

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Refeições em família e sua relação com consumo
alimentar e estado nutricional de adolescentes**

Erica Lie Araki

**Dissertação apresentada ao Programa
de Pós-Graduação em Nutrição em
Saúde Pública para obtenção do título
de Mestre em Ciências.**

**Área de Concentração: Nutrição em Saúde Pública.
Orientadora: Prof^a Dr^a Sonia Tucunduva Philippi.**

São Paulo

2010

Refeições em família e sua relação com consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes

Erica Lie Araki

Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de Concentração: Nutrição em Saúde Pública.

Orientadora: Prof^a Dr^a Sonia Tucunduva Philippi.

São Paulo

2010

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na sua forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da tese/ dissertação.

AGRADECIMENTOS

À Profª Drª Sonia Tucunduva Philippi, minha orientadora e exemplo de profissional, pela oportunidade, carinho e por todos os ensinamentos.

Às professoras da banca Drª Ana Maria Dianezi Gambardella e Drª Rita Goulart, pela atenção e pelas sugestões que contribuíram para a melhoria da qualidade deste trabalho.

Ao professor Dr. José Maria Pacheco de Souza pela contribuição no projeto.

À professora Maria Lúcia Mendes de Carvalho pela oportunidade de ingressar às escolas técnicas e pela grande colaboração.

Aos pesquisadores e também amigos, Ana Carol, Patrícia, Marle, Camilla, Greisse, Erika Toassa, Simone, Marcelle e Maria Fernanda, pelo convívio, conselhos e troca de conhecimentos.

Às alunas de iniciação, Deborah, Carolina Yuuki, Bianca, Raquel, Luana, Sandra e Amanda, pela dedicação e auxílio.

À Roberta Elisa, que chegou como um anjo na “sala rosa”.

Aos meus pais amados, Keyiti e Mieko, por acreditarem em mim, por sempre me disponibilizarem as melhores condições de educação e por me ensinarem a importância do estudo.

Aos meus queridos irmãos, Fábio e Edgar, pela eterna amizade e compreensão.

Ao meu amor, Vitor, pelo apoio, incentivo, afago e paciência em todos os momentos.

A todos os meus amigos por sempre terem compreendido e apoiado meus estudos e trabalhos.

E a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste estudo.

Á FAPESP (Fundo de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) pelo apoio financeiro dado ao projeto.

EPÍGRAFE

“Seja a mudança que você quer ver no mundo”

Gandhi

RESUMO

Araki EL. **Refeições em família e sua relação com consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes.** [Dissertação de Mestrado em Nutrição em Saúde Pública] São Paulo. Faculdade de Saúde Pública da USP; 2010.

Introdução: Os adolescentes são considerados vulneráveis do ponto de vista nutricional, pois tendem a omitir refeições e não realizá-las com a família. Refeições em família propiciam oportunidade de socializar o adolescente e ensiná-lo sobre nutrição e bons hábitos alimentares. **Objetivos** Verificar associação entre frequência de refeições em família com o consumo de alimentos e estado nutricional de adolescentes. **Metodologia:** Foram estudados adolescentes do ensino médio de 12 escolas técnicas da região metropolitana de São Paulo, com amostragem aleatória simples. Os adolescentes responderam dois questionários, sendo um sobre atitude alimentar e outro sobre a frequência alimentar. Foi realizada mensuração antropométrica e calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) para analisar o estado nutricional, utilizando-se o IMC/ idade. Para a análise dos dados foram utilizados os testes Qui-quadrado e a Análise de Variância e também comparações múltiplas quando houve diferenças significativas entre médias. **Resultados:** Foram avaliados 1167 adolescentes, sendo 51% meninos e 49% meninas. A média de IMC para ambos os gêneros foi de 22,28kg/m² ($\pm 3,9$) e observou-se baixa ingestão de verduras, legumes, frutas e leite. Verificou-se que aproximadamente 70% dos adolescentes informaram realizar pelo menos 3 vezes/ semana refeições junto com a família. Detectou-se que realizar pelo menos 1 vez por dia refeições em família está associado com maior ingestão de verduras, legumes e frutas e há a tendência de ingerir maior quantidade de carnes e ovos. Não foi observada associação entre frequência de refeições em família e estado nutricional. **Conclusão:** Foi verificado que a maioria dos adolescentes realizava pelo menos 3 refeições em família por semana e aqueles que faziam com maior frequência ingeriam maior quantidade de verduras, legumes e frutas. Não houve diferença estatisticamente significativa para o estado nutricional.

