

ANA MARIA DIANEZI GAMBARDELLA

**ADOLESCENTES, ESTUDANTES DE PERÍODO NOTURNO:
COMO SE ALIMENTAM E GASTAM SUAS ENERGIAS**



Tese apresentada à Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, Departamento de Epidemiologia, para obtenção do Título de Doutor em Saúde Pública.

ORIENTADOR: Profa. Assoc. Sabina Léa Davidson Gotlieb

SÃO PAULO

- 1995 -



DEDICATÓRIA

Aos meus pais:

Nair e

*Vicente (que esteve presente no início do trabalho,
mas não presenciou seu final).*



Ao meu querido marido, amigo e companheiro:

Cory, principalmente pela paciência e dedicação.



Aos meus queridos filhos:

Dante e Alice, meus adolescentes, pela paciência.



Aos alunos do período noturno:

pela boa vontade em participar desta pesquisa.

A G R A D E C I M E N T O S

Agradeço sinceramente as **Profas. Sabina Gotlieb, Sophia Szarfarc e Fatima Marucci**, bem como aos meus amigos **Daniel Marucci e Regina Rodrigues**, que me auxiliaram no momento mais difícil de minha vida.

Não poderia deixar de registrar também meus agradecimentos aos **Profs. José Maria P. Souza, Sonia Buongermino, Nilza Nunes da Silva** e aos funcionários **Fernão Dias, Beth Pires, Beth Deobaldo, Angela Cuenca, Lucia Ferraz, Eidi Abdala, Suely Olim, Marcia Rodrigues, Elisa Tieko, Sandra Molina, Serginho Felix** e tantos outros que colaboraram indiretamente no desenvolvimento deste trabalho.

Sou grata ainda as **Profas. Cleide e Ana** da Delegacia de Ensino de Santo André pela remessa dos questionários às escolas e aos **Profs. Eduardo e Maria Lucia** que viabilizaram a execução do pré-teste em suas escolas.

Í N D I C E

RESUMO	i
SUMMARY	iv
1. INTRODUÇÃO	1
2. HIPÓTESES	8
3. OBJETIVO	10
4. MATERIAL E MÉTODOS	12
4.1. POPULAÇÃO DE ESTUDO	13
4.2. MÉTODOS	13
4.3. VARIÁVEIS ESTUDADAS	15
4.3.1. RELATIVAS AO TRABALHO	15
4.3.2. RELATIVAS À ATIVIDADE FÍSICA	15
4.3.3. RELATIVAS À PRÁTICA ALIMENTAR	17
4.4. ANÁLISE ESTATÍSTICA	20
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
5.1. QUANTO AO TRABALHO	22
5.2. QUANTO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS	29
5.3. QUANTO À PRÁTICA ALIMENTAR	42
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
8. ANEXO	82

R E S U M O

Com o objetivo de conhecer a prática alimentar, a atividade física e o gasto energético de adolescentes, de ambos os sexos, inseridos ou não no mercado de trabalho, administraram-se questionários auto-aplicáveis a 273 estudantes, do período noturno, de seis escolas da Rede Estadual de Ensino de Santo André - SP.

Estudantes trabalhadores (163), ou seja, que recebiam remuneração por serviços prestados, mantinham-se em atividades ocupacionais pelo período de 40 a 50 horas semanais, percebendo de 1 a 3 salários mínimos por mês. Os meninos participavam, proporcionalmente, mais no mercado de trabalho formal que as meninas.

Foram relatadas todas as atividades físicas desempenhadas segundo número de dias por semana e horas por dia. Entre as várias atividades discriminadas, destacou-se assistir televisão, como prática comum a todos os estudantes, independentemente de gênero e de inserção ou não no trabalho. Outras atividades assinaladas mostraram-se estatisticamente independentes do fato de trabalhar ou não, porém, foi detectada, para algumas, associação com gênero, tais como prática esportiva (meninos) e afazeres domésticos (meninas).

O gasto energético diário referente à atividade física foi estimado com base nos diferentes movimentos, ponderados por tempo e nos fatores atividades da FAO/OMS/UNU. Os valores encontrados foram 3150 e 2160 Cal para estudantes masculinos e femininos, respectivamente.

A prática alimentar foi analisada sob o aspecto qualitativo da dieta habitual, utilizando, como padrão, uma adaptação do Food Guide Pyramid. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre trabalhar e apresentar dieta inadequada para os grupos de alimento de carnes e de cereais, ao contrário do verificado entre os grupos de frutas e de verduras, cujo teste estatístico indicou haver associação.

S U M M A R Y

A group of 273 students of evening courses of 6 State Public schools, located in the city of Santo André, State of São Paulo, Brazil, was analyzed, aiming to know their dietary practices, physical activities and energy expenditures.

One hundred and sixty three adolescents were workers and their occupational activities last for 40 to 50 hours per week; they earned from 1 to 3 living wages. Proportionally, male adolescents were more engaged in the formal workmanship than girls. All their physical activities were described and draw the attention "watching TV" as the most frequent for both sexes and workers or not. Other activities were statistically associated to gender but independent to the fact of being a worker (boys were more related to sports and girls to housekeeping).

The daily energy expenditure related to physical activities was calculated based on the FAO/WHO/UNU movement-factors indicators, and the values of 3000 and 2100 Cal were estimated for boys and girls, respectively.

Dietary practices, by the point of view of quality, were analyzed, using one adaptation of the Food Guide Pyramid.

Statistical association was not found between inadequate diets and workers when meat and cereals were observed; the opposite occurred when fruits and vegetables were taken in account, statistical association was detected.

1. INTRODUÇÃO

Dentre as etapas pelas quais o ser humano passa em direção à fase adulta, a da adolescência é a que se apresenta mais rica, plena de variantes, condicionantes, entre todas as demais. Tudo se processa em forma de mudanças que objetivam, em última instância, que a criança/jovem se torne um ser adulto social e seja aceito pela sociedade.

A adolescência é um período do desenvolvimento humano marcado por acentuada mudança física, emocional, cognitiva e social^{35,67}. Constitui-se em uma fase crítica para o desenvolvimento de atividades e comportamentos relacionados à dieta^{7,69,83}, exercício físico, práticas sexuais, tabagismo, consumo de bebida alcoólica, entre vários outros⁶⁹.

Os adolescentes vivem vários mundos, mas três são básicos: o da casa, o da escola, o dos amigos. Entretanto, não podem ser considerados como um grupo homogêneo, pois em matéria de consumo alimentar existem acentuadas diferenças culturais⁸¹. Há um quarto mundo - o do trabalho - que amplia a heterogeneidade entre os adolescentes.

Uma possível característica, comum entre os indivíduos desse grupo etário, é a busca de sua identidade, de sua independência,

que alguns acreditam alcançar através do trabalho remunerado, distante da família. É provável que a vivência neste quarto mundo altere o comportamento alimentar dos jovens.

A tendência ao imediatismo, ao "aqui-agora", leva os adolescentes a serem susceptíveis a deficiências nutricionais específicas^{11,39}, bem como a desconsiderar que as conseqüências de suas práticas alimentares podem comprometer a saúde futura. É difícil incorporarem que a prevenção da doença está relacionada ao comportamento alimentar diário^{2,71}.

É nesta fase da vida que se estabelecem precursores de doenças nutricionais relacionadas à idade adulta^{57,82,91}; os indivíduos jovens desenvolvem padrões de comportamento e de preferências alimentares, independentes daqueles de seus pais²⁴.

O consumo alimentar é resultante da interação dinâmica de fatores intrínsecos (fisiológicos, psicológicos) e extrínsecos (políticos, econômicos, agrários, sociais). Nos grandes centros urbanos a prevaente tecnologia no âmbito da alimentação pode estar afetando o comportamento alimentar, especialmente dos jovens.

A influência do nível social sobre a prática alimentar de adolescentes não está bem estabelecida. Alguns estudos como o de HACKETT e col.³⁶ mostraram que os fatores sociais não exercem efeito

sobre o consumo alimentar. Outros, ao contrário, enfatizam a influência do nível social sobre a ingestão alimentar^{37,41,44,92}. Esta contradição, partindo inclusive do mesmo pesquisador³⁷, pode ser devida a utilização de diferentes metodologias, indicando a necessidade de incrementar estudos sobre o assunto. Paradoxalmente, estudos sobre alimentação de adolescentes não são numerosos, notadamente no Brasil.

Os Censos nacionais dos últimos 30 anos mostram que a tendência da força de trabalho dos adolescentes migrou do trabalho familiar não remunerado para o remunerado. Segundo HENRIQUES e col.⁴⁰, essa mudança foi devida à transformação da economia brasileira que deixou de ser principalmente rural para se tornar urbana. Como resposta a essa mudança, os adolescentes que antes dedicavam-se à agricultura, colaborando com seus parentes e sem remuneração, passaram a ter mais oportunidade de trabalho na indústria ou no setor de serviços, sob remuneração.

Viver esses quatro mundos na adolescência é bem mais complicado para os jovens brasileiros. Muitos entram no mercado de trabalho compulsoriamente, auxiliando na renda familiar.

As famílias mais pobres tendem a se organizar de modo a formar um fundo de rendimentos que assegure um padrão mínimo de

consumo²². Cabe aos pais viabilizar casa e comida para os filhos, e a estes, ajudar de algum modo a família¹⁷.

A presença do jovem em casa, junto aos familiares diminui consideravelmente, uma vez que a jornada de trabalho semanal, à semelhança do adulto, é superior a 40 horas¹², e o restante do tempo é empregado na escola (noturna), no descanso diário e com os amigos.

Dedicando 25% de seu tempo semanal ao trabalho e 12% à escola, os adolescentes identificam-se mais com a classe trabalhadora, do que como educando e é desse mesmo modo que são reconhecidos pela própria família⁴⁰.

Os adolescentes-trabalhadores, além de estarem se defrontando com todas as transformações próprias da idade, sofrem pressão da família para não perderem o emprego, da escola para passarem de ano e, do empregador, exigindo maior produtividade.

Em 1985, 52% de jovens brasileiros entre 15 e 19 anos de idade, que residiam em áreas urbanas, estavam trabalhando e, desse total, 17% também estudavam, em cursos noturnos⁴⁰.

Estes dois estudos foram encontrados na literatura e, mesmo assim, retratam o perfil do adolescente trabalhador norte-americano, incontestavelmente, diferente do brasileiro.

Considerando que há poucos trabalhos e estudos sobre alimentação de adolescentes, mormente no Brasil, e ainda a inegável necessidade de se diagnosticar essa alimentação, decidiu-se desenvolver este estudo no sentido de serem obtidos subsídios que possam, em um futuro, contribuir para a melhoria das condições nutricionais de nossos adolescentes.

2. HIPÓTESIS

- Adolescentes estudantes que trabalham apresentam práticas alimentares mais adequadas do que aqueles que não trabalham.
- Os adolescentes estudantes masculinos que participam do mercado de trabalho têm práticas alimentares mais adequadas do que as adolescentes.

3. O B J E T I V O

Analisar a prática alimentar, a atividade física e o gasto energético de adolescentes que freqüentam escolas da Rede Estadual de Ensino, no período noturno, segundo inserção na força de trabalho e gênero.

4. MATERIAL E MÉTODOS

4.1. POPULAÇÃO DE ESTUDO

Este estudo foi desenvolvido com estudantes de 10 a 18 anos, matriculados desde a 5ª até a 8ª série do 1º grau e do período noturno, de seis escolas (estaduais) do Município de Santo André, São Paulo. O levantamento de dados foi realizado em dezembro de 1992, época de exames finais, com participação voluntária dos alunos.

4.2. MÉTODOS

A intenção de conhecer a prática alimentar, a atividade física e o gasto energético de adolescentes, que trabalhassem ou não, indicou que a população objeto deste estudo deveria estar em escolas de ensino oficial, da rede pública, localizadas em bairros de classe média, de cidades de grande ou médio porte. A cidade de Santo André mostrou-se adequada para a consecução do estudo.

O levantamento de dados foi precedido de pré-teste, realizado em duas escolas estaduais, uma na cidade de São Paulo (SP) e outra em Osasco (SP). Foram pesquisados estudantes cursando desde a 5ª até a 8ª série, pois nestas séries encontra-se a maior concentração

de jovens da faixa etária de 10 a 18 anos. Foi escolhido o período noturno, uma vez que neste período poder-se-ia obter um equilíbrio entre o número de estudantes que trabalham e não trabalham.

Nessa fase de pré-teste, foram distribuídos questionários diretamente aos alunos que foram entrevistados. Esse instrumento buscava respostas diretas e não induzidas; enquanto era respondido pelos alunos, anotava-se a prontidão (entendimento imediato), a incoerência (questão formulada sem objetivo claro para o entrevistado) ou resposta após esclarecimentos (questão de difícil entendimento, ou complexa para a população estudada).

