

PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Kalina Maria Nascimento Oliveira; Beatriz Santos Amaral; Isadora Nogueira
Vasconcelos.**

¹Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro; kalina.oliveira@aluno.unifametro.edu.br,

²Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; beatriz.amaral@aluno.unifametro.edu.br ;

³Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro:

isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: A prática alimentar de adolescentes tem sido caracterizada pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, paralelamente à ingestão insuficiente de alimentos *in natura*, tradicionais na dieta, a exemplo de feijão e hortaliças. A alimentação inadequada na adolescência é considerada um dos principais fatores de risco para o aparecimento precoce da obesidade, sedentarismo e de outras doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Identificar os perfis de consumo alimentar de adolescentes brasileiros. **Métodos:** O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, elaborada a partir de uma análise de estudos sobre o padrão alimentar de adolescentes brasileiros. As buscas dos artigos foram realizadas em agosto de 2024. Ao todo foram utilizados 5 artigos pertinentes ao tema. **Resultados:** Foi observado uma grande preferência por alimentos processados e ultraprocessados, revelando assim um baixo consumo de alimentos *in natura*. Apenas um grupo revelou ter hábitos alimentares mais saudáveis. **Considerações finais:** Conhecer as preferências de adolescentes sobre a alimentação importa para se pensar ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente o grupo e mobilizem mudanças de hábitos a fim de evitar complicações de saúde na fase adulta.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; adolescente; Saúde.

INTRODUÇÃO

A adolescência, por ser uma fase em que ocorrem muitas transições físicas

e emocionais, além de ser uma fase onde ocorre o desenvolvimento da autonomia, é considerada decisiva no estabelecimento de comportamentos e hábitos que influenciam a saúde destes adolescentes, dentre eles destacam-se os hábitos alimentares. Além disso, questões como socioeconômicas, demográficas, culturais, psicológicas e de estilo de vida são exemplos importantes que influenciam na alimentação (Neta *et al.*, 2021).

A prática alimentar de adolescentes tem sido caracterizada pelo elevado consumo de refeições prontas, de fácil preparo e de alimentos ultraprocessados (ricos em gorduras, açúcares e sódio), paralelamente à ingestão insuficiente de alimentos *in natura*, tradicionais na dieta, a exemplo de feijão e hortaliças. Tal padrão de alimentação é influenciado, entre outros, pela adoção crescente de comportamentos alimentares não saudáveis, tais como o hábito de se alimentar em frente à TV ou de não realizar refeições em família (Maia *et al.*, 2018).

A alimentação inadequada na adolescência é considerada um dos principais fatores de risco para o aparecimento precoce da obesidade, sedentarismo e de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, a diabetes e o câncer, com repercussões graves durante a fase adulta sobre os resultados de saúde e doença (Maia *et al.*, 2018).

Assim, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre os perfis de consumo alimentar de adolescentes brasileiros.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, elaborada a partir de uma análise de estudos sobre o padrão alimentar de adolescentes brasileiros. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e para auxiliar na busca, os descritores em saúde utilizados foram: Comportamento alimentar; Adolescente; Saúde. O operador booleano usado foi “AND”.

Durante a seleção dos artigos, foi adotado como critério de inclusão: Artigos que não fosse revisão, artigo que trabalhasse somente com adolescentes, estudos feitos no Brasil. Como critério de exclusão foi usado: trabalhos de TCC, artigos que envolvessem crianças ou adultos, trabalho realizado com uma população estrangeira.

Os filtros da pesquisa na base de dados da SciELO, foram: últimos 5 anos, artigos, ensaio clínico, e idioma português e inglês. Já os filtros da BVS foram: últimos 5 anos, tipo de estudo randomizado e que fosse do idioma somente português.

Inicialmente, os artigos foram analisados somente pelo título. Em um segundo momento foi analisado juntamente com o título, seus resumos. Por fim, foi realizada a leitura na forma íntegra do trabalho.

Desta forma, na SciELO, foram achados 72 artigos, sendo que somente 29 trabalhos tinham sido feitos nos últimos 5 anos. Na BVS, a busca inicial obteve 1.402 artigos, com a aplicação do filtro de publicação dos últimos 5 anos, restou 395 artigos, quando se tratava de estudo randomizado, 46 artigos se enquadraram e no idioma português, 22 artigos.

