

**Evento:** XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

## **CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DURANTE O CAFÉ DA MANHÃ<sup>1</sup> FOOD CONSUMPTION OF SCHOOLS DURING BREAKFAST**

**Mariângela De Moraes Inocencio<sup>2</sup>, Ligia Beatriz Bento Franz<sup>3</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho vinculado ao Projeto Consumo Alimentar, Prática de Atividade Física, Estilo de Vida e Percepção da Autoimagem Corporal de Estudantes de Educação Básica.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI e Bolsista Pibic/CNPq. E-mail: mariangelainocencio@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Doutora em Saúde Pública. E-mail: ligiafra@unijui.edu.br

<sup>4</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Doutora em Educação nas Ciências. E-mail: marisb@unijui.edu.br. Orientadora.

### **INTRODUÇÃO**

Na infância e na adolescência 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; Tavares et al., 2014). Os hábitos alimentares iniciados e estimulados na infância e que se perpetuam na adolescência, caracterizam-se por ser um processo dinâmico e construtivo de saberes. Os adolescentes passam por um processo de transformação biológica e social, devendo superar etapas críticas para construção de sua personalidade, identidade e inserção na sociedade o qual vai refletir no seu futuro e conseqüentemente na sua saúde e bem-estar (SOUZA; ENES, 2013).

É importante salientar que o consumo alimentar saudável e adequado nutricionais é importante a fim de evitar diversas doenças crônicas (Brasil, 2014).

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 está longe de ser o ideal para trazer benefícios a saúde. O Guia Alimentar para a população Brasileira tem proposto uma nova classificação dos alimentos considerando o nível de processamento dos mesmos (BRASIL, 2014), e identificando-os como alimentos in natura e/ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. O aumento no grau do grau de processamento implica em acréscimo cada vez maior de aditivos, aumento do teor de gordura e açúcares de modo geral.

Trabalhos recentes (Louzada, 2015; Leite et al., 2012 e Tavares et al., 2017) apontam para aumento na frequência de consumo de alimentos de fácil acesso e de rápido preparo como os processados e ultraprocessados, produtos estes que cada vez mais estão presentes nas mesas das famílias e presentes nos hábitos alimentares de escolares.

O objetivo principal do estudo buscou identificar os hábitos alimentares/consumo alimentar de escolares (crianças e adolescentes), uma vez que para assim conseguir intervir nas suas escolhas alimentares, este conhecimento é fundamental. visando então uma alimentação mais saudável que consiga propiciar a estes, nutrientes de qualidade e hábitos alimentares mais saudáveis.

### **METODOLOGIA**

### Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Este trabalho descreve as características dos alimentos consumidos no café da manhã por escolares de uma escola de educação básica no Noroeste do Rio Grande do Sul. O estudo é parte da pesquisa “Consumo Alimentar, Prática de Atividade Física, Estilo de Vida e Percepção da Auto-Imagem Corporal de Estudantes de Educação Básica”, 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 segundo a classificação proposta por Louzada et al.,(2015) que descreve os alimentos como in natura ou minimamente processados, alimentos processados e ultra processados. 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. Foram entrevistados 288 escolares, sendo que 142 alunos frequentavam a Escola no turno da manhã (a partir do 6º ano ao ensino médio), denominados adolescentes, e 146 no turno da tarde (educação infantil ao 5º ano), denominados crianças.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado um questionário aos escolares, buscando conhecer o consumo e frequência alimentar durante o café da manhã. Responderam os questionários 142 alunos sendo estes adolescentes que frequentavam a escola no turno da manhã. Destes 82 eram do sexo masculino e 60 do sexo feminino.

Ao serem questionados quanto a frequência de realização da refeição café da manhã foram obtidos os seguintes percentuais: 63,38% dos alunos realizava a refeição com frequência de 4 a 5 vezes na semana, 24,65% referiram ter esta refeição com uma frequência de 1 a 3 vezes na semana, e 11,97% não realizam esta refeição.

Conforme Trancoso, (2010), o café da manhã é uma das três principais refeições do dia, definida como a primeira refeição consumida pela manhã. Um sinônimo para a expressão “café da manhã” é a palavra desjejum, que vem do latim e significa o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono. Esses mesmos autores apontam que quanto ao seu conteúdo, a recomendação brasileira é que ele garanta em média 25% do total energético consumido durante o dia. Além do aporte adequado de calorias é esperado que a refeição forneça ainda quantidades adequadas de proteína, minerais e vitaminas.

Os dados parecem indicar que, ainda a realização do café da manhã não é uma prática rotineira entre os adolescentes, pois a maior parte dos entrevistados realiza a refeição quatro a cinco vezes na semana. Um padrão alimentar inadequado pode ocasionar implicações no crescimento e na saúde física e mental do jovem, além de não contribuir para o total aproveitamento de seu potencial (SILVA et al, 2012).

