

CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS POR ADOLESCENTES COMO SUBSTITUIÇÃO A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SUA ASSOCIAÇÃO COM O PERFIL NUTRICIONAL

Eliliane Pabline da Costa
Pauline Cristiane Moura

RESUMO

A adolescência é um período de grandes mudanças físicas e comportamentais, sendo assim requer um cuidado especial com a alimentação. O consumo de ultraprocessados pode afetar o perfil nutricional dos adolescentes que substituem a alimentação escolar por lanches alternativos podendo contribuir para o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo do estudo foi determinar a prevalência dos adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados como substituição da alimentação escolar e sua associação com o perfil nutricional. Foram avaliados 50 adolescentes de 11 aos 14 anos, sendo 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino. Em relação à associação da substituição da alimentação escolar, não se observou uma diferença significativa com média de IMC ($20,0 \pm 3,6$) para os adolescentes que substituem a alimentação escolar e IMC ($21,5 \pm 4,7$) para os que não substituem.

Palavras-chave: Alimentação na adolescência; Consumo de ultraprocessados; Perfil nutricional.

ABSTRACT

Adolescence is a time of great physical and behavioral changes, so it requires special care with food. The consumption of ultra-processed can affect in the nutritional profile of the adolescents that replace the school lunch by alternative snacks in the majority of the times ultra-processed, being able to be a risk factor for no communicable chronic diseases. The objective of the study was to determine the prevalence of adolescents who consume ultra-processed foods as a substitute for school meals and affects the nutritional profile. We evaluated 50 adolescents from 11 to 14 years old, 50% female and 50% male. In relation to the association between school meal replacement and student BMI, the BMI comparison of those who substitute meals for those who consume the meal didn't observe a significant difference with mean BMI (20.0 ± 3.6) for yes and BMI (21.5 ± 4.7) for non-replacement of school meals. **Keywords:** Feeding in Adolescence; Ultra processed Consumption; Nutritional Profile.

¹Graduanda em Nutrição pela Faculdade Ciências da Vida. Eliliane Pabline da Costa *E-mail:* elilianepabline@gmail.com

²Nutricionista: Pauline Cristiane Moura. Mestra em educação em diabetes – Santa Casa BH; Pós-graduada em nutrição humana e Saúde – Universidade Federal de Lavras (UFLA). *E-mail:* paulinecristiane@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Definida como uma fase correspondente a idade de 10 a 19 anos, a adolescência é um período onde ocorre muitas mudanças. Nesse período, o adolescente expressa uma maior autonomia em relação a alimentação fazendo suas próprias escolhas alimentares, geralmente, optam por alimentos ultraprocessados ricos em gorduras, sódio, açúcares e baixo consumo de frutas, legumes e verduras (FREITAS, 2017). O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE tem por objetivo, estratégias para promover uma alimentação equilibrada, adequada e saudável. Sendo oferecida nas escolas públicas com dimensão de práticas com finalidades pedagógicas oferecendo no mínimo 20% das necessidades nutricionais para os alunos do ensino básico com contribuições em relação a aprendizagem e desenvolvimento (LIBERMANN; BERTOLINI, 2015).

Dessa forma, essa fase do ciclo da vida, corresponde a uma grande demanda de nutrientes por ser o começo das mudanças da puberdade. A boa alimentação deve atuar fortemente para suprir as necessidades dessa faixa etária. Embora seja oferecida a alimentação escolar com a proposta de ser uma alimentação equilibrada e visar proporcionar a satisfação das necessidades escolares, muitos adolescentes optam pelo consumo de alimentos ultraprocessados com alto teor de sal, açúcares e gorduras que podem contribuir efetivamente como possível fator de risco para doenças metabólicas. Sendo assim, torna-se importante, verificar o consumo alimentar desses adolescentes e se esse, interfere no seu perfil nutricional (COELHO; MACEDO; PEREIRA, 2017).

Diante do contexto apresentado, este estudo buscou discutir sobre o seguinte problema: o consumo de ultraprocessados em substituição a alimentação escolar afeta o perfil nutricional dos adolescentes? Pode-se apresentar como hipóteses, a falta de conhecimento sobre uma alimentação saudável, praticidade oferecida pelos alimentos ultraprocessados e os meios de comunicação que podem influenciar o consumo de alimentos não saudáveis. Este estudo tem por objetivo geral avaliar o consumo alimentar de ultraprocessados em substituição a alimentação escolar e sua relação com o

perfil nutricional dos adolescentes de uma escola pública da cidade de Curvelo - MG.