A apuração e análise dos dados do pré-teste permitiram o desenvolvimento de um questionário auto-administrado, utilizado na pesquisa (Anexo). O pré-teste mostrou a necessidade de restringir algumas questões, dar concisão a outras, visando a facilitar o preenchimento do questionário.

Os questionários auto-administrados, a exemplo do utilizado por SKINNER e col.⁷⁵, foram distribuídos aos estudantes de 5ª a 8ª séries, de seis escolas da rede estadual, pelos professores das próprias escolas.

4.3. VARIÁVEIS ESTUDADAS

4.3.1. RELATIVAS AO TRABALHO

Considera-se população economicamente ativa aquela com 10 e mais anos de idade que, segundo HENRIQUES e col.⁴⁰, pode apresentar três situações empregatícias: trabalhador familiar não remunerado, empregado por conta própria (autônomo) e o empregado propriamente dito.

Neste estudo, considerou-se trabalhador ou empregado, aquele que, por ocasião do levantamento de dados, recebia remuneração pelos serviços prestados. Aqueles que não prestavam serviços ou que não eram remunerados foram julgados não pertencentes à força de trabalho.

As variáveis contempladas na análise foram: salários, benefícios trabalhistas e o tempo destinado ao trabalho.

4.3.2. RELATIVAS À ATIVIDADE FÍSICA

Entende-se por atividade física qualquer movimento muscular do organismo que resulte em maior dispêndio energético⁴³ do que aquele gasto em repouso, ou seja, o representado pela taxa de metabolismo basal (TMB).

A atividade física dos estudantes, no horário escolar, foi calculada durante o desenvolvimento do pré-teste, por meio da mensuração de tempos e movimentos dos alunos nas dependências da escola e em salas de aula. Essas medições foram tomadas durante cinco dias (2ª a 6ª feira), sendo eqüivalente a 17,5 horas. O valor médio do dispêndio energético encontrado para as atividades escolares dos adolescentes, de 5ª a 8ª séries, foi de 71% da TMB horária, independente do sexo e idade. A este valor foram acrescentadas as medições das demais atividades estudadas, as ocupacionais - desenvolvidas no trabalho, e as discricionais - realizadas a critério do indivíduo. É conveniente lembrar que estudantes do período noturno, de escolas oficiais, estão desobrigados da realização de práticas esportivas (disciplina Educação Física). Procurou-se conhecer ainda o tempo destinado ao sono e à vigília pois esta relação pode interferir no dispêndio energético.

De posse destas informações, calculou-se o gasto energético médio diário, definido como a energia gasta para a manutenção da saúde e nas atividades físicas⁶⁶.

O gasto energético é difícil de ser medido. Estudo como o de SZARFARC e col.⁸⁴ propõe a utilização de curvas padronizadas para facilitar sua mensuração.

O dispêndio energético é dependente de inúmeros fatores, tais como, natureza e intensidade da atividade física, taxa de metabolismo basal (TMB), peso corporal, idade, sexo e condições ambientais⁶⁶.

Segundo a FAO/WHO/UNU⁶⁶, o principal componente do gasto energético é a TMB, sendo os demais calculados como seus múltiplos. Embora sejam conhecidos vários métodos para a obtenção da TMB, optou-se pelo da FAO/WHO/UNU⁶⁶, também adotado pelo National Research Council⁶³, onde se aplica o peso corporal médio dos estudantes às equações:

FAIXA ETÁRIA: 10 A 18 ANOS
TMB masculina = 17,5 (peso) + 651
TMB feminina = 12,2 (peso) + 746

Como cada atividade física tem um gasto energético que é variável por unidade de tempo⁶⁶, calcularam-se esses gastos segundo cada uma das atividades (sentado, andando, correndo, etc) realizadas no trabalho e no lazer.

4.3.3. RELATIVAS À PRÁTICA ALIMENTAR

No contexto desta pesquisa, a prática alimentar refere-se à análise qualitativa da dieta e ao número de refeições diárias.

A dieta foi analisada sob o aspecto qualitativo utilizando-se, como padrão, uma adaptação - feita para o presente trabalho - do "Food Guide Pyramid"⁹⁰, idealizado pelo "US Department of Agriculture" e o "Department of Health and Human Services", usado para orientação alimentar da população norte-americana. Esse guia classifica os alimentos em seis grupos, com os respectivos números de porções recomendados, como apresentado no Quadro 1.

QUADRO 1 - Guia alimentar.

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº DE PORÇÕES/DIA RECOMENDADO
LÁCTEOS	2 a 3
CARNES	2 a 3
HORTALIÇAS	3 a 5
FRUTAS	3 a 4
CEREAIS	6 a 11
AÇÚCARES E GORDURAS	RESTRITO

Fonte: Ref. (90).

Vale ressaltar que já foram publicadas várias adaptações do "Food Guide Pyramid". Uma delas foi apresentada na 3ª Conferência Internacional sobre Dietas do Mediterrâneo, organizada pela Harvard School of Public Health e pela Aldways Preservation & Exchange Trust⁶⁵.

No âmbito deste trabalho foram realizadas algumas modificações, no modelo "Food Guide Pyramid". A primeira delas é que a unidade "porção" foi substituída por "citação". Tal fato

baseia-se em que o estabelecimento de critério único para porções de alimentos ou preparações é dificultado por dois motivos principais: o primeiro diz respeito à pouca prática que os indivíduos apresentam em entender e/ou descrever as porções; o outro refere-se à diferença da porção, em função do nível sócio-econômico: quanto mais baixo este nível, mais monótona (pouco diversificada) mostra-se a dieta, e as porções são maiores. Assim, a porção de um determinado alimento pode assumir quantidades, em peso, muito diferentes, para distintos indivíduos, tornando a informação bastante heterogênea.

Uma vez que neste trabalho pretende-se avaliar a qualidade da dieta, considerou-se a "citação" como mais importante e abrangente. As demais adaptações dizem respeito ao número adequado de citações por grupos de alimentos, como se observa no Quadro 2.

QUADRO 2 - Avaliação da dieta.

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº ADEQUADO DE CITAÇÕES/DIA
LÁCTEOS	2 a 3
CARNES	2 a 3
HORTALIÇAS	2 a 5
FRUTAS	2 a 4
CEREAIS	5 a 11
AÇÚCARES E GORDURAS	1*

* Ou açúcar ou gordura.

Foi, então, estabelecido o seguinte critério para avaliação qualitativa da dieta:

- ADEQUADA -----> por grupo de alimentos, se o número de citações estiver compreendido no intervalo;
- INADEQUADA ----> por grupo de alimentos, se o número de citações for inferior ao valor mais baixo do intervalo, ou superior ao valor mais alto do intervalo.

Quanto ao número de refeições, considerou-se adequado, no mínimo, três refeições diárias⁴⁶.

4.4. ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística buscou detectar associação entre as variáveis de estudo. Desta forma, testes de hipóteses, em nível de significância de 5% ($\alpha = 0,05$), foram utilizados. Quando a situação permitia, foi calculada a estatística Qui-Quadrado^{9,45}.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população estudada constituiu-se de 273 alunos do período noturno, das classes de 5ª a 8ª série, de seis escolas-padrão, do ensino básico da rede pública do Município de Santo André (SP), com idade entre 10 e 18 anos que estavam presentes às salas de aula, em dezembro de 1992, e voluntariamente responderam ao questionário.

5.1. QUANTO AO TRABALHO

Conforme se observa na Tabela 1, a idade dos jovens pesquisados concentra-se na faixa de 14 a 16 anos completos (76,6%), sendo que 75,5% do total de meninos e 78,2% das meninas aí se localizaram. As idades médias foram iguais a 15,6 anos em ambos sexos.

TABELA 1 - Distribuição de estudantes segundo idade e gênero (número e porcentagem). Santo André, 1992.

IDADE (anos)	GÊNERO				TOTAL	
	MASCULINO Nº	%	FEMININO Nº	%	Nº	%
11 -- 12	2	1,2	-	-	2	0,7
12 -- 13	-	-	1	0,9	1	0,4
13 -- 14	11	6,7	8	7,3	19	6,9
14 -- 15	50	30,7	25	22,7	75	27,5
15 -- 16	41	25,2	36	32,8	77	28,2
16 -- 17	32	19,6	25	22,7	57	20,9
17 -- 18	19	11,7	12	10,9	31	11,4
18 -- 19	8	4,9	3	2,7	11	4,0
TOTAL	163	100,0	110	100,0	273	100,0

Verificou-se que 64,1% dos jovens trabalhavam, em dezembro de 1992 (Tabela 2), sendo que a proporção de trabalhadores foi de 78,5% entre os meninos e de 42,7% entre as meninas. Pode ser detectada uma associação estatisticamente significativa entre ser do gênero masculino e estar inserido na força de trabalho ($\alpha = 0,05$), conforme se esperava. MUELLER & YUNES⁶², com muita propriedade, assinalam que adolescentes masculinos sentem-se mais à vontade com o mundo externo à sua casa.

TABELA 2 - Distribuição dos estudantes, segundo gênero e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

INSERÇÃO NO TRABALHO	GÊNERO				TOTAL	
	MASCULINO Nº	MASCULINO %	FEMININO Nº	FEMININO %	TOTAL Nº	TOTAL %
SIM	128	78,5	47	42,7	175	64,1
NÃO	35	21,5	63	57,3	98	35,9
TOTAL	163	100,0	110	100,0	273	100,0

Analisando as distribuições etárias, segundo a inserção no trabalho (Tabela 3), detecta-se que, para ambas as situações, a concentração de estudantes se mantém na mesma faixa de idade. Entretanto, proporcionalmente, são os meninos os que mais trabalham em cada idade, conforme se observa na Tabela 4.

TABELA 3 - Distribuição dos estudantes segundo inserção no trabalho, idade e gênero (número e porcentagem). Santo André, 1992.

IDADE (anos)	INSERÇÃO NO TRABALHO											
	SIM					NÃO						
	GÊNERO				TOTAL Nº %	GÊNERO				TOTAL Nº %		
	MASCULINO Nº %	FEMININO Nº %				MASCULINO Nº %	FEMININO Nº %					
11 -- 12	1	0,7	-	-	1	0,6	1	2,9	-	-	1	1,0
12 -- 13	-	-	1	2,1	1	0,6	-	-	-	-	-	-
13 -- 14	7	5,5	4	8,5	11	6,3	4	11,4	4	6,3	8	8,2
14 -- 15	41	32,0	11	23,4	52	29,7	9	25,7	14	22,2	23	23,5
15 -- 16	32	25,0	10	21,3	42	24,0	9	25,7	26	41,3	35	35,7
16 -- 17	27	21,1	14	29,8	41	23,4	5	14,3	11	17,5	16	16,3
17 -- 18	13	10,2	4	8,5	17	9,7	6	17,1	8	12,7	14	14,3
18 -- 19	7	5,5	3	6,4	10	5,7	1	2,9	-	-	1	1,0
TOTAL	128	100,0	47	100,0	175	100,0	35	100,0	63	100,0	98	100,0
IDADE MÉDIA	15,6		15,7		-	-	15,5		15,6		-	-
D.P.	1,332		1,409		-	-	1,524		1,082		-	-

D.P. = desvio-padrão.

TABELA 4 - Distribuição percentual dos estudantes de 14 a 16 anos segundo gênero, idade e inserção no trabalho. Santo André, 1992.

IDADE (anos)	GÊNERO					
	MASCULINO		FEMININO		TOTAL	
	INSERÇÃO NO TRABALHO		INSERÇÃO NO TRABALHO			
SIM (%)	NÃO (%)	SIM (%)	NÃO (%)	SIM (%)	NÃO (%)	
14	82,0	18,0	44,0	56,0	69,3	30,7
15	78,0	22,0	27,8	72,2	54,5	45,5
16	84,4	15,6	56,0	44,0	71,9	28,1
TOTAL	81,3	18,7	40,7	59,3	64,6	35,4

Admite-se que a primeira inserção no mercado de trabalho pode ser induzida diretamente pelos familiares, quer com intenção de profissionalizar o jovem, quer para melhorar a subsistência da família^{16,78}, ou para satisfazer a ambas razões.

À primeira vista, tanto para meninos como para meninas, a idade de 14 anos mostra porcentagem mais elevada de trabalhadores do que aos 15 anos, principalmente entre as meninas, permitindo, pensar-se, talvez, na negativa do jovem ao trabalho, inicialmente "arranjado", quando ainda não possuía conhecimento sobre a relação trabalho/deveres/direitos/remuneração em contrapartida à satisfação; entretanto, não foi detectada diferença estatisticamente significativa ($\alpha = 5\%$) entre estas proporções, em cada idade, para ambos os sexos.

