



CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS ENTRE OS ADOLESCENTES BRASILEIROS SEGUNDO A PeNSE 2019

MOTA, V. L. N¹.; ANTUNES, J. T².

¹Discente do curso Técnico em Enfermagem do IFNMG – *Campus* Januária; ²Docente do IFNMG – *Campus* Januária.

Introdução

A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas, psicológicas e sociais. Trata-se de um período em que as necessidades nutricionais dos indivíduos aumentam de forma acentuada, devido à elevação da taxa de crescimento e alterações na composição corporal (ENES, SLATER, 2015). Também é uma fase marcada pela preocupação com a aparência física e pela vulnerabilidade nutricional e alimentar, em que diversos fatores podem referenciar ou influenciar seus hábitos alimentares em busca de um corpo desejado, ocasionando escolhas não saudáveis dos tipos de alimentos consumidos (SILVA et al., 2021; ANDRADE et al., 2019).

As propagandas de exaltação de estruturas corporais inatingíveis, juntamente com o aumento da disponibilidade de alimentos industrializados e agradáveis a vista e ao paladar contribuem para a mudança alimentar dos jovens e suas famílias, ocasionando um maior consumo de alimentos ultraprocessados (ANDRADE et al., 2019). Assim, dentre as faixas etárias, os adolescentes são os que mais consomem alimentos ultraprocessados em detrimento de alimentos in natura ou minimamente processados (SOUZA et al., 2013; IBGE, 2011). Portanto, torna-se fundamental conhecer o perfil alimentar dos adolescentes e consolidar hábitos saudáveis de alimentação entre eles, a fim de prevenir doenças prevalentes na adolescência fortalecendo estratégias da saúde pública que contribuam para o favorecimento de uma alimentação saudável entre os jovens (SILVA et al., 2021).

Esse estudo, teve como objetivo identificar a prevalência do consumo de marcadores alimentares saudáveis e não saudáveis segundo o sexo dos adolescentes participantes da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo epidemiológico descritivo baseado em dados secundários da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019. A pesquisa tem como objetivo fornecer informações sobre fatores de risco e proteção para a saúde dos escolares. A prevalência do consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis entre adolescentes de 13 a 17 anos foi verificada por meio de perguntas sobre o consumo de feijão, legumes, verduras, frutas, doces e refrigerantes nos últimos 7 dias. A análise estatística foi realizada para comparar o consumo alimentar entre meninos e meninas em 2019.

Resultados e Discussão

No gráfico 1 e na figura 1 observam-se os resultados obtidos nesse estudo. Em 2019, 59,0% (IC 95%: 58,0 - 59,9) dos adolescentes brasileiros de 13 a 17 anos consumiram feijão e 32,8% (IC 95%: 32,1 - 33,4) consumiram doces em cinco ou mais dias da semana. Os meninos foram mais propensos a consumir alimentos saudáveis, como feijão (64,7%, IC 95%: 63,6 - 65,8),



legumes e verduras (29,7% IC 95%: 29,0 - 30,5), enquanto as meninas foram mais propensas a consumir alimentos não saudáveis, como guloseimas doces doces (38,0% IC 95%: 37,1 - 38,9). O consumo de refrigerantes foi maior entre meninos (18,1% , IC 95%: 17,3 - 18,9), e o consumo de frutas frescas e saladas semelhantes entre os sexos (figura 1).

Assim, percebe-se uma diferença no consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis entre as meninas e meninos brasileiros. Estudos apontam que as meninas adotam práticas alimentares mais prejudiciais a saúde e uma maior prevalência de sobrepeso ou obesidade e insatisfação com sua imagem corporal, refletindo na saúde física e mental nessa faixa etária (COSTA et al., 2019). Já os adolescentes do sexo masculino tem maior prevalência em fazer as refeições junto com os pais, sendo um comportamento associado ao maior consumo de alimentos saudáveis corroborando os resultados aqui apresentados (MARTINS et al., 2019).

Considerações finais

Os adolescentes são vulneráveis a hábitos alimentares não saudáveis, com as meninas mais propensas a consumir doces e os meninos mais propensos a consumir refrigerantes. Esses comportamentos podem oferecer riscos à saúde, contribuindo para a obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. É fundamental investir em medidas que promovam hábitos alimentares saudáveis, como alimentação com os pais, atividade física, educação em saúde nas escolas e políticas que garantam maior acesso a grupos de alimentação saudável.

Agradecimentos

Ao Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - *Campus* Januária por financiar essa pesquisa e ao Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) por disponibilizar os dados para esse estudo.

Referências

ANDRADE, S. C. et al. Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes de uma escola pública do Distrito Federal. RBNE, São Paulo, v. 13, n. 79, p. 433-440, jul./ago. 2019.