Foram analisados quais alimentos ultraprocessados são consumidos como substituição da alimentação escolar e se tal consumo, afeta o perfil nutricional. Este estudo é caracterizado como um estudo transversal, descritivo, quantitativo e pesquisa de campo. Foram avaliados 50 adolescentes de 11 aos 14 anos, sendo 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino. Em relação à associação da substituição da alimentação escolar, não se observou diferença significativa com média de IMC (Índice de Massa Corporal) ($20,0 \pm 3,6$) para os adolescentes que substituem a alimentação escolar e IMC ($21,5 \pm 4,7$) para os que não substituem.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

O Ministério da Saúde aponta a adolescência como o período que corresponde entre a idade de 10 a 19 anos, é uma fase de grandes mudanças físicas e comportamentais. Nessa faixa etária, inclui a puberdade que envolve bruscas mudanças biológicas e diversas transformações, principalmente na composição corporal. Sendo assim, diversos fatores influenciam nas escolhas e hábitos que formam a identidade desses indivíduos, distanciando dos comportamentos da infância e adquirindo novas condutas para a vida adulta (FREITAS, 2017).

As preferências alimentares começam a ser moldadas na infância onde a criança tem o seu primeiro contato com o alimento, podendo experimentar sensações de sabor, tato e odor. Logo em seguida, inicia-se a adolescência, sendo apontada como uma fase de mudanças, principalmente nos padrões alimentares adotados. Assim, os hábitos alimentares contribuem para saúde ao longo da vida, sendo que as escolhas dos alimentos, podem refletir diretamente no perfil nutricional dos jovens (COELHO; MACEDO; PEREIRA, 2017).

Dessa forma, a passagem da infância para o amadurecimento da fase adulta é um momento em que o adolescente preconiza maior autonomia

cognitiva, social e emocional. Acontecem alterações biológicas, conseqüentemente, mudanças quanto à imagem corporal e a sexualidade. Sendo assim, consumir alimentos in natura, tem associação com a prevenção e redução de doenças e deficiências de micronutrientes. Em contrapartida, consumir preferencialmente alimentos que contenham maior concentração sódio, açúcares e gorduras, contribuem para maior probabilidade de surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DNCT). Dessa forma, para o bom funcionamento do organismo é necessário a ingestão adequada de macronutrientes e micronutrientes (PAZ *et al.*, 2017).

2.2 MALEFÍCIOS DO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS NO PERFIL NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES

Alimentos ultraprocessados são compostos de óleos, açúcares, proteínas e gorduras que derivam de constituintes alimentícios com amido modificado e gordura hidrogenada ou podem ser produzidos em laboratórios com alto teor de corantes, aditivos, realçadores de sabor e aromatizantes. Pesquisas apontam o aumento do consumo de ultraprocessados em países como o Brasil que constitui renda média. Nas últimas três décadas ocorreram mudanças na alimentação das famílias com aumento significativo no consumo de *fast-foods*, refrigerantes e refeições pré-preparadas (LOUZADA *et al.*, 2015).

Com objetivo de intervir e diagnosticar com antecedência a prevalência e incidência de deficiências nutricionais, principalmente sobrepeso e obesidade, a estimacão de massa gorda permite avaliar melhor o perfil nutricional dos adolescentes e vem sendo apontado em diversos estudos. Uma alimentacão rica em alimentos ultraprocessados com elevado teor de gorduras trans, lipídeos e calorias contribuem efetivamente para o aumento do peso e isso pode trazer conseqüencias negativas, atuando como possível fator de risco para doenças crônicas na vida adulta como: obesidade, dislipidemia, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistólica (HAS), complicações cardiovasculares entre outras (SILVA; ALVES; PEREIRA, 2017).

O consumo de alimentos ultraprocessados como: 'salgadinhos de pacote', biscoitos recheados, 'macarrão instantâneo' e refrigerantes são

nutricionalmente desbalanceados e devem ser limitados à ingestão de quantidades inferiores devido à sua composição. Em decorrência da apresentação e formulação desse tipo de alimento, estudos revelam o consumo em excesso por adolescentes que substituem os alimentos in natura mais saudáveis, pelos alimentos ultraprocessados (COELHO; MACEDO; PEREIRA, 2017).

