

AVALIAÇÃO DA PREFERÊNCIA ALIMENTAR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES
EVALUATION OF FOOD PREFERENCE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

Nathalia Amadeus Rodrigues (nathalyarodrigues15@hotmail.com)

Acadêmica do curso de nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO).

Aline Alves Brasileiro (alinebrasileiro@gmail.com)

Nutricionista, doutora em saúde da criança e do adolescente; Professora da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO).

Correspondência para:

nathalyarodrigues15@hotmail.com - (62) 9 9176-1434

Praça Universitária, 1440 - Setor Leste Universitário, Goiânia - GO, 74605-010, Brasil
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS (PUC-GO)

RESUMO

Esse trabalho trata da preferência alimentar de crianças e adolescentes. Se alimentar de maneira adequada é fundamental para a saúde dos seres humanos e, nessa perspectiva, surgiu a ideia de pesquisar qual a preferência que as crianças e adolescentes têm acerca da alimentação. O projeto possui o objetivo de avaliar o perfil alimentar de crianças e adolescentes de uma igreja cristã de Goiânia-GO. A pesquisa teve uma base lógica indutiva. Foi feito um breve levantamento bibliográfico bem como a coleta de experiências do público ligado ao problema abordado. O público da pesquisa foram crianças e adolescentes na faixa etária de 2 a 18 anos. Foi disponibilizado um questionário online que foi respondido pelos pais e/ou responsáveis de cada criança e adolescente voluntário para obtenção dos dados de pesquisa. A amostra total foi de 25 participantes. Os resultados mostraram que, entre as crianças e adolescentes participantes, as refeições são bem distribuídas ao longo do dia, prevalecendo a preferência e consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e alimentos processados em comparação aos alimentos ultraprocessados.

Palavras-chave: Criança. Adolescente. Alimento. Saúde.

ABSTRACT

This work deals with the food preference of children and adolescents. Eating properly is fundamental to the health of human beings and, from this perspective, the idea of researching what preference children and adolescents have about food arose. The project aims to assess the food profile of children and adolescents in a Christian church in Goiânia-GO. The research had an inductive logical basis. A brief bibliographic survey was carried out, as well as the collection of experiences from the public linked to the problem addressed. The research audience was children and adolescents aged 2 to 18 years. An online questionnaire was made available, which was answered by the parents and/or guardians of each volunteer child and adolescent to obtain the research data. The total sample was 25 participants. The results showed that, among the participating children and adolescents, meals are well distributed throughout the day, with preference and consumption of fresh or minimally processed foods and processed foods prevailing compared to ultra-processed foods.

Keywords: Child. Teenager. Food. Health.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é de suma importância, pois, não só promove prazer como também fornece energia e os demais nutrientes dos quais o corpo necessita para o crescimento, desenvolvimento e a manutenção da saúde, e é preciso que haja a maior variação possível de cardápio na alimentação para que assim, o organismo receba todos os tipos de nutrientes ¹. Os padrões alimentares são criados através de uma identidade coletiva, levando em conta a hierarquia na organização social ^{2,3}.

Na infância, se dá o início da socialização alimentar, onde a criança tem a oferta de alimentos pertencentes à cultura na qual faz parte. Isso significa que a construção dos hábitos alimentares envolve a familiarização do indivíduo, que está pré-determinada dentro da cultura na qual ele está inserido. A construção dos hábitos é contínua e pode ser influenciada por fatores como as mídias, as propagandas, os profissionais, as instituições do estado, os movimentos ideológicos e religiosos e até mesmo o indivíduo, com suas possibilidades de escolha ².

O comportamento alimentar é uma identidade individual construída desde criança até a idade adulta e esse comportamento pode acabar não sendo o mais adequado para a manutenção da saúde. Os dados sobre obesidade infantil no Brasil e no mundo são bastante preocupantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 2025 mais de 75 milhões de crianças no mundo estejam obesas ⁴. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirma que uma em cada três crianças, com idade de 05 aos 09 anos, está acima do peso no Brasil ⁵. Os dados do Ministério da Saúde apontam que, em 2019, 16,33% das crianças brasileiras entre 05 e 10 anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Em relação aos adolescentes, 18% estão com sobrepeso; 9,53% são obesos; e 3,98% possuem obesidade grave ⁶.

