

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS POR ESCOLARES DO IFAL CAMPUS MURICI

João Victor Laurindo dos Santos (1); Clara Andrezza Crisóstomo Bezerra Costa (1); Ingrid Sofia Vieira de Melo (1); Nassib Bezerra Bueno (2)

(¹ Instituto Federal de Alagoas – IFAL, Campus Murici/AL, ingridsofia_melo@hotmail.com; ² Universidade Federal de Alagoas – UFAL Campus A. C. Simões, Maceió/AL, nassibbb@hotmail.com)

RESUMO: O consumo de alimentos, altamente processados, tem se tornado cada vez mais comum, inclusive entre os moradores da zona rural. O baixo custo e a facilidade de acesso, tem proporcionado crescimento do índice de doenças associadas ao consumo indiscriminado deste tipo de alimento. De certo modo, benefícios sociais podem ser percebidos, principalmente depois que o número de mulheres que trabalham fora do domicílio aumentou, e esse tipo de alimento foi um dos grandes facilitadores da permanência das mulheres no mundo do trabalho, porém no que concerne aos benefícios à saúde não se observa o mesmo. Foram avaliados 41 alunos do Instituto Federal de Alagoas Campus Murici – AL, com idades entre 17 e 41 anos, matriculados no 4º ano do Ensino Médio integrado ao curso Técnico de Agroindústria ou Agroecologia. Através da aplicação de um questionário de frequência alimentar, foi registrada a ingestão alimentar cotidiana dos alunos. O estudo mostrou que 100% dos alunos relataram consumir, com relativa frequência, ao menos um alimento processado e ultraprocessado. Desses alimentos os mais consumidos são pães, queijos, sorvetes, massas, iogurtes, pizzas, achocolatados, chocolates, bombons, chicletes, balas, refrigerantes e presunto.

Palavras-chave: Alimentos industrializados; Doenças; Estudantes.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares dos seres humanos têm passado por diversas mudanças ao longo dos anos, principalmente devido ao aumento do consumo de alimentos processados, expressivamente, e de forma indiscriminada (Monteiro & Castro, 2009).

O consumo de alimentos, altamente processados, tem se tornado cada vez mais comum, inclusive entre os moradores da zona rural. O baixo custo e a facilidade de acesso, tem proporcionado crescimento do índice de doenças associadas ao consumo indiscriminado deste tipo de alimento. De certo modo, benefícios sociais podem ser percebidos, principalmente depois que o número de mulheres que trabalham fora do domicílio aumentou, e esse tipo de alimento foi um dos grandes facilitadores da permanência das mulheres no mundo do trabalho, porém no que concerne aos benefícios à saúde não se observa o mesmo (Monteiro & Castro, 2009). Ao se tratar do consumo excessivo e dos possíveis malefícios a longo prazo, os danos podem ser incalculáveis, o

que motiva a busca por mudanças. Uma prática simples, como refletir sobre a quantidade de alimentos *in natura* que foram consumidos por cada indivíduo em um determinado dia, faz com que se tenha uma dimensão do quão necessárias são essas modificações. É perceptível ainda, que o consumo de alimentos processados, em muitos casos, tem sido a base alimentar de crianças e adolescentes, o que leva a crer que elas podem ser agentes da sua própria reeducação alimentar, e, ainda disseminarem essas ideias com as famílias e sua comunidade (Aquino & Philippi, 2002).

Os alimentos processados, costumam ter menor custo e muitas vezes menor qualidade nutricional quando comparado a alimentos *in natura*. Os mesmos são, geralmente, ricos em gordura e carboidratos simples, e por agregar características organolépticas bastante atrativas, vêm seduzindo as crianças e os adolescentes com apelos bem elaborados. Este fato tem contribuído de forma ímpar para o crescimento do sobrepeso e obesidade, hoje um dos maiores problemas que a sociedade ocidental vem enfrentando, até mais importante que a desnutrição, do ponto de vista de políticas públicas de saúde (BRASIL, 2014). Frequentemente os alimentos processados e ultraprocessados tem sido associados ao aumento de peso em adolescentes (Aquino & Philippi, 2002).

