

Hábitos alimentares em adolescentes

ILDA GONÇALVES *

RESUMO

Introdução: Uma alimentação equilibrada reveste-se de particular importância na adolescência pois não só satisfaz o aumento das necessidades nutricionais durante este período, como também estabelece e reforça os hábitos alimentares para toda a vida.

Objectivos: Caracterizar os hábitos alimentares de adolescentes, analisar a frequência de consumo de alimentos saudáveis e determinar se existem diferenças no comportamento alimentar dos diferentes sexos e grupos etários.

Tipo de estudo: observacional, analítico transversal.

Local: Escola Secundária Augusto Gomes, freguesia de Matosinhos.

População de estudo: Alunos com idades de 13, 14, 17 e 18 anos.

Métodos: A amostra foi não aleatória de conveniência e estratificada por grupo etário. Foi aplicado um questionário de auto-preenchimento. Determinou-se a frequência alimentar de vários alimentos (leite, pão, carne, peixe, ovos, arroz, massa, batata, sopa, hortaliças e fruta) e a presença de diferenças no comportamento alimentar dos diferentes sexos e grupos etários. Foi efectuado um teste χ^2 para comparação de proporções, com nível de significância de 0,05.

Resultados: Número médio de refeições diárias 3-4 em 62,0% dos adolescentes. Consumo diário de leite em 46,0%, de carne em 37,4%, de peixe em 17,1%, de sopa em 40,1%, hortaliças em 10,6% e de fruta em 39,7% dos inquiridos.

Discussão/Conclusão: Os hábitos alimentares dos adolescentes mostraram-se inadequados e pouco saudáveis. Contrariamente a outros estudos, em que o sexo feminino apresentou hábitos dietéticos mais saudáveis, não se verificou associação entre o sexo e a idade e a maioria dos hábitos alimentares.

Palavras-Chave: Adolescente; Alimentação; Nutrição; Portugal.

ção, principalmente porque esta etapa de desenvolvimento representa uma época de experimentação e início de padrões para o comportamento adulto^{1,3}.

O período da adolescência é marcado pela aceleração de crescimento e, consequentemente, pelo aumento da necessidade de energia e, em geral, de todos os nutrientes. Esta aceleração, contemporânea de importantes modificações corporais, torna os adolescentes particularmente vulneráveis a excessos, carências e desequilíbrios nutricionais^{2,4}, pelo que é uma fase que precisa ser reconhecida e compreendida³. A qualidade da alimentação disponível no decurso do crescimento e da maturação biológica vai assumir extrema importância para a saúde dos adolescentes e dos adultos que eles virão a ser².

Nesse sentido, os hábitos alimentares saudáveis devem ser introduzidos precocemente, uma vez que são muito relevantes no estabelecimento das preferências e comportamentos futuros⁵. Uma alimentação equilibrada na adolescência, não só satisfaz o aumento das necessidades nutricionais durante este período, como também estabelece e reforça os hábitos alimentares para toda a vida^{2,6,7}.

No entanto, os adolescentes são muitas vezes referidos como o grupo etário de mais alta prevalência de estado nutricional deficiente e desequilibrado nos países industrializados, em consequência da maior vulnerabilidade relacionada com transformações próprias da adolescência e adopção de práticas e comportamentos alimentares incorrectos². Por esse motivo, o comportamen-

INTRODUÇÃO

Actualmente é reconhecida a extrema importância que têm os estilos de vida para o nível de saúde de uma população. O comportamento alimentar é um dos aspectos que influencia de forma determinante a saúde¹.

Pensa-se que o padrão e comportamento alimentares estabelecidos desde a infância possam influenciar o desenvolvimento de obesidade e de doenças cardiovasculares através da acção sobre factores de risco (como pressão arterial e colesterol plasmático)².

A educação para a saúde nos adolescentes é uma área de grande preocupa-

to alimentar dos adolescentes tem sido motivo de grande preocupação nos últimos anos. Apesar de toda a informação disponível acerca de alimentação saudável, a dieta dos adolescentes é um assunto preocupante^{8,9}.

