



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**CONHECIMENTOS DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PARTICULAR SOBRE
OS MALEFÍCIOS DO REFRIGERANTE**

Matheus Santos Basile Martins

Janaina Sarmento Vilela

Brasília, 2018

RESUMO

Atualmente os hábitos alimentares inadequados e o alto índice de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes já se apresentam como um grave problema de saúde pública mundial. Dentre esses hábitos alimentares encontram-se alimentos gordurosos e de alta densidade energética, lanches do tipo *fast food* e principalmente o refrigerante, que Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas não Alcoólicas (ABIR), “é uma bebida industrializada, não alcoólica, carbonatada, adicionada de aromas, com alto poder refrescante.” O presente estudo teve como objetivos identificar e descrever o consumo e conhecimento de adolescentes sobre os males causados pelo refrigerante através de um delineamento observacional com metodologia descritiva, utilizando dados quantitativos, que descreverá o conhecimento de adolescentes de uma escola pública do Distrito Federal em relação aos malefícios do consumo do refrigerante. Os participantes da pesquisa serão alunos de 10 a 13 anos e serão avaliados utilizando um questionário auto aplicativo elaborado pelo pesquisador, composto por duas partes.

Palavras-chaves: Adolescentes, Refrigerantes, Comportamento Alimentar, Estudantes.

Introdução

Atualmente os hábitos alimentares inadequados e o alto índice de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes já se apresentam como um grave problema de saúde pública mundial. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2002-2003, indicam que 16,7% dos adolescentes brasileiros têm excesso de peso (17,9% meninos e 15,4% meninas) e cerca de 2% são obesos (1,8% meninos e 2,9% meninas) (ESTIMA; PHILLIPI, 2011).

Em pesquisa realizada pelo VIGITEL (2016), o consumo regular de refrigerante entre o sexo masculino caiu de 35,7 para 19,6% e sexo feminino caiu de 30,9% para 16,5%, no intervalo de 2007 para 2016. Nestes dados foram considerados o consumo de ambos os sexos, em 5 ou mais dias da semana.

A adolescência, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), compreende a faixa etária entre 10 e 19 anos de idade, como caracterizado de fortes alterações físicas e comportamentais. Durante essa etapa, vários fatores podem influenciar nos hábitos alimentares destes indivíduos que podem se perpetuar até a vida adulta (EISENSTEIN, 2005).

Dentre esses hábitos alimentares encontram-se alimentos gordurosos e de alta densidade energética, lanches do tipo *fast food* e, principalmente, o refrigerante, que Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas não Alcoólicas (ABIR), “é uma bebida industrializada, não alcoólica, carbonatada, adicionada de aromas, com alto poder refrescante.” (ESTIMA; PHILLIPI, 2011).

O consumo de sódio e açúcares simples somados ao sedentarismo e ao longo período destinado à TV, computador e videogames, estão diretamente relacionados com a incidência de obesidade entre outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como diabetes e hipertensão na adolescência. Acredita-se que esse consumo exacerbado é influenciado, principalmente, pelo sabor do produto, além dos hábitos alimentares adotados pelos pais, que se torna modelo para os jovens (PEREIRA, 2017).

Ponderando a respeito desses dados, justifica-se a presente pesquisa pela necessidade de estudos nessa área e como primeiro passo para tarefa desafiadora de trabalhar a educação alimentar nessa fase de vida, destacando-se a escola como um dos canais mais efetivos para essa

proposta. A hipótese suposta é que a falta de conhecimento dessa faixa etária contribui para o consumo exacerbado pelos mesmos. Assim, têm-se como objetivos identificar e descrever o consumo e conhecimento de adolescentes sobre os males causados pelo refrigerante.

Materiais e métodos

O estudo apresenta um delineamento observacional com metodologia descritiva, utilizando dados quantitativos, que descreve o conhecimento de adolescentes de uma escola particular do Distrito Federal em relação aos malefícios do refrigerante. Segundo Rouquayrol (2000), as investigações epidemiológicas descritivas têm como objetivo o estudo da distribuição e da frequência de um evento na população, em termos quantitativos.

