

**Evento:** XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

**CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS NO  
LANCHE DE ESCOLARES<sup>1</sup>  
CONSUMPTION OF PROCESSED AND ULTRAPROCESSED FOODS IN THE  
SCHOOL BOARD**

**Dionéia Emanoele Carlesso Guse<sup>2</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>3</sup>, Ligia Beatriz  
Bento Frantz<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho vinculado ao Projeto Consumo Alimentar, Prática de Atividade Física, Estilo de Vida e Percepção da Auto-Imagem 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, Bolsista PIBIC/UNIJUI. [dioneiacarlesso@hotmail.com](mailto:dioneiacarlesso@hotmail.com)

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. Doutora em Educação nas Ciências. [marish@unijui.edu.br](mailto:marish@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 Saúde Pública. [ligiafra@unijui.edu.br](mailto:ligiafra@unijui.edu.br)

### **INTRODUÇÃO**

A infância e a adolescência são períodos fundamentais na vida humana em que há necessidade de apoio das escolas, família e comunidade para o alcance do pleno potencial de desenvolvimento. A adolescência é marcada por modificações surpreendentes no corpo humano, ocorrem grandes transformações fisiológicas e psicológicas. O adolescente vivencia muitas situações e emoções relacionadas ao modo de se colocar em seu grupo social.

Nesta etapa da vida o corpo necessita de aporte nutricional adequado para o crescimento e desenvolvimento completo e saudável. Mas as mudanças rápidas da aparência física muitas vezes levam ao desgosto da imagem corporal principalmente em adolescentes do sexo feminino (MIRANDA et al, 2014). Neste caso a restrição de calorias fica mais propensa, deixando o indivíduo predisposto a doenças crônicas não transmissíveis e potencializando o retardo do crescimento e maturação sexual.

O comportamento alimentar de crianças e adolescentes reflete o ambiente e a realidade social em que convivem, portanto, o alimento não supre somente as necessidades biológicas, mas sim o espaço social, emocional, cultural, religioso, psicológico e econômico (Souza; Cadete, 2017). A modernidade alimentar, definida no excesso e abundância de alimentos tem se refletido na alimentação das famílias devido ao modo de viverem atualmente (SOUZA; CADETE, 2017).

Os alimentos processados e ultraprocessados estão se tornando cada vez mais acessíveis para todas as idades, sendo vendidos prontos ou pré-prontos para o consumo, por serem práticos, palatáveis, duráveis e atrativos, tem sido escolhidos majoritariamente pelas famílias (BIELEMANN et al, 2015).

Alimentos ultraprocessados tem uma forte associação com alto teor de gorduras saturadas, gorduras trans e açúcares livres, e uma baixa associação com fibras e proteínas (LOUZADA et al, 2015). A ingestão desses alimentos tem sido uma das principais causas de obesidade e de doenças e agravos não transmissíveis (MARTINS et al, 2013). Estudos tem apontado que na infância há um maior predomínio do consumo de alimentos com alta quantidade de açúcar e gordura, e lanches

**Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

altamente calóricos, e um baixo consumo de frutas, legumes e verduras (RUSCHEL et al, 2016). As crianças e os adolescentes têm sido estimulados ao consumo de alimentos inadequados e uma diminuição de atividades físicas, prevalecendo o sedentarismo, muitas vezes, devido à falta de espaço para esses fins ou à outros fatores, como o estímulo dos pais, pressão dos colegas e a mídia (LEITE et al, 2012; PEREIRA et al, 2011).

Conforme a World Health Organization (2005), a adolescência é uma janela de oportunidades para a nutrição, podendo preparar-se para uma vida produtiva e saudável, evitando problemas relacionados à nutrição, pois neste estágio os adolescentes estão mais abertos a novas ideias, curiosidades e interesse, sendo uma boa oportunidade para a consolidação de hábitos saudáveis.

A formação dos hábitos alimentares influencia positivamente ou negativamente na saúde do indivíduo, e isso é uma resposta das escolhas alimentares que são feitas cotidianamente (CARDOSO et al, 2015). A família tem maior destaque na transferência de hábitos saudáveis para as crianças, pois elas tendem a imitar os pais (MELLO et al, 2016). As escolas, por sua vez, são grandes promotoras de saúde, sendo uma das suas responsabilidades agregarem conhecimentos sobre alimentação e nutrição favorecendo a tomada de decisão destes jovens acerca da alimentação saudável (PEREIRA et al, 2011).