Pode-se pressupor que já com alguma experiência profissional ou com visão mais clara da relação - satisfação em oposição a trabalho/deveres/direitos/ remuneração - por conta própria o jovem busca emprego aos 16 anos, ao se observar na Tabela 4, o retorno de maior porcentagem da população que trabalha, principalmente, entre as meninas.

Quanto ao trabalho, os adolescentes informaram estar empregados no setor econômico de prestação de serviço. Os meninos

trabalhavam como "office-boy", auxiliar de escritório, balconistas (em padarias, farmácias, lojas, feira-livre) ou como ajudantes (de mecânica, eletricidade, tapeceiro, marceneiro, de depósitos). As jovens estavam engajadas em serviços de secretaria, recepcionistas (de consultórios médico e dentário), auxiliar de escritório, balconistas, babás, domésticas, ajudantes em escolas ou em oficinas de costura, feira-livre, em atividades que segundo GOUVEIA³¹ não "oferecem muita oportunidade para aquisição de competência especializada".

Os adolescentes, 89% dos meninos e 79% das meninas, informaram trabalhar de 40 a 50 horas por semana. Tal resultado vai ao encontro da informação de que, em 1990 no Brasil, 77,3% de jovens de 15 a 17 anos que trabalhavam, o faziam por mais de 8 horas por dia²⁹.

Estes jovens trabalham como se fossem adultos¹², ao contrário de adolescentes de países desenvolvidos, que também estudam e trabalham mas não perdem as prerrogativas de adolescente, frente ao trabalho. GREENBERGER e col.³² relataram que os estudantes norte-americanos, de 10 a 19 anos, trabalhavam principalmente em lanchonetes, por 20 a 24 horas semanais, durante o período livre, após o horário escolar, o qual é normalmente de 6 horas diárias e no período diurno.

Em dezembro de 1992, nesta população de estudo, nota-se (Tabela 5) que 61,9% dos adolescentes que trabalhavam recebiam de 1 a 2 salários mínimos (66,7% dos meninos e 48,7% das meninas). Do total de jovens que recebiam menos de 1 salário mínimo (23,8%), houve concentração nas meninas, isto é, 48,7% delas não chegavam a receber 1 salário mínimo e, apenas, 2,6% das mesmas recebiam de 3 a menos de 5 salários mínimos, enquanto 17,6% dos meninos auferiam tal quantia.

TABELA 5 - Distribuição dos estudantes trabalhadores segundo salário e gênero (número e porcentagem)*. Santo André, 1992.

Nº DE SALÁRIOS MÍNIMOS**	GÊNERO				TOTAL	
	MASCULINO		FEMININO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%		
< 1	16	14,8	19	48,7	35	23,8
1 -- 3	72	66,7	19	48,7	91	61,9
3 -- 5	19	17,6	1	2,6	20	13,6
≥ 5	1	0,9	-	-	1	0,7
TOTAL	108	100,0	39	100,0	147	100,0

* 28 indivíduos não informaram.

** Valor do salário mínimo em Dezembro de 1992 = Cr\$ 522.186,94.

A diferença de nível salarial (em termos de número de salários mínimos) recebido pelos meninos e meninas mostrou-se estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$), quando se analisaram as proporções relativas a receber menos de 3 salários e 3 ou mais

salários, demonstrando portanto, que as meninas auferem salários inferiores, podendo ser levantada a hipótese de ser seu trabalho menos valorizado ($\chi^2_{\text{obs}} = 4,8$).

Outro aspecto analisado com respeito ao trabalho foi o fato de o adolescente ter registro em carteira. Informaram possuir carteira de trabalho assinada 52% dos meninos e, apenas, 14,9% das meninas. Estes adolescentes apresentam, além da vantagem trabalhista sobre os demais (cômputo de tempo para aposentadoria), outros benefícios, tais como vale refeição e vale transporte.

A Tabela 6 indica que, do total de meninos trabalhadores 47,2%, 18,3% e 47,7% informaram, respectivamente, receber refeição no trabalho, vale refeição e vale transporte.

As estudantes trabalhadoras apresentaram resultados menos promissores que os meninos. Além de proporção muito baixa (14,9%) apresentar registro em carteira somente 8,9% recebiam vale refeição e 23,9% vale-transporte. Apenas com relação a receber refeição no trabalho, as meninas mostraram proporção mais elevada (56,5%) (Tabela 6).

TABELA 6 - Distribuição dos estudantes trabalhadores segundo benefícios trabalhistas e gênero (número e porcentagem). Santo André, 1992.

BENEFÍCIOS	GÊNERO											
	MASCULINO						FEMININO					
	SIM		NÃO		TOTAL		SIM		NÃO		TOTAL	
Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
REFEIÇÃO	60	47,2	67	52,8	127	100,0	26	56,5	20	43,5	46	100,0
VALE REFEIÇÃO	23	18,3	103	81,7	126	100,0	4	8,9	41	91,1	45	100,0
VALE TRANSPORTE	61	47,7	67	52,3	128	100,0	11	23,9	35	76,1	46	100,0

Para ambos os sexos, encontrou-se associação estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) entre estar registrado e receber vale refeição ($\chi^2_{\text{obs}} = 4,62$).

5.2. QUANTO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS

As atividades físicas discricionais, ou seja, aquelas que são realizadas no período de folga (diárias e/ou semanais), à vontade do jovem, constituíram-se em assistir televisão, praticar esportes, dançar, passear, ler, cuidar da casa.

Destas atividades, assistir televisão foi a mais prevalente.

TUCKER⁸⁸ classificou adolescentes que assistem televisão em três tipos de telespectador: leve, moderado e intenso. O leve assiste menos de duas horas por dia; o moderado, de duas a quatro horas por dia e o intenso, mais de quatro horas diárias.

Com base nesta classificação, verificou-se que neste estudo adolescentes masculinos vêem proporcionalmente menos televisão (30,1%) do que as meninas (23,6%); entretanto, não há diferença estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) pois enquanto 43% deles é do tipo leve, 39,3% delas assim se declararam; por outro lado, quanto ao tipo moderado, 43,0 e 44,0%, respectivamente, dos meninos e das meninas aí se classificaram. Dos jovens que trabalhavam e informaram assistir televisão, 49,4% dos meninos e 54,1% das meninas foram considerados telespectadores leves. As proporções de moderados foram 41,0% e 37,8% para rapazes e moças que trabalhavam, respectivamente (Tabela 7).

TABELA 7 - Distribuição dos estudantes segundo tipo de telespectador, gênero e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TIPO*	GÊNERO											
	MASCULINO					FEMININO						
	INSERÇÃO NO TRABALHO					INSERÇÃO NO TRABALHO						
	SIM		NÃO		TOTAL	SIM		NÃO		TOTAL		
Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%			
TELESPECTADOR**:												
- LEVE	41	49,4	8	25,8	49	43,0	20	54,1	13	27,7	33	39,3
- MODERADO	34	41,0	15	48,4	49	43,0	14	37,8	23	48,9	37	44,0
- INTENSO	8	9,6	8	25,8	16	14,0	3	8,1	11	23,4	14	16,7
NÃO TELESPECTADOR***	45	(35,1)	4	(11,4)	49	(30,1)	10	(21,3)	16	(25,4)	26	(23,6)
TOTAL	128	100,0	35	100,0	163	100,0	47	100,0	63	100,0	110	100,0

* Classificação de TUCKER⁸⁸.

** Excluídos os não telespectadores.

*** Percentual em relação ao total de estudantes.

Os jovens, que não trabalhavam, mostraram-se, relativamente, mais intensos assistentes de televisão, com valores de 25,8% e 23,4%, respectivamente, nos gêneros masculino e feminino; há associação estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) entre inserção na força de trabalho e tipo de telespectador.

Permanecer longo tempo sentado pode, ao longo da vida, afetar a saúde, principalmente, se o jovem, além de sentado, mantiver-se assistindo televisão. O tempo gasto em assistir televisão contribui substancialmente para a inatividade física e para o desbalanço energético³⁰.

TUCKER & FRIEDMAN⁸⁹ verificaram que a inatividade física constitui-se no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade.

DIETZ²¹ encontrou forte relação entre assistir televisão e obesidade, em crianças e adolescentes. Apontou como mecanismos que justificam essa associação, a diminuição do gasto energético e/ou o aumento do consumo de alimentos. O primeiro pode ser explicado pela redução do tempo dedicado à atividade física mais intensa ou alteração na taxa de metabolismo. O aumento do consumo de alimentos pode ocorrer devido à prática de consumi-los enquanto assistem televisão, inclusive produtos veiculados pela mesma.

Quanto a ler e/ou estudar, verificou-se que dos adolescentes que trabalhavam, 77% dos meninos e 79% das meninas não destinavam tempo algum para essa atividade fora do horário escolar. Dos que não trabalhavam, 48% dos meninos e 30% das meninas informaram estudar de cinco a quinze horas por semana. Este resultado não surpreende. É natural que o adolescente depois de trabalhar e freqüentar a escola, durante a semana inteira, destine seu tempo livre à interação com seus pares, seja praticando esportes ou mesmo passeando, dançando⁷⁹, conversando. Estas atividades beneficiam a socialização e o desenvolvimento do raciocínio¹³.

De fato, como se observa na Tabela 8, os meninos que trabalhavam encontravam, ainda, tempo para a prática esportiva (68%), o que não foi verificado tão intensamente junto aos que não trabalhavam, pois, somente, 22,9% a realizavam, diferença esta estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$; $\chi^2_{\text{obs}} = 21,2$). Chama atenção o fato de 13,3% desses jovens trabalhadores praticarem esportes de 9 a 15 horas por semana.

TABELA 8 - Distribuição de estudantes masculinos segundo tempo (horas/semana) destinado a práticas esportivas e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TEMPO (h/sem.)	TRABALHA		NÃO TRABALHA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 -- 9	70	54,7	3	8,6	73	44,8
9 -- 15	17	13,3	5	14,3	22	13,5
NÃO PRÁTICA	41	32,0	27	77,1	68	41,7
TOTAL	128	100,0	35	100,0	163	100,0

As estudantes não trabalhadoras, provavelmente, podem dispor de mais tempo livre para a prática de esporte do que as trabalhadoras. Todavia, trabalhando ou não, as meninas mostram pouco interesse por esportes, como se constata na Tabela 9. A análise quanto à associação mostrou não haver diferença estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) entre trabalhar ou não e a prática esportiva, entre as adolescentes.

Segundo FRENCH e col.²⁸, a prática de esportes pode representar fator de proteção para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como a anorexia e bulimia, distúrbios que apresentam maior prevalência em adolescentes, talvez devido ao fato de elevar a auto-estima e o apoio social e diminuir a sensação de depressão e estresse. Além disso, é importante lembrar que a atividade física constitui-se em um dos fatores de proteção ao desenvolvimento de doenças coronarianas⁷⁶.

TABELA 9 - Distribuição de estudantes femininas segundo tempo (horas/semana) destinado a práticas esportivas e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TEMPO (h/sem.)	TRABALHA		NÃO TRABALHA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 -- 9	1	2,1	5	7,9	6	5,5
9 -- 15	-	-	3	4,8	3	2,7
NÃO PRÁTICA	46	97,9	55	87,3	101	91,8
TOTAL	47	100,0	63	100,0	110	100,0

O tempo destinado a práticas esportivas, diferente para meninos e meninas pode ser indicativo de questão cultural. Os meninos desde pequenos são estimulados a praticar esportes, subir em árvores, andar de bicicleta e, principalmente, jogar bola. As meninas são encorajadas ao desenvolvimento de atividades tipicamente sedentárias e, de certo modo, treinadas para dirigir uma casa.

A Tabela 10 indica que os estudantes masculinos trabalhadores também apreciam dançar, uma vez que 46,10% deles informaram este fato, em contraste com apenas, 17,10% daqueles não trabalhadores. Esta diferença mostra-se estatisticamente significativa ($\chi^2_{\text{obs}} = 8,44$), em um nível de significância de 5%.

TABELA 10 - Distribuição de estudantes masculinos segundo tempo (horas/semana) destinado a dançar e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TEMPO (h/sem.)	TRABALHA		NÃO TRABALHA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 -- 9	41	32,0	4	11,4	45	27,6
9 -- 15	18	14,1	2	5,7	20	12,3
NÃO PRÁTICA	69	53,9	29	82,9	98	60,1
TOTAL	128	100,0	35	100,0	163	100,0

Ainda com respeito a dançar, a maioria das estudantes femininas referiram não praticar esta atividade, sendo 78,7% e 76,2%, respectivamente, das trabalhadoras e não trabalhadoras. Neste caso não foi encontrada diferença estatisticamente significativa (Tabela 11), entre estas proporções nas categorias de inserção na força de trabalho ($\alpha = 0,05$).

