

Ana Alves¹, Joana Texeira¹, Rubina Barbosa¹, António Fernandes², José Carlos Ribeiro³, Vera Ferro-Lebres^{1,3}

1. Departamento das Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Saúde-Instituto Politécnico de Bragança
 2. Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento, Escola Superior da Agrária-Instituto Politécnico de Bragança
 3. CIAFEL – Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto
Contacto: vferrolebres@ipb.pt

1. Introdução

A adolescência é um período de transição, caracterizado por intensas mudanças corporais da puberdade e por impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social (F.C. GODOY *et al.* 2006). A refeição intermédia é definida como o consumo de alimentos ingeridos além das três refeições principais contribuindo assim para o fornecimento de calorias adicionais. O aumento do número de refeições intermédias pode ser benéfica, desde que o balanço energético seja mantido (Chaplin & Smith, 2011). O consumo inadequado de frutas e hortícolas pode estar associado ao desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares e cancro.

2. Objetivos

Estudar a relação entre o número de refeições intermédias e o consumo de frutas e hortícolas em adolescentes.

3. Material e Métodos

A amostra foi composta por 70 adolescentes, com idades entre os 10 e 19 anos, inscritos no Ensino Básico e Secundário durante o ano letivo 2014/2015. Para a recolha dos dados antropométricos foi seguida a metodologia do Guia de Avaliação do estado nutricional infantil e juvenil (Rito, Breda & Carmo, 2011).

O consumo alimentar foi estudado através do método *Gold Standard*, o Diário Alimentar. Neste os adolescentes registaram todos os alimentos consumidos durante 3 dias (2 durante a semana e 1 no fim de semana). Os Diários Alimentares foram analisados com o auxílio de uma tabela de cálculo em *Microsoft Excel 2007*, especialmente desenvolvida para este estudo, baseada na tabela da composição dos alimentos portugueses (INSA, 2007) e complementada com informação nutricional de rótulos. Por forma a reduzir a variabilidade de interpretações entre investigadores, foi utilizado um guia de interpretação e quantificação dos diários alimentares.

Para este estudo definiu-se refeição intermédia como as refeições realizadas: depois do pequeno-almoço e a seguir às 11 h; após o almoço entre as 14.30h e 19h; e depois do jantar ou após as 22h. O consumo médio de refeições intermédias de cada adolescente foi contabilizado através da média das refeições intermédias dos três dias do diário alimentar.

O tratamento dos dados foi feito com recurso ao programa SPSS 22.0 (*Statistical Package for Social Sciences*), para estudar a correlação entre as variáveis utilizou-se o teste da correlação ordinal de *Spearman*, com nível de significância de 95% para limitar os erros associados às diferenças entre os grupos (Maroco, 2007).

4. Resultados e Discussão

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Caracterização da amostra		
Género (n=67*)	Feminino	70,1%
	Masculino	29,9%
Média de Idades (n=67*)	16,2 anos (±1,53)	
Ciclo de estudos (n=70)	3º Ciclo	18,6%
	Secundário	81,4%
IMC (n=67*)	Normopeso	88,1%
	Obesidade	11,9%
% MG (n=67*)	Normal	82,1%
	Excesso de peso	11,9%
	Obesidade	6,0%

Legenda:
 IMC – Índice de Massa Corporal
 %MG – Percentagem de Massa Gorda

* Três dos indivíduos recusaram a avaliação antropométrica e sociodemográfica.

4. Resultados e Discussão (cont.)

Neste estudo participaram adolescentes com idades entre os 12 e os 19 anos, sendo a média das idades de 16,2 (±1,53) anos. Dos adolescentes avaliados 70,1% eram do sexo feminino. Em relação ao IMC da amostra 88,1% apresentavam normopeso e 11,9% com obesidade. A avaliação da percentagem de massa gorda revelou que 82,1% apresentava-se normal, 17,8% com excesso de peso ou obesidade. Relativamente ao ciclo de estudos 81,4% frequentavam o ensino secundário.

Tabela 2 – Análise da Estatística Descritiva

	Estatísticas descritivas				
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Fruta	70	0,00	1,25	0,22	0,673
Hortícolas	70	0,00	1,15	0,23	0,257
Refeições totais (média semanal)	70	3,00	5,33	4,35	0,533
Refeições intermédias (média semanal)	70	0,00	2,67	1,55	0,507

Pela análise da tabela 2 conclui-se que, em média, os adolescentes fazem 4,4 refeições totais por dia, sendo que destas 1,5 é relativo às refeições intermédias. Relativamente ao consumo de fruta os adolescentes consomem em média 0,22 porções por dia e 0,23 de hortícolas.

Tabela 3 – Correlação entre Refeições intermédias e totais e o consumo de frutas e hortícolas

	Consumo de Hortícolas		Consumo de Fruta	
	p	p-value	p	p-value
Refeições totais média semanal	0,282*	0,018	0,204	0,090
Refeições intermédias média semanal	0,302*	0,011	0,295*	0,013
Consumo de Hortícolas			0,367**	0,002

* Coeficientes de relação ao nível de significância de 0,01.
 ** Coeficientes de relação ao nível de significância de 0,05.

Como se pode ver na tabela 3, a aplicação do teste de Correlação de *Spearman* revelou que existe correlação positiva fraca entre o consumo de fruta e hortícolas e o número de refeições intermédias para um nível de significância de 0,05. Para o número de refeições totais verifica-se correlação significativa com o consumo de hortícolas. Verificou-se também que à medida que aumenta o consumo de fruta também aumenta o consumo de hortícolas.

Estes resultados vêm reforçar os de Marques-Vidal *et al.* (2006), também referentes a adolescentes portugueses.

5. Conclusão

A correlação verificada nestes resultados sugere que quanto mais refeições intermédias os adolescentes realizam, maior é o consumo de frutas e hortícolas. Estes resultados são relevantes visto que, as frutas e hortícolas são essenciais para uma alimentação saudável.

Uma limitação deste estudo foi a amostra ser reduzida pelo que se considera importante serem realizados mais estudos sobre esta temática, focando as condições de vida a que estão submetidos, a disponibilidade de alimentos em casa.

6. Referências bibliográficas

- F.C. GODOY *et al.* (2006) Índice de qualidade da dieta de adolescentes residentes no distrito do Butantã, município de São Paulo. *Brasil Rev. Nutr.*, Campinas.19(6):663-671.
 Chaplin, K. & Smith, A. (2011). Definitions and perceptions of snacking. *Current topics in nutraceutical research*. 9 (1/2), 53-60.
 Rito, A., Breda, J. & Carmo, I. (2011). *Guia de Avaliação do estado nutricional infantil e juvenil*. Lisboa: Ministério da Saúde - Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
 Instituto Nacional da Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) (2007). *Tabela da Composição de Alimentos*. Lisboa: INSA.
 Maroco, J.(2007). *Análise Estatística – Com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
 Marques-Vidal, P. *et al.* (2006). Trends of food intake in Portugal, 1987 1999: results from the National Health Surveys. *European Journal of Clinical Nutrition*. 60, 1414–1422.