Considerando estes aspectos este trabalho busca descrever e analisar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados nos lanches da manhã e da tarde entre escolares de uma escola de educação básica da 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 lanche da manhã e lanche da tarde. O registro das refeições ocorreu em sala de aula pelos alunos, e em caso necessidade com auxílio do professor. A coleta de dados ocorreu no período de Maio a Junho de 2015. Os questionários foram reunidos e analisados segundo a classificação proposta por Louzada et al. (2015) que descreve os 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), identificado adolescentes, e 146 no turno da tarde (educação infantil ao 5º ano), identificado crianças.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nesse estudo participaram 288 alunos das turmas de séries iniciais do ensino fundamental e ensino médio. Os adolescentes (142 alunos) responderam o questionário referente ao lanche da manhã. Dos entrevistados, 74,65% disseram fazer o lanche da manhã de 3 a 5 vezes na semana, e 10,56% não fazem esta refeição. Em relação ao consumo de alimentos processados (Tabela 1), a maioria (91,55%) alegaram não consumir nenhum desses alimentos. Quanto aos alimentos ultraprocessados, 59,15% dos entrevistados referiram consumir de 3 vezes ou mais na semana. Apenas 14,79% dos escolares não tem hábito de ingerir esses alimentos no lanche da manhã.

Todos os alunos (288) responderam o questionário referente ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados no lanche da tarde. Observa-se que a maior parte dos alunos (75,35%) não consomem nenhum tipo de alimento processado no lanche da tarde e 18,06%

**Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

consomem pelo menos uma vez na semana. Em relação aos alimentos ultraprocessados o consumo é maior, uma vez que 87,86% dos alunos relataram consumir esses alimentos. Em contrapartida, apenas 12,15% dos escolares referiram não consumir tais tipos de alimentos.

Tabela 1: Frequência de consumo de alimentos processados e ultraprocessados no lanche de escolares. Ijuí, 2017.

FREQUÊNCIA	LANCHE DA MANHÃ				LANCHE DA TARDE			
	Processados		Ultraprocessados		Processados		Ultraprocessados	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Não consome	130	91,55	21	14,79	217	75,35	35	12,15
Uma vez semana	7	4,93	21	14,79	52	18,06	44	15,28
Duas vezes semana	3	2,11	16	11,27	17	5,90	31	10,76
Três ou mais vezes na semana	2	1,41	84	59,15	2	0,69	178	61,82
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100</b>	<b>142</b>	<b>100</b>	<b>288</b>	<b>100</b>	<b>288</b>	<b>100</b>

\*De 288 alunos, apenas 142 (49%) responderam o questionário do lanche da manhã e 146 (51%) não participaram, pois estes não frequentam a escola no turno da manhã.

\*No lanche da tarde todos os alunos participaram.

Crianças e adolescentes necessitam fazer lanches uma ou mais vezes durante o dia de modo a alcançar o aporte energético e nutricional necessário. Deve ser dada preferência às frutas, consideradas como alimento in natura pelo Guia Alimentar da População Brasileira, diminuindo o consumo de alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Alimentos processados são aqueles que são modificados em uma preparação com adição de sal, óleo, vinagre e açúcar para sua conservação, como por exemplo cozimento. Os alimentos ultraprocessados sofrem diversas etapas de processamento pelas indústrias, sendo suas características naturais modificadas por adição de diversos aditivos químicos que usualmente incluem gorduras e açúcar em excesso (BRASIL, 2014).

Analisando os dados de nossa pesquisa, observa-se que o consumo de alimentos processados no lanche da manhã é menor em relação aos ultraprocessados. No lanche da tarde por sua vez há um maior consumo de alimentos ultraprocessados, mas também há prevalência significativa alimentos processados que não deveriam estar presentes diariamente no lanche de escolares. Estes dados se assemelham a outros estudos que apontam para elevado consumo de alimentos processados e ultra processados na alimentação de crianças e adolescentes no país (D' AVILA E KIRSTEN, 2017; LEITE et al, 2012; Melo, 2016).

No estudo de D' Avila e Kirsten (2017), mostraram que adolescentes tem o hábito de consumir alimentos altamente calórico, oriundos de alimentos ultraprocessados. A grande ingestão desse tipo de alimento é uma das maiores causas de obesidade e de doenças e agravos não transmissíveis (MARTINS et al, 2013). Conforme a análise feita por Vicenzi (2015) na Pesquisa de Orçamento Familiar, 34% das crianças de 5 a 9 anos apresentam peso acima do adequado e 14% delas estavam obesas.

