

O USO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA INFÂNCIA E JUVENTUDE

Matheus Henrique Szwed

Renan Smek

Daniele Galvão Kovalski Krieger

daniele.krieger@escola.pr.gov.br

Colégio Estadual Neusa Domit, União da Vitória/PR

Resumo

Esta pesquisa baseia-se na importância do fato em questão e na observação da rotina alimentar de crianças e jovens das primeiras séries do ensino fundamental, principalmente durante o intervalo escolar. O tema é o consumo de alimentos ultraprocessados. A oferta de alimentos ultraprocessados é uma realidade que se destaca na mídia e tem preços acessíveis à população. Há diversos estudos relacionando os alimentos ultraprocessados e doenças, como obesidade e depressão. A presente pesquisa tem por objetivo estudar e divulgar o uso excessivo dos alimentos ultraprocessados e seus malefícios para a saúde. A pesquisa, realizada por alguns alunos do 8º e 9º ano do Colégio Estadual Neusa Domit vem apresentar pesquisas e dados, bem como coletar dados para análise com três turmas do 6º ano do ensino fundamental. A metodologia utilizada será o método qualitativo, mesclando abordagens qualitativas e quantitativas, para melhor compreensão do tema. Com os resultados obtidos, espera-se ressaltar a importância de uma alimentação equilibrada e mais natural, chamando atenção para o perigo que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados representa para a saúde.

Palavras-chave: ultraprocessados; alimentos; saúde.

INTRODUÇÃO

Os alimentos ultraprocessados são aqueles produzidos em várias etapas e técnicas de processamento, utilizando muitos ingredientes industriais, tais como sal, açúcar, conservantes e corantes. O uso excessivo de alimentos ultraprocessados está relacionado a doenças e danos causados pela má alimentação e seu impacto na saúde da população. Estes alimentos possuem maior adição de açúcares, gorduras e conservantes. Tudo isso colabora para danos ao organismo.

A dificuldade no acesso a alimentos saudáveis aliado a um elevado consumo de ultraprocessados, que além de não ter valor nutricional, estão associados a doenças crônicas, impactando a qualidade de vida das pessoas.

A necessidade de divulgar o tema e ampliar o debate sobre o mesmo, estudar e divulgar o uso excessivo dos alimentos ultraprocessados e seus malefícios para a saúde nos trouxe a esta pesquisa. Como trazer esta realidade para crianças e adolescentes? Tal questão norteou a pesquisa.

Para tanto, a criação de formulários de pesquisa pode dar uma leitura da realidade desses alunos. Foram desenvolvidos questionários, aulas expositivas e pensadas em diferentes formas de divulgação e interação com as três turmas de 6º ano do Colégio Estadual Neusa Domit, onde a Sala de Recursos em Altas Habilidades/Superdotação realiza a referida pesquisa.

Conhecendo a realidade alimentar dessas famílias, é possível realizar um debate mais enriquecido e robusto. O fato de estar dentro da comunidade e tal ação partir de uma atividade proposta e organizada por alunos da própria comunidade torna o trabalho mais significativo.

Pensar na conscientização e na divulgação dos malefícios de uma alimentação baseada no consumo excessivo de produtos sem nenhum valor nutricional tem relevância social e pode atuar diretamente na qualidade de vida desses alunos. Além disso, seria possível discutir a questão da alimentação de ultraprocessados de crianças e adolescentes dentro do ambiente escolar, tornando o estudante um agente de mudança de hábitos dentro da própria família?

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), um dos problemas com a alimentação é quando começamos a substituir uma refeição por produtos ultraprocessados, quando estes alimentos começam a substituir frutas por biscoitos, água por bebidas açucaradas, ou mesmo substituir uma refeição caseira por lanches rápidos. Dessa forma, ao substituir as principais refeições, acabamos diminuindo o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados que são a base da boa alimentação.

As diversas possibilidades que se descortinam nesta pesquisa giram em torno da facilidade do alimento ultraprocessado, bem como ao preparo rápido e dinâmico e a associação de doenças à alimentação.

