HÁBITOS ALIMENTARES NO MEIO URBANO: ANÁLISE COMPARATIVA DE UM GRUPO DE ADOLESCENTES E ADULTOS DA CIDADE DE PIRACICABA, SP.

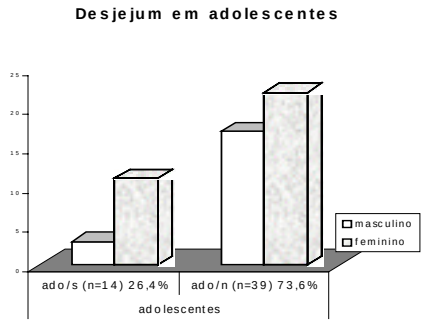
Ana Paula Branco do Nascimento[1], Raquel Pasinato[1], Rosangela Maria Pontili [1], Silvia Maria Guerra Molina [2]

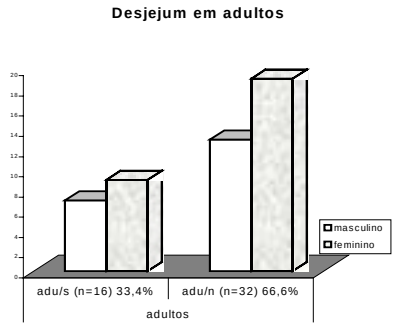
[1] Mestrandas, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, da Universidade São Paulo. Rua: Irmã Margarida Maria, 200 casa 1, 13420-110 Jardim Brasília-Piracicaba-SP. apbnasci@esalq.usp.br
[2] Professora Dr[a] do Departamento de Genética, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo. Av: Pádua Dias, 11, 13418-900-Piracicaba-SP. smgmolin@carpa.ciagri.usp.br

***Palavras-chave*:** hábito alimentar, adolescente, adulto, mídia
Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Resumo
Este trabalho reúne informações sobre hábitos alimentares de estudantes de duas faixas etárias (adolescentes e adultos). Os adolescentes, com idades entre 11 e 19 anos (n=55), são estudantes de um colégio privado do município de Piracicaba, SP. A amostra de adultos foi constituída pelos alunos da vila estudantil da graduação e pós-graduação da ESALQ, com mais de 20 anos de idade (n=50). Foram estudadas, no total 105 pessoas, sendo 40 do sexo masculino e 65 do sexo feminino. A pesquisa foi realizada com a aplicação de um questionário, utilizando-se o programa Epi Info para analisar os resultados. Observou-se que a maioria dos adolescentes (73,6%) e adultos (66,3%) omitem o desjejum. Já o hábito de ingerir verduras diariamente é praticado por 87,5% dos adultos e 58,5% dos adolescentes. Tanto os adolescentes quanto os adultos do sexo feminino consomem mais frutas do que os representantes do sexo masculino. O consumo diário de chocolate foi maior entre os adolescentes (52,8%) do que entre os adultos (27,1%). Concluiu-se que a escolha de alimentos varia entre os indivíduos, como também entre idade e sexo.

Objetivos: Sabendo que tanto a capacidade intelectual quanto à física estão relacionadas a uma boa alimentação, o objetivo deste trabalho foi comparar as escolhas alimentares de duas faixas etárias, adolescentes e adultos, associando os resultados encontrados a outras pesquisas já existentes nessa área. **Metodologia**: Participaram do estudo 105 pessoas, sendo 40 do sexo masculino e 65 do sexo feminino. Trata-se de um estudo transversal, realizado com adolescentes (n=55), com idade entre 11 e 19 anos, estudantes de uma escola privada no Município de Piracicaba, no Estado de São Paulo. Um outro grupo pesquisado referiu-se aos estudantes de mestrado da vila estudantil da pós-graduação da ESALQ, e alguns moradores da vila estudantil da graduação. Ambos os estudantes com mais de 20 anos, caracterizando no presente estudo, os adultos (n=50). Cabe ressaltar que os moradores das duas vilas