A obesidade e o sobrepeso são considerados importantes problemas de saúde pública pelo elevado aumento nas taxas de prevalência não exclusivamente em adultos, mas especialmente em crianças e adolescentes. Sendo assim, o monitoramento dos familiares junto a escola é de suma importância para traçar estratégias de intervenção que possam melhorar os hábitos alimentares das crianças e adolescentes para que adotem uma conduta, em que se estabeleça uma dieta equilibrada e satisfatória, afim de favorecer um bom desenvolvimento (COSTA *et al*; 2018).

2.3 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

A escola tem grande papel na ampliação de políticas públicas com a finalidade de promoção da saúde. Corresponde à alimentação escolar, todo alimento oferecido no ambiente escolar, sem distinção de sua origem, ofertado no período letivo. Em relação ao contexto educacional, quando a merenda escolar é bem preparada, a aceitabilidade é maior e a presença dos alunos torna-se mais frequente e tem relação direta com um melhor desempenho. Nas escolas que obtêm programa de alimentação escolar, facilita o acesso aos estudantes à uma alimentação equilibrada e saudável. Dessa forma, a escola é um ambiente importante para o desenvolvimento de ações educativas nas áreas que correspondem a saúde e educação (CARVALHO, 2016).

Torna-se importante a vigilância dos alimentos consumidos na adolescência por pouco se conhecer sobre os reais motivos das mudanças no comportamento alimentar desses indivíduos. É frequente o uso de dietas restritivas, jejuns, episódios de compulsão por alimentos ultraprocessados, com alto valor calórico e pobres em nutrientes. Tais práticas podem representar um

quadro alarmante no desenvolvimento de distúrbios alimentares, anorexia, bulimia, sobrepeso e obesidade (SILVA *et al.*, 2017).

Em grande maioria das vezes, escolas públicas são locais de atendimento de maior número de crianças em situação vulnerável nutricionalmente. Por isso, a necessidade de atenção aumentada ao que é servido, já que essa preparação pode representar a única refeição do dia desses estudantes. Sendo assim, a qualidade da alimentação vêm se mostrando uma preocupação mundial trazendo discussões sobre a necessidade de mudanças. Portanto, uma alimentação saudável, equilibrada e nutritiva é a base para o crescimento e desenvolvimento das gerações futuras (CARVALHO, 2016).

Caracteriza-se na adolescência práticas inadequadas, que geram repercussões negativas no balanço energético, perfil nutricional e principalmente na elevação do peso corporal. Variados são os fatores que apresentam relação direta com as preferências na adolescência, como influência da família, sabor, disponibilidade e acesso. O perfil nutricional tem relação com consumo alimentar que é determinado por escolhas, constituindo um processo que envolve categorias econômicas, sociais, disponibilidade dos alimentos e biológicas (COELHO; MACEDO; PEREIRA, 2017). Sendo assim, a proposta é que o serviço da alimentação escolar seja equilibrado com intuito de proporcionar a satisfação das necessidades escolares, com o uso de alimentos de qualidade que vise a segurança alimentar, dentro das implicações de higiene, culturais e nutricionais, contribuindo para melhor aceitabilidade (CARVALHO, 2016).

4 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva de natureza quantitativa, realizada no primeiro semestre de 2019 em uma escola pública na cidade de Curvelo no interior do estado de Minas Gerais. Segundo Prodanov e Freitas (2015), a pesquisa descritiva tem por finalidade descrever uma

determinada população, classificar, explicar e interpretar os fatos por meio da coleta de dados.

Os critérios utilizados para escolha dos participantes foram os critérios de intencionalidade, ou seja, o pesquisador escolhe o entrevistado de forma intencional, a partir de critérios pré-estabelecidos, visando selecionar sujeitos com potencial de atender aos objetivos da pesquisa (MINAYO, 2007).

Foi aplicado o questionário e realizada a avaliação antropométrica para os alunos que estiveram presentes no dia da coleta de dados e trouxeram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) assinado pelo responsável. Foram excluídos da pesquisa adolescentes grávidas, lactantes ou alunos que apresentavam incapacidade física para participarem da coleta de dados. A amostra foi constituída por 50 alunos de ambos os sexos, com idade entre 11 e 14 anos, do turno matutino do ensino fundamental, pertencentes do sexto ano ao nono ano (antigas quinta e oitava séries).