Muitas alterações nos hábitos alimentares dos adolescentes têm sido observadas nas últimas décadas^{10,11}. A população jovem tem abandonado progressivamente a dieta tradicional e tem adoptado uma dieta ocidental tipo *snack*, comendo por exemplo «*fast food*» mais frequentemente (cerca de duas vezes por semana)^{12,13}. Consequentemente, tem-se assistido a um aumento rápido e alarmante da prevalência de obesidade em adolescentes, o que acarreta um risco aumentado de doenças crónicas prematuras em idade pediátrica. Nos EUA, a evidência sugere que os problemas de obesidade estão relacionados com as tendências no que diz respeito à dieta e exercício físico e não com a genética¹⁴. A mudança de hábitos alimentares dos adolescentes traduz mais provavelmente a disponibilidade da comida, circunstâncias e valores dos pais e escola, muito mais do que motivações individuais⁸.

A complexa interacção entre factores biológicos, ecológicos e de natureza psicossocial e cultural actua como um efeito dinâmico no estabelecimento do comportamento alimentar do adolescente. Sabe-se, por exemplo, que o desejo de independência, a procura de identidade, a maior participação em actividades sociais ou um horário com pouco tempo livre podem contribuir para que o jovem tome um maior número de refeições fora de casa, omita refeições ou adopte práticas alimentares desviantes, como a de cafetaria². Da adopção de comportamentos alimentares errados podem resultar prejuízos para o estado nutricional do indivíduo: aumento da prevalência de obesidade, dislipidemia, alcoolismo, cáries dentárias, vários tipos de cancro e doenças carenciais (de-

ficiência de ferro e folatos, por exemplo)^{2,12,15,16}.

Será que em Portugal também se tem assistido a uma mudança dos hábitos alimentares dos adolescentes? Esta questão tem sido estudada, havendo ainda poucos estudos a nível da população etária mais jovem. Dado tratar-se de um problema de saúde deveras importante, com um grande impacto a nível social, podendo-se investir a nível de promoção de saúde incutindo precocemente hábitos alimentares saudáveis, é relevante o seu estudo mais aprofundado. Além disso, o conhecimento da ingestão alimentar e nutricional de uma população é fundamental para sabermos como intervir numa sociedade de consumo.

Os objectivos deste trabalho foram: caracterizar o estado ponderal e os hábitos alimentares de adolescentes, analisar a frequência de consumo de alimentos saudáveis e determinar se existem diferenças no comportamento alimentar dos diferentes sexos e grupos etários.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi efectuado um estudo observacional, analítico transversal, com recolha de dados durante o mês de Setembro de 2004 nas escolas da freguesia de Matosinhos, distrito do Porto, Portugal.

A população do estudo correspondeu aos alunos inscritos nas escolas da freguesia de Matosinhos com idades compreendidas entre 13 e 14 anos e 17 e 18 anos. Por conveniência, foi seleccionada apenas uma das duas escolas secundárias existentes na freguesia (Escola Secundária Augusto Gomes), empiricamente representativa da globalidade da região.

Foi utilizada uma técnica de amostragem não aleatória, de conveniência e estratificada por grupo etário. A dimensão da amostra, calculada pela re-

gra empírica de 15 elementos amostrais por cada variável estudada, fez um total de 195, que foi aumentado para 200 indivíduos (100 indivíduos com 13-14 anos e 100 indivíduos com 17-18 anos).

Os dados foram recolhidos através de um questionário de frequência alimentar de auto-preenchimento, fornecido na escola durante uma aula, durante o mês de Setembro de 2004. O questionário foi desenvolvido pela autora e previamente submetido a um teste piloto com 10% da amostra, numa turma de 8º ano (alunos com 13-14 anos) da Escola E.B. 2,3 de Lamações, Braga, Portugal.