COSTA, J.A.S. et al. Perfil nutricional e percepção da imagem corporal em adolescentes de escolas públicas e privadas de município mineiro. HU rev, Juiz de Fora, v. 45, n. 1, p. 31 - 39. 2019.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Dietary intake of adolescents compared with the Brazilian Food Guide and their differences according to anthropometric data and physical activity. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 45-59, 2015.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

Martins BG *et al.* Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 35, n. 7. 2019.

SILVA APD et al. Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes de escolas públicas e privadas. RBNE, São Paulo, v. 5, n. 104, p. 1-9, 2021.

SOUZA, A. M.; et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Revista Saúde Pública, São Paulo, v. 47, n. 1 suppl., p. 190-199S, 2013.

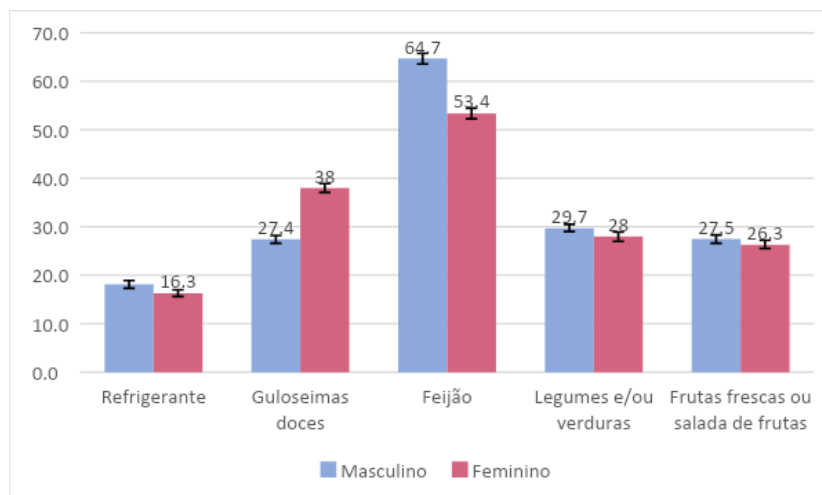


Gráfico 1. Consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis de adolescentes de 13 a 17 anos segundo a PeNSE – 2019. Brasil.

	Total % (IC 95%)	Masculino % (IC 95%)	Feminino % (IC 95%)
Refrigerante			
13 a 17 anos	17,2 (16,6 - 17,8)	18,1 (17,3 - 18,9)	16,3 (15,6 - 17,0)
13 a 15 anos	17,1 (16,3 - 17,8)	17,7 (16,7 - 18,7)	16,5 (15,7 - 17,4)
16 a 17 anos	17,4 (16,4 - 18,3)	18,9 (17,6 - 20,2)	15,9 (14,6 - 17,1)
Guloseimas doces			
13 a 17 anos	32,8 (32,1 - 33,4)	27,4 (26,6 - 28,2)	38,0 (37,1 - 38,9)
13 a 15 anos	32,8 (31,9 - 33,6)	26,6 (25,6 - 27,6)	38,8 (37,7 - 39,9)
16 a 17 anos	32,8 (31,9 - 33,7)	29,0 (27,7 - 30,3)	29,0 (27,7 - 30,3)
Feijão			
13 a 17 anos	59,0 (58,0 - 59,9)	64,7 (63,6 - 65,8)	53,4 (52,3 - 54,5)
13 a 15 anos	60,3 (59,2 - 61,4)	66,0 (64,7 - 67,3)	54,8 (53,4 - 56,1)
16 a 17 anos	56,6 (55,1 - 58,0)	62,4 (60,8 - 64,1)	50,8 (48,9 - 52,7)
Legumes e/ou verduras			
13 a 17 anos	28,8 (28,2 - 29,4)	29,7 (29,0 - 30,5)	28,0 (27,0 - 28,9)
13 a 15 anos	29,6 (29,0 - 30,3)	30,5 (29,6 - 31,5)	28,8 (27,8 - 29,8)
16 a 17 anos	27,3 (26,2 - 28,5)	28,2 (27,1 - 29,4)	26,5 (24,7 - 28,2)
Frutas frescas ou salada de frutas			
13 a 17 anos	26,9 (26,2 - 27,6)	27,5 (26,6 - 28,3)	26,3 (25,5 - 27,2)
13 a 15 anos	28,5 (27,7 - 29,4)	28,8 (27,7 - 29,9)	28,3 (27,3 - 29,3)
16 a 17 anos	23,9 (23,0 - 24,8)	25,1 (23,9 - 26,2)	22,8 (21,5 - 24,1)

Fonte: IBGE, 2019.

Figura 1. Prevalência (%) do consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis segundo o sexo de adolescentes de 13 a 17 anos. PeNSE, 2019. Brasil.



Fonte: autores, 2022.