Os escolares responderam ao questionário de frequência alimentar do Ministério da Saúde com base nos “Dez passos para uma alimentação saudável” (FONTE) adaptado, com a inclusão pergunta “Você substitui a merenda escolar?” contendo as opções “sim” ou “não”, com as opções de diferentes alimentos ultraprocessados usados na substituição. Este instrumento verifica o consumo alimentar dos sete dias anteriores à pesquisa, de grupo alimentar, alimentos e preparações que são marcadores do consumo alimentar tais como: saladas cruas; legumes e verduras cozidos (exceto batata e mandioca); frutas; feijão; carne; ovo; leite ou iogurte; batata frita, de pacote ou salgados fritos; hambúrguer e embutidos; biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote; bolachas doces, doces e chocolates e refrigerante.

O questionário era constituído por sete opções de respostas, em ordem crescente para frequência de consumo do grupo alimentar, em número de vezes na semana. As opções variavam entre “não comi” ao “consumi todos os dias”.

A avaliação antropométrica foi realizada através da aferição de peso e estatura. os valores de massa corporal foram coletados em quilogramas e da altura em centímetros, o IMC foi calculado dividindo-se o peso pela altura em

metro quadrado. Para realizar as medidas antropométricas foi utilizada uma balança digital com estadiômetro acoplado da marca W 200 A Bivolt Welmy com capacidade de 300 kg. A balança estava em uma superfície plana, lisa e firme afastada da parede. Ela foi ligada antes do adolescente subir. O adolescente foi orientado a se manter no centro do equipamento, sem agasalhos, adereços, celulares, ou qualquer objeto que poderia interferir no peso fidedigno, mantendo-se ereto, descalço, com os pés juntos, braços ao longo do corpo, olhando para frente em um ponto fixo. O peso foi anotado sem arredondamentos como sugere Lohman *et al* (1988, apud PUC, 2015).

A estatura foi aferida com o estadiômetro acoplado na balança, o adolescente foi orientado a manter-se na posição que foi aferido o peso. Foi pedido que o adolescente inspirasse profundamente e que prendesse a respiração por alguns segundos. Os valores de referência utilizados, foram aqueles oficialmente propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os resultados obtidos foram tabulados e analisados utilizando o programa *Excel*, 2013.

Para os dados antropométricos, foi realizada análise estatística descritiva (valores médios, mínimos e máximos) e avaliação da dispersão dos dados (desvio padrão e coeficiente de variação) . Os alunos foram classificados quanto ao estado nutricional em “baixo peso, eutrófico...conforme OMS (colocar FONTE).

No intuito de se verificar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o IMC dos estudantes, a correlação entre esses dois parâmetros foi avaliada, utilizando a correlação de Pearson entre esses dois fatores: frequência de consumo de ultraprocessados e IMC. Para avaliação da correlação, foi realizado o somatório da frequência do consumo dos cinco tipos de alimentos ultraprocessados (embutidos, salgados fritos, biscoitos, guloseimas e refrigerantes).

Em relação à substituição da merenda escolar, os estudantes foram divididos em dois grupos: os que substituem e os que não substituem. Foi realizada a análise de estatística descritiva e verificado se havia diferença entre o IMC dos dois grupos, pelo teste de F ao nível de 5% de significância.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 PERFIL NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES

A amostra foi composta por 50 adolescentes do sexo feminino e masculino, com idade média (12 ± 1) anos matriculados em uma escola pública na cidade de Curvelo no interior de Minas Gerais. A tabela 1 apresenta as características gerais da amostra avaliada, 50% ($n=25$) sexo masculino e 50% ($n=25$) sexo feminino. As medidas de IMC entre os grupos (meninos e meninas) não diferem estatisticamente pelo teste de F, ao nível de 5% de probabilidade.

Tabela 1: Estatística descritiva sobre o perfil nutricional dos alunos avaliados ($n = 50$).

Parâmetro	Idade (anos)	Estatura (m)	Peso (Kg)	IMC
Mínimo	11	1,36	26,4	13,9
Máximo	14	1,83	89,2	30,2
Média	12	1,54	49,8	20,8
Desvio padrão	1	0,1	14,4	4,3
Coefficiente de variação (%)	9	6	29	21

Fonte: Dados coletados

Tabela 2: Classificação do Estado Nutricional de adolescentes de 11 a 14 anos, segundo o sexo, em um colégio da rede estadual de ensino de Curvelo (MG), 2019 ($n = 50$).