Verificou-se que 52,82 % dos entrevistados relataram consumir alimentos in natura ou minimamente processados no café da manhã de 4 à 5 vezes na semana. Cerca de 15 % dos adolescentes referiram não consumir tais alimentos durante esta refeição. Os alimentos in natura e ou minimamente são os alimentos mais adequados para consumo no café da manhã pois aportam os nutrientes importantes para este momento do dia. Dentre os alimentos esperados para o

### Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

consumo nesta refeição, destacam-se as frutas, leite e seus derivados e derivados de cereais.

Em relação ao consumo de alimentos processados, 91,55% dos adolescentes referiram não consumir estes alimentos nesta refeição. Porém, 2,11% relataram consumir estes 5 vezes na semana. Os alimentos processados se caracterizam por processamento pela indústria e pela adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los mais duráveis e ou mais agradáveis ao paladar. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados (BRASIL, 2014b). Usualmente alimentos com esta característica tem sido preferidos visto sua palatabilidade, entretanto incluem em sua composição quantidade mais elevadas de açúcares e gorduras que os alimentos minimamente processados ou in natura.

Em relação aos alimentos ultra processados 50% disseram não consumir, mas 23,4% referiram consumo uma vez na semana, 13,38% consomem duas vezes na semana e 6,34% com somem ter vezes na semana. Observa-se com preocupação estes dados, pois, os adolescentes indicam o hábito de consumir os alimentos ultraprocessados já no café da manhã. Entre os alimentos ultraprocessados podemos destacar os biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, entre outros.

Estes alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014b), são formulações industriais produzidas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes).

Estes alimentos, apresentam composição nutricional desbalanceada, o que faz com que ocorra o consumo elevado de um nutriente em detrimento de outro. O consumo excessivo destes alimentos está relacionado ao aumento das doenças crônicas como obesidade, doenças cardiovasculares e metabólicas (TAVARES et al., 2017). Além destes aspectos o consumo destes alimentos, principalmente nesta refeição contribui para consumo excessivo de calorias. Na adolescência este conjunto de fatores pode se relacionar -se às carências nutricionais, que podem afetar a saúde dos adolescentes.

Vários são os fatores que interferem nas escolhas alimentares, a escola, amigos, família, a publicidade de alimentos, entre outros. Destaca-se a importância do monitoramento dos hábitos alimentares dos adolescentes para a tematização e reflexão acerca dos mesmos especialmente no espaço da escola pois estas apresentam um ambiente alimentar próprio. Assim, identificar comportamentos de risco à saúde dos adolescentes e problematizá-los propicia elementos para a tematização de comportamentos mais saudáveis.

A escola tem importância na promoção da saúde, sendo sua responsabilidade integrar a saúde e a educação/conscientização, ou seja, criação de indivíduos autônomos, críticos e capazes de problematizar e tomar decisões (PEREIRA et al, 2011).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Evento:** XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Observou-se que maior parte dos adolescentes referiu realizar o café da manhã peridiocamente. Identificou-se positivamente que 52% dos adolescentes referem o consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Apesar da menor frequência, houve consumo de alimentos ultraprocessados em alguns dias da semana. Este comportamento pode contribuir para aumento da ocorrência de doenças crônicas entre a população, assim como a ocorrência de carências nutricionais, uma vez que estes alimentos são nutricionalmente desbalanceados.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados e se mantenha o monitoramento de hábitos alimentares e a tematização dos mesmos entre os adolescentes contribuindo para que estes possam realizar suas escolhas alimentares de forma mais saudável e balanceada.

**PALAVRAS- CHAVE:** Alimentos processados, Nutrição na adolescência, educação alimentar e nutricional.

**KEYWORDS:** Industrialized foods; Adolescent Nutrition; Food and Nutrition Education

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pesquisa Nacional de Saúde: percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas. IBGE, 2014. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/pt/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=291110>. Acesso: 02/07/2017.(a)

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAUDE. Guia Alimentar para População Brasileira. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_). Acesso em: 02/07/2017. (b)

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).;88(4):328-34. 2012.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Impacto de alimentos Ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta do Brasil. Rev. saúde pública, 2015.

PEREIRA. P. R.; SCAGLIUSI, F. B.; BATISTA, S. H. S. S. Educação nutricional nas escolas: uma revisão. Nutrire: ver. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. FoodNutr; São Paulo, SP, v. 36, n. 3, p. 109-129, dez. 2011.

TAVARES, Letícia Ferreira 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 . acessos em 01 Jun. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00016814>.

TRANCOSO et al. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. Rev. Nutr., Campinas, 23(5): 859-869, set./out., 2010).

SOUZA, Julia Bucchianico; ENES Carla Cristina. Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP. J Health Sci Inst. 31(1):65-70, São Paulo, 2013.

SILVA, Tatiana Araújo Bertulino et al. Frequência de comportamentos alimentares inadequados e sua relação com a insatisfação corporal em adolescentes. J Bras Psiquiatr. 2012, V. 61, n.3, p. 154-8.

**Evento:** XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA