

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS NO LANCHE DA TARDE DE ESCOLARES¹

**Jéssica Beatriz Backes², Aline Bianca Lisboa Queiróz³, Ligia Beatriz Bento Franz⁴,
Maristela Borin Busnello⁵.**

¹ Atividade desenvolvida no Projeto de Pesquisa

² Bolsista PIBIC/CNPq, aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Unijuí.

³ Bolsista PIBIC/UNIJUÍ, aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Unijuí.

⁴ Graduação em Atenção Integral à Saúde-Mestrado (PPGAIS), integrante do Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde e vice-líder do Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano.

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde, orientadora da Bolsa de Iniciação Científica.

Na infância podem ocorrer situações que envolvam riscos nutricionais, devido ao aumento das necessidades nutricionais e a exposição a ambientes alimentares não saudáveis (Leite et al.,2012; Carmo, 2006; Tavares et al.,2014). A mudança no ambiente tem forte impacto sobre o incentivo a busca por uma melhor qualidade de vida principalmente na saúde. Tendo em vista isso compreende-se que a alimentação escolar dentro dessa lógica pode ou não contribuir para a melhoria dessas condições, no que diz respeito as práticas alimentares no ambiente escolar. No entanto um ambiente escolar favorável á alimentação saudável envolve fatores como desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional (SZINWELSKI et al, 2015).

As experiências nutricionais no início da vida podem ter conseqüências duradouras e contribui para a manutenção de hábitos saudáveis durante toda a vida. O freqüente consumo de alimentos e bebidas industrializadas aumentam a prevalência de doenças cardiovasculares associadas ao excesso de peso (MADRUGA et al, 2012). Segundo Mallarino et al,(2013), no Brasil, o consumo de alimentos minimamente processados ou processados, como arroz, feijão e ovos, diminuiu entre 10% e 27% em 16 anos. O consumo de pão e biscoitos aumentou 21% durante o mesmo período, enquanto o consumo de produtos como carne, lácteos, refrigerantes e doces aumentaram mais de 100%. Como parte desta transição nutricional que vem ocorrendo em toda América Latina e também no Brasil, a obesidade infantil vem aumentando a um ritmo alarmante. Este aumento está estreitamente relacionado com o processo de globalização acelerado que ocorre em áreas urbanizadas, onde a maior parte da população está sendo exposta à comercialização de alimentos ultraprocessados.

A população infantil é particularmente vulnerável à propaganda de alimentos e bebidas pois eles não têm ainda maturidade suficiente para compreender as intenções de marketing por trás dos anúncios, consequentemente, eles acabam adquirindo hábitos alimentares não saudáveis devido a grande exposição à publicidade de alimentos com calorias vazias (MALLARINO et al, 2013). A transição nutricional tem associação positiva com a renda da população. Além do aumento no poder

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

aquisitivo, nas últimas décadas houve aumento na disponibilidade de alimentos semiprontos e de fácil preparo, o que estimula o consumo desbalanceado de nutrientes (PINHO et al, 2014).

De acordo com o relatório realizado pela OPAS/OMS os alimentos ultraprocessados estão impulsionando a epidemia de obesidade na América Latina. Alguns estudos como o de Louzada et al, 2015, demonstram que alimentos ultraprocessados estão sendo mais consumidos quando comparados aos alimentos in natura e que o aporte de micronutrientes desses alimentos estão longe de serem o ideal para trazer benefícios a saúde.

Um dos objetivos do projeto “Consumo alimentar, prática de atividade física, estilo de vida e percepção da auto-imagem corporal de estudantes de educação básica” é identificar precocemente o predomínio da má alimentação entre as crianças e adolescentes. Neste trabalho descrevemos as características dos alimentos consumidos no lanche da tarde por escolares de um Centro de Educação Básica na região Noroeste do Rio Grande do Sul.

Metodologia

Estudo descritivo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul sob o parecer nº 71341 de 23/08/2012. Os alunos de uma Escola de Educação Básica na região noroeste do estado, responderam um questionário que descreveu os alimentos consumidos no café da manhã, lanche da manhã e lanche da tarde. O registro das refeições ocorreu em sala de aula pelos alunos ou com auxílio do professor no caso dos alunos da educação infantil. A coleta de dados ocorreu no período de Maio a Junho de 2015. Os questionários foram recolhidos, revisados sendo os alimentos descritos segundo a classificação proposta por Louzada et al., (2015) que descreve os alimentos como in natura ou minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados. O banco de dados foi elaborado em uma planilha Excel e a tabulação e análise dos dados foram realizadas no software EpiInfo7, sendo os dados apresentados em distribuição de frequências.

Resultados e Discussão

Participaram 288 alunos das turmas de educação infantil, séries iniciais do ensino fundamental e ensino médio. Destes, 88,08% referiram realizar a refeição - lanche da tarde. Houve um baixo consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Apenas 44,04% relataram consumo destes alimentos mais do que três vezes na semana. Somente 6,25% referiram consumir diariamente estes alimentos. Quanto aos alimentos processados, 24,65% dos escolares relataram o consumo destes alimentos durante a semana. Já para os alimentos ultraprocessados, 61,82% relataram consumir estes alimentos no lanche da tarde de três a cinco vezes na semana.

O lanche saudável representa uma mudança de hábito necessária para evitar a obesidade na infância e juventude, prevenindo também o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, obesidade, hipertensão entre outras. A mudança dos hábitos alimentares, substituindo alimentos mais saudáveis por outros menos saudáveis, pode repercutir na saúde do adolescente, seja de imediato ou na idade adulta, e essa escolha inadequada por alimentos menos nutritivos pode permanecer pela vida toda. É de extrema importância a educação nutricional entre os jovens, com ênfase para a escolha apropriada dos alimentos, principalmente aqueles presentes nas refeições intermediárias. Ao realizar

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

o fracionamento das refeições, é preciso ficar atento aos nutrientes oferecidos nestes momentos, uma vez que são importantes para o desenvolvimento do organismo.