Diante desse contexto e visando conhecer, em termos numéricos, a representatividade dessa classe de alimentos no dia a dia dos adolescentes em questão, o presente trabalho objetivou avaliar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados entre os estudantes do IFAL - Murici.

METODOLOGIA

Inicialmente a pesquisa contou com uma avaliação diagnóstica do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, através da aplicação de questionário de frequência alimentar (Figura 1).

Figura 1 – Questionário de frequência alimentar – GAC, 2013.



1

Instruções de Preenchimento – QFA 2013

| QUANTAS VEZES VOCE COME? | | | | | | | | | | UNIDADE | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | D | S | M | A |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Unidade
D= dia
S= semana
M= mês
A= ano

1. O(a) Sr(a) costuma consumir leite?
() Sim () Não

(SE SIM) 1.2 Este consumo é por dia, semana, mês ou ano?

| D | S | M | A |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.3. Quantas vezes?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |

1.4. Qual tipo de leite o sr(a) consome?
() integral () desnatado
() semi-desnatado () não sei

(SE INGERIR MAIS DE 1 OPÇÃO)
1.4.1. Qual o tipo que o sr(a) consome mais frequentemente?
() integral () desnatado
() semi-desnatado () não sei

2. O(a) Sr(a) costuma consumir iogurte?
() Sim () Não

(SE SIM) 2.1 Este consumo é por dia, semana, mês ou ano?

| D | S | M | A |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2.2. Quantas vezes?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |

2.3. Qual tipo de leite o sr(a) consome?
() integral () não sei
() desnatado

(SE INGERIR MAIS DE 1 OPÇÃO)
2.3.1. Qual o tipo que o sr(a) consome mais frequentemente?
() integral () não sei
() desnatado

3. O(a) Sr(a) costuma consumir queijo mussarela, prato, parmesão ou provolone?
() Sim () Não

(SE SIM) 3.1 Este consumo é por dia, semana, mês ou ano?

| D | S | M | A |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

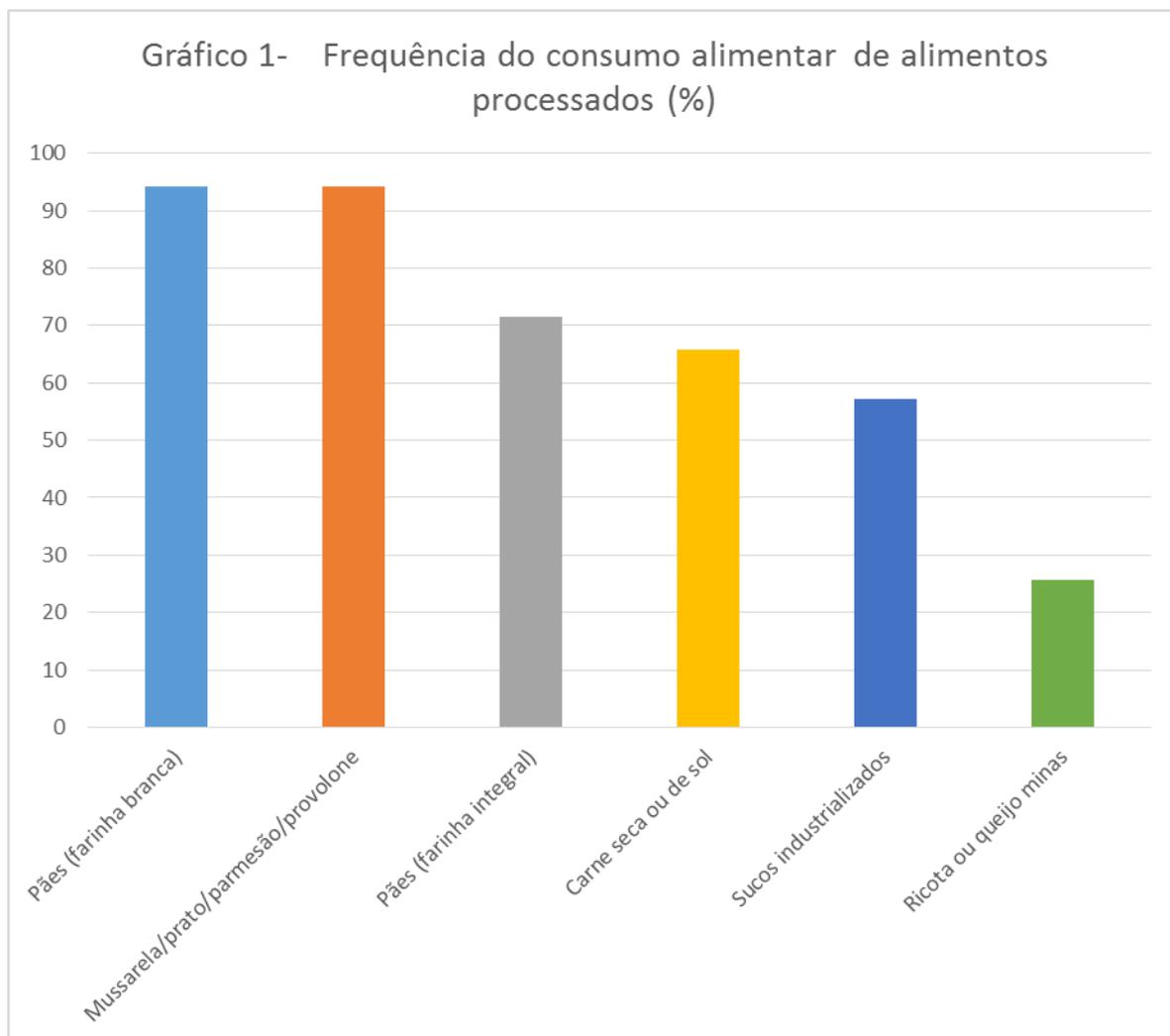
A aplicação do questionário de frequência alimentar foi realizada com 41 alunos, de ambos os sexos, com idade variando entre 17 e 41 anos e média de idade de 19 anos, matriculados no 4º ano do Ensino Médio integrado ao curso Técnico de Agroindústria ou Agroecologia do IFAL – Campus Murici – AL.

Os resultados dos questionários de frequência alimentar foram transformados em gráficos, e a partir destes foi determinada a ingestão alimentar cotidiana de alimentos processados e ultraprocessados.

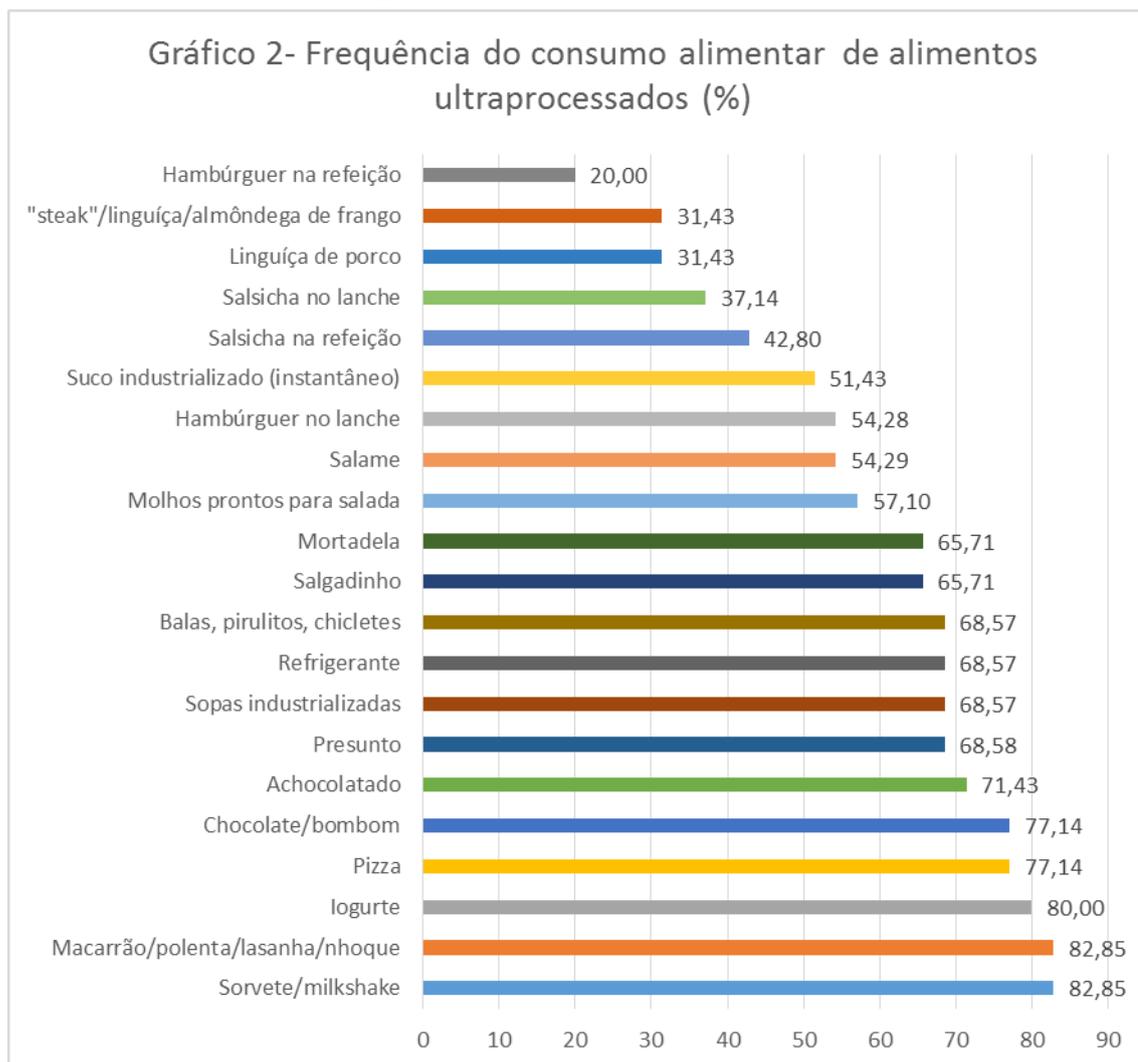
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os alunos relataram consumir, com relativa frequência, ao menos um alimento processado e ultraprocessado.