A amostra da pesquisa foi composta por aproximadamente 99 alunos de uma escola particular, de ambos os sexos, escolhidos entre as turmas que apresentam idade entre 10 a 13 anos, que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa e que os pais ou responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e esclarecido (TCLE).

O estudo proposto aconteceu em duas etapas. Inicialmente o projeto foi explicado para coordenação da escola, bem como a escolha das turmas que se adequaram a proposta. Em um segundo momento, para viabilizar o propósito da pesquisa, os alunos receberam em sua agenda escolar uma cópia do TCLE mais uma cópia do Termo de Assentimento, ambos preenchidos respectivamente pelo adolescente e pelo responsável para autorização de participação na pesquisa, juntamente com um questionário como instrumento de coleta e avaliação de dados.

De acordo com Gil (2008), o questionário pode ser definido como uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, interesses e comportamentos. Para o presente estudo ele foi estruturado com questões do tipo objetivas (uma única resposta entre as opções), composto por 17 questões divididas em partes A (Sociodemográficos) e B (Conhecimento sobre os malefícios do refrigerante) e foi entregue a 99 alunos, obtendo 35 questionários respondidos no período de abril a maio de 2018. Os participantes que não preencheram de forma completa o questionário foram excluídos da pesquisa

A frequência e porcentagem dos dados sociodemográficos dos alunos e o conhecimentos obtidos no questionário foram demonstrados por meio do programa Google Forms e para organização dos dados quantitativos foi utilizado o programa Microsoft Word 2007.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE 1) com aprovação de acordo com o CAAE: 86028118.2.0000.0023. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados garantiu-se o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

Resultados e discussão

Dos 99 adolescentes estudantes da escola, 35 assinaram o TCLE e aceitaram participar da pesquisa. Os participantes foram caracterizados de acordo com as respostas obtidas na parte A do questionário, com questões de 1 a 4 referentes respectivamente a: sexo, idade, série/ano e estado civil dos pais e/ou responsáveis.

A **Tabela 1** especifica tais características sociodemográficas e funcionais de todo os indivíduos estudados (N=35), apresentando o número absoluto de respostas de cada variável (f) e seu respectivo percentual (%).

Tabela1-Dados sociodemográficos. Brasília, 2018

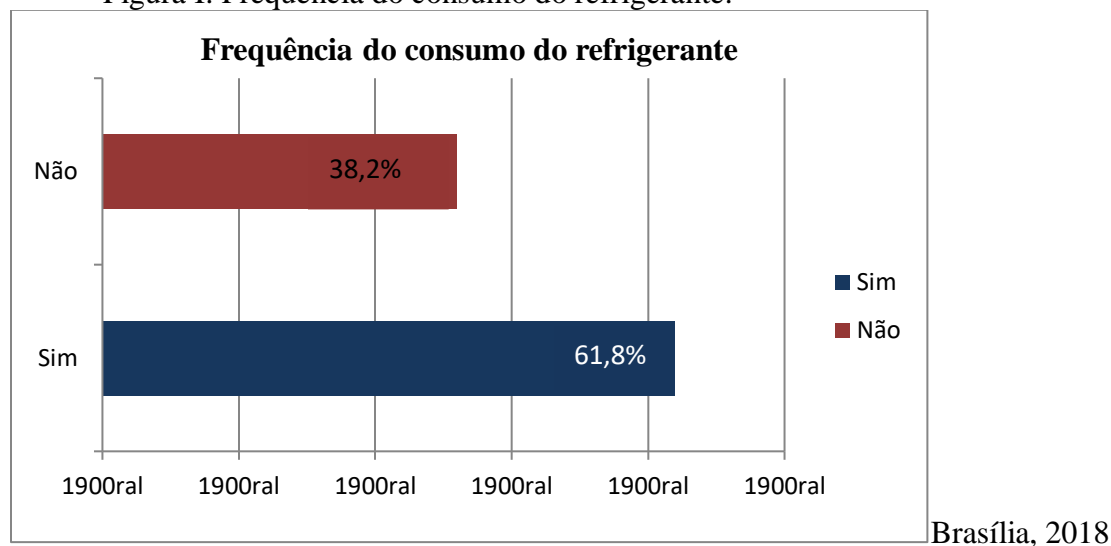
VARIÁVEIS	N=35	
	F	%
SEXO		
M	16	45,7
F	19	54,3
IDADE		
10 anos	11	35,5
11 anos	7	22,6
12 anos	13	41,9
SÉRIE/ANO		
5º ano	9	25,7
6º ano	12	34,3
7º ano	14	40