A preocupação com a saúde da criança avança em nível mundial, decorrentes de um estilo alimentar que está se estabelecendo, fruto da oferta de novos produtos influenciados pela mídia e do ritmo familiar e individual adaptado à sociedade atual. É importante que a família, a escola e a comunidade como um todo estejam engajados no objetivo de melhorar a saúde da população infantil (NEGRI et al, 2005).

Um dos aspectos importantes a se considerar em meio ao crescente número de crianças e adolescentes em sobrepeso e obesidade é o sedentarismo. Alguns estudos observados por GUERRA et al, (2016), demonstrou associações positivas entre maior tempo em comportamento sedentário e consumo de alimentos e bebidas calóricas, os achados de recentes estudos internacionais que mostraram associações entre volumes prolongados de tempo de tela (≥ 20 horas semanais) e alto consumo de alimentos calóricos (lanches, doces e biscoitos) e de refrigerantes.

Muitas doenças como obesidade, hipertensão e dislipidemias tem mostrado ter um elo significativo com hábitos e padrões alimentares durante a fase de desenvolvimento da criança. A prática freqüente de exercícios físicos diminui o risco de obesidade, atua na regulação do balanço energético, influencia na distribuição do peso corporal, preserva e mantém a massa magra, além de promover perda de peso corporal. Por sua vez o número de crianças hipertensas no mundo vem crescendo e alarmando as organizações de saúde. Este fato se deve principalmente ao estilo de vida atual que favorece o sedentarismo, uma vez que vivemos na era da modernização de brincadeiras, e o consumo frequente de alimentos não saudáveis. É preciso que as crianças tenham hábitos de vida saudáveis.

A prática de atividade física e a alimentação equilibrada devem ser estimuladas pelos pais desde a primeira infância e esses hábitos estabelecidos nos primeiros anos de vida se perpetuarão ao longo da vida. Assim, experiências motoras múltiplas vivenciadas já em tenra idade, aliadas à qualidade de espaços e materiais, situações pedagógicas adequadas e intervenção de professores que realmente conheçam e contemplem as características e necessidades das crianças, podem-se constituir numa oportunidade ímpar nesse processo de desenvolvimento (Palma, 2012).

Conclusão e considerações finais

Observou-se a baixa qualidade nutricional do lanche da tarde dos escolares. O hábito de ingerir alimentos industrializados, ricos em gorduras, sal e açúcar e o aumento da porção das refeições podem levar a obesidade infantil, influenciado pelo ambiente familiar. Visto que a conformação dos hábitos alimentares e de características do estilo de vida inicia na infância, destaca-se a importância de ações na escola que investiguem o consumo alimentar e discutam a questão contribuindo com mudanças nas condutas alimentares e estilo de vida de jovens estudantes.

É de grande importância que sejam elaborados programas de educação nutricional, planejados para ampliar o conhecimento da criança sobre nutrição e saúde, bem como para influenciar de modo positivo a alimentação, a atividade física e a redução da inatividade e assim garantir boa nutrição

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

durante toda a vida para que ele seja sadio. A orientação de práticas alimentares saudáveis é importante na promoção da saúde, desta forma a escola se apresenta como um espaço para promover saúde por ser um local onde as crianças passam grande parte do seu tempo.

Dando atenção as atividades de educação alimentar e o incentivo a pratica de atividade física, pode-se prevenir o aumento da taxa de obesidade da população e, assim, reduzir muito os gastos públicos com os problemas de saúde desencadeados pelo excesso de peso e sedentarismo na vida adulta.

Referências

CARMO, M. B. et. al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. Rev. Bras. Epidemiol. São Paulo, 2006; 9(1): 121-30.

DE NEGRI, S. T. et al. LANCHE ESCOLAR: Preferências e Consumo Entre Escolares de uma Escola Pública do Município de Ijuí – RS. Revista contexto & saúde IJUÍ. EDITORA UNIJUÍ. v. 5 n. 8, JAN./JUN. n. 9, JUL./DEZ. 2005 p. 85-90.

DE PINHO, L. et al. Excesso de peso e consumo alimentar em adolescentes de escolas públicas no norte de Minas Gerais, Brasil. Rev.ciênc. saúde coletiva vol.19 no.1 rio de janeiro jan.2014.

Leite FH, de Oliveira MA, Cremm EC, de Abreu DS, Maron LR, Martins PA. Availability of processed foods in the perimeter of public schools in urban areas. J Pediatr (Rio J). 2012;88(4):328-34.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto de alimentos Ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta do Brasil. Rev. saúde pública, 2015.

LOUZADA, M. L. C. et al . Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 49, p. , 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100227&lng=en&nrm=iso>. accesson 01 Mar. 2016. Epub July 10, 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>.

MADRUGA, S. et al. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 376-386 , apr. 2012. ISSN 1518-8787. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/33114/35839>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

PALMA, S, M.; CAMARGO, A.V.; PONTES, P.F.M. Efeitos da atividade física sistemática sobre o desempenho motor de crianças pré-escolares. Revista de Educação Física/UEM, Maringá, 2012.

TAVARES, L.F. et al . Padrões alimentares de adolescentes brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 30, n. 12, p. 2679-2690, dez. 2014 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

311X2014001202679&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 mar. 2016.
<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00016814>.

Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC : OPS, 2015.