Sexo	Estado Nutricional		
	Baixo peso	Adequado	Sobrepeso
Feminino	1 (2%)	13 (26%)	11 (22%)
Masculino	2 (4%)	13 (26%)	10 (20%)
Total	3 (6%)	26 (52%)	16 (42%)

Fonte: Dados coletados

5.2 PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR

Quanto à frequência do consumo alimentar, observou-se que o alimento mais consumido (≥ 6 vezes por semana) foi o arroz, seguido do feijão

e da carne. Na frequência de 3 a 5 vezes por semana, os mais consumidos foram os legumes cozidos, as saladas cruas e o e o macarrão, respectivamente. Já na frequência de 1 a 2 vezes por semana se destacaram as frutas, os ovos, as frituras, o leite e o iogurte. O alimento que mais se destaca pelo baixo consumo pelos adolescentes é o queijo bem como as frutas que (48%) dos adolescentes consomem de 1 a 2 vezes por semana (Tabela 3).

Tabela 3: Frequência semanal do consumo alimentar, de escolares

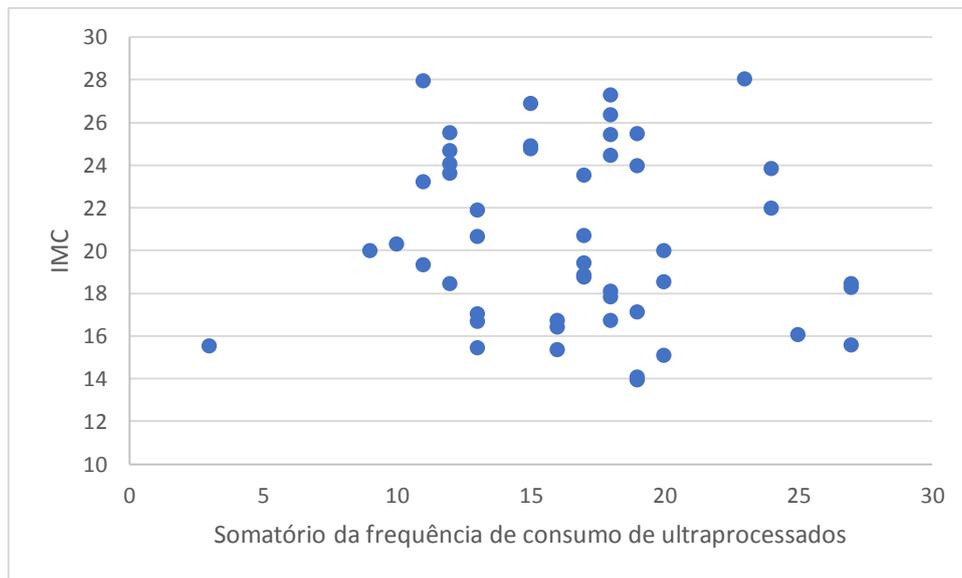
matriculados em uma Escola Estadual de ensino de Curvelo (MG), 2019.

Alimentos	Frequência de consumo semanal (%)			
	Não comi	1 a 2 vezes	3 a 5 vezes	≥ 6 vezes
Salada Crua	12	28	46	14
Legumes Cozidos	6	30	48	16
Frutas	8	48	30	14
Feijão	2	2	4	92
Arroz	0	0	0	100
Macarrão	10	26	44	20
Suco	0	2	32	66
Leite e Iogurte	10	40	24	26
Queijo	96	2	2	0
Embutidos	16	38	34	12
Frituras	20	40	38	2
Salgadinhos	8	16	38	38
Doces	10	24	38	28
Refrigerante	8	22	40	30
Carne	6	4	8	82
Ovo	32	42	20	6

Fonte: Dados coletados

Não foi verificada correlação entre a frequência do consumo de alimentos ultraprocessados pelos estudantes e o valor de IMC (correlação de Pearson = -0,092). Ou seja, para os alunos avaliados, não é possível afirmar que o consumo frequente de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado com piora do estado nutricional, em relação ao parâmetro IMC. Podemos verificar na Figura 1 que não é observado um aumento proporcional do IMC, quando há um aumento da frequência do consumo de ultraprocessados.