Os 35 adolescentes entrevistados da escola particular alvo da pesquisa, foram caracterizados de acordo com dados sociodemográficos, em sua maioria como: sexo feminino, com idade de 12 anos, alunos do 7º ano e filhos de pais casados.

As figuras a seguir apresentam variáveis relacionadas ao conhecimento dos pesquisados referente aos malefícios do refrigerante, descrevendo tópicos como: frequência do consumo do refrigerante, local de consumo, se os adolescentes consomem quando os familiares compram, entre outros.

De acordo com a figura I, observou-se que houve um maior percentual entre os que referiram consumir refrigerantes 61,8%, ou seja, mais da metade dos entrevistados.

Figura I: Frequência do consumo do refrigerante.



Segundo o Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes, realizado pelo Ministério da Saúde em parceria com a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), o refrigerante ocupa o sexto lugar na lista dos 20 alimentos mais consumidos por adolescentes brasileiros, à frente de hortaliças, frutas e leite. Somados a esse dado, em outro estudo de LEAL, 2010, o refrigerante estava na lista dos alimentos mais consumidos pelos adolescentes de sua amostra.

Na figura a baixo “consumo de refrigerante pelos familiares”, foi obtido que 77,1% dos familiares consomem o refrigerante. Esta variável merece algumas considerações, pois os pais possuem importante papel na formação do hábito alimentar infantil e na adolescência.

Figura II: Consumo de refrigerante pelos familiares

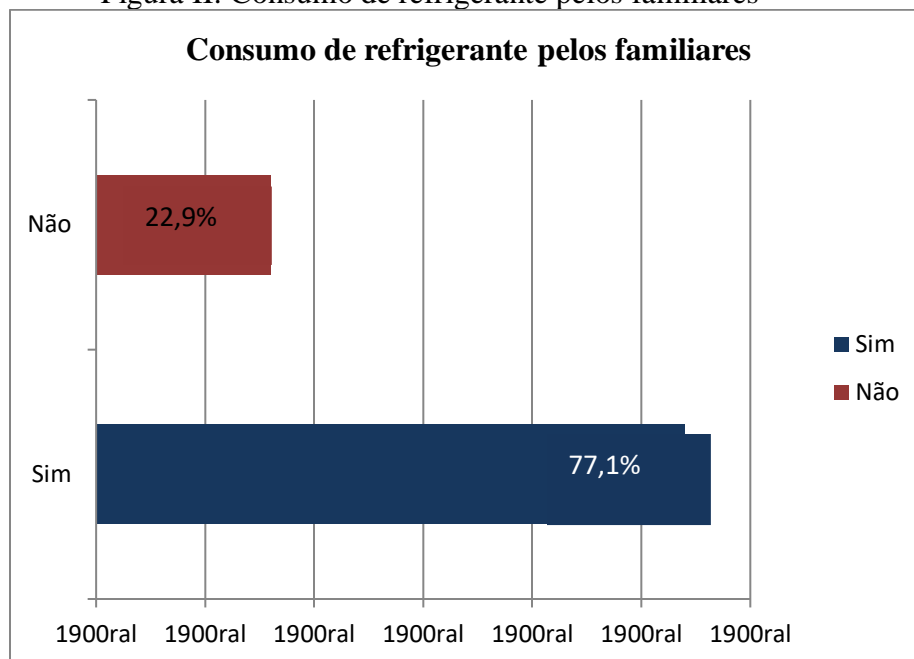
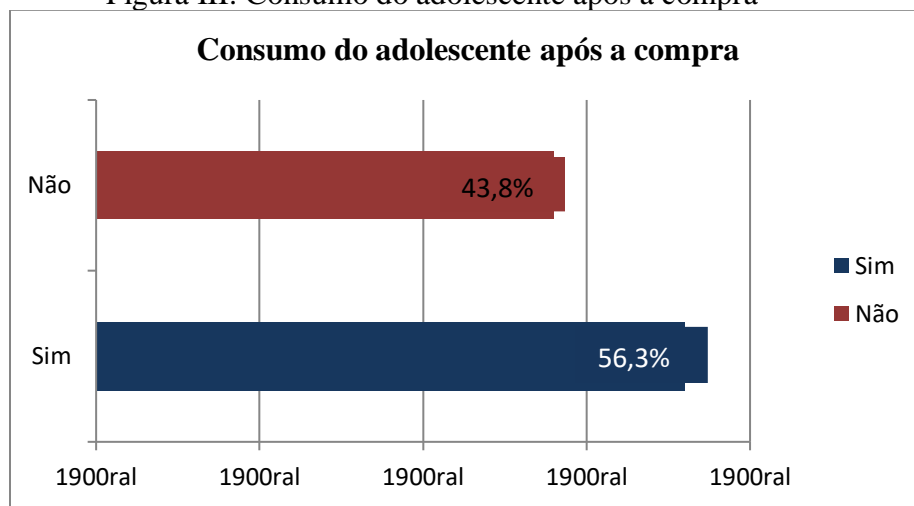