Em relação ao consumo de alimentos processados (Gráfico 1), os mais consumidos foram os pães, feitos de farinha branca, seguido de queijos tipo Mussarela, prato, parmesão, provolone.



Quanto ao consumo de alimentos ultraprocessados (Gráfico 2), os mais consumidos foram os sorvetes, massas (como macarrão, lasanha e nhoque), iogurtes (talvez por conta da produção na região) seguidos das pizzas, achocolatados, chocolates e bombons. Mas outros componentes também tiveram frequência expressiva na alimentação cotidiana dos alunos, como chicletes e balas, refrigerantes e presunto.



O consumo de alimentos processados e ultraprocessados surpreende pelas características da região, uma vez que a mesma ainda é considerada como região rural. Este fato denota o alcance maciço destes alimentos em regiões onde a cultura alimentar ainda pode ser preservada.

CONCLUSÕES

Os alunos avaliados apresentaram um consumo expressivo de alimentos processados e ultraprocessados, portanto, são necessárias medidas, como a conscientização sobre os riscos associados ao consumo excessivo destes tipos de alimentos.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a Pró-reitora de Pesquisa e Inovação - PRPI do Instituto Federal de Alagoas - IFAL pelo apoio e bolsas concedidas para a realização do projeto de pesquisa.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Guia Alimentar Para População Brasileira, 2014.

de Aquino, R. D. C., & Philippi, S. T. (2002). Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. *Rev Saúde Pública*, 36(6), 655-60.

Grupo de pesquisa de avaliação do consumo alimentar – GAC. Questionário de frequência alimentar. Disponível em <<http://www.gac-usp.com.br/resources/QFA%20-%202013.pdf>>. Acesso em: 16 Mar. 2016.

Nilson, E. A. F., Jaime, P. C., & Resende, D. D. O. (2012). Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. *Rev Panam Salud Publica*, 34(4), 287-92.

Monteiro, C. A., & Castro, I. R. R. D. (2009). Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. *Ciência e Cultura*, 61(4), 56-59.

Spinelli, M. G. N., Souza, S. B., & Souza, J. M. P. (2001). Consumo, por crianças menores de um ano de idade, de alimentos industrializados considerados supérfluos. *Pediatr Moderna (São Paulo)*, 37(12), 666-72.