As variáveis estudadas foram:

- Idade – alunos com idades de 13, 14, 17 e 18 anos.
- Sexo – masculino e feminino.
- Peso – quantificado em quilogramas com aproximação às décimas; foi avaliado pela autora ou pelo professor, no momento da entrega do questionário, usando uma balança. Os indivíduos foram avaliados descalços, com a roupa justa ao corpo e com os bolsos vazios.
- Altura – quantificada em metros com aproximação às centésimas; foi avaliada pela autora ou pelo professor, no momento da entrega do questionário, usando escala apropriada.
- IMC – calculado segundo a fórmula $\text{peso(kg)}/\text{altura(m)}^2$. Consoante o valor obtido, os adolescentes foram divididos em três grupos, com base nas tabelas de referência de IMC segundo o sexo e idade: peso normal (IMC < Percentil 85), excesso de peso (IMC entre Percentil 85 e 95) e obesidade (IMC > Percentil 95).
- Número de refeições por dia – sendo definido pelo número de vezes em que se ingerem alimentos – 2; 3-4; 5-6; ≥ 7 .
- Frequência de consumo de alimentos saudáveis (leite e iogurte, pão, carne, ovos, peixe, arroz, massa e batata, sopa, hortaliças e legumes e fruta): nunca ou < 1 por mês, 1-3 por mês, 1 por semana, 2-4 por semana, 5-6 por semana, 1

por dia, 2-3 por dia, 4-5 por dia e ≥ 6 por dia, posteriormente agrupadas em 3 classes para tratamento estatístico.

Os dados recolhidos foram codificados, registados e tratados em base de dados informática – SPSS (versão 12.0). Foram determinados resultados referentes à estatística descritiva e à estatística inferencial. Foi utilizado o teste χ^2 para comparação de proporções. O nível de significância adoptado foi de 0,05.

RESULTADOS

Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 100 indivíduos do grupo etário 13-14 anos e 100 indivíduos do grupo etário 17-18 anos. Dos 200 indivíduos amostrais, 48% eram do sexo masculino e 52% do sexo feminino; 85,5% apresentaram peso normal, 10,5% excesso de peso e 4,0% obesidade, conforme se verifica no Quadro I e no Quadro II.

Caracterização dos Hábitos Alimentares

Relativamente ao número de refeições diárias: 2,0% faziam duas refeições por dia, 62,0% três ou quatro refeições, 35,5% cinco ou seis e 0,5% faziam 7 ou mais refeições diárias. A caracterização dos hábitos alimentares está descrita no Quadro III.

QUADRO I

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA POR GRUPO ETÁRIO E SEXO

	Grupo etário 13-14 anos	Grupo etário 17-18 anos	Total	
	n	n	n	%
Sexo				
Masculino	54	42	96	48,0
Feminino	46	58	104	52,0

QUADRO II

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA SEGUNDO O IMC

	Masculino	Feminino	13-14 anos	17-18 anos	n	%
IMC						
Peso normal	85,4%	85,6%	78,0%	93,0%	171	85,5
Excesso peso	8,3%	12,5%	16,0%	5,0%	21	10,5
Obesidade	6,3%	1,9%	6,0%	2,0%	8	4,0

QUADRO III

CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

	n	%
Leite e iogurte		
Nunca - 3 vezes por mês	1	0,5
1 vez por semana - 1 vez por dia	106	53,5
Mais de 1 vez por dia	91	46,0
Pão		
Nunca - 3 vezes por mês	9	4,5
1 vez por semana - 1 vez por dia	98	49,0
Mais de 1 vez por dia	93	46,5
Carne		
Nunca - 3 vezes por mês	7	3,5
1 - 6 vezes por semana	117	59,1
1 ou mais vezes por dia	74	37,4
Peixe		
Nunca - 3 vezes por mês	14	7,0
1 - 6 vezes por semana	151	75,9
1 ou mais vezes por dia	34	17,1
Ovos		
Nunca - 3 vezes por mês	23	11,6
1 - 6 vezes por semana	164	82,4
1 ou mais vezes por dia	12	6,0
Arroz, massa e batata		
Nunca - 3 vezes por mês	5	2,5
1 vez por semana - 1 vez por dia	154	77,8
Mais de 1 vez por dia	39	19,7
Sopa		
Nunca - 3 vezes por mês	34	17,3
1 - 6 vezes por semana	84	42,6
1 ou mais vezes por dia	79	40,1
Hortaliças e Legumes		
Nunca - 3 vezes por mês	42	21,2
1 vez por semana - 1 vez por dia	135	68,2
Mais de 1 vez por dia	21	10,6
Fruta		
Nunca - 3 vezes por mês	6	3,0
1 vez por semana - 1 vez por dia	114	57,3
Mais de 1 vez por dia	79	39,7