Figura III: Consumo do adolescente após a compra

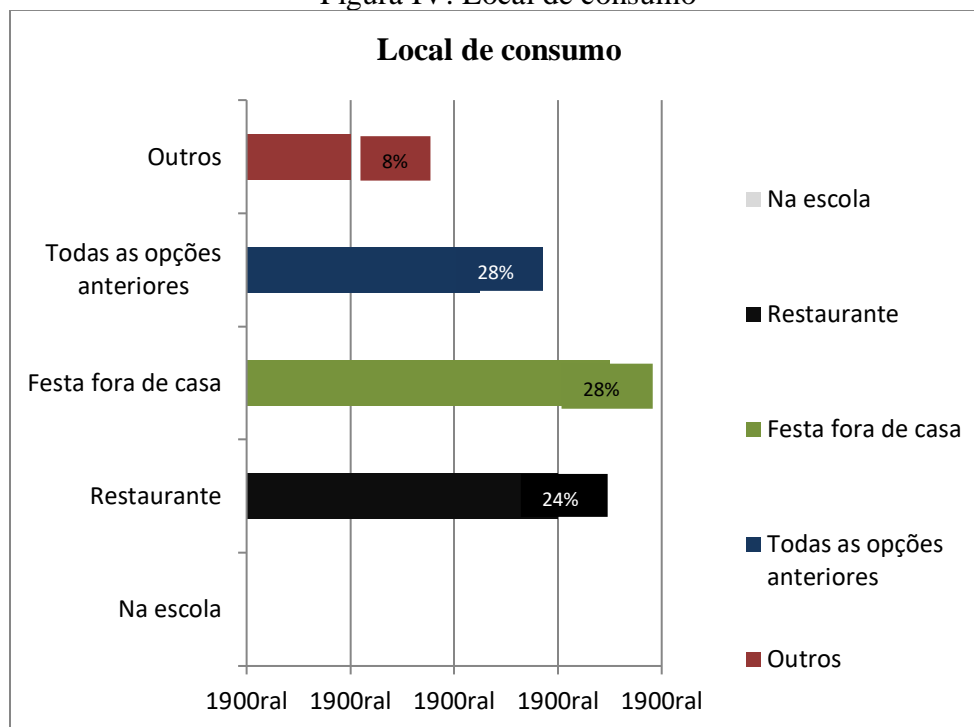


“As escolhas alimentares parentais, em relação à quantidade e qualidade dos alimentos podem determinar o comportamento alimentar das crianças. O consumo de alimentos pelas crianças está diretamente associado ao seu estado de saúde atual e nos anos futuros.” (MELO, 2017). De acordo com a figura III a maioria dos adolescentes 56,3% consome o refrigerante após a compra pelos familiares.