A obesidade na infância é um fator de risco que pode contribuir para o aparecimento de outras doenças no futuro ou até mesmo a mortalidade do adulto. São exemplos de doenças que podem surgir devido à obesidade, câncer colorretal, hiperlipidemias, doença cardiovascular, diabetes tipo 2, entre outras. Crianças obesas também estão sujeitas à grande estresse psicológico devido ao preconceito, podem ter dificuldades respiratórias, diminuição da imunidade e distúrbios hormonais ⁷. Diante das circunstâncias, são necessárias que se conheçam as características de exposição ao risco a essa enfermidade, o que inclui o consumo alimentar inadequado e o sedentarismo, pois eles auxiliaram nos problemas de saúde do indivíduo ⁴.

Portanto, é importante conhecer a preferência alimentar das crianças e adolescentes, pois nesse período, os hábitos estão em fase de construção, o que melhora as possibilidades de se trabalhar com a prevenção. Nesse contexto, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a preferência alimentar de crianças e adolescentes frequentadores de uma igreja cristã em Goiânia-GO.

METODOLOGIA

Este é um estudo transversal que avaliou a preferência alimentar de crianças e adolescentes segundo relato de seus pais ou responsáveis.

O público da pesquisa foram pais de crianças e adolescentes na faixa etária de 2 a 18 anos, com a exceção de pais de crianças portadoras de alguma necessidade especial que interfira na alimentação e/ou que tenham menos que 18 anos. Trata-se de uma amostra de conveniência, os participantes eram frequentadores de uma igreja cristã em Goiânia-GO, tal fato não interferiu nas respostas uma vez que nesta igreja não há dogmas referentes a alimentação, por tanto não se trata de um viés.

Para coleta de dados utilizou-se um questionário online, através do *Google Forms*. A disponibilização do questionário aos participantes se deu por meio do aplicativo de mensagem instantânea (*Whatsapp*). Este instrumento foi responsável pela coleta de informações referentes a dados sociodemográficos, como idade, sexo, se praticam atividade física e quais refeições são feitas durante o dia.

Outros dados coletados referiam-se às preferências alimentares das crianças e adolescentes. Para coleta de tal informação procedeu-se da seguinte forma: foram apresentados aos pais das crianças e adolescentes alguns tipos de alimentos (frutas, leguminosas, carnes, doces, leite e derivados, entre outros) que deviam ser classificados como gosta muito, gosta, indiferente, não gosta e detesta. Estes alimentos foram posteriormente classificados como *in natura*/minimamente processados, processados e ultraprocessados, de acordo com a nova classificação do Ministério da Saúde (Guia alimentar) ⁸.

O banco de dados foi construído no programa *Microsoft Excel 2016*®. A análise descritiva dos dados contínuos foi apresentada em média \pm desvio padrão e dos dados categóricos em frequências absolutas e relativas. Realizou-se teste de *Shapiro-Wilk* para determinação da normalidade dos dados contínuos. Para testar a homogeneidade dos grupos em relação às proporções foi utilizado o teste exato de *Fisher* ou teste de qui-quadrado de *Pearson*. As análises

foram realizadas no programa *STATA* versão 12.0 e adotou-se nível de significância de 5% para todos os testes.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, com o número do parecer: 4.376.171. Todos os preceitos éticos foram respeitados.

RESULTADOS

A amostra final foi de 25 participantes, com idade média de 10,16 anos ($4,60 \pm$) ela foi caracterizada na Tabela 1, que mostra que 52% eram do sexo feminino, 48% tinham idade entre 6 e 12 anos, 52% praticavam alguma atividade física. Os pais de 56% da amostra consideraram a alimentação do filho como regular ou pouco saudável e 64% consideraram a alimentação saudável aquela que tem o consumo de frutas, verduras e legumes. As refeições que são menos executadas são o lanche da manhã e a ceia, elas são realizadas por 40% e 28% respectivamente.