A preferência por alimentos ultraprocessados relaciona-se a diversos fatores. Dentre estes, podemos citar a presença destes alimentos nas cantinas escolares e a publicidade relacionada a estes alimentos. Usualmente estes alimentos são mais baratos do que os alimentos naturais, porém altamente palatável. Entretanto não suprem as necessidades energética dos indivíduos nessa faixa etária demandando um consumo cada vez maior dos mesmos (D' AVILA; KIRSTEN,



**Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

2017).

O consumo alimentar de escolares deve ser equilibrado, oferecendo quantidade e qualidade adequada, sendo muito importante para o desenvolvimento cognitivo, melhor aprendizado e redução de problemas relacionados pela falta de nutrientes, assim, evitando as doenças crônicas não transmissíveis (MELLO et al, 2016). A escola por ser espaço de formação do cidadão deve ser espaço de tematização do tema alimentação, discutindo com os alunos e a comunidade escolar as implicações da alimentação e outros hábitos de vida sobre a saúde.

**CONCLUSÃO**

Verificou-se um elevado consumo de alimentos ultraprocessados nos lanches dos escolares e menor consumo em relação aos processados. A preferência por alimentos de fácil acesso, prontos e práticos ganha destaque nos lanches de escolares, tanto crianças como adolescentes e é resultante da oferta destes alimentos no ambiente alimentar escolar - cantinas e do estímulo da publicidade destes alimentos.

O consumo destes alimentos agrega preocupação, pois são alimentos que se relacionam com desequilíbrios nutricionais e maior chance de ocorrência de sobrepeso e obesidade. Hábitos saudáveis devem ser priorizados por toda a vida, e ações que identifiquem comportamentos de risco precisam ser tematizadas e discutidas no espaço da escola, dado seu papel formador. A educação nutricional deve ser priorizada criando ambientes favoráveis à promoção da saúde. Sugere-se a ampliação e replicação de estudos com estes objetivos de modo a acompanhar as modificações alimentares por que passam as crianças e adolescentes.

**Palavras chaves:** Alimentos industrializados, hábitos alimentares, alimentação saudável.

**Keywords:** Industrialized foods, eating habits, healthy eating.

**REFERÊNCIAS**

- BIELEMANN, Renata M. et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens**. Rev Saúde Pública, p. 49:28, Pelotas- RS, 2015.
- BRASIL. Ministério da 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.**
- CARDOSO, Susana et al. **Escolha e hábitos alimentares em adolescentes: associação com o padrões alimentares do agregado familiar**. Rev. Port Saúde Pública. n. 33(2), p. 128-136, Lisboa/Portugal, 2015.
- D' AVILA, Helen Freitas; KIRSTEN, Vanessa Ramos. **Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes**. Rev Paul Pediatr. n.35(1), p. 54-60, Palmeira das Missões, RS, 2017.
- LEITE, Fernanda Helena Marrocos et al. **Oferta de alimentos processados no entorno de escolas públicas em área urbana**. J Pediatr, n. 88(4), p. 328-34, Rio de Janeiro, 2012.
- LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. **Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil**. Rev Saúde Pública, p.49:45, São Paulo, 2015.
- MARTINS, Ana Paula Bortoletto et al. **Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009)**. Rev Saúde Pública n. 47(4), p. 656-65, São Paulo- SP, 2013.
- MELLO, Aline Veroneze et al. **Valor nutritivo de lanches consumidos por escolares de uma escola particular**. Ciência&Saúde, n. 9(2), p. 70-75, São Paulo, 2016.

**Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

- MIRANDA, Valter Paulo Neves et al. **Estudo transversal sobre imagem corporal de adolescentes**. Revista Psicologia: Teoria e Prática, 15(3), 151-162. São Paulo, SP, set.-dez. 2013.
- PEREIRA, Patrícia da Rocha et al. **Educação nutricional nas escolas: um estudo de revisão sistemática**. Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 36, n. 3, p. 109-129, dez. 2011.
- RUSCHEL, Letícia Fialho et al. **Insegurança alimentar e consumo alimentar inadequado em escolares da rede municipal de São Leopoldo, RS, Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, n. 21(7), p. 2275-2285, 2016.
- SOUZA, Alcione Aguiar; CADETE, Matilde Meire Miranda. **O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares**. Revista Pedagógica, v.19, n.40, Chapecó- SC, jan./abr. 2017.
- VICENZI, Keli et al. **Insegurança alimentar e excesso de peso em escolares do primeiro ano do Ensino Fundamental da rede municipal de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil**. Cad. Saúde Pública, n. 31(5), p. 1084-1094, mai, Rio de Janeiro, 2015.
- World Health Organization. **Nutrition in adolescence - Issues and Challenges for the Health Sector**. Genova: WHO, 2005.