TABELA 11 - Distribuição de estudantes femininas segundo tempo (horas/semana) destinado a dançar e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TEMPO (h/sem.)	TRABALHA		NÃO TRABALHA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 -- 9	8	17,0	12	19,0	20	18,2
9 -- 15	2	4,3	3	4,8	5	4,5
NÃO PRÁTICA	37	78,7	48	76,2	85	77,3
TOTAL	47	100,0	63	100,0	110	100,0

As meninas trabalhadoras mostraram dedicar o tempo livre às atividades domésticas, não apenas durante o final de semana, mas também no seu transcorrer, dado que 23,4% informaram destinar mais de 24 horas semanais a estas atividades (Tabela 12). Não foi detectada diferença estatisticamente significativa entre trabalhar ou não trabalhar fora e exercer atividades domésticas ($\chi^2_{\text{obs}} = 3,15$). Entretanto maior proporção das que não trabalham fora dedicam maior número de horas a estas atividades do que as que trabalham ($\chi^2_{\text{obs}} = 11,0$), diferença esta estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$).

TABELA 12 - Distribuição de estudantes femininas segundo tempo (horas/semana) destinado a atividades domésticas e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TEMPO (h/sem.)	TRABALHA		NÃO TRABALHA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 -- 12	14	29,8	8	12,7	22	20,0
12 -- 24	6	12,8	17	27,0	23	20,9
≥ 24	11	23,4	27	42,8	38	34,6
NÃO PRÁTICA	16	34,0	11	17,5	27	24,5
TOTAL	47	100,0	63	100,0	110	100,0

Uma vez que, para o presente estudo, considerou-se trabalhador aquele que recebia remuneração por serviços prestados, esperava-se que a totalidade das meninas não trabalhadoras praticassem

atividades domésticas; entretanto, tal expectativa não se aplicaria aos meninos. Pode ser observado, no entanto, que os estudantes apresentaram elevado percentual exercendo esta atividade, como se constata na Tabela 13.

TABELA 13 - Distribuição de estudantes masculinos segundo tempo (horas/semana) destinado a atividades domésticas e inserção no trabalho (número e porcentagem). Santo André, 1992.

TEMPO (h/sem.)	TRABALHA		NÃO TRABALHA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 -- 12	13	10,2	9	25,7	22	13,5
12 -- 24	3	2,3	1	2,9	4	2,5
≥ 24	5	3,9	11	31,4	16	9,8
NÃO PRÁTICA	107	83,6	14	40,0	121	74,2
TOTAL	128	100,0	35	100,0	163	100,0

Entre os meninos trabalhadores e os não trabalhadores, observou-se diferença estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) associada às atividades domésticas, porém negativa, isto é, os não trabalhadores dedicam-se mais a estas atividades ($\chi^2_{\text{obs}} = 25,1$).

Da mesma forma que NETO⁶⁴, verificou-se que meninas conseguem conciliar, mais facilmente que meninos, estudo, trabalho remunerado e afazeres domésticos.

Ainda, no referente à atividade, procurou-se quantificar o gasto energético dos estudantes. O gasto energético para a manutenção do organismo varia conforme sexo, idade, peso corporal e nível de atividade física⁶⁶.

Os estudantes pesquisados indicaram a natureza da atividade (sentado, carregando objetos leves, andando, etc), bem como o período de tempo dedicado a cada uma delas, seja em casa, no trabalho e no lazer, em dias por semana e em horas por dia.

Observa-se na Tabela 14, que os estudantes trabalhadores permanecem, semanalmente, em vigília por mais tempo que os demais. De fato, encontrou-se que os adolescentes estudantes e trabalhadores dormem 50 horas e 20 minutos e 54 horas e 7 minutos, respectivamente, os do gênero masculino e as do gênero feminino. Entre os não trabalhadores, o tempo médio destinado ao sono foi superior, 64 horas e 20 minutos para os estudantes e 62 horas e 41 minutos para as estudantes.

TABELA 14 - Tempo (horas e minutos/semana) dispendido pelos estudantes segundo atividade, inserção no trabalho e gênero. Santo André, 1992.

ATIVIDADE	GÊNERO							
	MASCULINO				FEMININO			
	INSERÇÃO NO TRABALHO				INSERÇÃO NO TRABALHO			
	SIM		NÃO		SIM		NÃO	
(h:m)	(%)	(h:m)	(%)	(h:m)	(%)	(h:m)	(%)	
DISCRICIONAIS	22:30	16,2	46:23	31,7	22:22	14,5	36:55	24,8
OCUPACIONAIS FORA	44:34	32,1	-	-	42:37	27,7	-	-
OCUPACIONAIS CASA	2:54	2,1	17:55	12,2	16:38	10,8	31:28	21,2
ESCOLA	17:30	12,6	17:30	12,0	17:30	11,4	17:30	11,8
TRANSPORTE	1:07	0,8	0:18	0,2	0:39	0,4	0:12	0,1
SONO	50:20	36,2	64:20	43,9	54:07	35,2	64:41	42,1
TOTAL	138:55	100,0	146:26	100,0	153:53	100,0	148:46	100,0

Convém destacar que o período de tempo dispendido para dormir, acrescido ao de vigília, não alcançou o limite de 168 horas (24 horas x 7 dias) para nenhum dos estudantes. Entre os que trabalhavam, nota-se que os meninos apresentaram sub-estimativa de 17,3% e as meninas de 8,4% do total de horas semanais. Os estudantes não trabalhadores sub-informaram 12,8% e 11,3% do tempo semanal, respectivamente, meninos e meninas. Entretanto, do ponto de vista de ordenação, a estrutura de dispêndio de tempo entre trabalhadores, de ambos os sexos, foi bastante semelhante, a saber, dormindo, trabalhando, em atividades discricionais e na escola. O perfil de tempo semanalmente gasto dos estudantes não trabalhadores, quer dos meninos, quer das meninas, também mostrou-

se semelhante: dormindo, em atividades discricionais, em ocupacionais domésticas e na escola.

Quanto ao gasto energético (Tabela 15) nota-se que, exceto para as meninas não trabalhadoras (132,0 Cal), os demais grupos apresentaram praticamente o mesmo gasto, 150,64, 149,61 e 149,37.

TABELA 15 - Gasto energético (Cal/semana) médio dos estudantes segundo atividades, inserção no trabalho e gênero. Santo André, 1992.

ATIVIDADE	GÊNERO							
	MASCULINO				FEMININO			
	INSERÇÃO NO TRABALHO				INSERÇÃO NO TRABALHO			
	SIM		NÃO		SIM		NÃO	
(Cal)	(%)	(Cal)	(%)	(Cal)	(%)	(Cal)	(%)	
DISCRICIONAIS	36,71	24,4	70,29	47,0	31,22	20,9	41,26	31,2
OCUPACIONAIS FORA	78,04	51,8	-	-	84,32	56,4	-	-
OCUPACIONAIS CASA	-	-	47,82	32,0	-	-	58,94	44,7
ESCOLA	30,00	19,9	30,00	20,1	30,00	20,0	30,00	22,7
TRANSPORTE	5,89	3,9	1,30	0,9	3,83	2,7	1,80	1,4
TOTAL	150,64	100,0	149,41	30,1	149,37	100,0	132,00	100,0

Proporcionalmente, os trabalhadores (meninos e meninas) concentram seus gastos em atividades ocupacionais fora de casa; enquanto as meninas não trabalhadoras gastam mais no trabalho doméstico e os meninos que não trabalham dispendem mais energia em práticas esportivas.

Independente da inserção no trabalho, o fator atividade das meninas, obtido pelo total de energia gasta por semana (desconsiderando o período destinado ao sono) dividido pelo total de horas em atividade, foi semelhante, ou seja, 1,51 e 1,53 (Tabela 16).

TABELA 16 - Estimativa do gasto energético diário dos estudantes segundo gênero e inserção no trabalho. Santo André, 1992.

ESTIMATIVA GASTO ENERGÉTICO (diário)	GÊNERO			
	MASCULINO		FEMININO	
	INSERÇÃO NO TRABALHO		INSERÇÃO NO TRABALHO	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
PESO MÉDIO CORPORAL (kg)*	61,5	61,7	55,4	54,9
TMB (Cal)	1727	1731	1422	1416
FATOR ATIVIDADE**	1,71	1,82	1,51	1,53
GASTO ENERGÉTICO (Cal)***	2953	3150	2147	2166

* Não foi mensurado, mas sim informado pelos jovens.

** Calculado pela divisão entre gasto energético (Tabela 15) e tempo em atividade (Tabela 14).

*** Produto TMB pelo fator atividade.

Comparando os valores encontrados para os fatores relativos atividades com aqueles estabelecidos pela FAO/WHO⁶⁶, poder-se-ia designar como "leve" as atividades das estudantes, trabalhadoras ou não. Os estudantes trabalhadores mostraram fator atividades próximo ao que a FAO/WHO⁶⁶ considera atividade moderada e, o fator 1,82, calculado para os meninos não trabalhadores, indica atividade de moderada a intensa (Tabela 16).

A hipótese aventada previa que os estudantes trabalhadores, de ambos sexos, apresentariam necessidade energética superior aos não trabalhadores. No entanto, as estimativas aqui obtidas mostram, para os meninos, situação oposta e para as meninas, valores similares. Tal fato pode ser entendido em função do tipo de atividades ocupacionais exercidas, predominando o sedentarismo dos trabalhadores, como por exemplo, escriturários que permanecem sentados a maior parte do tempo.

5.3. QUANTO À PRÁTICA ALIMENTAR

A análise da prática alimentar dos adolescentes baseou-se nos aspectos qualitativos da dieta por grupo de alimentos e número de refeições. Um resumo dessas informações encontra-se nas Tabelas 17 e 18.

TABELA 17 - Porcentagem de estudantes com adequação da dieta por grupo de alimentos segundo inserção no trabalho e gênero. Santo André, 1992.

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº ADEQUADO DE CITAÇÕES	INSERÇÃO NO TRABALHO			
		SIM		NÃO	
		MASCULINO (n=128) %	FEMININO (n=47) %	MASCULINO (n=35) %	FEMININO (n=63) %
LÁCTEOS	2 a 3	35,9	36,2	42,9	33,3
CARNES	2 a 3	62,5	61,7	57,1	68,3
FRUTAS	2 a 4	11,7	25,5	34,3	25,4
HORTALIÇAS	2 a 5	24,2	42,6	42,9	41,3
AÇÚCAR/GORDURA	1	67,2	61,7	74,3	58,7
CEREAIS	5 a 11	18,0	14,9	14,3	22,2

TABELA 18 - Porcentagem de estudantes com inadequação da dieta (falta ou excesso) por grupos de alimentos, segundo inserção no trabalho e gênero. Santo André, 1992.

GRUPOS DE ALIMENTOS	INSERÇÃO NO TRABALHO			
	SIM		NÃO	
	MASCULINO (n=128) %	FEMININO (n=47) %	MASCULINO (n=35) %	FEMININO (n=63) %
LÁCTEOS:				
- FALTA	60,9	63,8	48,6	61,9
- EXCESSO	3,1	-	8,6	4,8
CARNES:				
- FALTA	28,1	25,5	22,9	17,5
- EXCESSO	9,4	12,8	20,0	14,3
FRUTAS:				
- FALTA	86,7	70,2	65,7	74,6
- EXCESSO	1,6	4,3	-	-
HORTALIÇAS:				
- FALTA	75,0	55,3	51,4	55,6
- EXCESSO	0,8	2,1	5,7	3,2
AÇÚCAR/GORDURA:				
- FALTA	-	-	-	-
- EXCESSO	32,8	38,3	25,7	41,3
CEREAIS:				
- FALTA	82,0	85,1	85,7	77,8
- EXCESSO	-	-	-	-

Pode ser observado na Tabela 18 que estes alimentos foram citados aquém do mínimo recomendado por 60,9% e 63,8%, respectivamente, dos meninos e meninas que trabalhavam e por 48,6% e 61,9%, respectivamente dos meninos e meninas que não trabalhavam,

pois tal fato foi preponderante nos que trabalhavam, quer homens (60,9%) quer mulheres (63,8%).

MICHAUD e col.⁵⁸ conduziram, na França, investigação sobre o perfil alimentar de 495 estudantes, voluntários, de 15 a 19 anos de idade. Os resultados mostraram que 28,7% das meninas tinham aporte de cálcio inferior a 40% do recomendado. ELIE e col.²³ recrutaram, em escolas francesas, 5.180 jovens, de ambos os gêneros, de 10 a 20 anos, para avaliar a ingestão de cálcio. Os resultados encontrados indicaram consumo mais baixo em meninas que entre meninos. Estudos conduzidos nos E.U.A. também mostram ingestão baixa de cálcio^{27,87}.

