

INVESTIGAÇÃO DO ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS ENTRE ADOLESCENTES

BANNWART, T. C.¹ MARIN, T². PIRES, P. F. F³.

RESUMO

Objetivo: O objetivo do estudo foi avaliar o consumo proveniente dos alimentos processados na fase da adolescência. **Método:** O estudo foi de caráter exploratório, foram colhidas de um grupo de indivíduos, com 10 adolescentes de ambos o sexo, entre 12 aos 15 anos, que foi realizada na escola de inglês Fisk na cidade de Arapongas-PR. **Resultados:** Foi verificado que 90% dos adolescentes consomem alimentos processados todos os dias. Observou-se que por ter fácil acesso à mídia, acabam sendo influenciados por estes alimentos industrializados. **Conclusão:** Conclui-se que há participação de consumo de alimentos nutricionalmente inadequados no dia a dia dos adolescentes.

Palavra-chave: Adolescência, alimentos industrializados, hábitos alimentares.

ABSTRACT

Objective: The objective of the study was to assess consumption from processed foods in the adolescence phase. **Method:** The study was exploratory, collected from a group of individuals, with 10 adolescents of both sexes, between 12 and 15 years old, which was carried out at the Fisk English school in the city of Arapongas-PR. **Results:** It was found that 90% of adolescents consume processed foods every day. It was observed that because they have easy access to the media, they end up being influenced by these industrialized foods. **Conclusion:** It is concluded that there is participation of consumption of nutritionally inadequate foods in the daily lives of adolescents.

Keyword: Adolescence, processed foods, eating habits.

INTRODUÇÃO

No decorrer dos anos o padrão alimentar está sofrendo mudanças e tendo crescimento no consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Os alimentos processados são de alta densidade energética e podem aumentar o aporte calórico pois oferece 9% do consumo energético diário e os alimentos ultraprocessados fornece com 21,5%, por isto ocorre a redução dos alimentos não processados como por exemplo frutas, verduras, tubérculos e cereais (CORREIA, 2016).

No entanto, a adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, onde há baixo consumo de alimentos saudáveis, como as frutas, verduras e

legumes, o que torna um fato preocupante, pois no transcorrer da vida pode ter probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão arterial, diabetes e outras.

A alimentação não saudável com o consumo excessivo de gordura e açúcar presentes em alimentos processados caracterizados como fast-food, doces, biscoito recheados, salsicha e refrigerantes foram um dos fatores responsáveis associados à elevada ingestão energética, visto que pode levar também ao excesso de peso (IBGE, 2011).

Entretanto, a adolescência considera as necessidades nutricionais aumentadas, pois consiste em um grupo nutricionalmente vulnerável, para garantir o potencial de crescimento e desenvolvimento. Portanto, acredita-se que o significado do acesso de informações sobre a alimentação e nutrição tem como monitoramento do consumo alimentar são fundamentais.

OBJETIVO

Avaliar o aumento do consumo de alimentos processados entre adolescentes.

MÉTODOS

O presente trabalho, representa por natureza aplicada exploratória. O local da pesquisa foi realizado em uma escola de inglês Fisk, localizada na cidade de Arapongas – PR, o estabelecimento foi escolhido por ter adolescentes. Esta pesquisa foi realizada com 10 adolescentes, que estão matriculados regularmente na escola de inglês Fisk. Foram incluídos neste estudo, adolescentes, com idade entre 12 a 15 anos de ambos os sexos, que tiveram disponibilidade para responder o questionário presente no dia da coleta de dados. Foram excluídos os adolescentes com problemas psicológicos que não conseguiram responder o questionário e aqueles que não responderam todas as perguntas. Foi efetuado contato com os responsáveis dos adolescentes e com os próprios adolescentes através de um termo de aceitação. O material utilizado foi por meio de um questionário, feito pelo autor do trabalho, contendo 13 perguntas abertas e fechadas, sendo realizada individualmente e em ambientes separados, observando o modo de como os adolescentes se comportam com os alimentos processados. Os resultados foram tabulados a partir de gráficos e

tabelas, utilizando o programa Microsoft Office e Excel 2016. Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética da FAP – Faculdade de Apucarana pelo CAAE: 31435620.2.0000.5216.