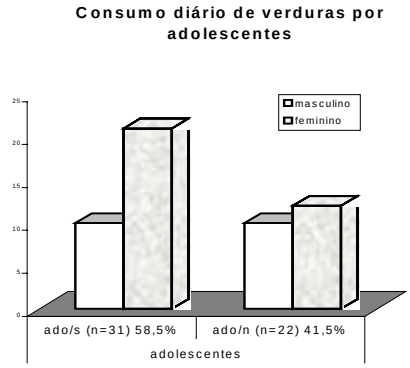


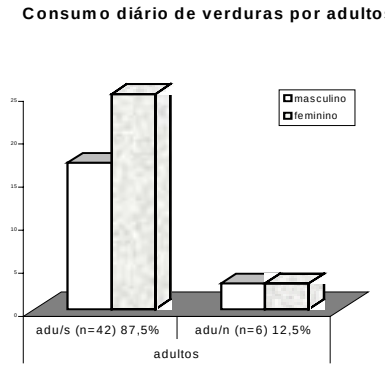


estudantis são egressos de outros municípios do estado de São Paulo, bem como de outros estados do Brasil. Logo, trata-se de pessoas sujeitas a uma rotina diária distante de suas famílias e lugares de origem. A coleta de dados consistiu em respostas a um questionário semi-quantitativo de auto-resposta composto de: identificação e tipo de alimentos consumidos diariamente. Os dados foram compilados em um banco de dados do programa Epi Info, e posteriormente foram realizadas comparações de algumas variáveis coletadas entre ambas as faixas etárias e ambos os sexos. Os resultados da pesquisa foram expressos em gráficos. Nestes gráficos, ado/s e ado/n, correspondem respectivamente aos adolescentes que responderam sim ou não às questões propostas, assim como, adu/s e adu/n, correspondem respectivamente aos adultos que responderam sim ou não a essas questões. Ressaltamos que este estudo não pretendeu ser representativo da população de Piracicaba, apenas buscou estimar alguns dos hábitos alimentares dos grupos estudados. **Resultado**: Na figura 1, observamos que a maior parte dos adolescentes (73,6%), omitem o desjejum, o mesmo padrão de comportamento se verificando entre os adultos (66,3%). Em uma pesquisa realizada com universitários ingressantes em Brasília, de 18 e 19 anos, Vieira et al. (2002) constatou que 37% da população estudada omite o desjejum. Entretanto, esses resultados não foram confirmados pela presente pesquisa, uma vez que a proporção de indivíduos que omitem o desjejum de sua alimentação diária foi muito maior, em ambas as faixas etárias.

Figura 1. Hábito relacionado ao desjejum - comparação das duas faixas etárias, adolescentes (n=53) e adultos (n=48).; (ado/s e ado/n; adu/s e adu/n correspondem respectivamente aos adolescentes e aos adultos, que fazem ou não fazem o desjejum).

Cabe ressaltar que o desjejum idealmente seria uma das principais refeições e deveria contribuir com cerca de 20-25% da ingestão diária total de energia (Tojo et. al, s/d). Salgado & Brazaca (1995), enfatizam a necessidade de um desjejum apropriado, pois esta refeição segue-se a um período de jejum prolongado, podendo, se for mal feita, ou mesmo deixada de lado, provocar um decréscimo da atenção e da eficiência na escola ou no trabalho ao final da manhã. Em relação ao consumo de verduras, observamos na Figura 2, que os indivíduos que possuem o hábito de ingerir diariamente esse tipo de alimento, são em sua maior parte os adultos (87,5%) enquanto que apenas pouco mais da metade dos adolescentes apresentam esse hábito alimentar (58,5%). Em ambas as faixas etárias o consumo de verduras foi maior no sexo feminino. Tendo em vista que Lima et al. (1989) encontrou relação positiva entre nível de escolaridade e a adequação nutricional de uma população urbana, acredita-se que esse fator esteja influenciando os resultados da figura 2. Isto porque, a população adulta representa um grupo de pessoas com nível de