Verifica-se consumo de leite diário (mais de 1 vez por dia) em 46% dos indivíduos. Relativamente aos alimentos consumidos é de referir que o consumo de sopa ocorre diariamente em 40,1% dos inquiridos. O consumo de hortaliças mais de uma vez por dia ocorre em 10,6% dos adolescentes, enquanto que o consumo de fruta diário ocorre em 39,7%.

A idade e o sexo não se associaram a diferenças estatisticamente significativas relativamente ao número de refeições diárias, sendo que a maioria fazia 3 a 4 refeições diárias, independentemente do sexo e grupo etário.

Relativamente ao consumo de leite, verifica-se que os indivíduos mais novos (13-14 anos) e os do sexo masculino consomem menos leite, conforme está descrito no Quadro IV. No entanto, estas diferenças não são estatisticamente significativas.

Em relação ao consumo de pão não se verifica diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos etários. No entanto, os indivíduos do sexo masculino apresentam um maior consumo, sendo esta diferença estatisticamente significativa, conforme apresentado no Quadro V.

O consumo de carne é feito diariamente em 49% dos adolescentes com 17-18 anos e em 25,5% no grupo dos 13-14 anos. Estas diferenças são estatisticamente significativas (Quadro VI). Não foram encontradas diferenças em relação ao consumo de carne por sexo.

É de salientar que 9,1% e 5,0% dos adolescentes com 13-14 anos e 17-18 anos respectivamente não comem peixe

QUADRO IV

CONSUMO DE LEITE POR GRUPO ETÁRIO E SEXO					
	CONSUMO DE LEITE			n	p
	Nunca – 3 vezes mês	1 vez semana – 1 vez dia	Mais de 1 vez dia		
Grupo etário					
13-14 anos	1,0%	61,2%	37,8%	98	0,050
17-18 anos	0,0%	46,0%	54,0%	100	
Sexo					
Masculino	0,0%	54,3%	45,7%	94	0,630
Feminino	0,0%	46,0%	54,0%	104	

Teste estatístico: Qui-quadrado

QUADRO V

CONSUMO DE PÃO POR GRUPO ETÁRIO E SEXO					
	CONSUMO DE PÃO			n	p
	Nunca – 3 vezes mês	1 vez semana – 1 vez dia	Mais de 1 vez dia		
Grupo etário					
13-14 anos	7,0%	45,0%	48,0%	100	0,171
17-18 anos	2,0%	53,0%	45,0%	100	
Sexo					
Masculino	4,2%	39,6%	56,3%	96	0,028
Feminino	4,8%	57,7%	37,7%	104	

Teste estatístico: Qui-quadrado

nunca – 3 vezes por mês. As diferenças encontradas para os grupos etários e sexo não foram estatisticamente significativas (Quadro VI). O mesmo se verificou para o consumo de ovos (Quadro VII).

Verificou-se que o consumo de cereais e derivados e tubérculos é escasso, visto que a maioria dos adolescentes apenas os consome 1 vez por semana – 1 vez por dia, conforme descrito no Quadro VII.

Pode-se verificar pela análise do Quadro VIII que 39,8% e 40,4% dos adolescentes com 13-14 anos e 17-18 anos, respectivamente, comem sopa diariamente; e 10,2% e 24,2% nunca ou raramente o fazem. Estas diferenças mostraram-se estatisticamente significativas. No entanto não se demonstraram diferenças entre os dois sexos.

Verifica-se, pela análise do Quadro IX, o baixo consumo de hortaliças e leguminosas, não havendo diferenças estatisticamente significativas entre os grupos etários e sexos.