A dinâmica familiar assume papel considerável na mudança de práticas alimentares na adolescência, porém, muitas vezes, a família atribui todo o dever de mudança de hábito alimentar aos filhos, negando assim sua parcela de responsabilidade. (RODRIGUES, 2001)

Quando questionados sobre o local de maior consumo, obtiveram-se percentuais bem distribuídos diante das opções (festas fora de casa, em casa, restaurante e outros), com exceção da escola, que não foi marcado como resposta por nenhum dos adolescentes.

Figura IV: Local de consumo



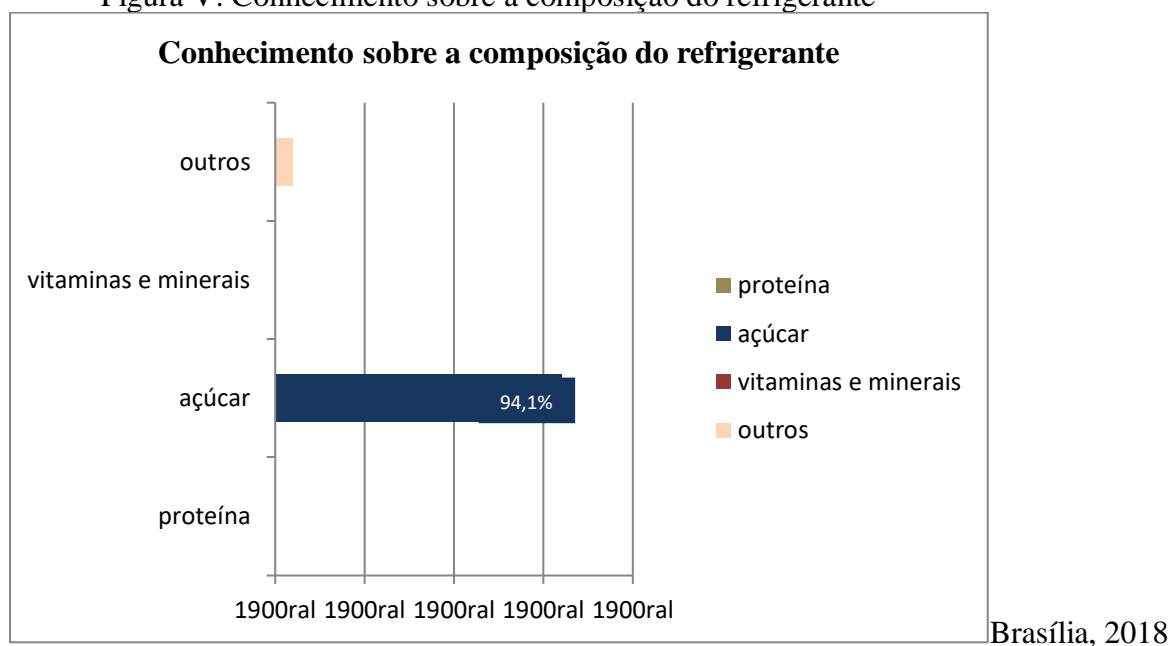
Brasília, 2018

Este fato justifica-se pela existência do decreto nº 36.900 de 19 de agosto de 2013 que regulamenta a Lei nº 5.146, de 19 de agosto de 2013 que diz em seu artigo 4º que “Fica proibida a comercialização dos produtos a seguir relacionados nas escolas de educação infantil e de ensino fundamental e médio das redes pública e privada de ensino: II refrigerantes e sucos artificiais” (BRASIL, 2013). Considera-se esta legislação de suma importância para diminuição do consumo de refrigerante pelos adolescentes brasileiros, visto que a escola é o local ideal para a uma implementação de educação nutricional, pois a maioria das crianças passa grande parte do tempo na escola. Além disso, o ambiente escolar tem influência sobre a saúde e fornece aos

estudantes as ferramentas necessárias para que eles entendam as orientações de saúde divulgadas pelos diversos meios de comunicação. (SILVEIRA, 2011)

Em relação ao conhecimento dos adolescentes a respeito da composição do refrigerante, 94,1% reconheceram o açúcar como um componente.

