



**FREQÜÊNCIA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES  
MATRICULADOS NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO GINÁSIO DO AREAL,  
PELOTAS/RS**

**Autor(es):** Couto, Shanda de Freitas; Madruga, Samanta Winck; Geiger, Júlia Martin; Silva, Marcelo Cozzenza; Neutzling, Marilda Borges

**Apresentador:** Shanda de Freitas Couto

**Orientador:** Marilda Borges Neutzling

**Revisor 1:** Maria de Fátima Alves Vieira

**Revisor 2:** Airton José Rombaldi

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

**Resumo:**

A qualidade da alimentação está fortemente associada às doenças crônicas não transmissíveis. Estudos têm evidenciado que uma alimentação inadequada na adolescência tende a se manter na idade adulta. O objetivo do presente estudo foi avaliar a frequência de hábitos alimentares saudáveis, baseado nos “10 Passos para uma Alimentação Saudável” do Ministério da Saúde do Brasil, adotados pela população de adolescentes matriculados na Escola Estadual de Ensino Médio Ginásio do Areal, no município de Pelotas/ RS. Foi realizado estudo transversal em três turmas da Escola Ginásio do Areal, sorteadas aleatoriamente. Os alunos preencheram um questionário auto-aplicado com questões sobre hábitos alimentares. O desfecho do estudo foi definido a partir da pontuação dada pela adesão a cada passo, e criado um escore. Foi necessário que o adolescente aderisse totalmente ao passo para que recebesse a pontuação 1, sendo que o escore máximo possível de ser obtido por cada um dos indivíduos foi 10 pontos. Como não existe na literatura um ponto de corte definido como mais ou menos saudável, o desfecho foi trabalhado de forma contínua, comparando as médias de pontos obtidos em cada subgrupo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da ESEF/ UFPel. Foram avaliados 76 adolescentes da Escola Ginásio do Areal, havendo 15,6% de perdas. A média do escore obtido pelos adolescentes foi de 2,4 pontos. O escore máximo alcançado foi 6 pontos por apenas 1,3% da amostra. Não houve diferença entre as médias de pontos entre meninos e meninas. A média de pontos foi maior entre aqueles que fazem 5 refeições diárias (média de 3,3 pontos). A maior adesão se deu em relação ao passo 4 que é referente ao consumo de arroz e feijão diariamente, e ao passo 10 que se refere a prática de atividade física por pelo menos 30 minutos diários, evitar o fumo e bebidas alcoólicas e manter o peso dentro de limites saudáveis. E uma menor adesão aos demais passos, como o passo 3 e 7, evidenciando o baixo consumo de frutas, verduras e legumes, e alto consumo de produtos industrializados ricos em açúcar e gorduras. Os resultados sugerem que a maioria dos adolescentes estudados não atingiu as recomendações do MS para uma Alimentação Saudável, indicando que práticas alimentares inadequadas estão sendo cada vez mais frequentes na população de adolescentes.