Figura 1: Correlação entre a frequência do consumo de ultraprocessados (dias) e o IMC, utilizando o pelo coeficiente de correlação de Pearson



5.3 SUBSTITUIÇÃO DA MERENDA ESCOLAR POR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Dos 50 estudantes que participaram do estudo, 26 (52%) afirmaram substituir a merenda escolar por outros alimentos. Os alimentos mais escolhidos por esses estudantes para a substituição foram os salgadinhos de pacote (54%), os salgados fritos ou assados, como coxinha, esfirra e enroladinho (38%), as guloseimas como balas e pirulitos (4%) e os refrigerantes (4%). Tabela 4 estão apresentados os resultados da análise estatística descritiva para o IMC dos alunos que substituem (grupo 1) e que não substituem (grupo 2) a merenda escolar por alimentos ultraprocessados. Não foi observada diferença significativa entre os valores de IMC dos dois grupos ($p > 0,05$). Os teores médios foram similares e inclusive o valor médio do IMC do grupo 2 foi ligeiramente superior ao grupo 1.

Tabela 5: Resultados para estatística descritiva da avaliação dos valores de IMC para o grupo de estudantes que substituiu a merenda escolar por alimentos ultraprocessados (Grupo 1) e os que não substituiu (Grupo 2).

Estatística descritiva	Grupo 1	Grupo 2
Minimo	14,1	13,9
Máxima	26,9	30,2
Média	20,0	21,5
Desvio	3,6	4,7
CV (%)	18,1	22,1

6 DISCUSSÃO

O presente estudo apresentou uma amostra de 50 adolescentes de ambos os sexos, a partir do teste de F, observou-se que as medidas de IMC entre os grupos (meninos e meninas) não diferem estatisticamente, ao nível de 5% de probabilidade. Sendo assim, a análise apontou que 52% relataram o consumo de algum alimento ultraprocessados em detrimento à alimentação escolar. Dessa forma, 52% (n=26) dos estudantes apresentavam IMC adequado para a idade, 42% (n=21) sobrepeso e 6% (n=3) baixo peso. Esses dados corroboram com os achados de Silva *et al.*, 2017, que realizou um estudo de caráter quantitativo longitudinal, em um colégio da rede estadual de ensino da região centro oeste do Paraná com 154 escolares de ambos os sexos, com média de idade de (12,5±1,16) anos, constataram que a maioria dos escolares apresenta um estado nutricional adequado, sendo representado por um percentual de 66,88%.

Analisando os estudos é possível notar que ambos apresentam resultados parecidos onde a maioria dos escolares apresentam perfil nutricional adequado, porém nota-se o um percentual elevado de adolescentes com sobrepeso. O excesso de peso foi encontrado em 42% dos casos, sendo sobrepeso mais prevalente no sexo feminino 22% e 20% no sexo masculino. Já a classificação de baixo peso foi vista em 6% dos casos, sendo 2% sexo feminino e 4% no sexo masculino. Tais resultados demonstram que este grupo de adolescentes passa por processo denominado transição nutricional, onde é

visível a diminuição do baixo peso e aumento significativo do sobrepeso (SILVA *et al.*, 2017).

Em relação a frequência alimentar dos adolescentes, observou-se que o alimento mais consumido ($\geq 6x$ por semana) foi o arroz, seguido do sal e feijão. Na frequência de 3-5x, os mais consumidos foram legumes cozidos seguido de salada crua e macarrão, já na frequência de 1-2x por semana se destacaram as frutas, ovo e frituras, o que difere do estudo realizado por Coleone *et al.*, 2017, que avaliou o perfil nutricional e alimentar de 113 escolares de 5 a 19 anos, matriculados em uma Escola Municipal de Ipiranga do Sul (RS). Quanto à frequência do consumo alimentar, observou-se que o alimento mais consumido (mais de 6 vezes por semana) foi o leite, seguido de cereais e pães. Na frequência de 3 a 5 vezes na semana, os mais prevalentes são as carnes e frutas, já na frequência de 1 a 2 vezes na semana, destaca -se o refrigerante, seguido de alimentos fritos, grelhados, legumes, carnes defumadas, doces e petiscos, bem como as verduras e os legumes.