Figura V: Conhecimento sobre a composição do refrigerante

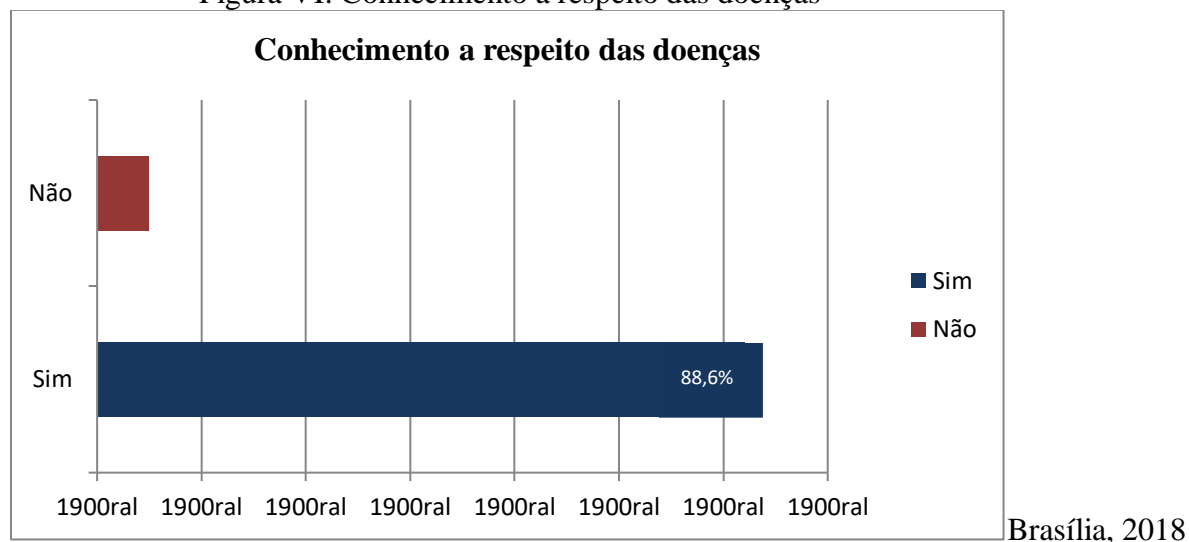


Segundo pesquisa de Leal, 2009, o açúcar é o segundo ingrediente em quantidade contido no refrigerante. “Ele confere o sabor adocicado, fixa e realça o paladar e fornece energia.” (LEAL, 2009). Este padrão alimentar é preocupante, visto que pode levar ao excesso de peso, como já dito, e uma maior probabilidade de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias na vida adulta. (SILVEIRA, 2011).

Além do açúcar, o refrigerante apresenta em sua composição diversas substâncias que são maléficas ao organismo humano, entre elas têm-se o corante caramelo (seu consumo excessivo pode provocar tumor maligno), ácido fosfórico (enfraquece os ossos e dentes), adoçantes artificiais (impede a absorção do cálcio), xarope de milho (eleva o colesterol e triglicerídeos), formaldeído (cancerígeno), benzolato de potássio (quando exposto ao sol, torna-se cancerígeno) e corantes alimentares (difusões nas atividades cerebrais). (SOUZA, 2014)

Em relação a esses malefícios e de acordo com a figura a baixo, 88,6% dos adolescentes reconheceram que o refrigerante é causador de doenças.