Sabendo que o grupo de lácteos inclui leite, queijo, iogurte, alimentos que contém, praticamente, a única fonte dietética de cálcio, o grupo estudado pode estar em risco, pois a carência de cálcio no organismo pode levar o ser humano, a longo prazo, a apresentar doenças como a osteoporose.

MARUCCI⁵⁵, estudando aspectos nutricionais de 308 idosos atendidos em ambulatório geriátrico, verificou que 4,8% deles apresentavam osteoporose.

A osteoporose é uma doença ósteo-metabólica que incapacita elevado número de pessoas, especialmente, mulheres nas últimas décadas de vida⁵⁶. Segundo ARMSTRONG & WALLACE³, 25% dos leitos

hospitalares ortopédicos da Europa são ocupados por pacientes que apresentam fraturas espontâneas, e estas afetam uma em cada quatro mulheres e um em cada oito homens.

Essa doença pode ser prevenida por meio de consumo adequado de alimentos fonte de cálcio e pelo estímulo à atividade física, nas primeiras décadas de vida, principalmente, na adolescência^{3,38,51,52}. É importante lembrar que as intervenções adotadas após a instalação da doença podem ser benéficas, mas não restauram a perda da massa óssea⁵⁶.

O grupo de carnes, assim denominado por referência direta às carnes, engloba alimentos que veiculam, principalmente, proteína e ferro; ainda incluem-se nesse grupo as leguminosas secas (feijão, ervilha, lentilha e grão de bico) e ovos, ainda que este último não se constitua em fonte de ferro.

Os resultados encontrados indicam, a princípio, que boa parte dos adolescentes apresentaram número adequado de citações para o grupo de carnes (Tabela 17), representando 62,5% e 61,7%, respectivamente, de meninos e meninas que trabalhavam e, 57,1% e 68,3% respectivamente de meninos e meninas que não trabalhavam. Não foi detectada diferença estatisticamente significativa entre trabalhadores e não trabalhadores, em um nível de significância de 5% e nem entre gêneros.

Na verdade, havia a expectativa de achados mais promissores, uma vez que estudos, tal como o de LEONARDI e col.⁴⁸, mostram consumo excessivo desses alimentos.

MICHAUD e col.⁵⁹ classificaram o consumo de macro nutrientes e energia em 26 grupos de alimentos da dieta de 481 adolescentes, de 15 a 19 anos. A análise realizada, segundo a densidade de nutrientes por 1.000 calorias, apontou excesso de ingestão de carnes e massas; refrigerantes e doces representaram 16% do consumo de hidratos de carbono, constituindo a segunda fonte desse nutriente na dieta desses jovens.

Além dos estudos mencionados, acreditava-se que em uma única refeição (almoço, jantar ou ceia) que incluísse, por exemplo, feijão e carne ou ovo, poderia satisfazer o número de citações estabelecido como adequado para esse grupo de alimentos. Entretanto, a Tabela 18 mostra que mais de um terço dos adolescentes (trabalhadores ou não) apresentaram dieta inadequada quanto ao grupo das carnes.

A adolescência é caracterizada por rápido crescimento e desenvolvimento⁵³. Durante esta fase da vida é que o indivíduo adquire, aproximadamente, 25% da estatura e 50% do peso corporal que terá quando adulto⁵². É nesse período que se observa rápido

aumento da massa muscular⁹⁴ sendo a proteína o nutriente responsável por esse rápido aumento.

A falta de proteínas na dieta, com conseqüente diminuição de aminoácidos necessários para a síntese protéica no organismo, compromete o anabolismo - construção de tecidos - particularmente na adolescência⁴⁶.

Atualmente, certos grupos de jovens estão adotando padrões alimentares associados ao excesso de nutrientes que afetam a saúde. Incluem-se, nesses grupos, atletas que utilizam a proteína, ou suplemento aminoacídico, para "fazer músculo"²⁵. O excesso de proteínas dietéticas não garante o anabolismo, caso a dieta seja insuficiente em hidratos de carbono, uma vez que elas serão oxidadas para fornecer energia. A dieta, sendo suficiente em hidratos de carbono e adequada em proteínas, propicia a função tissular da proteína, porém a elevada quantidade de aminoácidos pode acarretar perda de cálcio e acelerar o declínio da função renal⁹³.

Ainda com relação ao grupo das carnes cabem algumas considerações sobre o ferro. Este mineral, indispensável para o ser humano, mostra-se extremamente importante na adolescência. A baixa ingestão de alimentos do grupo das carnes, ou a baixa absorção de

ferro pelo organismo, pode levar à anemia, que limita a capacidade física e intelectual dos indivíduos⁹³.

MOYSÉS⁶¹ estudou o efeito do ferro sobre áreas básicas do desenvolvimento cognitivo de 251 escolares, de 7 a 16 anos de idade, constatando melhoria da capacidade dos sistemas de memória, no grupo experimental com suplementação de ferro, o que não ocorreu com o grupo suplementado com placebo.

Adolescentes são susceptíveis à anemia porque, durante o crescimento, o volume de sangue bem como a massa muscular vão aumentando, o que exige incremento do consumo de alimentos fontes de ferro e de frutas e verduras, fonte de ácido ascórbico, que elevam a biodisponibilidade do mineral³³.

No presente estudo, verificou-se que mais de 30% dos adolescentes, uma fração importante da população, não referiu ingestão adequada do grupo das carnes, o que sugere aumento na susceptibilidade à anemia.

LERNER⁴⁹, estudando a prática alimentar de 509 estudantes da 5ª a 8ª série de escolas públicas de Osasco (SP), verificou que o consumo de ferro total foi inadequado para a maior parte da população estudada.

Vários estudos, desenvolvidos em diferentes populações e utilizando diferentes metodologias, mostram que a anemia nutricional é problema de saúde pública. BARASI e col.⁴ analisaram a dieta de 101 mulheres de 18 a 75 anos de idade, encontrando aporte insuficiente de ferro. SOUZA⁷⁷ registrou prevalência de anemia em 22,4% de crianças de seis meses a um ano de idade, período em que o organismo requer quantidade de ferro exógeno mais elevada. Adolescentes de países afluentes também apresentam elevada prevalência de carência de ferro²⁶. MARUCCI⁵⁴, analisando os cardápios oferecidos em 20 instituições geriátricas, relata que 25% dos mesmos mostravam-se deficientes em ferro.

Na Tabela 18, pode ser observado que a dieta apresentou-se inadequada para o grupo de frutas de todos os jovens estudados, principalmente para os meninos que trabalhavam (86,7%). Foi detectada associação estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) entre trabalhar e não consumir frutas na dieta ($\chi^2_{\text{obs}} = 5,5$). É interessante notar que os trabalhadores de ambos os sexos apresentaram inadequação por excesso, ainda que pequena proporção, sendo 1,6% dos meninos e 4,3% das meninas. Talvez estes sejam os jovens que prestam serviços em feiras livres. Entre os adolescentes que trabalham, há associação, estatisticamente significativa, entre ser do gênero masculino e ter dieta inadequada em relação a frutas ($\chi^2_{\text{obs}} = 4,4$); já entre os adolescentes que não trabalham não foi

detectada diferença estatisticamente significativa entre as dietas de meninos e meninas ($\alpha = 0,05$).

Com relação ao grupo das hortaliças, as proporções de estudantes com dieta inadequada por falta são menores, se comparadas com o grupo das frutas; porém ainda elevadas para todos os estudantes, sendo que a maior proporção de inadequados foi registrada para meninos trabalhadores (75,0%). Há associação estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$) entre trabalhar e ter consumo inadequado de verduras na dieta ($\chi^2_{\text{obs}} = 4,8$). Da mesma forma, entre os que trabalham, os meninos apresentam maior inadequação ($\chi^2_{\text{obs}} = 5,0$), estatisticamente significativa ($\alpha = 0,05$).

BULL¹⁰ estudou o comportamento alimentar de jovens britânicos, de 15 a 25 anos de idade. Esse autor, baseado em dados levantados no Censo realizado pelo British Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF), verificou que a prática alimentar tende a se modificar com a idade; por exemplo, o consumo de doces tende a diminuir com a idade, enquanto que o de hortaliças se eleva com a idade. O baixo consumo de hortaliças na adolescência é apontado, por vários pesquisadores, como um grave problema alimentar⁶⁸.

Estudos como o de GREGER e col.³⁴ também mostram baixo consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes norte-americanos. Segundo

BAUDIER e col.⁶ o consumo de frutas aumenta com a idade. Entretanto, no presente trabalho, não foi possível detectar este aspecto.

Estão inseridos no grupo das hortaliças, legumes e verduras que contêm, do mesmo modo que as frutas, como principais nutrientes, vitaminas, minerais e fibras.

No domínio da nutrição, as fibras dietéticas exercem importante atuação preventiva em relação a certas doenças crônico-degenerativas, tais como, aterosclerose, câncer e doenças cardíacas, por sua ação no trato digestivo e no metabolismo lipídico. A fração fibra nos alimentos não se constitui como o único fator envolvido na prevenção dessas doenças. Além das fibras, os minerais e vitaminas presentes nas frutas e hortaliças também exercem efeitos protetores⁷².

Para o grupo de açúcares e gorduras foram estabelecidas como adequadas, dietas que apresentaram citação em número igual a 1. Na verdade, para este grupo de alimentos, o registro que mais preocupa é concernente ao excesso de citações, verificado nos adolescentes estudados (Tabela 18). Não foi detectada associação estatisticamente significativa entre inserção no trabalho e inadequação; da mesma forma não foi encontrada associação estatística entre inadequação e gênero.

Não foi possível analisar os dados sobre a prática de consumo de gorduras, separadamente, da ingestão de doces (açúcares). O elevado consumo de alimentos deste grupo pode ser considerado até desejável para adolescentes, no sentido de atender à demanda energética⁹⁵. Entretanto, sabe-se que tanto o açúcar como a gordura são usuais e, em grande quantidade, indesejáveis para a saúde⁴⁷. LUND e col.⁵⁰ compararam o nível de lipídios plasmáticos e a ingestão dietética de diferentes ácidos graxos, em adolescentes de ambos os sexos, encontrando correlação entre o consumo de ácidos graxos da dieta e os níveis de lipídios, especialmente, os de colesterol de alta densidade - HDL - dos meninos. É possível que os estudantes masculinos, pesquisados neste trabalho, apresentem o mesmo perfil encontrado por LUND e col.⁵⁰ ainda que exames bioquímicos não tenham sido realizados, pois estes estudantes informaram praticar esportes, o que contribui para elevar o nível de HDL.

Por outro lado, alguns pesquisadores consideram o elevado nível de colesterol como fator preditivo para o desenvolvimento de aterosclerose^{14,19}. Ainda, sabe-se que o processo de aterosclerose têm início na infância e adolescência^{15,73}, sendo que estudos sugerem que adultos jovens apresentam de moderada a avançada aterosclerose⁴².

É provável que a aterosclerose em adultos seja produto da interação genética do indivíduo com o ambiente no qual ele vive. Dentre os fatores ambientais adversos (estilo de vida sedentária, consumo exagerado de bebidas alcoólicas, tabagismo, alimentação rica em gorduras e pobre em fibras) o principal parece ser a inadequada alimentação⁸ que, segundo CUNNANE¹⁵, combina excesso de ingestão energética, com elevado consumo de gordura total, excessiva ingestão de gorduras saturadas, sal, açúcar (simples) e baixo consumo de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras. Assim, pode ser que os adolescentes estudados apresentem risco para essa doença dada a elevada ingestão de gorduras e açúcares e o baixo consumo de frutas e verduras.

TAN e col.⁸⁵ observaram que a população adulta da Nova Zelândia não apresentava alimentação recomendável. Cientes de que o processo de estabelecimento de hábitos alimentares tem início na adolescência, persistindo na idade adulta, procuraram conhecer o comportamento alimentar de 517 indivíduos de 12 a 14 anos de idade, tendo como meta a elaboração de programas de educação nutricional. Os resultados mostraram que esses programas deveriam enfatizar a necessidade de diminuir o consumo de gorduras saturadas e aumentar o de fibras.

As porcentagens de jovens que informaram consumir cereais (arroz, pães, massas) no intervalo de citações estabelecido como

adequado foram extremamente baixas: 18,0% e 14,9% para os trabalhadores e 14,3% e 22,2% para os não trabalhadores, considerando meninos e meninas, respectivamente. Nota-se que as baixas proporções não estão relacionadas com a inserção ou não no mercado de trabalho (Tabela 18). As diferenças existentes não foram estatisticamente significantes ($\alpha = 0,05$).