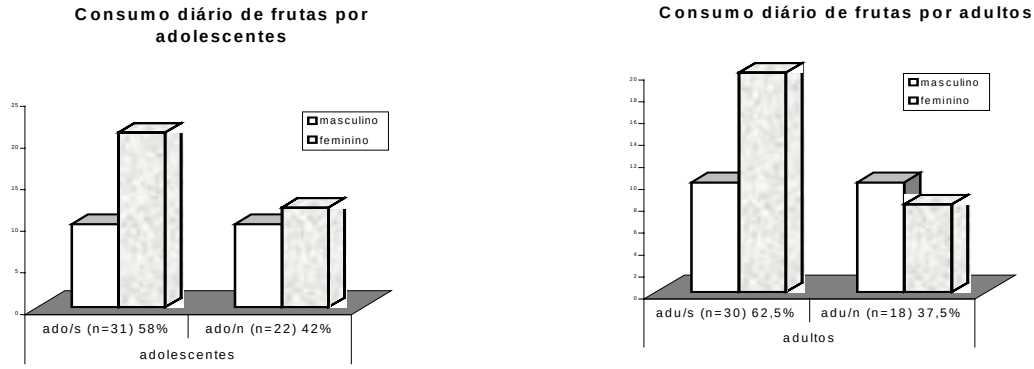


escolaridade bem superior ao da população de adolescentes, além disso, espera-se que haja diferenças entre adolescentes e adultos, de responsabilidade e consciência, e por conseguinte, diferenças de atitudes, diante das próprias informações disponíveis.

Figura 2. Consumo diário de verduras - comparação das duas faixas etárias, adolescentes (n=53) e adultos (n=48); (ado/s e ado/n; adu/s e adu/n correspondem respectivamente aos adolescentes e aos adultos, que consomem verduras diariamente ou não).

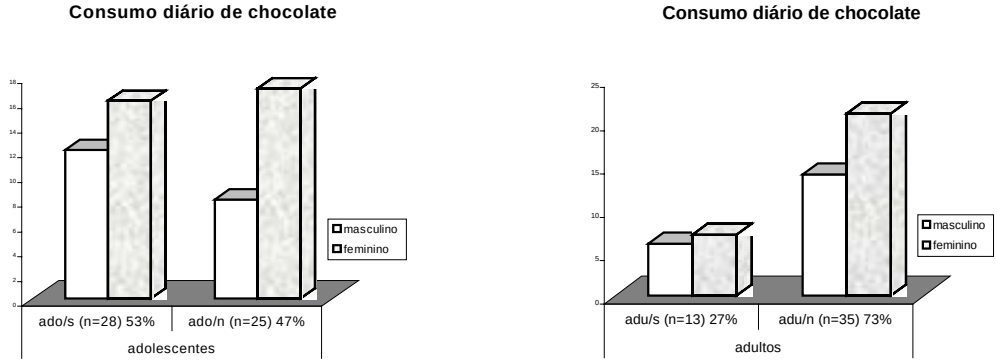
Mostra-se na figura 3, que 58% dos adolescentes consomem frutas diariamente, sendo 39,3% do sexo feminino e 18,7% do sexo masculino. Entre os adultos, 62,5%, demonstraram ter o mesmo hábito, dividindo-se entre 41,6% do sexo feminino e 20,9% do sexo masculino. Apesar desses percentuais estarem pouco acima de 50%, Martins (1998) demonstrou que os hábitos alimentares têm passado por uma mudança positiva no Brasil, pois entre 1975 e 1988 houve um aumento no consumo de frutas, para a população como um todo. Vieira et al (2002) por sua vez, estudando adolescentes, evidenciou que ocorria ingestão insuficiente de frutas para uma parte da população pesquisada. Acredita-se que fenômeno semelhante esteja ocorrendo no presente estudo.

Figura 3. Consumo diário de frutas - comparação das duas faixas etárias, adolescentes (n=53) e adultos (n=48); (ado/s e ado/n; adu/s e adu/n correspondem respectivamente aos adolescentes e aos adultos, que consomem frutas diariamente ou não).



