

# **A PERCEPÇÃO DOS ADOLESCENTES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Caiane Rafaela Dias Camargo

**Orientadora:** Profa. Dra. Priscila Koritar

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Marquês

A adolescência é a segunda fase da vida, nela ocorrem diversas mudanças psicológicas, físicas e sociais, pois os adolescentes passam por diversas mudanças hormonais, acarretando mudanças na alimentação e começam a ter preferências e aversões por diversos alimentos. No entanto, existem fatores externos e internos que podem influenciar essas escolhas alimentares, sendo elas, a influência da mídia e de familiares, os meios de convívio social, as características pessoais, ou seja, como adolescentes se veem mediante a sua imagem corporal. Por isso, compreendendo a importância de uma alimentação adequada para os adolescentes, bem como a sua relação com a comida, é necessário conhecer a percepção que se tem sobre alimentação saudável, como também qual impacto as influências midiáticas, culturais e sociais exercem durante as refeições. Objetivo: Caracterizar o comportamento alimentar de adolescentes de acordo com grupos alimentares, visando avaliar a ingestão e a percepção de consumo alimentar considerado adequado e saudável, com uma revisão de literatura nacional e objetiva. Materiais e métodos: A realização da revisão de literatura foi efetuada pelas bases bibliográficas SciELO (*The Scientific Electronic Library Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Acadêmico; a pesquisa foi feita com uma série de combinações de palavras-chave. Todos os artigos inclusos deveriam ter como amostra adolescentes do sexo feminino e masculino, com faixa etária de 10 a 20 anos. Foram excluídos todos os artigos que possuam pesquisas focadas em patologias. Resultados: Nas pesquisas realizadas foram identificadas 789 publicações; após a avaliação por títulos, resumos e conclusões, 761 artigos

foram excluídos por não serem potencialmente elegíveis, não atendendo a variáveis ou critérios aplicados à revisão e por serem repetidos. Foi feita uma leitura profunda dos artigos selecionados, chegando ao número final de 28 publicações selecionadas. Dentre os 28 artigos selecionados destacou-se: autoria, população de estudo, ano de publicação, local de estudo, frequência de consumo de alimentos considerados saudáveis e não considerados saudáveis. Esses dados foram demonstrados em tabelas e gráficos para melhor compreensão da pesquisa. Discussão: Com o objetivo de caracterizar o consumo alimentar e a percepção que os adolescentes têm sobre alimentação saudável, por diferentes autores, a revisão encontrou uma ampla variação de consumo e comportamento alimentar. Com as literaturas foi observado que os adolescentes compreendem o que é uma alimentação adequada, saudável, de maneira correta, então a pesquisa tornou o foco para a frequência do consumo desses alimentos, os que são considerados saudáveis ou não. Como resultado final foi notado que os mesmos, apesar de saberem corretamente o termo, consomem alimentos que consideram saudáveis em menor quantidade, e consomem, por mais dias na semana, alimentos industrializados e com baixo valor nutricional, podendo ser justificado com alguns comportamentos alimentares, como a refeição não ser feita sempre com os pais ou responsáveis e até mesmo por ser em frente à televisão. Conclusão: É perceptível que os adolescentes têm consumido muitos alimentos com baixos valores nutricionais e que isso pode acarretar doenças crônicas. Tendo em vista isto, torna-se relevante esta revisão para que mais estudos sejam feitos com a população adolescente, dando incentivo e apoio para que novas práticas alimentares sejam realizadas. É de extrema importância que o tema nutrição e comportamento alimentar seja levado tanto para crianças como para adolescentes, fazendo-os aumentar a frequência de consumo de alimentos com mais valores nutricionais.