RESULTADOS

Através do questionário que foi baseado para avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes com relação ao consumo de alimentos processados, foi possível obter na pesquisa que a maioria das amostras (90%) consomem os alimentos processados todos os dias. Portanto, a frequência do consumo destes alimentos no dia a dia altera-se entre as amostras, pois 30% consomem de duas a três vezes por dia, 10% consomem uma a cinco vezes por dia e 20% quatro vezes por dia é da amostra.

Os alimentos processados são fatores de risco para o desenvolvimento do excesso de peso. Posto isto, os adolescentes que consome estes produtos industrializados, a chances de se tornarem obesos comparados aos adolescentes que não consome estes alimentos, são bem mais altos (AGUIRRE, 2018).

Por terem fácil acesso aos anúncios das mídias, acabam sendo persuadidos, assim, de acordo com a pesquisa, constatou-se que a maioria da amostra com 40%, tem a capacidade e exerce a influência da mídia sobre a escolha de alimentos industrializada por estes adolescentes.

Além disso, por desenvolver opiniões, tornou-se cada vez mais fácil de ser influenciados com propagandas sobre os alimentos que tem uma aparência saborosa, e a pesquisa mostrou que a maioria da amostragem escolhe os alimentos pela aparência, por ser considerados um público de maior aceitação a ideias novas no mercado.

Segundo Estima (2012), o que mais influencia na escolha alimentar do ser humano é o sabor, que aparenta realmente ser a preferência relacionada ao alimento. Confirmam que o sabor é o motivo determinante mais fundamental, dado que todos estes alimentos têm grande apelo de sabor principalmente aqueles que tem alta taxa de gorduras que são excessivamente palatáveis e averigam o sabor aos alimentos.

De acordo com o Guia alimentar para a população Brasileira (2014), o consumo destes alimentos processados ou ultraprocessados é incentivado por inúmeros determinantes como a falta de habilidades culinárias, a praticidade, falta de tempo,

palatabilidades, estresse, custo dos alimentos, a falta de companhia, disponibilidade dos alimentos, o marketing e entre outros.

CONSIDERAÇÃO FINAIS

Conclui-se que à participação de alimentos processados e ultraprocessados no dia a dia dos adolescentes. Porém a mídia acaba persuadindo este consumo destes alimentos industrializados, sendo que são fáceis de ser preparados, pela falta de tempo, pelo sabor, pela aparência e ainda por ser mais barato.

Entretanto, o consumo pode ser prejudicial à saúde e influenciará no crescimento e desenvolvimento dos adolescentes, podendo acarretar doenças crônicas não transmissíveis. Portanto, o nutricionista é importante nesta fase de vida, pois o mesmo é capaz de realizar adequações dos alimentos que devem ser consumidos para suprir as necessidades nutricionais conforme a faixa etária.

REFERÊNCIAS

AGUIRRE, Maria de Jesus Xavier. et al. **Marcadores de consumo alimentar e excesso de peso em adolescentes do Brasil, 2018**. Trabalho apresentado durante o XXI Encontro Nacional de Estudos Populacionais, realizado em Poços de Caldas, Minas Gerais, 22 a 28 de setembro de 2018. Acesso em: 23 Jul. 2020

CORREIA, Bianca Araújo. **Determinantes do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em estudantes da Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal**, 2016. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/16466/1/2016_BiancaAraujoCorreia_tcc.pdf. Acesso em: 22 Abril. 2020

ESTIMA, Camilla de Chermont Prochnik. **Por que os adolescentes comem o que comem? Determinantes do consumo alimentar**/ Camilla de Chermont Prochnik Estima. São Paulo, 2012. 126p. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-10092012-150402/publico/Tese_Camilla_Estima.pdf. Acesso em: 04 Agosto. 2020

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: **Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p. Acesso em: 9 Mar. 2020

MINISTERIO DE SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il