Quanto ao consumo de ultraprocessados por adolescentes, observa-se que são alimentos que fazem parte dos hábitos desses indivíduos que muitas vezes são ofertados em cantinas nas próprias escolas ou em estabelecimentos próximos. Talvez essa seja uma possível justificativa encontrada para explicar a inadequação no consumo desses alimentos ricos em açúcares, sódio, gordura, o que se assemelha com o estudo realizado por (MESSIAS *et al.*, 2016) que avaliou o consumo de ultraprocessados em um estudo transversal realizado com alunos matriculados no ano de 2013 na faixa etária de 10-17 anos de idade, de ambos os sexos (n=526) de uma escola pública em Petrolina PE. Analisando as preferências alimentares dos adolescentes que em grande maioria das vezes optam por alimentos não saudáveis esse comportamento em médio ou longo prazo pode contribuir para diversas doenças metabólicas (ALMEIDA *et al.*, 2018). Os resultados encontrados atentam para a necessidade de mudanças nos hábitos alimentares dos adolescentes, assim como estratégias que incentive a educação nutricional permanente nas escolas, uma vez que esses hábitos que são moldados na infância e adolescência e refletem na saúde na vida adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo proporcionou uma análise do consumo alimentar dos adolescentes avaliados. Os resultados encontrados indicaram que uma parte considerável dos adolescentes apresentam sobrepeso. Podendo ser justificado pela prática de uma alimentação inadequada, com consumo elevado de alimentos ultraprocessados ricos em gorduras, açúcares e sódio.

Não se observou diferença significativa com média de IMC ($20,0 \pm 3,6$) para os alunos que substituem a alimentação escolar por alimentos ultraprocessados e IMC ($21,5 \pm 4,7$) para aqueles que não substituem.

Os dados obtidos destacam a necessidade de maior atenção em relação aos perigos do consumo desenfreado de alimentos ultraprocessados como substituição à alimentação escolar. Cujas propostas são fornecer alimentação equilibrada para suprir as necessidades nutricionais dos alunos no período escolar e que seja produzida dentro dos padrões de qualidade, buscando a segurança alimentar, dentro das implicações de higiene, culturais e nutricionais, com o objetivo de melhorar a aceitabilidade.

Além do mais, observa-se a necessidade de ações de promoção à saúde e educação nutricional por parte da escola e dos familiares, com o objetivo de promover saúde e desenvolvimento adequado para os adolescentes.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Ana Patrícia de Lima Silva. Importância da alimentação para melhorias na aprendizagem de crianças em unidades públicas de ensino: revisão integrativa. **Revista SOMMA**, v. 2, n. 2, p. 74-83, 2017. Disponível em: <https://www5.ifpi.edu.br/revistas/index.php/somma/about> > Acesso em 06/10/2018

COLEONE, Joane Diomara et al. Perfil nutricional e alimentar de escolares matriculados em uma escola municipal. **Ciência & Saúde**, v. 10, n. 1, p. 34-38, 2017. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/22762/>> Acesso em 06/10/2018

COSTA, Mayara Carvalho et al. ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICAS ALIMENTARES E CONHECIMENTOS EM NUTRIÇÃO DE ESCOLARES. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 16, n. 56, p. 12-17, 2018. Disponível em: seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4811/pdf> Acesso em: 06/10/2018.

DA COSTA LOUZADA, Maria Laura et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 00-00, 2015. Disponível em: www.redalyc.org/html/672/67240213032/ Acesso em: 20/10/2018

DA SILVA COELHO, Barbara Maria; MACEDO, Maria Andressa Dias; PEREIRA, Theonas Gomes. Avaliação do consumo alimentar de adolescentes segundo a nova classificação de alimentos-nova. **Revista Interdisciplinar**, v. 10, n. 2, p. 32-39, 2017. Disponível em: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/index>> Acesso em: 05/10/2018

DE ALMEIDA, Ludmilla Santos et al. Consumo de refrigerantes entre adolescentes e o estado nutricional. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. Esp 4, p. 342-346, 2018. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->> Acesso em 02/10/2018

DE OMENA MESSIAS, Cristhiane Maria Bazílio; DOS SANTOS SOUZA, Havena Mariana; REIS, Ingrid Rafaella Mauricio Silva. Consumo de alimentos ultraprocessados e corantes alimentares por adolescentes de uma escola pública. **Adolescência e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 7-14, 2016. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=Consumo+de+alimentos+ultraprocessados+e+corantes+alimentares+por+adolescentes+de+uma+escola+p%C3%BAblica+&hl=pt-BR&as_sdt=0,5 Acesso em 02/10/2018

FREITAS, Sacha Kauany da Silva. Avaliação do estado nutricional e da composição corporal de adolescentes escolares do município de Lagarto/SE. 2017. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/7815/2/SACHA_KAUANY_DA_SILVA_FREITAS.pdf> Acesso em: 02/10/2018.

