

## 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 n° 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 n° 1.876.375, CAAE n° 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 1° 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 quantidade 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%)	