

# TERÃO OS ADOLESCENTES PORTUGUESES UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA? RESULTADOS DO ESTUDO HBSC DE 2018

## **Miguel Peralta**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana/Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

## **Adilson Marques**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana/Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

## **Nuno Loureiro**

Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)  
Instituto Politécnico de Beja / Escola Superior de Educação

## **Susana Gaspar**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana/Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

## **Joana Sousa**

Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)  
Universidade de Lisboa / Faculdade de Medicina / Laboratório de Nutrição

## **José Alves Diniz**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana/Aventura Social

## **Margarida Gaspar de Matos**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana/Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

**Resumo:** O objetivo do estudo foi caracterizar os hábitos alimentares e percepções relativas ao corpo dos adolescentes portugueses. Participaram no estudo, integrado no Health Behaviour in School aged Children, 6997 adolescentes portugueses (51,7% meninas) do 6º, 8º e 10º ano. Os adolescentes foram inquiridos acerca do seu peso, altura, hábitos alimentares e percepção de imagem corporal. Cerca de 70% dos adolescentes apresenta peso normal/saudável. Mais meninas do que rapazes considera a sua cintura “larga” e o seu corpo “gordo”. Cerca de 45% e 33% dos adolescentes reportaram consumir diariamente frutas e vegetais respetivamente. O consumo de doces e colas apresentou uma tendência crescente ao longo da escolaridade e as meninas referiram consumir estes alimentos todos os dias, mais de uma vez ao dia, com menor frequência que os rapazes. O consumo excessivo de açúcar juntamente com o consumo escasso de frutas e vegetais revelam fragilidades na alimentação dos adolescentes portugueses.

**Palavras-chave:** Nutrição, Crianças, Jovens, Portugal.

**Abstract:** The aim of this study was to characterize the eating habits and body image perceptions of Portuguese young people. A total of 6997 Portuguese young people (51.7% girls) attending the 6th, 8th and 10th grades participated in the study, integrated in the Health Behaviour in School aged Children. Young people were asked about their weight, height, eating habits and body image perception. About 70% of the adolescents presented normal/healthy weight. More girls than boys considered their waist “large” and that their body “fat”. Approximately 45% and 33% of the adolescents reported daily consumption of fruits and vegetables respectively. Consumption of sweets and soft drinks showed an increasing tendency between the 6th and 10th grades and girls reported consuming these foods every day, more than once a day, less frequently than boys. Excessive consumption of sugar together with the scarce consumption of fruits and vegetables reveals frailties in the diet of Portuguese young.

**Keywords:** Nutrition, Children, Adolescents, Portugal.

## Introdução

Uma alimentação saudável está associada a menor risco de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis (DCNT) (Rayner et al., 2017). Todavia, a elevada oferta de alimentos processados nos dias de hoje, caracterizados por elevada densidade energética sem valor nutricional significativo (excesso de gordura, açúcar e sal) e a sua disponibilidade a custos acessíveis estão associadas à obesidade e aumento das DCNT (Alsaffar, 2015). Além da alimentação, também a percepção e satisfação com a imagem corporal são fatores de risco associados à obe-

cidade, gestão da manutenção do peso e distúrbios alimentares (Lazzeretti et al., 2015), existindo uma ligação entre a alimentação, a imagem corporal e o estado nutricional (défice ou excesso).

Tendo a alimentação um papel importante na saúde, importa caracterizar e perceber os hábitos alimentares dos adolescentes. Desta forma, o objetivo deste estudo foi caracterizar os hábitos alimentares e percepções relativas ao corpo dos adolescentes portugueses, utilizando uma amostra representativa de adolescentes portugueses do 6º, 8º e 10º anos de escolaridade.

## **Métodos**

Este trabalho está integrado no Health Behaviour in School aged Children (HBSC) (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015; Matos & Equipa Aventura Social, 2018), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009). Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde/bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal está incluído desde 1998 ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)). O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprovação de Comissão de Ética e do MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

## **Participantes**

O estudo HBSC incluiu 6997 alunos, de 42 agrupamentos de escolas e 387 turmas aleatoriamente selecionados, com uma média de idades de 13,7 anos ( $DP=1,8$ ), 51,7% do género feminino, das 5 regiões educativas de Portugal Continental, sendo os resultados representativos para os alunos do 6º, 8º e 10º anos.