GIL, A. C. **MÉTODOS TÉCNICAS DE PESQUISA SOCIAL**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999. Disponível em: <<https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>>. Acesso em: 22/09/2018

LIBERMANN, A. P; BERTOLINI, G. R.F. Tendências de pesquisa em políticas públicas: uma avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n.11, p. 3533-3546, nov. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232015001103533&script=sci_arttext> Acesso em: 19/10/2018

MINAYO, M.C.S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em sa'de. São Paulo: Hucitec, 2007.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3299-3308, 2015. Disponível em: <<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->> Acesso em: 06/10/2018

SILVA, Thiécla Katiane Rosales et al. Avaliação da alimentação escolar e do estado nutricional de adolescentes. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 15, n. 51, p. 62-68, 2017. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4278> Acesso em: 20/10/2018

PAZ, Carolina Júnia Reis et al. A influência da nutrição adequada e da prática de atividades física na saúde dos adolescentes. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, v. 2, n. 1, p. 332-346, 2017. Disponível em: <seer.ufal.br/index.php/nuspfamed/article/viewFile/3095/2513> Acesso em 02/10/2018

PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho de Campo**. 2ª Ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2003. Disponível em: <<http://www.faatensino.com.br/wp-content/uploads/2014/11/2.1-E-book-Metodologia-do-Trabalho-Cientifico-2.pdf>> Acessos em: 22 março. 2019.

PUC, **Apostila de Avaliação Nutricional.** Goiânia, 2015.
Disponível em:
<<http://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/14052/material/Apostila%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20Nutricional.pdf>>. Acessos em 15 de mai. 2019.

World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO; 1995 [citado em 2017 jun 10]. Disponível em: <https://goo.gl/MSrmkD>

Anexos

ALUNO: _____

IDADE: _____

TURMA: _____

Questionario de frecuencia alimentar do Ministério da Saúde com base nos “Dez passos para uma alimentação saudável”

1. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ COMEU SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE, PEPINO, CENOURA, REPOLHO, ETC.)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
2. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COME LEGUMES E VERDURAS COZIDOS (COUVE, ABOBORA, CHUCHU, BRÓCOLIS, ESPINAFRE, ETC.) (NÃO CONSIDERAR BATATA E MANDIOCA)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()

3. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU FRUTAS FRESCAS OU SALADA DE FRUTAS			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
4. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ COMEU FEIJÃO			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
5. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ COMEU ARROZ			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
6. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ COMEU MACARRÃO			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
7. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ BEBEU SUCO (LARANJA, UVA, ABACAXI, MANGA, PÊSSEGO, GOIABA, ACEROLA, ETC.)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
8. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ COMEU/BEBEU LEITE OU IORGUTE			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
9. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ COMEU QUEIJO			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
10. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU HAMBUGUER E EMBUTIDOS (SALSICHA, MORTADELA, SALAME, PRESUNTO, LINGUIÇA, ETC.)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
11. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU BATATS FRITA,			

BATATA DE PACOTE E SALGADOS FRITOS (COXINHA, QUIBE, PASTEL E ETC.)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
12. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU BOLACHAS/BISCOITOS, SALGADINHOS OU SALGADINHOS DE PACOTE			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
13. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU BOLACHAS/BISCOITOS DOCE OU RECHEADOS, DOCES, BALAS, CHOCOLATES (BARRA OU BOMBOM)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
14. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ BEBEU REFRIFERANTE (NÃO CONSIDERAR OS DIET OU LIGHT)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
15. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU CARNE (BOI, FRANGO E/OU PORCO)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
16. QUANTOS DIAS DA SEMANA VOCÊ COMEU OVO (FRITO OU COZIDO)			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
17. CONSUMO DE SAL			
NÃO COMI	()	4 DIAS	()
1 DIA	()	5 DIAS	()
2 DIAS	()	6 DIAS	()
3 DIAS	()	TODOS OS DIAS	()
REFEIÇÕES			
QUAIS REFEIÇÕES VOCÊ FAZ POR DIA?			
CAFÉ DA MANHÃ	()	LANCHE DA TARDE	()
LANCHE DA MANHÃ	()	JANTAR	()

ALMOÇO ()	ANTES DE DEITAR ()

Assinale com um X no grupo de alimentos utilizado como substituto a merenda escolar.

Grupo de Alimentos Ultraprocessados	
Salgadinhos de pacote	
Biscoito doce	
Biscoito salgado	
Bolo	
Guloseimas (bala, pirulito, chicletes)	
refrigerantes	
Salgados (coxinha, empada, enroladinho, esfirra)	
Merenda escolar	

Avaliação Antropométrica

Estatura: _____

Peso: _____

IMC:_____