



Percepções de risco e benefício de crianças e adolescentes sobre os alimentos

Aluna: Mayra Braido Arantes

Coautores: Carolina Campana Cadan

Orientador: Prof Dr Diogo Thimoteo da Cunha

Resumo

A mudança dos hábitos alimentares nos últimos anos esteve acompanhada de uma epidemia global de obesidade entre crianças e adolescentes, principalmente devido ao crescimento da indústria de alimentos ultraprocessados e a grande oferta desses alimentos de composição nutricional inadequada. Sendo a percepção dos alimentos de grande importância para o estabelecimento de hábitos saudáveis, a presente pesquisa irá analisar as percepções de risco e benefício dos alimentos e relacionar ao estado nutricional de crianças e adolescentes, por meio de avaliação antropométrica e atividades de associação da preferência alimentar ao conhecimento nutricional e efeito dos alimentos à saúde.

Introdução

A compreensão do padrão de consumo alimentar se tornou de extrema importância frente à tendência, a níveis globais, de obesidade infantil e adolescente superar o número de pessoas com desnutrição moderada e grave, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (2017). Tendência essa que, além de outros fatores, se justifica pelo aumento da oferta de produtos industrializados, o que pode influenciar diretamente na escolha alimentar da população em geral, mas principalmente de crianças, uma vez que os primeiros anos de vida se destacam como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos. Os alimentos altamente processados disponibilizados prontos para o consumo, denominados ultraprocessados, tendem a apresentar concentrações de gordura, açúcar e sal excessivas e prejudiciais à saúde, além

disso, a composição nutricional informada pela indústria nas embalagens dos produtos nem sempre é fiel ao conteúdo (MONTEIRO; CASTRO, 2009). Ademais, os hábitos adquiridos com o aumento do consumo de alimentos industrializados podem reduzir o consumo de alimentos in natura (PHILIPPI e AQUINO, 2002).

A família é a primeira instituição responsável pela transmissão de hábitos alimentares, e os adolescentes tendem a viver o momento atual sem dar importância às consequências de seus hábitos alimentares (GAMBARDELLA, 1999). Além da alimentação em redes *fast foods*, outros alimentos que contribuem para o excesso de peso, densos em energia, associados a excesso de sal e sedentarismo, contribuem para ocorrência de doenças como câncer (WORLD CANCER RESEARCH FUND, 2009).

Os adolescentes, por passarem muito tempo fora de casa, acabam se alimentando mal e optando por opções rápidas oferecidas pelos *fast foods*. Além disso, pode ser apenas preferência individual e modismo (GAMBARDELLA, 1999, p. 56). Além disso, assim como as crianças, também são influenciadas pelo marketing de empresas alimentícias.

Objetivos

Objetivo geral

Avaliar o conhecimento nutricional de crianças e adolescentes sobre quais alimentos podem trazer benefícios ou danos à saúde.

Objetivos específicos

Avaliar o estado nutricional de crianças e adolescentes. Relacionar o estado nutricional de crianças e adolescentes com as percepções de risco e benefício dos alimentos, identificando as preferências dos

consumidores e o conhecimento sobre alimentação saudável e identificar características relacionadas a mídia e alimentação no lar.

Descrição da pesquisa

Recrutados 65 adolescentes, entre o sexo feminino e masculino, com idade entre onze a quinze anos, de escolas da rede pública da cidade de Limeira- SP, foi realizada a avaliação antropométrica; aplicação de questionário, para obter informações sobre os hábitos alimentares dos escolares e o que os influencia, principalmente televisão, brindes e personagens de programas infantis e quem é responsável por sua alimentação; e realizada uma atividade para conhecimento e percepções de risco e benefício sobre os alimentos, onde os adolescentes alocavam figuras de alimentos de acordo com sua percepção (figura 1).

Todas as variáveis passaram por um teste de aderência para verificar aproximação com curvas teóricas. Será utilizado o teste de Levene para verificar a homocedasticidade dos dados.

As percepções de risco e benefício foram analisadas por meio da Análise de Correspondência Múltipla. A análise do conhecimento e percepção dos alimentos foi feita por meio da análise de correspondência.

Foi utilizado o software XLStat. Para todos os testes considerou-se significativo $p < 0.05$.



Figura 1 – Exemplo de avaliação utilizando figuras e a folha de percepção.