O consumo de fruta é feito mais de uma vez por dia em 36,0% e 43,4% dos indivíduos com 13-14 anos e 17-18 anos, respectivamente. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos e grupos etários, como se verifica no Quadro X.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O presente trabalho apresenta algumas limitações relativamente à metodologia utilizada, que importa referir. O facto da

QUADRO VI

CONSUMO DE CARNE, PEIXE E OVOS POR GRUPO ETÁRIO E SEXO

CONSUMO DE CARNE					
	Nunca – 3 vezes mês	1 – 6 vezes semana	1 ou mais vezes dia	n	p
Grupo etário					
13-14 anos	2,0%	72,4%	25,5%	98	0,001
17-18 anos	5,0%	46,0%	49,0%	100	
Sexo					
Masculino	2,1%	61,1%	36,8%	95	0,552
Feminino	4,9%	57,3%	37,9%	103	
CONSUMO DE PEIXE					
	Nunca – 3 vezes mês	1 – 6 vezes semana	1 ou mais vezes dia	n	p
Grupo etário					
13-14 anos	9,1%	76,8%	14,1%	99	0,332
17-18 anos	5,0%	75,0%	20,0%	100	
Sexo					
Masculino	9,5%	70,5%	20,0%	95	0,209
Feminino	4,8%	80,8%	14,4%	104	
CONSUMO DE OVOS					
	Nunca – 3 vezes mês	1 – 6 vezes semana	1 ou mais vezes dia	n	p
Grupo etário					
13-14 anos	15,2%	80,8%	4,0%	99	0,169
17-18 anos	8,0%	84,0%	8,0%	100	
Sexo					
Masculino	10,5%	83,2%	6,3%	95	0,903
Feminino	12,5%	81,7%	5,8%	104	

Teste estatístico: Qui-quadrado

QUADRO VII

CONSUMO DE ARROZ, MASSA E BATATAS POR GRUPO ETÁRIO E SEXO

CONSUMO DE PÃO					
	Nunca – 3 vezes mês	1 vez semana – 1 vez dia	Mais de 1 vez dia	n	p
Grupo etário					
13-14 anos	4,0%	84,8%	11,1%	99	0,005
17-18 anos	1,0%	70,7%	28,3%	99	
Sexo					
Masculino	2,1%	82,1%	15,8%	95	0,371
Feminino	2,9%	73,8%	23,3%	103	

Teste estatístico: Qui-quadrado

amostra ser não aleatória não possibilita a inferência para a população do estudo. Além disso, o facto do estudo ter

sido realizado apenas numa escola pode ter conduzido a uma homogeneização das características dos alunos. A reco-

QUADRO VIII

CONSUMO DE SOPA POR GRUPO ETÁRIO E SEXO					
CONSUMO DE PÃO					
	Nunca – 3 vezes mês	1 – 6 vezes semana	1 ou mais vezes dia	n	p
Grupo etário					
13-14 anos	10,2%	50,0%	39,8%	98	0,017
17-18 anos	24,2%	35,4%	40,4%	99	
Sexo					
Masculino	20,2%	41,5%	38,3%	94	0,574
Feminino	14,6%	43,7%	41,7%	103	

Teste estatístico: Qui-quadrado

QUADRO IX

CONSUMO DE HORTALIÇAS E LEGUMINOSAS POR GRUPO ETÁRIO E SEXO					
CONSUMO DE PÃO					
	Nunca – 3 vezes mês	1 vez semana – 1 vez dia	Mais de 1 vez dia	n	p
Grupo etário					
13-14 anos	20,2%	69,7%	10,1%	99	0,901
17-18 anos	22,2%	66,7%	11,1%	99	
Sexo					
Masculino	24,5%	68,1%	7,4%	94	0,275
Feminino	18,3%	68,3%	13,5%	104	

Teste estatístico: Qui-quadrado

lha de dados em várias escolas, representando uma maior diversidade das variáveis a estudar, traria resultados de valor acrescido ao estudo. Ademais, uma amostra de maior dimensão permitiria uma maior representatividade.

