1114, 2009.
- LEAL, G.V.S. **Fatores associados ao comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes na cidade de São Paulo** [tese de doutorado]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2013.
- LEME, A.C, PHILIPPI, S.T, TOASSA, E.C. Práticas e percepções alimentares: o que os adolescentes pensam sobre uma alimentação saudável? **Rev Bras Nutr Clin.**, v. 1, n.25, p.1-20, 2011.
- RODRIGUES. **Pesquisa de Mercado: hábitos de consumo e Perfil do Consumidor de Carne Bovina In Natura na Grande Vitória**. Vitória. 2009.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases** Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003. WHO Technical Report serie, 916.

Tabela 1. Porcentagem válida de consumo para alguns tipos de alimentos

	Não Consome	Consumo baixo	Consumo Médio	Consumo Alto
Carne e Ovos	21 (3,4%)	230 (37%)	204 (32,8%)	168 (26,9%)
Peixe	221 (35,6%)	265 (42,7%)	92 (14,8%)	42 (6,8%)

Tabela 2. Associação estatísticas entre sexo e tipos de alimentos.

Alimentos	Consumo	Feminino %	Masculino %	P valor
Carnes e ovos	Insatisfatório	165 (43,8%)	86 (35%)	P= 0,028
	Satisfatório	212 (56,2%)	160 (65%)	
Peixes	Insatisfatório	301 (80,7%)	185 (74,9%)	P= 0,086
	Satisfatório	72 (19,3%)	62 (25,1%)	