Como esperado, a maioria dos adolescentes analisadas se encontram em eutrofia mas, os números de indivíduos com

sobrepeso e obesidade são preocupantes. 1,5% dos adolescentes analisadas se encontram em estado de magreza, 49,2% em eutrofia, 21,5% em sobrepeso, 24,6% em obesidade e 3,07% em obesidade grave (Tabela 1).

Tabela 1. Diagnóstico Nutricional IMC/Idade

ESCORE Z	Nº de Adolescentes	Diagnóstico Nutricional
< escore Z - 3	0	Magreza Acentuada
≥ escore Z -3 e < escore Z -2	1	Magreza
≥ escore Z -2 e < escore Z +1	32	Eutrofia
≥ escore Z +1 e < escore Z +2	14	Sobrepeso
≥ escore Z +2 e ≤ escore Z +3	16	Obesidade
> escore Z +3	2	Obesidade Grave

Ao todo, 14 dos 65 adolescentes se encontram em um estado nutricional de sobrepeso e, ao ser analisado outros quesitos da pesquisa, percebe-se que 8 deles consideram suco de caixinha como saudável e, apenas um não consumia refrigerante. Alimentos industrializados receberam 19% de “não gosto” enquanto os alimentos saudáveis, in natura, receberam 29,2% de “não gosto”.

Em relação à obesidade, os resultados não foram muito diferentes. O suco de caixinha foi considerado saudável por 8 dos 16 adolescentes, além disso, todos consomem refrigerante. Alimentos industrializados receberam 22,8% de “não gosto”, enquanto os saudáveis receberam 28%.

Dois dos escolares estavam em obesidade grave, um deles considerou suco de caixinha saudável. Neste caso, os alimentos não saudáveis tiveram mais rejeição do que os saudáveis, tendo 35,7% de “não gosto”, enquanto os saudáveis tiveram apenas 20%.

Visando conhecer o hábito alimentar dos adolescentes estudados, no questionário aplicado obteve-se os resultados descritos na tabela 2. A maioria dos adolescentes têm o hábito de se alimentar enquanto assiste televisão, um dado preocupante que contraria as recomendações de saúde para crianças e adolescentes, a respeito das demandas das tecnologias da informação e comunicação, uma vez que a exposição à telas não é recomendada durante as

refeições e pode influenciar o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, obesidade e sobrepeso (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019). Como agravante, o hábito foi expressivamente associado ao consumo de alimentos ultraprocessados e de alta densidade energética, como chocolates, refrigerantes, bolachas, salgadinhos, e lanches, como hambúrguer e pizza.

Tabela 2. informações sobre os hábitos alimentares dos escolares e o que os influencia.

Variável	%
Se alimentam frente à TV	78,5
Alimentos mais consumidos	Doce, refeições principais (arroz, feijão, macarrão) e lanches
Consideram que um alimento pode ser saudável e saboroso	93,8
Praticam algum esporte	61,5
Compram alimentos relacionados a personagens de desenhos	23

Embora mais da metade dos sujeitos sejam praticantes de algum tipo de esporte, a porcentagem observada está aquém do ideal já que pode ser fator preventivo da obesidade, um problema de saúde pública que acomete populações, onde o surgimento precoce está associado ao maior o risco de persistência e mais graves as comorbidades associadas, a exemplo das doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e neoplasias (LEAL et al, 2012).

Ainda em questionário, a maioria dos adolescentes menciona ter um responsável pela sua alimentação, o que deveria ser um fator positivo no hábito alimentar dos mesmos, pois o maior gasto de tempo que as mães destinam com situações familiares, envolvendo as questões alimentares favorece a prática alimentar saudável, por reduzir a autonomia dos adolescentes frente às suas escolhas alimentares (SILVA et al, 2015).

Na Tabela 3 estão descritos os resultados da atividade de classificação de acordo com a preferência e conhecimento de risco e benefício sobre os alimentos.

Tabela 3. Alocação quantitativa dos alimentos nos quadrantes: Gosto e acho saudável (G/S),

Não gosto e Acho saudável (NG/S), Gosto e Não acho saudável (G/NS), e Não gosto e Não acho saudável (NG/NS).