As doenças crônicas e a obesidade têm relação direta com a alimentação. O debate sobre o tema se faz necessário para gerar conscientização e a mudança de hábitos. A escola é o espaço para esse debate.

Ademais, é importante destacar que a promoção da saúde é um compromisso de todos, inclusive da educação. De acordo com Brasil (2022 p.22):

Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam desenvolvidas por diversos setores, incluindo saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação.

O objetivo geral desta pesquisa é realizar um trabalho de estudo e divulgação de dados sobre consumo de alimentos ultraprocessados na infância e juventude e seus riscos à saúde. Esta pesquisa justifica-se pela importância do tema em questão, principalmente pela relevância da saúde e bem-estar, pelo fato de estar discutindo uma questão de saúde pública. Dessa forma, ao realizar este estudo e divulgar os resultados amplamente na comunidade escolar espera-se que os resultados alcançados cheguem até a casa de cada aluno desta comunidade, para uma reflexão e possível mudança de hábitos alimentares.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

A metodologia utilizada será quali-quantitativa, ou seja, mesclando abordagens qualitativas e quantitativas, para melhor compreensão do tema, unindo a classificação e interpretação de informações e análise de dados.

Inicialmente será realizado um estudo bibliográfico sobre o tema. Após a organização e discussão do material, este será apresentado para os alunos dos sextos anos do Colégio Estadual Neusa Domit, em um trabalho colaborativo com a professora do componente curricular de Ciências.

No segundo momento, será feita a análise de dados de um questionário realizado para conhecer os hábitos dos alunos e seus familiares. Após a análise dos dados, será feita a compilação dos dados e posteriormente, exposição dos mesmos através de tabelas e gráficos, que darão embasamento para uma finalização do projeto.

No terceiro momento, será utilizado o espaço da rádio escolar para a gravação de 03 programas de podcast sobre o tema em questão, proporcionando o multiletramento e valorizando diversas formas de compartilhar o conhecimento e a produção de conteúdo.

Para finalizar, será distribuído à comunidade escolar um infográfico com informações sobre alimentação. Os materiais utilizados na realização das atividades serão: livros, computador, impressora, celular, papel sulfite, cartolinas, canetinhas, rádio escolar, gravadores.

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

Analisando os resultados dos questionários encaminhados para casa, foi possível observar que o consumo de alimentos ultraprocessados é grande e é consumido principalmente entre as refeições.

A primeira questão do questionário (**Graf. 1**) foi sobre a diferença entre alimentação e nutrição e 87% sabem diferenciar um e outro, para 13% que não sabem diferenciar alimentação e nutrição.

Gráfico 1: Diferença entre alimentação e nutrição



Fonte: Os Autores (2025).

A frequência semanal dos conhecidos “fast food” (lanches rápidos de rua) (**Graf. 2**) também foi observada: 79% se alimentam desse tipo de alimento pelo menos 2 vezes na semana, em média 21% relatou não consumir esse tipo de alimentação.

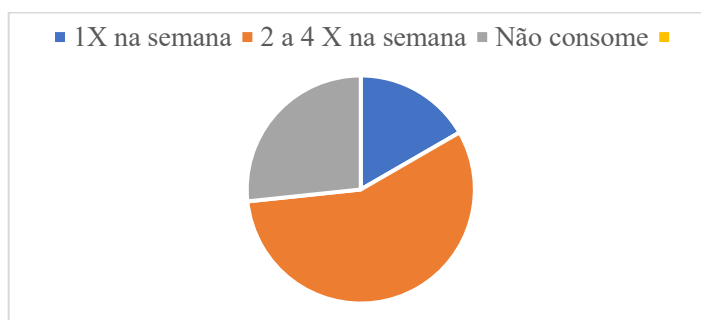
Gráfico 2: Frequência semanal de fast food



Fonte: Os Autores (2025).

