

CONSUMO ALIMENTAR DE ULTRAPROCESSADOS DE CRIANÇAS EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE PELOTAS-RS

LAURA CRUZ DA SILVA¹; ANA JÚLIA CESCONE DE LIMA²; PAMELA SILVA VITÓRIA SALERMO³; BIANCA DEL-PONTE⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – cruuzlaura1@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – anajcescon@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - pamelasvitoria@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – bianca.delponte@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As transformações nos hábitos alimentares ao longo dos anos mostram uma preocupante troca de alimentos in natura por produtos ultraprocessados. Esse padrão alimentar é marcado pelo alto consumo de açúcares, sódio e gorduras, frequentemente associado a dietas ricas em produtos industrializados, que possuem aditivos artificiais e elevadas quantidades desses componentes prejudiciais à saúde (BRASIL, 2014).

O consumo elevado de alimentos ultraprocessados está associado a uma série de consequências negativas para a saúde infantil. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, os alimentos ultraprocessados já compunham cerca de 19,7% das calorias consumidas diariamente pelos brasileiros, que contribuem para o aumento de casos de obesidade infantil, doenças metabólicas e deficiências nutricionais, além de influenciar negativamente o comportamento alimentar ao longo da vida (LOURENÇO et al., 2020), evidenciando uma tendência crescente de substituição dos alimentos in natura por esses produtos industrializados (IBGE, 2019).

Além das implicações diretas para a saúde, outros fatores contribuem para o aumento desse consumo entre crianças, como a influência da publicidade, a falta de tempo das famílias para preparar refeições frescas e o acesso facilitado a esses produtos no quesito econômico. (MARTINS et al., 2022). Ademais, o crescente consumo desses alimentos com frequência também pode ser um fator importante na formulação do paladar de crianças, uma vez que esses alimentos são produzidos para ter sabores intensos, e texturas altamente atraentes, o que pode moldar as preferências alimentares desde a infância (VENTURA et al., 2015).

O aumento do tempo de exposição às telas (televisão, smartphones, tablets e computadores) tem sido associado ao crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente entre crianças e adolescentes. Diversos estudos indicam que o tempo excessivo de telas pode influenciar diretamente nos hábitos alimentares. A publicidade intensiva de alimentos ultraprocessados em plataformas digitais e televisivas desempenha um papel crucial, promovendo produtos ricos em açúcares, gorduras e sódio que são altamente atraentes para os jovens (FLEMING-MILICI & HARRIS, 2020).

Desta forma, este estudo busca investigar através da frequência de consumo alimentar de ultraprocessados o impacto na saúde infantil, e a sua inter-relação entre o tempo de tela e o consumo desses alimentos, acrescido do fator econômico das famílias. A compreensão dessas dinâmicas é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam uma alimentação

saudável e reduzam os riscos associados a uma dieta rica em alimentos industrializados.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Trata-se de um estudo transversal realizado com crianças de uma escola pública de Pelotas-RS, em 2024. A pesquisa ocorreu tendo como público-alvo estudantes de quarto e quinto ano de ensino fundamental da escola municipal Piratinino de Almeida, com idades entre 9 e 10 anos, com um total de 174 alunos. Foi utilizado como critério de perdas aqueles alunos que não tiveram peso e estatura coletados, e os pais/responsáveis que não preencheram o formulário. O processo de coleta de dados foi efetuado em quatro etapas respectivamente: coleta dos contatos dos pais/responsáveis; envio de TCLE e formulário online para os pais/responsáveis; coleta de peso e estatura das crianças e envio de TCLE e formulário impresso para os pais/responsáveis que não haviam respondido o formulário online.

Coleta de dados e instrumentos:

Os dados foram coletados em setembro de 2024, por meio de questionários autoaplicados preenchidos pelos pais/responsáveis e aferição de medidas antropométricas (peso e altura), realizadas por estudantes de nutrição. A balança Tanita foi utilizada para aferir o peso e o estadiômetro para a altura. O estado nutricional foi classificado pelo Índice de Massa Corporal (IMC), categorizando os indivíduos em magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Ademais, para verificar o padrão de consumo alimentar foi aplicado um questionário, preenchido pelos pais, abordando o consumo de alimentos in natura (marcadores saudáveis) e ultraprocessados (não saudáveis), além de questões como o uso de telas durante as refeições. Também foram coletados dados pessoais e sociodemográficos, como idade, sexo, cor/raça, renda familiar, entre outros.

Com os resultados obtidos, foi possível concluir que o consumo de alimentos não saudáveis é preocupante, com 80% dos escolares consumindo bebidas adoçadas, e mais de 63% consumindo frequentemente produtos industrializados como biscoitos recheados, salgadinhos e macarrão instantâneo. Esses alimentos são ricos em calorias e pobres em nutrientes, contribuindo para o ganho de peso e o aumento do risco de doenças crônicas.

Em relação ao estado nutricional, foi possível concluir que apenas 33,3% dos escolares estão com o peso adequado (eutrofia), enquanto a maioria apresenta excesso de peso: 31,1% estão com sobrepeso e 35,6% com obesidade. O fato de não haver alunos com baixo peso indica que o problema está mais relacionado ao excesso de peso do que à desnutrição. A prevalência de sobrepeso e obesidade é maior entre os meninos, o que pode refletir diferenças nos hábitos alimentares e de atividade física entre os gêneros.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse viés, o estudo concluiu que uma elevada porcentagem de escolares apresentou IMC acima do valor de referência, com a maioria classificada como sobrepeso ou obesidade. Além disso, observou-se um consumo significativo de alimentos ultraprocessados, superando o consumo de alimentos saudáveis. Esse aumento no consumo de ultraprocessados está associado ao crescimento de doenças crônicas, obesidade e deficiências nutricionais, dado que são ricos em calorias e pobres em nutrientes. Também foi observado o uso excessivo de telas,

que influencia negativamente os hábitos alimentares das crianças, promovendo o consumo distraído e excessivo de ultraprocessados. Assim, é essencial promover hábitos alimentares saudáveis, incentivando o consumo consciente de alimentos frescos e limitando o uso de telas, especialmente durante as refeições, para melhorar a saúde infantil a longo prazo.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, V. R. DO; BASSO, D. **Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil: uma análise em perspectiva histórica.** COLÓQUIO - Revista do Desenvolvimento Regional, v. 13, n. 1, p. 181–200, 22 ago. 2016.

BEZERRA, T. A.; RICARDO, O.; PEDRAZA, D. F. **Insegurança alimentar no Brasil segundo diferentes cenários sociodemográficos.** Ciênc. Saúde Colet. (Impr.), p. 637–651, 2017.

CARVALHO, C. A. DE et al. **Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática.** Revista Paulista de Pediatria, v. 33, n. 2, p. 211–221, jun. 2015.

LOUZADA, M. L. DA C. et al. **Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo.** Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n. suppl 1, 2021.

SANTOS MARTINS, G. M. **Associação entre consumo de alimentos ultraprocessados e marcadores inflamatórios em adolescentes de escolas públicas em São Luís-MA.** [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://tedebc.ufma.br/jspui/bitstream/tede/2294/2/GlaucianeMartins.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2024.

MENDES PACHECO, H. **Consumo de alimentos ultraprocessados e o papel das escolas e da família na reeducação alimentar de adolescentes escolares.** Disponível em: <https://www.academia.edu/88485765/Consumo_de_alimentos_ultraprocessados_e_o_papel_das_escolas_e_da_fam%C3%ADlia_na_reeduca%C3%A7%C3%A3o_alimentar_de_adolescentes_escolares>. Acesso em: 27 ago. 2024.