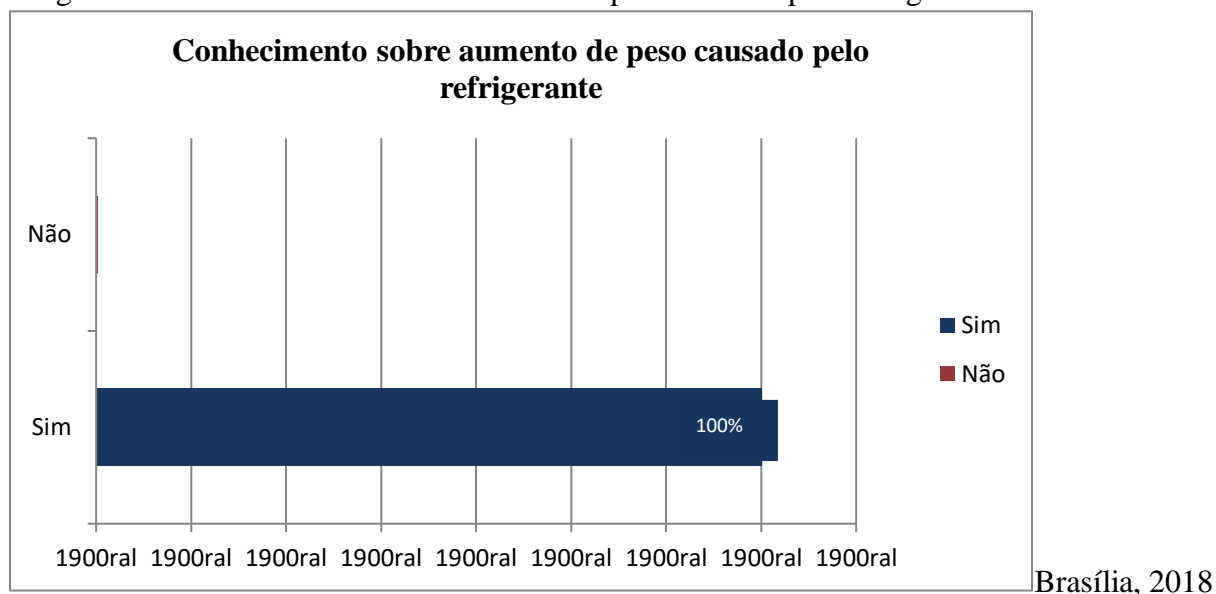
Figura VI: Conhecimento a respeito das doenças



Além das doenças já mencionadas, o ácido fosfórico, presente na bebida, impede a absorção de alguns nutrientes, como o cálcio, essencial para a manutenção da massa óssea, para o controle de acúmulo de gorduras e principalmente para o crescimento infantil. “Como exemplo de outras doenças, a bebida também pode ocasionar quadros de gastrite, flatulências e aumento do colesterol, além de prejudicar a saúde dentária da criança e do adolescente com a presença de cáries e até mesmo erosão dentária.” (SOUZA, 2014)

Na figura VII, quando questionados a respeito do ganho de peso, 100% da amostra afirmou ter o conhecimento que o refrigerante causa aumento de peso.

Figura VII: Conhecimento sobre aumento de peso causado pelo refrigerante



Segundo Pereira, 2017, os hábitos alimentares inadequados e o alto índice de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes já se apresentam como um grave problema de saúde pública mundial.

De um modo geral, crianças e adolescentes não têm maturidade suficiente para controlar suas decisões de compra e acabam dando preferência para a compra e consumo de guloseimas, pobres em substâncias nutritivas, acarretando, com frequência, a obesidade infantil. O aumento da obesidade infantil pode estar relacionado também com a influência negativa do marketing. Estima-se que crianças e adolescentes gastem em média 5-6 horas por dia assistindo televisão aberta e o número de comerciais que estimulam o consumo de alimentos pobres em nutrientes aumentou de 11 para 40 por hora nas últimas duas décadas. (MOURA, 2010)

Vários estudos enfatizam a necessidade de intervenções educativas especificamente voltadas à educação em nutrição. A educação nutricional pode promover o desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos, e os conhecimentos ou as aptidões resultantes desse processo contribuem para a integração do adolescente com o meio social, proporcionando ao indivíduo condições para que possa tomar decisões para resolução de problemas mediante fatos percebidos. (SILVEIRA, 2011)

Conclusão

Percebeu-se neste estudo que os adolescentes demonstraram possuir o conhecimento a respeito dos malefícios causados pelo refrigerante. Porém, mesmo tendo ciência destes malefícios, a maioria dos adolescentes faz o seu consumo, representando um padrão inadequado.