	G/S	NG/S	G/NS	NG/NS
Maçã	58	6	0	1
Suco de laranja	62	3	0	0
Alface	45	20	0	0
Abobrinha	15	46	0	4
Suco de caixinha	30	5	11	19
Salgadinho	2	1	54	8
Chocolate	3	0	54	8
Pizza	2	1	58	4
Achocolatado	5	1	44	15
Refrigerante	2	0	59	4
Pão com margarina	11	3	33	18
Bolacha recheada	1	1	46	17

Na Figura 2 é possível observar as variações na percepção de risco e benefício sobre os alimentos, de acordo com as variáveis “gosto e considero saudável, não gosto e considero saudável, gosto e não considero saudável e não gosto e não considero saudável”.

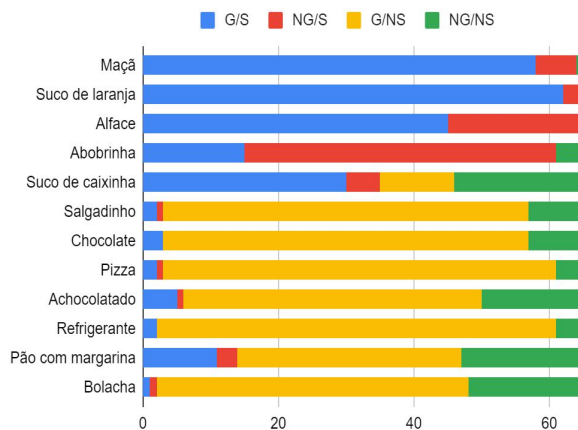


Figura 2. Análise entre os alimentos e percepções: Gosto e acho saudável (G/S), Não gosto e Acho saudável (NG/S), Gosto e Não acho saudável (G/NS), e Não gosto e Não acho saudável (NG/NS).

Em relação ao conhecimento de risco e benefícios, os alimentos mencionados mostraram diferentes percepções. Alface e abobrinha se destacam como os que menos agradam ao paladar dos adolescentes [especialmente abobrinha], no entanto, é evidente que esses são alimentos considerados saudáveis por quase a totalidade dos indivíduos. Em contrapartida, os alimentos de maior aceitação, majoritariamente classificados como “gosto disso”, foram os ultraprocessados

salgadinho, chocolate, pizza, achocolatado, refrigerante, pão com margarina e bolacha recheada, que se caracterizam por apresentar alta densidade energética e elevados teores de açúcar, gorduras ou sal, carecidos de nutrientes ou fibras. Embora esses alimentos sejam percebidos como de baixa qualidade nutricional, como observado no questionário aplicado, esses alimentos estão presentes no hábito alimentar dos adolescentes. A facilidade de acesso a esses alimentos tem provocado um distanciamento entre o conceito e a prática alimentar dos adolescentes, por elevar o consumo de lanches não nutritivos como fast food e guloseimas, em substituição às principais refeições (LEME; PHILIPPI; TOASSA, 2010).

Ademais, chama atenção pão com margarina e suco de caixinha, aproximadamente 22% dos indivíduos considera o pão com margarina saudável, um valor acima do esperado, enquanto com o suco de caixinha houve um equilíbrio na classificação de saudável, independente de gostar ou não. Dessa forma, observou-se que o suco de caixinha foi o alimento que mais os deixara confusos.

Com a frequência da classificação dos alimentos, representada na Figura 3, observa-se a tendência de maior aceitação por alimentos de maior densidade energética, em maioria industrializados que se caracterizam por apresentar elevados teores de açúcar, gorduras ou sal, carecidos de nutrientes ou fibras, como salgadinho, chocolate, pizza, achocolatado, refrigerante e bolacha recheada.

Embora esses alimentos tenham sido mais frequentemente classificados como “não saudáveis”, a aceitação desses alimentos ser elevada é preocupante, como afirma St-Onge, Keller e Heymsfield (2003, p. 1072) os jovens são expostos a essas escolhas alimentares não saudáveis e são vulneráveis ao seu apelo, o que pode ter contribuído bastante para o aumento da prevalência de excesso de peso observado entre os jovens nos últimos anos, além de que hábitos não saudáveis podem trazer danos à saúde.

Analisando a influência das propagandas de alimentos voltados ao público infantil, apenas 23% alegou comprar alimentos relacionados a personagens de desenhos, contudo, quando expostos a

possibilidade de adquirir fruta ou chocolate com ou sem a presença de brindes, sendo a última de maior valor atribuído, 61,5% optou por aqueles onde o brinde estava incluído. Esse resultado reforça a ideia do quanto as crianças e adolescentes são vulneráveis ao apelo de propagandas de desenhos e personagens, bem como oferecimentos de brindes relacionados.