Na figura 4, é comparado o hábito de consumir chocolates e (ou) doces diariamente. Entre os adolescentes, 52,8% afirmaram que ingerem esse alimento diariamente, enquanto que entre os adultos, apenas 27,1%. Em acréscimo, percebe-se que o consumo de chocolates e (ou) doces no sexo masculino é ligeiramente maior, quando comparado ao consumo do sexo feminino em ambas faixas etárias. Tais resultados podem estar associados a sensações de prazer, as quais contribuem para a escolha de alimentos e que programadas geneticamente, podem ser “ativadas” na presença de estímulos (Pulliman & Dunford,1980). Assim, podemos explicar porque algumas pessoas preferem um ou outro tipo de alimento ou sabor. Por outro lado, a menor ingestão de doces pelo sexo feminino pode estar associada a uma maior suscetibilidade às pressões da mídia conforme será discutido adiante. Considerando a imensa variedade de produtos que as indústrias oferecem, e havendo uma grande diversidade de gostos pessoais, é complicado descrever de uma forma ordenada, as preferências da população humana, como pudemos notar nas figuras acima.

Figura 4. Consumo de chocolate e(ou) doces - comparação das duas faixas etárias, adolescentes (n=53) e adultos (n=48); (ado/s e ado/n; adu/s e adu/n correspondem respectivamente aos adolescentes e aos adultos, que consomem chocolate e(ou) doces



diariamente ou não).

Em geral, percebe-se que a escolha de alimentos depende de vários fatores, destacando-se entre eles os econômicos, culturais, genéticos e psicológicos. Como descrito na literatura, a escolha alimentar em populações de nossa espécie está, cada vez mais, sendo influenciada pelos meios de comunicação, em especial pela televisão (Tojo et. al., s/d; Almeida Jr, 2001; Almeida et al, 2002). Este veículo representa a maior fonte de informação sobre o mundo, sendo capaz de se transmitir aos mais diversos lugares e culturas, dados de como as pessoas se comportam, o que vestem, o que pensam, como aparentam ser e o que comem (Fischer, 2002). Caroba (2002) detectou que adolescentes da rede pública de ensino permaneciam, em média, 4 horas diárias assistindo televisão, o que foi reconhecido pelos docentes como um hábito que influencia as decisões de consumo dos escolares. Antes disso, Silva & Loures (1996) haviam chamado a atenção para a influência que as propagandas e programas televisivos exercem sobre os costumes da criança. Além disso, os padrões estéticos ditados pelos veículos de comunicação mitificam a magreza (Tojo et. al., s/d; Almeida Jr, 2001; Dunker & Philippi, 2003). As pessoas, em especial as mulheres, são submetidas a intensas pressões, tanto por parte da família quanto pelo ambiente social em geral, para que controlem o consumo de alimentos. Esses padrões impostos pela sociedade podem prejudicar a auto-estima e a auto-imagem de um indivíduo, e são fatores muito importantes para as pessoas, sugerindo-se, que uma baixa auto-estima pode comprometer o comportamento do indivíduo (Almeida Jr, 2001), pois se este não se sente dentro dos padrões com que se identifica, pode se alienar, ou adquirir hábitos alimentares inadequados como omitir refeições, ou não fazer refeições balanceadas em tentativa de se inserir nestes padrões. Os indivíduos tendem a modificar seu comportamento de maneira a se ajustar às regras culturais de uma certa população, ou seja, o organismo tende a emitir comportamentos que favoreçam sua sobrevivência e reprodução. Entretanto, Boyd & Richerson (1985) ressaltam que tal comportamento só será favorável se os indivíduos observados estiverem se comportando adaptativamente. É importante analisar a efetiva adaptabilidade dessas estratégias por parte dos indivíduos, pois esses padrões podem não ser adaptativos e se refletir em comprometimento de nossa saúde. No presente estudo, um aspecto que pode interferir na população adulta é o distanciamento da família, situação em que o indivíduo tem a necessidade de assumir seus próprios atos, tornando-se responsável por si mesmo (Vieira et al., 2002). Além disso, na vila estudantil, encontram-se em intenso convívio indivíduos de todas as partes do país e mesmo do exterior, com grande diversidade cultural e de expectativas (inclusive alimentares). Neste contexto, o componente psicológico pode assumir grande influência sobre os hábitos e, conseqüentemente no comportamento. Por outro lado, o fato desses estudantes disporem de oferta de alimentação balanceada ao custo aproximado de US$0,50 o almoço ou o jantar, certamente se constitui num forte estímulo à aquisição e manutenção de bons hábitos alimentares. Acrescenta-se ainda ao estímulo financeiro, o fato de que o restaurante universitário se caracteriza para esses indivíduos como um ponto de encontro e as refeições realizadas em conjunto com os colegas, como um momento de lazer e descontração. Os maus hábitos alimentares, como o excessivo consumo de gorduras (principalmente saturadas), excessivo consumo de açúcar e sal, e ainda, o baixo consumo de fibras têm elevado a incidência de doenças entre as pessoas, especialmente doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade (Fonseca et al., 1998; Kormondy & Brown, 2002). Nos países desenvolvidos, essas doenças são responsáveis por 70-80% da mortalidade. Um exemplo que podemos citar é o fato de 1/3 dos casos de câncer da população estarem relacionados a maus hábitos alimentares e que os mesmos são responsáveis por 90% dos casos de obesidade (Frias, 2002). Num estudo sobre a população de Viçosa-MG, Faria (1997), constatou um aumento no consumo de produtos empregados no preparo de lanches (como manteiga, margarina e maionese). Segundo ela, isso pode evidenciar a mudança nos padrões de refeições dos brasileiros, os quais substituem as tradicionais refeições por lanches, em geral, de mais fácil preparo. Dentre os fatores sócio-econômicos que mais influenciam os hábitos alimentares das pessoas, Araújo (1970) e Faria (1997), em estudos distintos, incluíram em sua avaliação o nível de educação da dona de casa, por acreditarem que suas decisões influenciam efetivamente na forma, preferência e hábitos que tomará o consumo familiar. Nos dois trabalhos, essa variável foi significativa, indicando que quanto maior o nível educacional da mãe, maior será a preocupação com o aspecto nutricional dos alimentos consumidos pela família. Esse pressuposto é válido para o caso de filhos que moram com seus pais, de modo especial, filhos adolescentes. Outros estudos econômicos mostram a relação entre renda e consumo familiar, os quais concluem que a capacidade das famílias de terem uma situação nutricional adequada é, comumente, afetada pela renda disponível (Silveira et al., 2002; Menezes et al., 2002). Por outro lado, Sobral (1973) fez um estudo para uma determinada amostra de mercadorias selecionadas, concluindo que a demanda por aqueles alimentos era influenciada pelo preço do próprio bem e pelo preço de alguns bens substitutos. Ressalte-se, então, a importância de realizar estudos semelhantes a este, incluindo informações que captem as variáveis sócio-econômicas, a fim de confirmar sua verdadeira influência na população selecionada. Deve-se considerar também, os diferentes agentes sociais (produtores, distribuidores, consumidores e o Estado), suas lógicas, suas estratégias e as relações