Parece claro que, segundo o parâmetro estabelecido neste trabalho, os adolescentes estudados alimentam-se mal, a exemplo do relatado por outros autores, sobre a alimentação de adolescentes.

TRUSWELL & DARNTON-HILL⁸⁶ estudaram a prática alimentar de adolescentes europeus, norte-americanos e australianos (aqui incluindo-se a Nova Zelândia). Verificaram que essa prática era caracterizada por "pular refeições", consumir lanches e/ou refeições não convencionais, questionar os pais sobre valor nutricional dos alimentos, ingerir álcool e refrigerantes. Mostravam também preferências por alimentos altamente energéticos, deficientes em vários micro-nutrientes.

Há aproximadamente 20 anos surgiram os serviços de refeições rápidas - "fast foods" - como o Mac Donald's, as lojas expressas de pizza, freqüentados predominantemente por adolescentes. O limitado cardápio oferecido por esses estabelecimentos comerciais foram analisados, tendo sido verificada a ausência de vários nutrientes.

Segundo a posição assumida pelo Mac Donald's, a combinação recomendada seria um "Big-Mac" (três fatias de pão, dois "hamburguers", duas fatias de queijo, molho à base de maionese, folha de alface, pickles e cebola), uma porção de fritas e um "milk-shake". Esta combinação atende 40% das necessidades diárias de energia, proteínas, vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, cálcio e ferro; apenas a vitamina A não atinge os 40%. Entretanto, o lanche usual era (e ainda é) composto por sanduíche, batata frita e refrigerante; raramente o leite é consumido⁸⁶.

Do ponto de vista nutricional, considera-se adequado o hábito de as refeições serem consumidas ao longo do dia, e que sejam repartidas, no mínimo em três vezes.

Esta prática proporciona melhor distribuição do volume de alimentos em cada refeição. A omissão de uma delas pode sobrecarregar as demais, prejudicando as funções digestivas⁴⁶. Neste estudo, o número médio de refeições diárias dos jovens foi de 3,5 e 3,8, respectivamente, para trabalhadores e não trabalhadores, com desvios-padrão de 1,4 e 0,9. Tais valores são superiores ao número médio estabelecido.

O gênero não interferiu na quantidade de refeições citadas pelos estudantes que não trabalhavam: para ambos sexos a média foi de 3,8 e o desvio padrão foi igual a 0,9 refeições diárias. Entre

os que trabalhavam, a média mostrou-se ligeiramente diferente conforme o gênero, para os meninos 3,5 (com desvio padrão de 1,5) e para as meninas 3,6 (desvio padrão de 1,2) refeições diárias.

Encontrou-se associação estatisticamente significativa entre adequação do número de refeições e inserção no trabalho, tanto para os meninos, como para as meninas ($\alpha = 0,05$).

É amplamente aceito que o desjejum se constitui na principal refeição diária^{5,46}. Sabe-se também que o desjejum é uma prática que se altera com a idade. PRANZETTI e col.⁷⁰ investigaram a composição do desjejum de 944 adolescentes, constatando que o valor calórico dessa refeição diminui com a idade; os mais velhos apresentaram aporte energético inferior aos mais novos. Achados semelhantes foram encontrados por SPYCKERELLE e col.⁸⁰.

Alguns pesquisadores sugerem considerar o desjejum como excelente indicador do equilíbrio nutricional⁶⁰. Entende-se que o consumo de alimentos no desjejum eleva a glicemia de indivíduos, sejam eles bem nutridos, com alta concentração de glicogênio muscular, ou não. Entretanto, faz-se necessário lembrar que a glicemia deve ser mantida em níveis satisfatórios no decorrer de todo o dia, ou seja, não basta ao organismo tê-la aumentada apenas em um dos períodos do dia.

Nível glicêmico baixo compromete o desempenho físico e/ou mental do ser humano em qualquer momento do dia, inclusive pela manhã. Revisão ampla de literatura sobre o assunto, realizada por DICKIE e col.²⁰, evidencia que não há motivos para se considerar o desjejum a refeição mais importante do dia.

Admitindo-se, então, que análises alimentares a partir apenas do desjejum podem levar a resultados dúbios quanto à manutenção de um estado saudável do organismo, procurou-se verificar a existência ou não dessa prática junto aos adolescentes, bem como a forma em que se distribuem as demais refeições e suas respectivas denominações.

Elevada percentagem dos jovens que não trabalhavam informaram tomar o desjejum (94% dos meninos e 91% das meninas). Aqueles que trabalhavam apresentaram valores inferiores, isto é, 75% e 85%, respectivamente, para meninos e meninas.

Resultados semelhantes foram relatados por pesquisadores de outros países. DENIS e col.¹⁸ verificaram que 70% de uma amostra de 223 adolescentes não omitiam o desjejum. ANDERSON e col.¹, investigando o padrão alimentar de 1.009 indivíduos, de ambos sexos, com 15 anos de idade, encontraram, em 67% deles, a prática de consumir esta refeição.

Entretanto, esses achados devem ser vistos com muito cuidado, uma vez que, nesta pesquisa, bem como nas anteriormente citadas, os entrevistados consideraram como quebra do jejum desde a ingestão de uma xícara de chá ou café até a refeição constituída por fruta, pão, leite, queijo.

Conforme mencionado, menor percentual de jovens que trabalhavam tomavam o desjejum. Talvez preferiram dormir um pouco mais do que levantar mais cedo para fazer uma refeição. Entre as meninas, 21% informaram tomar o desjejum no trabalho (Tabela 19).

TABELA 19 - Distribuição percentual de adolescentes trabalhadores segundo gênero, refeição e local em que tomam refeições. Santo André, 1992.

LOCAL	REFEIÇÃO											
	DESJEJUM		LANCHE MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE TARDE		JANTAR		CEIA	
	MASC. (%)	FEM. (%)										
CASA	63	64	1	4	37	47	21	36	71	77	32	23
TRABALHO	7	21	17	11	46	40	16	26	2	-	-	-
ESTAB.COMERC.	5	-	6	2	6	4	11	4	2	-	-	-
TOTAL	75	85	24	17	89	91	48	66	75	77	32	23

Proporção bem baixa de estudantes informou utilizar-se de estabelecimentos comerciais para tomar refeições. No entanto, ainda que baixo, 11% dos meninos não trabalhadores almoçam em estabelecimentos comerciais (Tabela 20).

TABELA 20 - Distribuição percentual de adolescentes não trabalhadores segundo gênero, refeição e local em que tomam refeições. Santo André, 1992.

LOCAL	REFEIÇÃO											
	DESJEJUM		LANCHE MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE TARDE		JANTAR		CEIA	
	MASC. (%)	FEM. (%)										
CASA	92	91	9	9	83	94	57	65	91	91	23	26
ESTAB.COMERC.	2	-	2	-	11	-	9	3	3	-	-	2
TOTAL	94	91	11	9	94	94	66	68	94	91	23	28

A principal justificativa para não consumir merenda escolar foi "não ser oferecida no noturno". De fato, quatro das escolas pesquisadas informaram não dispor de merendeira para o período noturno. Aos alunos que afirmaram consumi-la é reservada parcela da merenda preparada para os estudantes vespertinos.

TABELA 21 - Distribuição dos estudantes (número e porcentagem), segundo consumo de merenda escolar e inserção no trabalho. Santo André, 1992.

MERENDA ESCOLAR	INSERÇÃO NO TRABALHO					
	SIM		NÃO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
SIM	24	13,7	10	10,2	34	12,5
NÃO	143	81,7	70	71,4	213	78,0
S/RESP.	8	4,6	18	18,4	26	9,5
TOTAL	175	100,0	98	100,0	273	100,0

A contribuição da merenda escolar na dieta dos adolescentes foi insignificante, uma vez que 78,0% deles informaram não consumi-la, sendo 81,7% e 71,4%, respectivamente, trabalhadores e não trabalhadores (Tabela 21).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em função dos resultados obtidos, verifica-se que os jovens estudantes trabalhadores, tanto meninos como meninas, apresentam inadequação alimentar mais acentuada que aqueles não trabalhadores.

Curiosamente, a inadequação **por falta** de determinados grupos de alimentos, para os que trabalham, é maior, porcentualmente, do que para aqueles que não trabalham. Ainda, dentro dessa peculiaridade, a inadequação, **por excesso** de citações, tanto para meninos como para meninas, não trabalhadores, é maior do que para os que trabalham, exceto para o grupo dos açúcares e gorduras, cuja proporção entre os que trabalham é ligeiramente maior, **por excesso**, que dos demais.

Assim, pode-se verificar que o primeiro tópico das hipóteses iniciais deste trabalho "adolescentes que trabalham apresentam práticas alimentares mais adequadas do que aqueles que não trabalham" não se confirmou, ou melhor, não houve evidências estatísticas para poder dizer que esta hipótese é realidade.

Há de ser lembrado que o jovem que trabalha talvez possa ser mais carente do que aquele que não precisa trabalhar. Sendo carente, aceita-se que o padrão sócio-econômico de seu lar não lhe

permite alimentar-se corretamente, já que as inadequações por falta são, porcentualmente, maiores do que as por excesso. Acredita-se também que programas de suplementação alimentar dirigidos a trabalhadores e/ou escolares não têm sido eficientes para corrigir tais deficiências.

O contraponto desta situação é visto como natural ou decorrente. Foi maior a proporção de jovens que não trabalham, tanto meninos como meninas, que apresentaram inadequação, **por excesso** de citações em todos os grupos de alimentos, em relação aos que trabalham; admitindo-se que, se os que trabalham, assim o fazem por necessidade familiar, os que não trabalham talvez não sejam tão carentes, isto é, o padrão sócio-econômico de seus lares viabiliza maior ingestão dos vários grupos de alimentos.

Conforme o segundo tópico das hipóteses "os adolescentes que participam do mercado de trabalho têm práticas alimentares mais adequadas do que as adolescentes" não se confirmou; verificou-se que a inadequação entre os meninos foi porcentualmente maior do que entre as meninas trabalhadoras, entretanto, não evidenciadas pelas análises estatísticas.

O número de citações **por falta** para os meninos, em relação à maioria dos grupos de alimentos, mostrou-se maior do que para as meninas. As citações **por excesso** para as meninas foram maiores que para os meninos.

Se meninos e meninas são igualmente trabalhadores, as divergências entre as citações dos dois grupos prendem-se ao tipo de trabalho a que ambos estão vinculados.

Conforme já citado, os meninos procuram empregos com carteira assinada e assim são protegidos pela legislação trabalhista. Às meninas cabem os empregos "meio-oficiais", onde há uma característica acentuada de "lar". Estas jovens assemelham-se aos adolescentes que não trabalham no que se refere à alimentação, apresentando inadequação mais acentuada "por excesso".

Os estudantes masculinos, ao contrário, buscam empregos formais com característica distinta da do lar. Em termos relativos mostraram inadequação maior por falta de citações.

É preciso encarar o fato de que os adolescentes da população de estudo não se alimentam de forma adequada e que é necessário corrigi-la. Esta correção não significa apenas complementar a alimentação a partir de dados quantificados.

Entende-se que a solução desse desvio passa pela reformulação do próprio ensino básico, que deveria contemplar em seu currículo, educação nutricional.

Acredita-se, também, na necessidade de aperfeiçoar a legislação trabalhista para que, aqueles adolescentes que necessitem colaborar na renda familiar, não prestem seus serviços, em troca de salário inferior ao mínimo, que, como foi visto, é aceito, pelas meninas.

Além dos dois aspectos apontados é preciso criar condições para o fomento de distribuição de renda mais equitativa à população em geral, afim de liberar o adolescente de buscar melhoria de renda por meio de prestação de serviços, que pouco acrescentam aos conhecimentos indispensáveis à sua formação escolar.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDERSON, A.S.; MACINTYRE, S.; WEST, P. Dietary patterns among adolescents in the West of Scotland. Br.J.Nutr., 71: 11-22, 1994.
2. ANDERSON, J.B. The status of adolescent nutrition. Nutr. Today, 26 (2): 7-10, 1991.
3. ARMSTRONG, A.L. & WALLACE, W.A. The epidemiology of hip fractures and methods of prevention. Acta.Orthop.Belq., 60 (suppl.1): 85-101, 1994.
4. BARASI, M.E.; PHILLIPS, K.M.; BURR, M.L. A weighted dietary survey of women in South Wales. Human Nutr.Appl., 39A (3): 189-94, 1985.
5. BAUDIER, P.F.; MAZELIN, A.; BOURDERON, D.; PINOCHET, C. Étude du comportement alimentaire de 225 adolescentes âgées de 16 a 18 ans. Cah.Nutr.Diét, 23: 130-6, 1988.
6. BAUDIER, P.F.; PINOCHET, C.; BALDI, C.; FERRY, B.; HENRY, Y.; LLAONA, P. L'alimentation des adolescents dans un département de l'est de la France: petit déjeuner, boissons et fast food. Méd.Nutr., 27: 305-10, 1991.