Verificou-se também a influência direta dos familiares que residem com os adolescentes no consumo do refrigerante por estes, pois nas casas em que os responsáveis efetuam a compra, os adolescentes já apresentam o hábito do consumo, diferentemente daqueles em que não consomem pela influência positiva dos responsáveis em não efetuar a compra do refrigerante. Com essa avaliação permitiu-se refletir a influência dos pais seja na má ou boa educação alimentar dos filhos desde a infância e adolescência. Além disso, destaca-se a importância da educação nutricional no ambiente escolar, como local privilegiado para abordagem de temas relacionados a uma alimentação saudável.

Por fim, a presente pesquisa é de grande importância por permitir uma reflexão sobre o consumo de refrigerantes na adolescência e refletir em como priorizar o consumo de outras bebidas e estimular o consumo de bebidas mais saudáveis nessa faixa etária.

Referências

ESTIMA, C.P.E; PHILLIPI, Sonia; ARAKI, E.L; LEAL, G.V.S; MARTINEZ, M.F; ALVARENGA, Marle. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, vol.29, n.1, p.251-254,mar, 2011.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente**. Rio de Janeiro, vol.2, n.2, p. 6-7, abril/junho, 2005.

PEREIRA, T.D.S; PEREIRA, R,C; PEREIRA, M.C.A; Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**. Minas Gerais, vol.22, n.2, p.427-435, mar, 2017.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa.3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

ROUQUAYROL, M. Z. (Ed.) **Epidemiologia & Saúde**. 4. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

LEAL, G.V.S; Philipp, S.T; MATSUDO, S.M.M; TOASSA, E.C. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol.13,n.3, p. 457-467, Jun, 2010.

PEREIRA, T.S; PEREIRA, R.C; PEREIRA, M.C.A. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Revista Ciência e saúde coletiva**. Minas Gerais, vol. 22, n.2, p.427-435, 2017.

SOUZA, A.D.A. O perigo está servido: abordagem sobre o consumo de chocolate e do refrigerante no ambiente escolar. 2014. Disponível em <<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5632/1/PDF%20%20Ana%20Darc%20Anast%C3%A1cio%20de%20Souza.pdf>> Acesso em: mai.2018.

RODRIGUES, E.M; BOOG, M.C.F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Caderno de saúde pública**. Rio de Janeiro, vol.22, n.5, p.923-931, 2006.

MOURA, N.C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. 2011. Disponível em <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634805/2724>>

SILVEIRA, J.A.C; TADDEI, J.A.A; GUERRA, P.H. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, vol.87, n.5, p.382-392, 2011.

Finais de semana

7. Onde você costuma tomar refrigerante?

Em casa

Na escola

restaurante

Em festas fora de casa

Todas as opções anteriores

Outros

8. Seus pais, tios ou avós com quem você mora compram refrigerante?

Sim Não

9. Se sim, com que frequência ?

Todos os dias

Toda semana

Todo mês

Outros

10. Quando eles compram você os consome ?

Sim Não

11. Em qual quantidade você os consome?

Lata pequena de 250 ml

Lata normal de 310 ml

Garrafa de 600 ml

Outros

12. As pessoas com quem você mora tomam refrigerante?

Sim Não

13. O que você acha que contém no refrigerante? (Marque apenas uma opção)

Proteína

Açúcar

Vitaminas e minerais

Outros

14. Quando consome refrigerante, você prefere:

Normal 0 açúcar

Porquê? _____

15. Que sabor de refrigerante costuma consumir?

Cola Laranja Soda

Uva Guaraná Outros

16. Você acha que refrigerante causa aumento de peso:

Sim Não

17. Em sua opinião, o refrigerante pode causar doenças:

Sim Não

Quais ?