que se estabelecem entre eles, ao longo do tempo, visando assim à compreensão do processo através do qual os hábitos alimentares se constroem e evoluem (Oliveira & Thebaud-Mony, 1997). Sabendo-se que os alimentos podem influenciar a saúde e o comportamento (Frias, 2002), sugere-se que informações simples sobre a escolha dos alimentos e seus valores calóricos devam fazer parte do ensino básico. Orientar a comer verduras, frutas, a beber água, praticar esportes, entre outros hábitos, faz-se necessário perante os estudos atuais para a melhoria da qualidade de vida da população humana. **Considerações finais:** De um modo geral, a escolha dos alimentos pela espécie humana, varia entre os indivíduos, como também entre idade e sexo, sendo realizada de maneira a otimizar a relação custo/benefício, estando relacionada, entre outros fatores como: 1. mecanismos de transmissão cultural, tanto familiar como o transmitidos por outros indivíduos e pela mídia; 2. sentimentos e emoções que exercem papel importante na tomada de decisões pelos seres humanos; 3. condição econômica destacando-se a restrição imposta pela renda sobre os hábitos de consumo. Sem dúvida é necessário orientar a população a consumir produtos que proporcionem uma alimentação mais saudável, diminuindo com isso os números de doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares. No entanto, tais orientações devem contemplar a auto-aceitação do indivíduo na sociedade, a fim de que as questões da saúde e bem estar físico, bem como planejamento adequado ao nível do orçamento familiar sejam priorizados no momento da escolha e obtenção de alimentos.