7. BELMAKER, E. & COHEN, J.D. The advisability of the prudent diet in adolescence. J.Adolesc.Health Care, 6: 224-32, 1985.
8. BERGSTRÖM, E.; HERNELL, O.; PERSSON, L.A. Dietary changes in Swedish adolescents. Acta Paediatr., 82: 472-80, 1993.
9. BERQUÓ, E.S.; SOUZA, J.M.P.; GOTLIEB, S.L.D. Bioestatística. São Paulo, EPU, 1980.
10. BULL, N.L. Study of the dietary habits, food consumption and nutrientes intakes of adolescents and young adults. World Rev.Nutr.Diet., 57: 24-74, 1988.
11. BULL, N.L. Dietary habits, food consumption, and nutrient intake during adolescence. J.Adolesc.Health Care, 13: 384-8, 1992.
12. CHAIA, M.W. O jovem no mercado de trabalho. Pressupostos para análise de crianças e jovens no mercado de trabalho. In: O jovem na Grande São Paulo. São Paulo, SEADE, 1988. p.231-62.
13. CHAKUR, C.R.S.L. Desenvolvimento cognitivo e escolarização de menores trabalhadores e não trabalhadores. Rev.Bras.Saúde Ocup., 16 (81): 7-12, 1988.

14. COURT, J.M. & DUNLOP, M. Plasma lipid values and lipoprotein patterns during adolescence in boys. J.Pediatr., 86: 455-8, 1975.
15. CUNNANE, S.C. Childhood origins of lifestyle related risk factors for coronary heart disease in adulthood. Nutr.health, 9: 107-15, 1993.
16. DAOLIO, J. A importância da educação física para o adolescente que trabalha: uma abordagem psicológica. Rev.Bras.Ciênc.Esporte, 8: 134-9, 1986.
17. DAUSTER, T. Uma infância de curta duração: trabalho e escola. Cad.Pesq.SP, 82: 31-6, 1992.
18. DENIS, C.; MICHAUD, C.; DENIS, G.; MEJEAN, L. Le petit-déjeuner: habitudes alimentaires d'adolescents scolarisés. Cah.Nutr.Diét., 25: 432-5, 1990.
19. DENKE, M.A. & GRUNDY, S.M. Hyperscholesterolemia in elderly person: resolving the treatment dilemma. Ann.Int.Med., 112: 789-92, 1990.
20. DICKIE, N.H. & BENDER, A.E. Breakfast and performance. Hum.Nutr.Appl.Nutrit., 36A: 46-56, 1982.

21. DIETZ, W.H. You are what you eat-what you eat is what you are. J.Adolesc.Health Care, 11: 76-81, 1990.
22. DURHAM, E. A família operária: consciência e ideologia. RADIS Dados, 23: 201-13, 1980.
23. ELIE, J.P.; FOUILLET, J.J.; DANIELOU, P.; YAQUANQ, J.; RENIER, J.C. Les apports calciques alimentaires chez les élèves de 10 à 20 ans dans 3 villes de l'ouest de la France. Méd.Nutr., 30: 179-88, 1994.
24. ERNST, N.D. & OBARZANEK, E. Child health and nutrition: obesity and high blood cholesterol. Prev.Med., 23: 427-36, 1994.
25. FARTHING, M.C. Current eating patterns of adolescents in the United States. Nutr.Today, 26: 35-9, 1991.
26. FISHER, K.D. Summary of a report on assessment of the iron nutritional status of the US population. Am.J.Clin.Nutr., 42: 1318-30, 1985.
27. FRANK, G.C.; VOORS, A.W.; SCHILLING, P.E.; BERENSON, G.S. Dietary studies of rural schoolchildren in a cardiovascular survey. J.Am.Diet.Assoc., 71: 31-5, 1977.

-
28. FRENCH, S.A.; ERRY, C.L.; LEON, G.R.; FULKERSON, J.A. Food preferences, eating patterns, and physical activity among adolescents: correlates of eating disorders symptoms. J.Adolesc.Health, 15: 286-94, 1994.
29. FUNDAÇÃO IBGE. Crianças e adolescentes: indicadores sociais. Rio de Janeiro. Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, v. 4, 1992. 159 p.
30. GORTMAKER, S.L.; DIETZ, W.H.; CHEUNG, L.W.Y. Inactivity, diet, and the fattening of America. J.Am.Diet.Assoc., 90: 1247-52, 1990.
31. GOUVEIA, A.J. O trabalho do menor: necessidade transfigurada em virtude. Cad. Pesq. Fund. Carlos Chagas, 44: 55-62, 1983.
32. GREENBERGER, E.; STEINBERG, L.D.; VAUX, A.; MCAULIFFE, S. Adolescents who work: effects of part-time employment of family and peer relations. J.Youth Adolesc., 9: 189-202, 1980.
33. GREENWOOD, C.T. & RICHARDSON, D.P. Nutrition during adolescence. World Rev.Nutr.Diet., 33: 1-41, 1979.

34. GREGER, J.L.; DIVILBISS, L.; ASCHENBECK, S.K. Dietary habits of adolescent females. Ecol.Food.Nutr., 7: 213-8, 1979.
35. GUTHRIE, B.; LOUELAND-CHERRY, C.; FREY, M.A.; DIELMAN, T.E. A theoretical approach to studying health behaviors in adolescents: an at-risk population. Fam.Community Health, 17: 35-48, 1994.
36. HACKETT, A.F.; RUGG-GUNN, A.J.; APPLETON, D.R.; EASTOE, J.E.; JENKINS, G.N. A two year longitudinal nutritional survey of 405 Northumberland children initially aged at 11,5 years. Br.J.Nutr., 51: 67-75, 1984.
37. HACKETT, A.F.; RUGG-GUNN, A.J.; APPLETON, D.R.; COOMBS, A. Dietary sources of energy, protein, fat and fibre in 375 English adolescents. Hum.Nutr.Appl.Nutr., 40A: 176-84, 1986.
38. HALIOVA, L. & ANDERSON, J.J.B. Lifetime calcium intake and physical activity habits: independent and combined effects on the radial bone of healthy premenopausal caucasian women. Am.J.Clin.Nutr., 49: 534-41, 1989.
39. HARPER, A.E. Science and the consumer. J.Nutr.Educ., 11: 171-5, 1979.

40. HENRIQUES, M.H.; SILVA, N.V.; SINGH, S.; WULF, D. Adolescentes de hoje, país do amanhã. New York, The Alan Guttmacher Institute, 1989.
41. HUENEMANN, R.L.; SHAPIRO, L.R.; HAMPTON, M.C.; MITCHELL, B.W. Food and eating practices of teen-agers. J.Am.Diet.Assoc., 53: 17-24, 1968.
42. KANNEL, W.D. & DAWBER, T.R. Atherosclerosis as a pediatric problem. J.Pediatr., 80: 544-54, 1972.
43. KATCH, F.I. & McARDLE, W.D. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 3ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1991. p. 510.
44. KENNEY, M.A.; McCOY, J.H.; KIRBY, A.L.; STAT, M.A.P.; CARTER, E.; CLARK, A.J.; DISNEY, G.W.; FLOYD, C.D.; GLOUVER, E.E.; KORSLUND, M.K.; LEWIS, H.; LIEBMAN, M.; MOAK, S.W.; RITCHEY, S.J.; STALLINGS, S.F. Nutrients supplied by food groups in diets of teenaged girls. J.Am.Diet.Assoc., 86 (11): 1549-55, 1986.
45. KERLINGER, F.N. Investigación del comportamiento. 2ª ed., México, Nueva Editorial Interamericana, 1984.

-
46. KRAUSE, M.V. & MAHAN, L.K. Alimentos, nutrição e dietoterapia. 7ª ed., São Paulo, Ed. Roca, 1991.
47. KUCZMARSKI, R.J.; BREWER, E.R.; CRONIN, F.J.; DENNIS, K.G.; HAYNES, S. Food choices among white adolescents: the lipid research clinics prevalence study. Pediatr. Research, 20: 309-15, 1986.
48. LEONARDI, F.; PORTELLI, G.; SEVERI, C.; AVOLA, U. Analisi del comportamento alimentare di um gruppo di studenti di una scuola media superiori de Scicli. Clin.Dietol., 17: 221-42, 1990.
49. LERNER, B.R. A alimentação e a anemia carencial em adolescentes. São Paulo, 1994. [Tese de Doutorado - Faculdade de Saúde Pública da USP].
50. LUND, E.K.; LEE-FINGLAS, W.E.; SOUTHON, S.; GEE, J.M.; JOHNSON, I.T.; FINGLAS, P.M.; WRIGHT, J.A. Dietary fat intake and plasma lipid levels in adolescents. Eur.J. Clin.Nutr., 46: 857-64, 1992.
51. MAKTOVIC, V. Diet, genetics and peak bone mass of adolescent girls. Nutr.Today, 26: 21-4, 1991.

52. MAKTOVIC, V. Calcium intake and peak bone mass. N.Engl.J. Med., 327: 119-20, 1992.
53. MARINO, D.D. & KING, J.C. Nutritional concerns during adolescence. Pediatr.Clin.North Am., 27: 25-39, 1980.
54. MARUCCI, M.F.N. Avaliação das dietas oferecidas em instituições para idosos, localizadas no Município de São Paulo. São Paulo, 1985. [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Saúde Pública da USP].
55. MARUCCI, M.F.N. Aspectos nutricionais e hábitos alimentares de idosos matriculados em ambulatório geriátrico. São Paulo, 1992. [Tese de Doutorado - Faculdade de Saúde Pública da USP].
56. MATSUDO, S.M.M. & MATSUDO, U.K.R. Osteoporose e atividade física. Rev.Bras.Cienc.Mov., 5: 33-59, 1991.
57. MERZENICH, H.; BOEING, H.; WAHRENDORF, J. Dietary fat and sports activity as determinants for age at menarche. Am.J.Epidemiol., 138: 217-24, 1993.

58. MICHAUD, C.L.; MUSSE, N.; KAHN, J.P.; GREBERT, M.; BURLET, C.; MEJEAN, L. Comportement alimentaire d'adolescents (15-19 ans) scolarisés dans l'agglomération mancéienne. Comparaison avec les apports nutritionnels conseillés pour la population française. Rev.Epidemiol.Santé Publique, 37: 149-59, 1989.
59. MICHAUD, C.L.; CORNIGLION, J.M.; MICHEL, F.; MUSSE, N.; NICOLAS, J.P.; MEJEAN, L. Sources of macronutrients and energy in the diet of a group of French high-school students on school-days. J.Hum.Nutr.Diet, 4: 91-9, 1991.
60. MICHAUD, C.L. & BAUDIER, F. Habitudes et consommations alimentaires des adolescents français. Arch.Fr.Pediatr., 48: 475-9, 1991.
61. MOYSÉS, M.A.A. Deficiência de ferro e desenvolvimento cognitivo: um estudo experimental em escolares. Pediatria, 3: 217-25, 1981.
62. MUELLER, M.H.H. & YUNES, J. Adolescência: equivocaciones y esperanzas. In: GÓMEZ, G.E. Género, mujer y salud en las Americas. Washington, D.C., Organización Panamericana de la Salud, 1993. (OPS. Publicación Científica, 541).

63. NATIONAL RESEARCH COUNCIL. Food and Nutrition Board. National Research Council. Recommended dietary allowances. 10th ed. Washington D.C., National Academy Press, 1989.
64. NETO, Z.M. Meninos trabalhadores. Cad.Pesq.Fund.Carlos Chagas, 31: 95-101, 1979.
65. OPTIMAL traditional mediterranean diet pyramid; discussion notes. In: International Conference of the Diets of the Mediterranean, 3rd, Cambridge, Mass., 1993. Boston, Harvard School of Public Health/Aldways Preservations & Exchange Trust, 1993. p. 1-7.
66. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Necesidades de energia y de proteínas. Ginebra, 1985. 220 p. (OMS - Série de Informes Técnicos, 724).
67. ORGANIZATION PANAMERICANA DE LA SALUD. La salud del adolescente y el joven en las Americas. Washington, D.C., 1985. (OPAS - Publicación Científica, 489).
68. OSLER, M. & HANSEN, E.T. Dietary knowledge and behaviour among schoolchildren in Copenhagen, Denmark. Scan.J.Soc. Med., 21: 135-40, 1993.