O consumo de frutas e verduras foi mencionada no gráfico (**Graf. 3**) da seguinte forma: 51% dos alunos consomem de 2 a 4 vezes na semana, 24% declararam nunca consumir e 15% consomem frutas e/ou legumes 1 vez na semana.

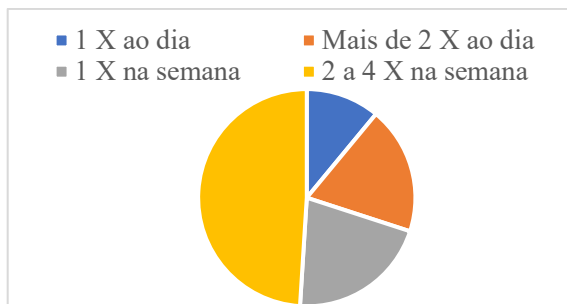
Gráfico 3: Consumo de frutas e verduras



Fonte: Os Autores (2025).

Quanto ao consumo de biscoito recheado, doces e guloseimas, os dados foram os seguintes (**Graf. 4**): 49% dos estudantes pesquisados consomem de 2 a 4 vezes na semana; 21% dos estudantes consomem 1 vez na semana; 19% dos estudantes consomem mais de 2 vezes ao dia e 11% dos estudantes pesquisados dizem consumir 1 vez ao dia.

Gráfico 4: Consumo de doces e guloseimas



Fonte: Os Autores (2025).

A próxima parte do projeto de pesquisa contemplará a criação e edição de podcasts sobre o tema em questão, como forma de divulgar o projeto dentro da programação da Rádio Escolar – RAND – Rádio Ativa Neusa Domit, contemplando dessa forma, o multiletramento. Os textos e dados divulgados serão compilados e organizados pelos alunos.

Finalizando as atividades, será entregue infográficos com dados informativos para a comunidade escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

A partir da compilação dos dados, gravação dos podcasts e divulgação, foi possível perceber que o uso de alimentos ultraprocessados é bem frequente entre os alunos.

A alimentação, principalmente de lanches entre as refeições é bem comum, assim como o hábito de pular refeições e não consumir água, ou trocar a água por bebidas adoçadas.

Há uma parcela considerável dos alunos e responsáveis que desconhecem a ligação entre nutrição e saúde, ou nutrição e alimentação. Isso se reflete nas respostas e até nos hábitos observados.

Assim, fica claro que é importante haver um trabalho de conscientização sobre a alimentação, dentro e fora do ambiente escolar.

O objetivo inicialmente proposto foi realizar um trabalho de estudo e divulgação de dados sobre consumo de alimentos ultraprocessados na infância e juventude e seus riscos à saúde. Certamente este objetivo foi plenamente alcançado. Além disso, foram desbravadas mais questões de pesquisa, como por exemplo o papel das mídias e do marketing dentro da alimentação. Foram pontos interessantes discutidos para além do objetivo proposto, e que ficam como base para uma nova fase de pesquisa.

A escola é um local onde se observa muitos hábitos e a informação é difundida para chegar dentro dos lares, para tanto, o trabalho com os alunos e a comunidade escolar é mais do que necessária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em 19.set. 24

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução Nº196/1996, de 10 de outubro de 1996**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pob/a/PfcgTy4jMq73bQhZwm6CCss/?lang=pt> Acesso em 06.mar.25

MONTEIRO, Danielle. (Ensp/Fiocruz). **Estudo aponta associação entre alimentos ultraprocessados e risco de doenças**. Portal Fiocruz, 2021. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-aponta-associacao-entre-alimentos-ultraprocessados-e-risco-de-doencas> Acesso em 10.mar. 25

STELZER, Manuela. **Por que evitar os alimentos ultraprocessados para as crianças?** Gama UOL, 2022. Disponível em: <https://gamarevista.uol.com.br/estilo-de-vida/saude/os-viloes-do-desenvolvimento-infantil/#:~:text=Uma%20pesquisa%20recente%2C%20conduzida%20pela,do%20pequeno%20pode%20ficar%20comprometido> Acesso em 20.mar.25