## Medidas e Variáveis

Neste estudo foram analisadas variáveis relacionadas com a alimentação (consumo de frutas, vegetais, doces, colas e água, dieta e pequeno-almoço) e imagem corporal (perceção de imagem corporal e do tamanho da cintura em comparação com os pares). O peso e a altura foram autorreportados, o IMC foi calculado como peso (kg)/altura<sup>2</sup> (m) e foram definidas quatro categorias (magreza, peso normal/saudável, excesso de peso, obesidade).

## Análise de dados

Foi realizada a estatística descritiva (médias, desvio padrão e percentagens) para todas as variáveis, seguida de uma análise comparativa por géneros e anos de escolaridade. Na comparação dos géneros e anos de escolaridade foi utilizado o teste T de Student ou a ANOVA para as variáveis contínuas e o teste de independência do Qui-quadrado para variáveis nominais e ordinais. Os dados foram analisados usando o SPSS versão 24 para Windows. O nível de significância foi estabelecido  $p < 0,05$ .

## Resultados

A caracterização da amostra, as perceções relativas ao corpo, os hábitos de consumo alimentar e as suas estratificações por género estão apresentadas na tabela 1. Cerca de 70% dos adolescentes apresentou peso normal/saudável. Uma maior percentagem de meninas do que rapazes considera a sua cintura mais larga,  $\chi^2(2, N=3930)=15,003, p=0,001$ , V de Cramer=0,06, e o seu corpo um pouco gordo ou muito gordo,  $\chi^2(4, N=6902)=79,834; p < 0,001$ , V de Cramer=0,11. Cerca de 45% e 33% dos adolescentes reportaram consumir frutas e vegetais pelo menos uma vez por dia, respetivamente, tendo sido verificadas diferenças entre géneros, frutas:  $\chi^2(6, N=6752)=32,441, p < 0,001$ , V de Cramer=0,07, vegetais:  $\chi^2(6, N=6751)=27,596, p < 0,001$ , V de Cramer=0,06. As meninas referiram nunca comer doces e comer doces todos os dias, mais de uma vez ao dia, com menor frequência que os rapazes,  $\chi^2(6, N=6751)=33,700, p < 0,001$ , V de Cramer=0,07.

**Tabela 1** - Hábitos de consumo alimentar e perceções relativa ao corpo dos adolescentes portugueses dos adolescentes portugueses, total e por género, 2018.

	<i>M±DP ou %</i>			<i>p</i>
	<b>Total (n=6997)</b>	<b>Género masculino (n=3378)</b>	<b>Género feminino (n=3619)</b>	
Idade	13,7±1,8	13,7±1,8	13,7±1,8	0,641
IMC	20,1±3,6	19,9±3,6	20,2±3,6	0,005
Categorias IMC				0,100
Magreza	11,2	10,9	11,4	
Normal	69,9	69,3	70,4	
Excesso de peso	15,8	16,1	15,5	
Obesidade	3,1	3,7	2,7	
Perceção da cintura (comparação com pares)				0,001
Mais estreita	19,2	19,1	19,3	
Semelhante	61,0	63,7	58,7	
Mais larga	19,7	17,2	21,9	
Perceção imagem corporal				<0,001
Muito magro	2,6	2,9	2,3	
Um pouco magro	14,4	17,3	11,8	
Ideal	54,7	55,7	53,7	
Um pouco gordo	25,2	21,6	28,5	
Muito gordo	3,1	2,5	3,7	
Pequeno-almoço (semana)				<0,001
Nunca	8,5	6,2	10,7	
1 dia	4,4	3,8	5,0	
2 dias	5,5	4,8	6,2	
3 dias	5,7	4,9	6,4	
4 dias	4,1	3,5	4,6	
5 dias	71,9	76,9	67,2	
Pequeno-almoço (fim de semana)				0,687
Nunca	7,4	7,5	7,3	
Um dia	15,3	14,9	15,7	
Dois dias	77,3	77,5	77,1	
Consumo frutas				<0,001
Nunca	4,4	5,7	3,3	
Menos de 1 dia por semana	7,1	7,1	7,1	
1 dia por semana	9,9	10,0	9,9	
2-4 dias por semana	21,8	22,1	21,5	
5-6 dias por semana	11,5	12,0	11,0	
Todos os dias, 1 vez por dia	19,4	17,9	20,9	
Todos os dias, >1 vez por dia	25,8	25,3	26,3	
Consumo vegetais				<0,001
Nunca	8,4	10,0	7,0	
Menos de 1 dia por semana	9,4	9,8	9,1	
1 dia por semana	12,0	12,0	12,0	
2-4 dias por semana	23,1	23,2	23,0	
5-6 dias por semana	13,9	13,3	14,5	
Todos os dias, 1 vez por dia	16,9	15,5	18,2	
Todos os dias, >1 vez por dia	16,2	16,2	16,2	