Para a presente revisão, foram utilizados 6 trabalhos pertinentes ao tema: Neta *et al.* (2021), Menezes *et al.* (2023), Silva *et al.* (2020), Silva *et al.* (2020), Sousa *et al.* (2019) e Jordão *et al.* (2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos escolhidos, são feitos com adolescentes brasileiros com idade entre 10 e 19 anos, que possuem consumo alimentar classificado em alguns padrões estabelecidos pela literatura. Além disso, os artigos trazem alguns desafios nutricionais que as escolhas alimentares causam.

De acordo com o estudo realizado na Paraíba que foi desenvolvido por Neta *et al.* (2021), utilizando a ferramenta de recordatório 24 horas, existem três padrões alimentares predominantes entre os adolescentes, são eles: Tradicional (contendo: arroz, feijão, cuscuz, carne, tubérculos etc.); lanches (caracterizado por: carnes processadas, margarina, manteigas, café, biscoito); e ocidental (composto por: doces, salgados, fast food, pastelaria, bebidas açucaradas). Dos 1.438 participantes, 53% eram do sexo feminino, 44% possuíam 11 anos, 32% estavam com excesso de peso, 58% se enquadravam na classe econômica C, e 77% estava dentro do quadro de sedentarismo.

O padrão tradicional estava associado com indivíduos com idades entre 12 e 14 anos e predominantemente do sexo masculino, e eram estudantes do turno manhã. Esse público não apresentou alterações nos níveis de LDL ($p=0,03$) e

demonstrou ter adiposidade abaixo da média ($p=0,05$). No padrão lanche, foi observado jovens da mesma faixa etária, com a predominância também do sexo masculino, apenas com alteração no turno da escola, que se enquadrava na classe C, e tinham mães com menor nível de escolaridade. Já no padrão ocidental, com indivíduos mantendo a mesma faixa etária, os responsáveis tinham maior nível de escolaridade e melhor poder econômico e os adolescentes apresentavam um comportamento mais ativo, sendo uma possibilidade para não apresentar excesso de peso.

Segundo Menezes *et al.* (2023), que realizou o trabalho com jovens universitários (até 19 anos) em Pernambuco utilizando o questionário de frequência alimentar (QFA), foi conferido duas categorias dos padrões alimentares: Tradicional brasileiro e ocidental (ambas com as mesmas características e composição do artigo anterior). O trabalho obteve 206 participantes, na qual 40,8% eram estudantes de nutrição, 52,9% se enquadraram na classe econômica B, 10,7% estavam com baixo peso, 19,9% com sobrepeso e 84,5% se caracterizavam dentro do quadro de sedentarismo. Além disso, 40,3% apresentaram o percentual de gordura corporal elevado, e 11,9% estavam compatíveis com diagnóstico de obesidade.

Os cursos de enfermagem, odontologia e outros curso, relataram maior consumo do padrão alimentar ocidental, sendo este público predominantemente do sexo feminino ($p<0,001$) e sedentárias ($p<0,001$). Já o padrão alimentar tradicional brasileiro, a maior prevalência era do sexo masculino do curso de nutrição e educação física. É notório que o aumento do percentual de gordura corporal está inversamente associado ao padrão tradicional.

No estudo de Silva *et al.* (2020), é demonstrado o consumo de frutas e verduras feito pelos jovens durante 10 anos em Santa Catarina. Foi possível observar o aumento da quantidade de adolescentes que não consomem frutas e verduras rotineiramente. Ocorreu a redução de 61,4% do consumo de frutas pelo público feminino, assim como 54,2% do consumo de verduras por ambos os sexos. O aumento de adolescentes que não comia de forma alguma, subiu de 2,4% para 5,4%.

Por outro lado, no estudo de Souza e Silva *et al.* (2020) realizado em Minas Gerais, foi demonstrado que ocorreu o aumento do consumo de refrigerantes entre os jovens. Dos 1.225 participantes, 54,3% relataram consumir refrigerante mais de 2 vezes na semana, e também foi observado que 9,6% apresentavam excesso de peso.

Em um estudo de Jordão *et al.* (2021), foi possível observar que de 891 participantes de idades entre 10 e 19 anos, estavam com a ingestão de vitamina E inadequada. Os indivíduos de 10 a 13 anos tinham a ingestão em torno de 3,2 mg, enquanto os jovens de 14 a 19 anos tinham a ingestão de 3,5 mg, sendo que o recomendado seria de 9 e 12 mg, respectivamente. As fontes alimentares principais relatadas pelos adolescentes eram: biscoito recheado, salgado de pacote, e lanches prontos.