Outro factor que poderá ter tido influência na validade deste trabalho foi o uso de um suporte de recolha de informação que consistiu num questionário não validado, o que pode originar um viés de medição. No entanto, foi efectuada um estudo piloto que permitiu ajustar algumas falhas do questionário inicial. Também o facto de o questionário ter sido de auto-preenchimento pode dar origem a um viés de informação. A maioria das variáveis estudadas estavam dependentes da memória dos indi-

víduos, pelo que os seus resultados podem apresentar o viés correspondente.

Com base nas recomendações actuais^{2,19,20}, os hábitos alimentares dos adolescentes estudados mostraram-se inadequados e pouco saudáveis nalguns aspectos, com uma ingestão inferior à recomendada para vários nutrientes.

Contrariamente ao esperado e observado noutros estudos^{8,9} (em que o sexo feminino apresentava hábitos dietéticos mais saudáveis) não se verificou uma associação significativa entre a idade e o sexo e a maioria dos hábitos ou escolhas alimentares.

Sabendo que, relativamente à distribuição dos alimentos ao longo do dia, existem evidências de que a sua repartição por refeições ingeridas em inter-

valos regulares, não ultrapassando 3,5 horas sem comer, é preferível a concentrar os alimentos em poucas refeições, constata-se que a omissão de refeições é um dos erros alimentares verificado neste trabalho. O número de refeições predominantemente encontrado (em 62,0% dos casos) foi de 3-4 refeições por dia, enquanto que em alguns trabalhos recentes esse valor foi de 5 refeições dia^{2,18} e o recomendado são 6-7 refeições diárias. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois sexos e diferentes grupos etários.

Apesar do papel prioritário do leite na alimentação, a percentagem de adolescentes que ingere leite e iogurte mais de uma vez por dia é somente 46%. Só foi encontrado um indivíduo (0,5%) que nunca bebe leite, sendo esse valor de 1-7% nalguns estudos². Os adolescentes que ingerem 1 vez por semana a 1 vez por dia estão em risco de não satisfazer a quantidade diária recomendada de leite ou seus derivados. Também se verificou, contrariamente ao descrito noutros estudos, que os adolescentes do sexo feminino ingerem mais vezes leite por dia, não sendo esta diferença estatisticamente significativa. Os indivíduos de 13-14 anos apresentaram um menor consumo, o que se revela preocupante, apesar desta diferença também não ser estatisticamente significativa.

Em relação ao consumo de pão, os adolescentes do sexo feminino consomem, na sua maioria (57,7%), entre uma vez por semana a uma vez por dia, enquanto que a maioria do sexo masculino (56,3%) consome mais de uma vez por dia, sendo esta diferença estatisticamente significativa. Tal facto pode traduzir o conceito de que o pão «engorda» e por isso o maior cuidado pelos elementos do sexo feminino. Não foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos etários.

Neste estudo, a frequência de consumo de carne (diariamente em 37,4%

dos casos) é superior à de peixe (diariamente em 17,1% dos casos), e deste à de ovos (diariamente em 6,0% dos casos), o que vem ao encontro do documentado pela maioria dos autores². Neste contexto, importa deslocar a tendência de consumo para mais peixe. Parece necessário incentivar o maior consumo de ovos que, em associação com carne e peixe, permite diminuir proporcionalmente a quantidade destes alimentos ou substituí-los.

Apesar da importância destes alimentos para a nutrição adequada de adolescentes, verificou-se um consumo desfavorável de cereais e derivados e de tubérculos pela maioria dos alunos, visto que 77,8% ingerem estes produtos de uma vez por semana a uma vez por dia. Este resultado vai de encontro aos observados noutros estudos, em que se verifica uma diminuição do consumo destes alimentos¹⁰.

Relativamente ao consumo de sopa, verificou-se que 17,3% dos adolescentes nunca comem sopa, 42,6% comem mas não diariamente e somente 46,0% comem diariamente. Estes resultados são congruentes em relação aos encontrados noutros estudos, em que o não consumo diário de sopa variava entre 32,0% e 52,0%². Foi demonstrada uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos etários, mas não entre os dois sexos.