	<i>M</i> ± <i>DP</i> ou %			<i>p</i>
	Total (n=6997)	Género masculino (n=3378)	Género feminino (n=3619)	
Idade	13,7±1,8	13,7±1,8	13,7±1,8	0,641
IMC	20,1±3,6	19,9±3,6	20,2±3,6	0,005
Consumo doces				<0,001
Nunca	4,2	5,2	3,2	
Menos de 1 dia por semana	19,7	19,9	19,6	
1 dia por semana	26,7	25,2	28,1	
2-4 dias por semana	24,2	25,0	23,5	
5-6 dias por semana	9,5	8,9	10,1	
Todos os dias, 1 vez por dia	8,6	8,0	9,2	
Todos os dias, >1 vez por dia	7,1	7,8	6,4	
Consumo colas				<0,001
Nunca	14,9	11,9	17,7	
Menos de 1 dia por semana	25,4	22,4	28,2	
1 dia por semana	19,5	19,1	20,0	
2-4 dias por semana	17,0	19,4	14,7	
5-6 dias por semana	7,3	9,2	5,6	
Todos os dias, 1 vez por dia	7,7	8,3	7,1	
Todos os dias, >1 vez por dia	8,2	9,9	6,7	
Consumo água (diário)				<0,001
Nunca/quase nunca	7,2	5,1	9,1	
>2 copos (cerca de 0,5L)	35,0	27,7	41,4	
>5 copos (cerca de 1L)	43,1	46,8	39,8	
>10 copos (cerca de 2L)	14,7	20,5	9,7	

*M*, média; *DP*, desvio padrão; IMC, índice de massa corporal

A tabela 2 apresenta as percepções relativas ao corpo e os hábitos de consumo alimentar por ano de escolaridade. Uma maior proporção de adolescentes do 6º ano do que do 8º e 10º ano eram obesos,  $\chi^2(6, N=6481)=19,503, p=0,003$ , *V* de Cramer=0,04. Ao longo da escolaridade mais adolescentes tendem a considerar o seu corpo um pouco gordo ou muito gordo e uma menor percentagem considera ter um corpo ideal,  $\chi^2(8, N=6902)=18,433, p=0,018$ , *V* de Cramer=0,04. Adicionalmente, ao longo da escolaridade verifica-se que menos adolescentes referem tomar o pequeno-almoço todos os dias e mais adolescentes referem nunca o fazem, semana:  $\chi^2(10, N=6753)=116,220, p<0,001$ , *V* de Cramer=0,09, fim-de-semana:  $\chi^2(4, N=6751)=113,348, p<0,001$ , *V* de Cramer=0,09. O consumo diário de frutas e vegetais também apresentou uma tendência decrescente entre o 6º e o 10º ano de escolaridade, frutas:  $\chi^2(12, N=6752)=157,025, p<0,001$ , *V* de Cramer=0,11, vegetais:  $\chi^2(12, N=6751)=68,698, p<0,001$ , *V* de Cramer=0,07. O consumo de doces e

colas apresenta uma tendência inversa, doces:  $\chi^2(12, N=6751)=175,156$ ,  $p<0,001$ , V de Cramer=0,11, colas:  $\chi^2(12, N=6751)=85,164$ ,  $p<0,001$ , V de Cramer=0,08. O consumo de pelo menos 10 copos de água por dia foi superior nos adolescentes do 8º ano em comparação ao 10º ano,  $\chi^2(3, N=3960)=18,629$ ,  $p<0,001$ , V de Cramer=0,07.