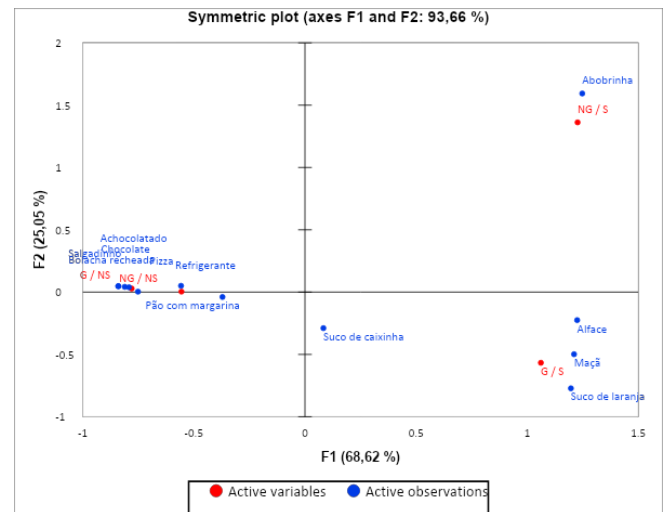


Figura 3. Análise de correspondência múltipla entre os alimentos e percepções Gosto e acho saudável (G/S), Não gosto e Acho saudável (NG/S), Gosto e Não acho saudável (G/NS), e Não gosto e Não acho saudável (NG/NS).

Foi observado que os adolescentes avaliados apresentam percepção de risco e benefício alinhadas ao contexto da alimentação adequada. Entretanto, alguns alimentos como suco de caixinha, e pão com margarina causaram confusão, não se posicionando de forma clara.

Os estudantes relataram gostar de diversos alimentos ultraprocessados porém também dos in natura, excetuando-se a abobrinha. São importantes campanhas e trabalhos para orientar que o excesso de alimentos ultraprocessados pode levar a problemas como obesidade, dislipidemias e hipertensão, ainda na idade jovem, especialmente tendo observado que existe influência na escolha desses alimentos com o apelo midiático.

As percepções sobre benefícios da alimentação saudável podem ser determinantes dos padrões alimentares, no entanto, diversos fatores estão relacionados.

Embora os adolescentes do estudo tenham apresentado conhecimento a respeito do tema alimentação, isto não

consiste na aplicação de tais conhecimentos. Portanto, o foco das intervenções nutricionais deve abranger não apenas o conceito de alimentação saudável, como também autonomia de avaliação da própria dieta e meios de contornar os obstáculos encontrados por essa população na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Referências Bibliográficas

AQUINO, R. C.; PHILIPPI, S. T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista Saúde Pública**. vol.36 n.6 São Paulo. 2002.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de Adolescentes. **Revista Nutrição**. v.12(1). 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a05.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2019.

LEAL, Vanessa Sá et al . Excesso de peso em crianças e adolescentes no Estado de Pernambuco, Brasil: prevalência e determinantes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 28, n. 6, p. 1175-1182, June 2012 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012000600016&lng=en&nrm=iso>.

LEME AC, Philippi ST, Toassa EC. Práticas e percepções alimentares: o que os adolescentes pensam sobre uma alimentação saudável? **Rev Bras Nutr Clin** 2011; 25(1):1-20. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/321794330_Praticas_e_percepcoes_alimentares_o_que_os_adolescentes_pensam_sobre_uma_alimentacao_saudavel_Revista_da_Sociedade_Brasileira_de_Nutricao_Parenteral>.

MONTEIRO, C. A.; CASTRO, I R. R. de. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. **Revista Ciência e Cultura**. v.61 n.4. São Paulo 2009.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas, revela novo estudo do Imperial College London e da OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5527:obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas-revela-novo-estudo-do-imperial-college-london-e-da-oms&Itemid=820>. Acesso em: 27 março de 2019.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2015, v. 20, n. 11 [Acessado 21 Setembro 2020] , pp. 3299-3308. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00972015>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00972015>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf>.

WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **Policy and action for cancer prevention. food, nutrition, and physical activity: a global perspective**. Washington, DC: AICR. 2009. Disponível em: <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Policy_Report.pdf> . Acesso em 19 abril 2019.