Referências Bibliográficas

Almeida, S. S.; Nascimento, P.C.; Quaioti, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. *Rev. Saúde Pública,*v.36, n.3, p.353-355, São Paulo, jun. 2002.

Almeida Jr, A. R. Espelho Eletrônico. *In* Cadernos do IFAN / Universidade São Francisco, Instituto Franciscano de Antropologia, n. 28, EDUSF, 2001. p. 49-72.

Araújo, A. L. M. de. Relações funcionais entre renda, educação e consumo de alimentos, na cidade de Vitória-ES. Viçosa, 1970. 82p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Viçosa.

Boyd, R.; Richerson, P.J. Culture and the Evolucionary Process . The University of Chicago Press, Chicago, E.U.A. 331pp., 1985.

Caroba, D. C. R. A escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede pública de ensino. Piracicaba, 2002. 105p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz"/Universidade de São Paulo.

Dunker, K. L. L.; Phillippi, S. T. Hábitos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. *Rev. Nutr*. V.16 n.1 Campinas jan/mar. 2003.

Faria, M. C. de. Hábitos de consumo de alimentos da população urbana de Viçosa – MG: 1983/84 e 1991/92. Viçosa, 1997. 106p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Viçosa.

Fischer, R. M. B. O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV. Educação e Pesquisa. v. 28, n.1, p.151-162, jan./jun. 2002.

Fonseca, V. M.; Sichieri, R.; Veiga, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. Rev. Saúde Pública v.32 n.6 São Paulo dez. 1998.

Frias, A. D. O emprego dos alimentos Funcionais na Prevenção e Controle de Doenças, 12/04/2002. www.sanavita.com.br/

Kormondy, E. J.; Brown, D. E. Ecologia Humana. Editora Atheneu, São Paulo, 2002. Tradução Walter A. Neves.

Lima, E. S.; Euclydes, M. P.; Cruz, T. A. et al. Condições sócio-econômicas, alimentação e nutrição da população urbana de uma localidade do Estado de Minas Gerais. Revista de Saúde Pública, v.23, n.5, p. 410-421, 1989.

Martins, Edson. Variações de consumo de alimentos no Brasil de 1974/75 a 1987/88. Piracicaba, 1998. 117p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz"/Universidade de São Paulo.

Menezes, T.; Silveira F. G.; Magalhães, L. C. G. de. et al. Gastos alimentares nas grandes regiões urbanas do Brasil: aplicação do modelo AID aos microdados da POF 1995/96 IBGE. Brasília: IPEA, jul/2002 (texto para discussão n. 896).

Oliveira, S. P.; Thebaud-Mony. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. Rev. Saúde Pública, abr. 1997, vol.31, no.2, p.201-208. ISSN 0034-8910.

Pulliman, H. R. : Dunford, C. Programmed to Learn - an Essay on Evolution of Culture. Columbia Univesity Press, New York, E.U.A. 138pp., 1980.

Salgado, J. M.; Brazaca, S. G. C. Nutrição Humana: da Gestação à Senilidade. Fundação de Estudos Agrários Luiz de Queiroz – FEALQ. Piracicaba, 1995.

Silva M. da S.; Loures, A. R. M. Propagandas de televisão e sua influência sobra a criança na percepção dos pais. Oikos, v.9, n.2, p. 55-81, 1996.

Silveira, F. G.; Magalhães, L. C. G. de; Tomich, F. A. et al. Insuficiência alimentar nas grandes regiões urbanas brasileiras. Brasília: IPEA, jun/2002 (texto para discussão n. 884).

Sobral, G. Demanda de alimentos no Brasil: arroz, batatinha, feijão, carne e leite – período 1950-70. 133p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”/Universidade de São Paulo.
Tojo, R.; Leis, R.; Recarey, D.; Pavon, P. Hábitos alimentares das crianças em idade pré-escolar e escolar: riscos para a saúde e estratégias para a intervenção. s/d.
Vieira, V.C.R.; Priori, S.E.; Ribeio, S.M.R.; Franceschini, S.C.C.; Almeida, L.P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Revista de nutrição. 15(3):273-282, set./dez., 2002.