**Tabela 2** - Hábitos de consumo alimentar e percepções relativas ao corpo dos adolescentes portugueses dos adolescentes portugueses, total e por escolaridade, 2018.

	<i>M±DP ou % (n)</i>			<i>p</i>
	6º ano (n=2520)	8º ano (n=2766)	10º ano (n=1711)	
IMC	18,8±3,4	20,3±3,5	21,3±3,4	<0,001
Categorias IMC				0,003
Magreza	12,8	9,6	11,3	
Normal	67,5	71,0	71,5	
Excesso de peso	16,1	16,5	14,4	
Obesidade	3,6	2,9	2,9	
Percepção da cintura (comparação com pares)				0,107
Mais estreita	18,2	20,8	19,2	
Semelhante	62,1	59,4	61,0	
Mais larga	19,7	19,9	19,7	
Percepção imagem corporal				0,018
Muito magro	2,9	2,4	2,4	
Um pouco magro	14,1	14,0	14,4	
Ideal	57,1	53,9	54,7	
Um pouco gordo	23,3	26,4	25,2	
Muito gordo	2,5	3,3	3,1	
Pequeno-almoço (semana)				<0,001
Nunca	4,3	9,6	12,7	
1 dia	4,2	4,4	4,6	
2 dias	5,1	6,1	5,1	
3 dias	5,1	5,9	6,1	
4 dias	3,6	4,1	4,5	
5 dias	77,7	69,8	66,9	
Pequeno-almoço (fim de semana)				<0,001
Nunca	4,1	7,3	12,2	
Um dia	13,5	15,8	17,2	
Dois dias	82,4	76,9	70,7	
Consumo frutas				<0,001
Nunca	2,8	4,6	6,5	
Menos de 1 dia por semana	4,8	7,6	9,6	
1 dia por semana	7,8	11,4	10,5	
2-4 dias por semana	20,5	22,8	22,0	
5-6 dias por semana	11,4	11,0	12,5	
Todos os dias, 1 vez por dia	20,2	19,8	17,9	
Todos os dias, >1 vez por dia	32,6	22,8	21,0	

	<i>M±DP</i> ou % (n)			<i>p</i>
	6º ano (n=2520)	8º ano (n=2766)	10º ano (n=1711)	
Consumo vegetais				<0,001
Nunca	7,6	9,1	8,6	
Menos de 1 dia por semana	8,1	9,6	11,0	
1 dia por semana	12,2	12,9	10,4	
2-4 dias por semana	21,0	23,6	25,4	
5-6 dias por semana	12,7	13,7	15,8	
Todos os dias, 1 vez por dia	18,6	16,4	15,4	
Todos os dias, >1 vez por dia	19,7	14,8	13,4	
Consumo doces				<0,001
Nunca	4,6	3,6	4,4	
Menos de 1 dia por semana	22,8	18,2	17,9	
1 dia por semana	33,2	24,7	20,7	
2-4 dias por semana	18,9	25,0	30,5	
5-6 dias por semana	7,6	10,6	10,4	
Todos os dias, 1 vez por dia	7,4	9,6	8,6	
Todos os dias, >1 vez por dia	5,6	8,2	7,5	
Consumo colas				<0,001
Nunca	16,1	12,4	17,0	
Menos de 1 dia por semana	27,1	23,8	25,6	
1 dia por semana	22,4	19,7	15,2	
2-4 dias por semana	14,6	18,2	18,4	
5-6 dias por semana	6,2	8,1	7,7	
Todos os dias, 1 vez por dia	6,9	8,6	7,3	
Todos os dias, >1 vez por dia	6,8	9,2	8,8	
Consumo água (diário)*				<0,001
Nunca/quase nunca		6,8	7,9	
>2 copos (cerca de 0,5L)		33,2	37,7	
>5 copos (cerca de 1L)		43,7	42,1	
>10 copos (cerca de 2L)		16,3	12,2	