Verificou-se que, com relação aos alimentos *in natura* e minimamente processados, é a preferência dos meninos (54,55%), que há uma diferença significativa entre as idades ($p=0,057$) mostrando que idade entre 6 e 12 anos (50%) têm maior preferência por essa classificação dos alimentos, assim como os praticantes de atividade física (59,09%) e que apenas 36,36% dos pais acham a alimentação dos filhos saudável (Tabela 2).

Na amostra ficou evidente que entre os participantes que gostam de alimentos ultraprocessados fazem as refeições principais, 88,89% tomam café da manhã, 94,44% almoçam e jantam. Verificou-se uma diferença significativa entre os participantes que realizam a ceia ($p=0,043$) revelando que apenas 16,67% tem preferência por essa classificação dos alimentos (Tabela 3).

DISCUSSÃO

Os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou animais (como frutas, leite, folhas e outros). Alimentos minimamente processados dizem respeito aos alimentos *in natura* com alterações mínimas (grãos, farinhas, tubérculos e outros). Já os alimentos processados são produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar (frutas em caldas, conservas, queijos e outros) e os

alimentos ultraprocessados correspondem a produtos que passam por várias etapas de processamento e tem a adição de diversos ingredientes (macarrão instantâneo, refrigerantes, biscoito recheado e outros) ⁸.

Percebe-se, com base nos resultados obtidos que, o número de meninos que gostam de alimentos *in natura* e minimamente processados é mais positivo que o número de meninas, ou seja, 54,55%. O número de meninas participantes que gostam de alimentos processados é maior que o número de meninos e no caso dos alimentos ultraprocessados há um empate (Tabela 2). Esse resultado da pesquisa vai de acordo com os resultados decorrentes da pesquisa Nacional de Saúde do Escolar divulgados pelo IBGE, que revelaram uma situação semelhante na qual as meninas comem menos alimentos saudáveis e mais alimentos não saudáveis do que os meninos ⁹.

Com relação a idade, obteve-se um índice bem positivo de aprovação aos alimentos *in natura*/minimamente processados, entre os participantes de 6 a 12 anos (50%) e de 13 a 18 anos (40,91%). Já os participantes de 2 a 5 anos representam 9,09% do total de aprovações para essa classificação dos alimentos, havendo uma diferença significativa entre as idades ($p=0,057$) (Tabela 2). O resultado é bastante curioso já que, em tese, os participantes mais velhos têm mais autonomia na escolha dos alimentos que vão consumir. O resultado dos participantes de 2 a 5 anos pode ser um reflexo da falta de uma implementação de educação alimentar adequada por parte dos pais a essas crianças. Nesse caso, é preciso haver o incentivo ao hábito de se alimentar com frutas como banana, maçã e laranja nos intervalos de uma refeição para outra e evitar oferecer biscoitos muito doces e sucos artificiais. Recomenda-se que se sejam oferecidas às crianças, alimentos como cereais, tubérculos, raízes, pães e massas e esses alimentos precisam ser distribuídos de maneira equilibrada nas refeições diárias ¹⁰.

O Ministério da Saúde lançou em 2014 o Guia Alimentar Para a População Brasileira que esclarece que as necessidades nutricionais das pessoas, especificamente com relação as calorias, são muito variáveis. Essas necessidades nutricionais podem depender do nível de atividade física que a pessoa pratica. O peso corporal correto depende se a quantidade de alimentos consumida está adequada para o estilo de vida adotado pelo indivíduo ⁸. Na pesquisa, notou-se que a preferência por alimentos *in natura* é maior entre os participantes que praticam atividades físicas e a maior taxa de rejeição aos alimentos ultraprocessados também pertence a esse grupo de participantes. Isso reflete que os praticantes de atividade física têm uma maior preocupação com a alimentação e, conseqüentemente, preferência por alimentos mais saudáveis que os não praticantes.

A alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, não estando abaixo nem acima das necessidades do organismo. Uma alimentação saudável deve ser variada, equilibrada, sem excesso de quantidade, acessível, colorida e segura ¹¹. Com base nos resultados obtidos com a pesquisa, percebe-se que, a maioria dos pais das crianças e adolescentes participantes, focam a alimentação saudável apenas no consumo variado e frequente de frutas, verduras e legumes. Devido a isso, a maior parte dos pais participantes julga a alimentação dos filhos regular ou pouco saudável, pois a maioria deles aprovam todos os três grupos de alimentos.

Com base nas refeições diárias, a grande maioria dos participantes que tomam café da manhã gosta de todos os grupos de alimentos. O maior índice de reprovação é para os alimentos ultraprocessados, indo de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, que orienta o consumo principalmente de alimentos *in natura* ou minimamente processados no café da manhã e nas pequenas refeições ⁸. O número de participantes que fazem o lanche da manhã e a ceia é menor, porém, os que realizam essas refeições seguem a mesma linha dos que tomam café da manhã, tendo a maior taxa de reprovação para os alimentos ultraprocessados. Entre os participantes que realizam ou não a ceia, houve uma diferença significativa ($p=0,043$) para os que gostam de alimentos ultraprocessados, sendo 16,67% do total de aprovações entre os que realizam a ceia e 83,33% entre os que não realizam (Tabela 3).

Com base nos participantes que realizam o almoço, lanche da tarde e jantar, verificou-se uma preferência bastante equilibrada entre os alimentos *in natura*/minimamente processados e processados. Essa preferência é menor para os alimentos ultraprocessados, mais uma vez indo de acordo o Guia Alimentar, no qual é afirmado que a imensa maioria dos brasileiros privilegia alimentos *in natura* ou minimamente processados em suas refeições ⁸.

CONCLUSÃO

Por meio do presente estudo, foi possível verificar que, entre as crianças e adolescentes participantes, as refeições são bem distribuídas ao longo do dia, prevalecendo a preferência e consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e alimentos processados em comparação aos alimentos ultraprocessados. Mas embora a constatação seja que a maioria esteja se alimentando de maneira saudável, também se constatou hábitos e preferências alimentares não adequadas. É necessário que haja atenção aos problemas a serem corrigidos na alimentação das

crianças e adolescentes que necessitam mudar seus hábitos e preferências alimentares para adquirirem maior variedade de nutrientes nas refeições. Para tal, as recomendações do Ministério da Saúde no Guia Alimentar fazem-se essenciais.

REFERÊNCIAS

¹ Valle JMN, Euclides MP. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*. 2007; 10(1): 56-65.

² Fischler C. Food, Self and Identity. *Social Sciences Information*. 1988; 27(2): 92-275.

³ Sueli RT. Desnutrição e obesidade: faces contraditórias na miséria e na abundância. Recife: Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP); 2001.

⁴ Organização Mundial da Saúde. Relatórios Mundiais da Saúde 2019. Genebra, Suíça: Organização Mundial da Saúde (OMS); 2019.

⁵ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Pesquisa de Orçamento Familiar (POF). Rio de Janeiro: IBGE; 2009.

⁶ Ministério da Saúde (BR). A obesidade infantil é um problema sério e traz riscos para a saúde adulta [internet]. 2019 [citado em 19 out. 2020]. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/54034-a-obesidade-infantil-e-um-problema-serio-e-traz-riscos-para-a-saude-adulta>.

⁷ Stella SG, Fernandez AC, Vilar AP, Lacroix C, Fisberg M, Mello MT, Tufik S . Estudo comparativo das capacidades aeróbica e anaeróbica de adolescentes com obesidade severa da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2003; 11(1): 23-28.

⁸ Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar Para População Brasileira. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

⁹ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro: IBGE, 2009.

¹⁰ Leal C. Dicas para ajudar na alimentação saudável de crianças e adolescentes [internet]. 2019 [citado em 24 nov. 2020]. Disponível em: <https://radiomargarida.org.br/2019/10/16/dicas-para-ajudar-na-alimentacao-saudavel-de-criancas-e-adolescente/>.

¹¹ Ministério da Educação (BR). Módulo 11: alimentação saudável e sustentável. Brasília: Universidade de Brasília; 2007.