Descritores: Adolescentes, Consumo alimentar, Estado nutricional, Refeições em família.

ABSTRACT

Araki EL. **Family meals and its relation to food intake and adolescents nutritional status.** [Dissertação de Mestrado em Nutrição em Saúde Pública] São Paulo. Faculdade de Saúde Pública da USP; 2010.

Introduction: By the nutritional point of view, the adolescent are considered vulnerable, because they run to omit and not to perform the meals with the family. Family meals create the opportunity of socialize the adolescent and teach them nutrition and good food habits. **Objectives:** Checking the associations between the frequency of family meals and the food intake and adolescent nutritional status. **Methods:** This study was made with high school adolescents of 12 technical schools of São Paulo city, using simple random sampling. These adolescents answered two questionnaires; the first attended the food attitude, and the second attended the food frequency. The anthropometric measurements were made and the Body Mass Index (BMI) was computed to analyze the nutritional status, supported by the BMI/ age. For this study were used the Chi-square and ANOVA as well the multiple confrontation was made when significant differences between averages were detected. **Results:** There were assessed 1167 adolescent, being 51% boys and 49% girls, and the BMI average was 22,28kg/m² ($\pm 3,9$) for both. There were observed the low intake of vegetables, fruits and milk. And it as clear that close 70% of adolescent told they have at least 3 meals with the family. It was observed that perform at least one daily family meal is related with higher intake of vegetables, fruits and there is the tendency of consume more quantity of the meat and eggs. It wasn't found the association between the family meals and nutritional status. **Conclusion:** It was observed that the most of adolescent performed at least 3 meals per week with their family, and for those that got it with more frequency consumed more vegetables and fruits. There wasn't any statistically significant difference to the nutritional status.

Descriptors: Adolescent, Food intake, Nutritional status, Family meals.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	16
1.1. Adolescência	16
1.2. Padrão Alimentar de Adolescentes	17
1.3. Obesidade em Adolescentes	19
1.4. Refeições em Família	22
1.4.1. Refeições em família e consumo alimentar.....	22
1.4.2. Refeições em família no bem estar e saúde dos adolescentes	24
1.4.3. Refeições em família e suas barreiras.....	26
2. JUSTIFICATIVA.....	29
3. OBJETIVOS.....	30
4. MATERIAL E MÉTODOS.....	31
4.1. Delineamento do Estudo.....	31
4.2. Local de Estudo.....	31
4.3. População de Estudo	32
4.3.1 Critérios de inclusão	32
4.4. Amostragem	32
4.5. Instrumentos da Pesquisa	35
4.5.1 Questionário de Atitudes Alimentares de Adolescentes	35
4.5.2 Questionário de Frequência da Pirâmide Alimentar	35
4.6. Pré-teste	36
4.7. Coleta de Dados	37
4.7.1 Avaliação antropométrica	38
4.8. Variáveis do Estudo	38
4.8.1 Variáveis independentes	38
4.8.2 Variáveis dependentes	39
4.9. Análise Estatística	42
4.10. Questões Éticas.....	43
5. RESULTADOS	45
5.1. Caracterização da População.....	45

5.1.1. Gênero e idade	45
5.1.2. Dados sócio-econômicos.....	45
5.1.3. Padrão de refeições.....	47
5.2. Refeições em Família.....	51
5.2.1. Relação entre refeições em família e características socioeconômicas da população.....	52
5.3. Consumo Alimentar.....	55
5.3.1. Porções dos grupos de alimentos da Pirâmide Alimentar.....	55
5.3.2. Relação entre refeições em família e consumo alimentar.....	57
5.4. Estado Nutricional.....	63
5.4.1. Relação entre refeições em família e estado nutricional.....	63
6. DISCUSSÃO	65
7. CONCLUSÃO	78
8. LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	79
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
ANEXOS	
ANEXO 1 – Escolas participantes da pesquisa e respectivas regiões de São Paulo.....	98
ANEXO 2 – Termo de anuência	100
ANEXO 3 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	102
ANEXO 4 – Questionário de Atitudes Alimentares de Adolescentes	105
ANEXO 5 – Questionário de Frequência da Pirâmide Alimentar	114
ANEXO 6 – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa do projeto matriz	117
ANEXO 7 – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa do presente projeto	119
ANEXO 8 – Currículo Lattes: Erica Lie Araki.....	121
ANEXO 9 - Currículo Lattes Sonia Tucunduva Philippi.....	123

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