*M*, média; *DP*, desvio padrão; *IMC*, índice de massa corporal

\*Não foram recolhidos dados relativos ao 6º ano de escolaridade

## Discussão

Os resultados deste estudo, baseado nos dados do HBSC 2018, demonstram que os adolescentes portugueses têm comportamentos alimentares (consumo de fruta, vegetais, doces, colas e água) desajustados ao recomendado para esta faixa etária e que o excesso de peso e a imagem corporal são um problema relevante nesta população. O excesso de peso e a magreza continuam a ser uma preocupação para os adolescentes portugueses como se tem verificado em estudos anteriores (Matos et al., 2015). O excesso de peso e a obesidade estão associados à insatisfação com a imagem corporal que por sua vez impacta de forma

negativa a adesão a hábitos de alimentação saudável e à prática de atividade física (Teixeira et al., 2004). Neste estudo, apenas pouco mais de metade dos adolescentes consideraram ter uma imagem corporal ideal, podendo estes resultados estar relacionados com a elevada prevalência de excesso de peso e obesidade.

Nos adolescentes tomar o pequeno-almoço está inversamente associado ao IMC e ao excesso de peso e obesidade (Deshmukh-Taskar et al., 2010). A maioria dos adolescentes referiu tomar o pequeno-almoço todos os dias. Por outro lado, um quarto dos adolescentes referiu consumir doces e colas quase todos ou todos os dias, tendo sido verificada uma tendência crescente ao longo da escolaridade. De maneira geral as crianças e os adolescentes apresentam níveis elevados de consumo de açúcar. Nestas idades o consumo de açúcar é até três vezes superior ao recomendado, colocando este grupo em risco aumentado de desenvolvimento de obesidade e doenças metabólicas (Inchley et al., 2016).

O estudo HBSC tem algumas limitações relacionadas com ser de auto-reporte e ter um desenho transversal. A avaliação semi-quantitativa do comportamento alimentar, não sendo possível quantificar de forma específica o tipo de fruta, vegetais, doces e colas consumidos pelos adolescentes, representa outra limitação. Tem, no entanto, a vantagem de ser um estudo em larga escala, com uma metodologia rigorosa que permite comparar resultados em cada série e posteriormente e nos vários países incluídos.

**Agradecimento:** Miguel Peralta é apoiado por uma bolsa FCT (SFRH/BD/122219/2016). Susana Gaspar é apoiada pela Bolsa da ULisboa (BD2016/609).

### Referências

- Alsaffar, A. A. (2015). Sustainable diets: The interaction between food industry, nutrition, health and the environment. *Food Science and Technology International*, 22(2), 102-111.
- Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., & Cho, S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(6), 869-878. doi: 10.1016/j.jada.2010.03.023.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ... Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's*

- health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Lazzeretti, L., Rotella, F., Pala, L., & Rotella, C. M. (2015). Assessment of psychological predictors of weight loss: how and what for? *World Journal of Psychiatry, 5*(1), 56-67.
- Matos, M., Simões, C., Camacho, I., Reis, M., & Equipa Aventura Social. (2015). A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão. Dados nacionais 2014. Lisboa: Edições FMH.
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes após a recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018.* Lisboa: Equipa Aventura Social. Faculdade de Motricidade Humana/Universidade de Lisboa.
- Rayner, M., Wickramasinghe, K., Williams, J., McColl, K., & Mendis, S. (2017). *An introduction to prevention of non-communicable diseases.* Oxford: Oxford University Press.
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., de Looze, M. E., Nic Gabhainn, S., . . . International, H. S. G. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health, 54*(2), 140-150. doi: 10.1007/s00038-009-5405-9.
- Teixeira, P. J., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Cussler, E. C., Metcalfe, L. L., Blew, R. M., . . . Lohman, T. G. (2004). Pretreatment predictors of attrition and successful weight management in women. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 28*(9), 1124-1133. doi: 10.1038/sj.ijo.0802727.