A percentagem de adolescentes que comem hortaliças e legumes mais de uma vez por dia é apenas de 10,6%, enquanto que 21,2% nunca os comem, resultados concordantes com a bibliografia revista^{6,10}. Mais uma vez não se encontraram diferenças entre os dois sexos e grupos etários.

Contrastando com alguns estudos^{2,7}, somente 3,0% dos adolescentes não comem fruta. No entanto, tal como esperado^{6,7}, o seu consumo mostrou-se insuficiente uma vez que apenas 39,7% ingerem fruta mais de uma vez por dia, não havendo diferenças estatisticamen-

te significativas entre os grupos etários e os dois sexos. Assim, e tal como encontrado em outros estudos, o consumo de fruta, hortaliças e leguminosas entre os adolescentes mostrou ser inferior ao recomendado.

Dada a forte evidência do consumo de fruta, produtos hortícolas e leguminosas na promoção de saúde e prevenção de doença deve ser dada prioridade para incrementar o seu consumo (intervenções a nível familiar e escolar).

O conhecimento da nova roda dos alimentos é primordial para os adolescentes adquirirem noções básicas de uma alimentação saudável, isto é, completa, equilibrada e variada. Reveste-se de capital importância a necessidade de educar e intervir nas propostas alimentares aos jovens, particularmente em cantinas e bares escolares, regulando a quantidade e qualidade dos alimentos disponíveis.

O conhecimento das transformações biológicas e psicossociais durante a adolescência deve ser integrado de forma a estabelecer uma base para se poderem interpretar as questões de índole alimentar e nutricional do adolescente. No entanto, e apesar da extrema importância do regime alimentar neste período de grande vulnerabilidade, as informações sobre os aspectos qualitativos e quantitativos da alimentação de adolescentes portugueses permanecem escassas, prejudicando o conhecimento da situação alimentar e nutricional e, portanto, o estabelecimento de estratégias de educação alimentar.

Parece urgente promover estudos que contribuam para melhor definir necessidades nutricionais, das práticas de aprovisionamento nutricional e da amplitude e variação de comportamentos alimentares durante a adolescência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez Nieto JM, Rodríguez Martín A, Ruíz Jiménez MA, Díaz Vásquez MC, Rendón Gómez MA, Cano Fernández C, et al. Nivel de conocimientos sobre alimentación/nutrición en adolescentes escolarizados de Cádiz. *Aten Primaria* 1998 Jun 15; 22 (1): 33-38.
2. Moreira P, Peres E. Alimentação de adolescentes. *Rev Aliment Humana* 1996 Out-Dez; 2 (4): 4-44.
3. Brown K, McIlveen H, Strugnell C. Nutritional awareness and food preferences of young consumers. *Nutr Food Science* 2000 Sep-Oct; 30 (5): 230-5.
4. Sjöberg A, Hallberg L, Hoglund D, Hulthen L. Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study. *Eur J Clin Nutr* 2003 Dec; 57 (12): 1569-78.
5. Pirouznia M. The influence of nutrition knowledge on eating behaviour – the role of grade level. *Nut Food Science* 2001 Mar-Apr; 31 (2): 62-7.
6. Story M, Neumark-Sztainer D, Resnick MD, Blum RW. Psychosocial factors and health behaviors associated with inadequate fruit and vegetable intake among American-Indian and Alaska-Native adolescents. *J Nutr Educ* 1998; 30: 100-6.
7. Blades M. Catering for young people in schools. *Nutr Food Science* 2001 Jul-Aug; 31 (4): 189-93.
8. Johnson F, Wardle J, Griffith J. The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2002 Jul; 56 (7): 644-9.
9. Warwick J, McIlveen H, Strugnell C. Food choices of 9-17-year olds in Northern Ireland – influences and challenges. *Nutr Food Science* 1999 Sep-Oct; 29 (5): 229-38.
10. Jiménez Lorente CP, Rodríguez Cabre-ro M, Ibáñez Fernández A, Odriozola Aranzabal G. Estudio nutricional completo en escolares: opiniones y actitudes. *Aten Primaria* 2000 Feb 15; 25 (2): 89-95.
11. Goñi Murillo C, Vilches C, Ancizu Irure E, Arillo Crespo A, Lorenzo Reparaz V, Ancizu Iribarren P, et al. Factores relacionados con los comportamientos alimentarios en una población juvenil urbana. *Aten Primaria* 1999 Jan; 23 (1): 32-7.
12. Hassapidou MN, Bairaktari M. Dietary intake of pre-adolescent children in Greece. *Nutr Food Science* 2001 May-Jun; 31 (3): 136-40.
13. Paeratakul S, Ferdinand DP, Champagne CM, Ryan DH, Bray GA. Fast-food consumption among US adults and children: Di-