Em contrapartida, no artigo de Sousa *et al.* (2019), foi demonstrado que 390 jovens da zona rural da Bahia (sendo 51,3% era do sexo feminino, 51,3% eram da classe econômica D e E e 52,3% eram menores de 15 anos), apresentava um bom consumo alimentar, em comparação com os outros estudos relatados. 88% consumiam feijão, 44,3% consumiam hortaliças, 30,8% consumiam frutas, e 24,4% consumiam leite, 6,7% consumiam salgado frito e refrigerante, 5,1% consumiam embutidos, e 36% consumiam biscoitos e bolachas. Mas, era costume no desjejum consumir biscoitos e bolachas (doces e salgadas).

De acordo com Silva *et al.* (2014), os adolescentes possuem entendimento do conceito de alimentação saudável e sabem as complicações acerca de seus comportamentos alimentares que podem ser prejudiciais à saúde. Porém, esse entendimento nem sempre faz parte de suas escolhas alimentares ou eles demonstram não se importar com tal realidade. Conseqüentemente, estudos de outros países mostram estimativas recentes de que um em cada três adolescentes está com sobrepeso ou obesidade. Apontando assim, não só um problema de impacto social negativo, mas está relacionado a múltiplas comorbidades e a mortalidade.

Uma limitação significativa deste estudo é o viés de relato associado ao autorrelato dos hábitos alimentares dos adolescentes. Dependendo das suas percepções e interpretações sobre a própria dieta, os participantes podem não fornecer informações completamente precisas e detalhadas sobre suas escolhas alimentares. Para diminuir essas limitações, seria útil combinar diferentes métodos de coleta de dados, como registros alimentares e observações diretas, para obter uma visão mais precisa e completa do perfil de consumo alimentar. Dessa forma ainda são necessários mais estudos acerca do tema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidenciou-se a importância da avaliação do consumo alimentar dos adolescentes. Nessa fase da vida, as mudanças físicas, psicológicas e sociais tornam os adolescentes desamparados em todos os aspectos, inclusive nutricionais, pois eles se tornam mais independentes e começam a tomar suas próprias decisões em relação aos alimentos e ficam cômodos com a sua refeição.

Através das evidências foi possível verificar o consumo alimentar dos adolescentes entre 10 e 19 anos. A dieta dos adolescentes brasileiros caracterizou-se pela manutenção do consumo de alimentos tradicionais, como arroz e feijão, e elevada prevalência de alimentos ultraprocessados.

Por isso, conhecer as representações de adolescentes sobre a alimentação importa para se pensar ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente o grupo e mobilizem mudanças de hábitos a fim de evitar complicações de saúde na fase adulta.

REFERÊNCIAS

JORDÃO, K. S. L. U. *et al.* Vitamin E intake and food sources in adolescent diet: A cross-sectional population-based study. **Revista paulista de pediatria: órgão oficial da Sociedade de Pediatria de São Paulo**, v. 39, 2021.

MAIA, E. G. *et al.* Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. **Revista brasileira de epidemiologia** [Brazilian journal of epidemiology], v. 21, n. suppl 1, 2018.

MENEZES, J. S. S. *et al.* Dietary patterns among adolescent freshmen attending a public university. **Revista de Nutrição**, v. 36, 2023.

NETA, A. C. P. A. *et al.* Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & saúde coletiva**, v. 26, n. suppl 2, p. 3839–3851, 2021.

RODRIGUES, W. P. *et al.* Avaliação de hábitos alimentares de universitários em Paripiranga-BA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, 2019.

SILVA, J. A. D. A. *et al.* Consumo de frutas e verduras por adolescentes catarinenses ao longo de uma década. **Ciencia & saude coletiva**, v. 25, n. 2, p. 613–621, 2020.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. Eating during adolescence and its relations with adolescent health. **Texto & contexto enfermagem**, v. 23, n. 4, p.

1095–1103, 2014.

SOUSA, B. C. *et al.* Hábitos alimentares de adolescentes quilombolas e não quilombolas da zona rural do semiárido baiano, Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 24, n. 2, p. 419–430, 2019.

SILVA, N. S. S. *et al.* Relação entre ganho de peso e consumo de refrigerantes em adolescentes brasileiros do ensino médio. **Archivos latinoamericanos de nutrición**, v. 70, n. 4, p. 255–262, 2020.