69. PERRY, C.L.; KLEPP, K.I.; HALPER, A.; DUDOVITZ, B.; GOLDEN, D.; GRIFFIN, G.; SMYTH, M. Promoting healthy eating and physical activity patterns among adolescents: a pilot study of "slice of life". Health Educ.Res., 2: 93-103, 1987.
70. PRANZETTI, P.; MANCA, L.; SPAND, A.; FANCIULLI, G. Dietary habits of school children breakfast. Bol.Soc.Ital.Biol.Sper., 65: 1-8, 1989.
71. REES, J.M. The overall impact of recently developed foods on the dietary habits of adolescents. J.Adolesc.Health, 13: 389-91, 1992.
72. RÉMÉSY, C.; DEMIGNÉ, C.; LEURAT, M.A. Le rôle des produits végétaux, en particulier des fibres, en nutrition préventive. Méd.Nutr., 30: 189-98, 1994.
73. SALZ, K.M.; TAMIR, I.; ERNST, N.; KWITEROVICH, P.; GLUECK, C.; CHRISTENSEN, B.; LARSEN, R.; PIRHONEN, D.; PREWITT, T.E.; SCOTT, L.W. Selected nutrient intakes of free-living white children ages 6-19 years. The lipid research clinics program prevalence study. Pediatr.Rev., 17: 124-30, 1983.
74. SCHORR, B.C.; SANJUR, D.; ERICKSON, E.C. Teen-age food habits. J.Am.Diet.Assoc., 61: 415-20, 1972.

-
75. SKINNER, J.D.; SALUETTI, N.N.; PENFIELD, M.P. Food intakes of working and nonworking adolescents. J.Nutr.Educ., 16: 164-7, 1984.
76. SOPKO, G.; JACOBS, D.R.; TAYLOR, H.L. Dietary measures of physical activity. Am.J.Epidem., 120: 900-11, 1984.
77. SOUZA, S.B. Anemia e alimentação no primeiro ano de vida. São Paulo, 1994. [Tese de Doutorado - Faculdade de Saúde Pública da USP].
78. SOUZA, R.P.; MAKAROUM, M.F. Manual de adolescência. Comitê de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria, 1989.
79. SPOSITO, M.P. A sociabilidade juvenil e a rua: novos conflitos e ação coletiva na cidade. Tempo Social, Rev.Sociol.USP, São Paulo, 5: 161-78, 1993.
80. SPYCKERELLE, Y.; HERBETH, B.; DIDILLOT-BARTHELÉMY, L.; BAIRATI, I.; DESCHAMPS, J.P. Alimentation des adolescents en Lorraine. Arch.Fr.Peditr., 47: 455-9, 1990.
81. SPYCKERELLE, Y.; HERBERT, B.; DESCHAMPS, J.P. Comportements alimentaires à l'adolescence. Cah.Nutr.Diét., 26: 426-31, 1991.

-
82. STARK, O.; ATKINS, E.; WOLFF, O.H.; DOUGLAS, J.W.B.
Longitudinal study of obesity in the national survey of
health and development. Br.Med.J., 283: 13-7, 1981.
83. STORY, M. & RESNECK, M.D. Adolescents' views on food and
nutrition. J.Nutr.Educ., 18: 188-92, 1986.
84. SZARFARC, S.C.; GAMBARDELLA, A.M.D.; TUDISCO, E.S.; VANNUCCHI,
H. A avaliação do consumo energético: o uso de curvas
padronizadas. Cad.Nutrição, Soc.Bras.Alim.Nutr., 7: 47-64,
1994.
85. TAN, S.P.; WELLS, J.E.; BEAVEN, D.W.; HORNBLOW, A.R. Energy and
macronutrient intake of New Zealand adolescents.
Ecol.Food.Nutr., 23: 225-36, 1989.
86. TRUSWELL, S. & DARNTON-HILL, I. Food habits of adolescents.
Nutr.Rev., 39: 73-88, 1981.
87. TSENG, R.Y.; LEE, N.Y.; WANG, V. Food intake in Taipei
school children: comparison of nutrient intake with the
nutrient intake of California school children. J.Ecol. food
Nutr., 22: 197-209, 1988.

-
88. TUCKER, L.A. The relationship of television viewing to physical fitness and obesity. Adolesc., 21: 797-806, 1986.
89. TUCKER, L.A. & FRIEDMAN, G.M. Television viewing and obesity in adult males. Am.J.Public Health, 79: 516-8, 1989.
90. WELSH, S.; DAVIS, C.; SHAW, A. Development of the food guide pyramid. Nutr.Today, 27: 12-23, 1992.
91. WILLETT, W.; STAMPFER, M.J.; COLDITZ, G.A. Dietary fat and the risk of breast cancer. N.Engl.J.Med., 316: 22-8, 1987.
92. WOODWARD, D.R. What sort of teenager has high intakes of energy and nutrients ? Br.J.Nutrit., 54: 325-33, 1985.
93. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva, 1990. (WHO - Technical Report Series, 797).
94. WORLD REVIEW OF NUTRITION AND DIETETICS. Nutrition and fitness in health and disease. Washington, D.C., Simopoulos, A.P., 1993.
95. WORSLEY, A.; WORSLEY, A.J.; McCONNON, S.; SILVA, P.A. Reported food consumption and dietary habits of New Zealand adolescents. J.Paediatr.Child Health, 29: 209-14, 1993.

8. A N E X O

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

São Paulo, 1992.

Caro Colega,

Estamos interessados em saber qual é a relação entre atividades que você desenvolve e a sua alimentação. Solicitamos sua colaboração preenchendo este questionário. Esperamos que o conhecimento que êle nos proporcionará possa ser utilizado na melhoria da Escola e para isso contamos com você. Atenção para algumas instruções que damos abaixo:

- As questões estão devidamente numeradas e com seus assuntos fechados em forma de bloco. Inicie as respostas a partir da Questão Nº 1.
- Leia com atenção e procure responder com a maior clareza possível.
- Não utilize a divisão indicada, ela fará parte de uma segunda etapa do nosso trabalho.
- Em caso de dúvidas, procure discutí-las com o seu professor.

Agradecemos antecipadamente a sua indispensável colaboração.

ANA MARIA DIANEZI GAMBARDELLA
Professor
- HNT / FSP / USP -

QUESTIONÁRIO Nº: |__|__|__|__|

SÉRIE: |__|__|__|

HORÁRIO (manhã / tarde / noite): |__|__|__|

NAO UTILIZE
ESTAS DIVISÕES

1) ESCOLA: _____

|__|__|

2) NOME: _____

3) DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____

|__|__|

4) PESO: _ _ _ , _ kg

|__|__|__|,|__|

5) ALTURA: _ , _ _ m

|__|,|__|__|

6) SEXO: () masculino () feminino

|__|

7) A QUE HORAS VOCÊ VAI DORMIR ?

|__|__|

_ _ : _ _ horas

8) A QUE HORAS VOCÊ ACORDA ?

|__|__|

_ _ : _ _ horas

ENTENDO QUE "HORAS DE FOLGA" SÃO AQUELAS NÃO UTILIZADAS NA ESCOLA OU COM TRABALHO REMUNERADO, PREENCHA O QUADRO A SEGUIR:

9) O QUE VOCÊ FAZ NAS SUAS HORAS DE FOLGA ?
(Quantifique quantas horas por dia e quantos dias por semana)

ATIVIDADES	HORAS/ DIA	DIAS/ SEMANA	
PRATICA ESPORTES			__ __
VÊ TELEVISÃO, CINEMA			__ __
DANÇA			__ __
DORME			__ __
LÊ, ESTUDA			__ __
TRABALHA EM SUA CASA			__ __
CUIDA DO JARDIM, DE ANIMAIS			__ __
CAMINHA, PASSEIA			__ __
OUTRAS (especificar):			__ __
-			__ __
-			__ __
-			__ __

CASO NAO DESENVOLVA ALGUMA DAS ATIVIDADES,
FAÇA UM TRAÇO (-)

**ENTENDO QUE "ATIVIDADES DE TRABALHO"
SÃO AQUELAS DESENVOLVIDAS COM REMUNERAÇÃO,
PREENCHA O QUADRO ABAIXO.**

Observe que as atividades domésticas podem ser desenvolvidas na própria casa, diariamente, e as vezes no final de semana. Em ambos os casos ela consta como atividade das "horas de folga". As vezes, a atividade doméstica é uma atividade profissional, sendo daí remunerada. Em qualquer caso, no entanto, discrimine as atividades e o tempo gasto com elas.

- | | |
|--|---|
| 10) VOCÊ TRABALHA EM CASA ?
() sim () não | _ |
| 11) QUANTAS HORAS POR DIA ?
_ _ horas | _ |
| 12) QUANTOS DIAS POR SEMANA ?
_ dias | _ |
| 13) VOCÊ TRABALHA FORA DE CASA ?
() sim () não | _ |
| 14) QUANTAS HORAS POR DIA ?
_ _ horas | _ |
| 15) QUANTOS DIAS POR SEMANA ?
_ dias | _ |
| 16) QUAL É O SEU CARGO OU OCUPAÇÃO ? | _ |
| <hr/> | |
| 17) VOCÊ ESTÁ REGISTRADO EM CARTEIRA ?
() sim () não | _ |
| 18) O LOCAL QUE VOCÊ TRABALHA OFERECE REFEIÇÃO ?
() sim () não | _ |
| 19) A FIRMA QUE VOCÊ TRABALHA OFERECE VALE REFEIÇÃO ?
() sim () não | _ |
| 20) A FIRMA QUE VOCÊ TRABALHA OFERECE CESTA BÁSICA ?
() sim () não | _ |
| 21) A FIRMA QUE VOCÊ TRABALHA OFERECE VALE-TRANSPORTE ?
() sim () não | _ |

22) QUAL SEU SALÁRIO MENSAL ? (colocar o valor em cruzeiros)

Cr\$ _____

23) DESCREVA SUAS ATIVIDADES DE TRABALHO. O QUADRO ABAIXO FALICITARÁ ESTA DESCRIÇÃO. (Quantifique quantas horas por dia e quantos dias por semana)

ATIVIDADES	HORAS/ DIA	DIAS/ SEMANA
SENTADO		
ANDANDO		
EM ÔNIBUS, METRÔ		
CARREGANDO MATERIAIS		
PASSANDO ROUPA		
LAVANDO ROUPA		
LAVANDO PISOS, PAREDES		
COZINHANDO		
CUIDANDO DE CRIANÇAS		
COM MÁQUINAS LEVES		
COM MÁQUINAS PESADAS		
OUTRA (especificar):		
-		
-		
-		

24) O QUE VOCÊ ESTÁ ACOSTUMADO A COMER ? No preenchimento do quadro abaixo, enumere as refeições na ordem em que elas são consumidas no dia. Veja o exemplo a seguir:

1º EXEMPLO

REFEIÇÃO	HORÁRIO	LOCAL	ALIMENTOS
1	8:30	casa	café, leite, pão, manteiga
2	13:00	trabalho	arroz, feijão, carne, pão, salada, laranja, cafezinho
3	16:00	lanchonete	esfilha, coxinha, coca-cola
4	19:00	escola	merenda escolar
5	23:00	casa	leite, pão

25) VOCÊ CONSUME REGULARMENTE A MERENDA ESCOLAR ?

() sim () não

26) SE SIM, POR QUE ?

27) SE NÃO, POR QUE ?

28) INFORME O TEMPO GASTO E O TIPO DE LOCOMOÇÃO (a pé, bicicleta, ônibus, metrô, etc) UTILIZADO PARA: (veja o exemplo a seguir)

	EXEMPLO		
LOCAIS		TIPO	TEMPO
IR DE CASA AO TRABALHO		a pé	15 min.
IR DE CASA À ESCOLA		-	-
IR DO TRABALHO À ESCOLA		ônibus	10 min.
IR DO TRABALHO À CASA		a pé	10 min.
IR DA ESCOLA AO TRABALHO		-	-
IR DA ESCOLA À CASA		-	-

ATENÇÃO NO PREENCHIMENTO

LOCAIS	TIPO	TEMPO
IR DE CASA AO TRABALHO		
IR DE CASA À ESCOLA		
IR DO TRABALHO À ESCOLA		
IR DO TRABALHO À CASA		
IR DA ESCOLA AO TRABALHO		
IR DA ESCOLA À CASA		

29) QUAIS OS MOTIVOS QUE LEVAM VOCÊ A FREQUENTAR A ESCOLA ?

30) QUAIS OS MOTIVOS QUE LEVAM VOCÊ A FREQUENTAR ESTA ESCOLA ?

DATA DO PREENCHIMENTO: ____/____/____

|_|

|_|

|_|

|_|_|

|_|_|

|_|_|

|_|_|

|_|_|

|_|_|

|_|

|_|