1. Martínez Nieto JM, Rodríguez Martín A,

ABSTRACT

Introduction: A balanced diet is extremely important during adolescence as it fulfils nutritional requirements during this stage, as well as it establishes and reinforces eating habits for the whole life. The aims of the study were: to characterize adolescents eating habits, to analyse healthy food consumed and to determine if there are differences in the eating habits of different sex and age group.

Methodology: This is a cross-sectional study of 200 students aged 13, 14, 17 e 18 belonging to a school of Matosinhos. The sample was selected not randomly, rather by convenience, stratified for age groups. A self-questionnaire was applied. The eating habits (milk, bread, meat, fish, eggs, rice, potatoes, soup, vegetables and fruit) and the differences between different sex and age groups were identified. A χ^2 test was used to compare proportions, with a significance level of 0,05.

Results: Average number of daily meals 3-4 in 62,0% of adolescents. Daily milk consumption of 46,0%, meat 37,4%, fish 17,1%, soup 40,1%, vegetables 10,6% and fruit 39,7%.

Discussion and Conclusion: Adolescents eating habits proved to be inadequate and not much healthy. In contradiction with some studies, an association in terms of sex and age of most eating habits has not been confirmed.

Keywords: Adolescent; Eating habits; Nutrition; Female; Male; Portugal.

etary and nutrient intake profile. J Am Diet Assoc 2003 Oct; 103 (10): 1332-8.

14. Young M. Tratamento do adolescente obeso. Patient Care 2002 Jul; 7 (73): 45-52.

15. Maddock S, Leek S, Foxall G. Healthy eating or chips with everything? Nutr Food Science 1999 Nov-Dec; 29 (6): 270-7.

16. Alexy U, Kersting M, Sichert-Hellert W. The "Optimized Mixed Diet": Evaluation of a Food Guide System for Children and Adolescents. J Nutr Educ 2000 Mar-Apr; 32(2):94-9.

17. Passadouro R, Cunha A. Comportamento alimentar e conhecimentos sobre alimentação dos utentes de um Centro de Saúde. Rev Port Clin Geral 1995 Jan-Mar; 12 (1): 15-28.

18. Marujo M, Leitão L. Obesidade das crianças dos 11 aos 13 anos: realidade, ou mito? Rev Port Clin Geral 2004 Jul-Ago; 20 (4): 457-59.

19. FCNAUP. A nova roda dos Alimentos. Porto: FCNAUP; 2003.

20. Relatório sobre "Aporte em energia e nutrientes para a comunidade europeia". Rev Port Nutr 1997; vol. 7 (3): 29-44.

21. Santiago LM, Jorge S, Mesquita EP. Ta-

belas de percentil baseadas no índice de massa corporal para crianças e adolescentes em Portugal e sua aplicação no estudo da obesidade. Rev Port Clin Geral 2002 Maio-Jun; 18 (3): 147-52.

22. Silva D, Rego C, Guerra A, Sinde S, Zara L, Moreira P. Caracterização dos hábitos alimentares e estudo comparativo entre 2 métodos de registo alimentar em adolescentes. Aliment Humana 2004; 10 (1): 33-40.

Endereço para correspondência

Ilda Maria de Oliveira Martins Gonçalves Campos
Rua Alfredo Espírito Santo Júnior,
106, 3º Esq Fte.
4460-323 Senhora da Hora
Telf: 916 538 215
E-mail: ildagoncalves@gmail.com

Recebido para publicação em: 24/11/2005.

Aceite para publicação em: 4/4/2006.