

CONSUMO DE REFRIGERANTES ENTRE ADOLESCENTES ESCOLARES

Francine Oliveira Lopes¹

Jonas Anderson Simões das Neves²

Resumo:

Introdução: A adolescência é um período da vida caracterizado por diversas mudanças e hábitos alimentares adquiridos nesse período da vida tendem a se perpetuar na vida adulta. O consumo de refrigerantes vem aumentando Brasil, e seu consumo está relacionado com agravos de saúde. **Objetivo:** Realizar uma revisão bibliográfica sobre o consumo de refrigerantes por adolescentes escolares. **Metodologia:** Trata-se de um trabalho desenvolvido na forma de revisão de literatura. **Resultados e discussão:** O seu consumo tem se mostrado elevado e principalmente entre o sexo masculino, que além de vir substituindo o consumo de outras bebidas importantes, quando feito à frente da televisão pode gerar ainda mais o aporte calórico da refeição. **Conclusão:** O consumo de refrigerantes é um hábito alimentar inadequado entre adolescentes e tem se tornado cada vez mais frequente. Sugere-se que programas de educação nutricional sejam realizados a fim de incentivar a redução desta bebida e melhorar a qualidade de vida desta população, prevenindo futuros agravos à saúde.

Palavras-chave: Bebidas gaseificadas, alimentação, estudantes

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

CONSUMO DE REFRIGERANTES ENTRE ADOLESCENTES ESCOLARES

¹ Aluno de graduação. francinelopes946@gmail.com. Autor principal

² Docente. jonasanderson@ig.com.br. Orientador



CONSUMO DE REFRIGERANTES ENTRE ADOLESCENTES ESCOLARES

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período da vida caracterizado por diversas mudanças biológicas, psicológicas e sociais que podem interferir no consumo alimentar deste grupo populacional. Além da alimentação dos adolescentes ter se mostrado inadequada, com excessos de açúcares e gorduras, marcados muitas vezes pela preferência e não pela disponibilidade de alimentos saudáveis, esses hábitos adquiridos nesse estágio da vida tendem a se perpetuar até a fase adulta.

O consumo de refrigerantes vem aumentando no Brasil nos últimos anos. Dados publicados na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada no ano de 2003 evidenciam um aumento de 400% no consumo desta bebida comparados com a década de 1970 no Brasil. Os refrigerantes constituem a maior fonte de açúcar ao serem adicionados na dieta, além disto, acredita-se que o aumento deste consumo possa estar contribuindo para o aumento das taxas de obesidade entre adolescentes, situação que é considerada como um dos principais problemas de saúde pública na atualidade, inclusive no Brasil.

O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão de bibliografia sobre o consumo de refrigerantes por adolescentes escolares.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho desenvolvido na forma de revisão de literatura, cujo intuito foi agrupar e organizar resultados de pesquisas de um determinado tema ou questão de modo sistemático e organizado, podendo este ser aproveitado na aquisição de conhecimento do tema investigado (MOREIRA, 2008).

A coleta de informações foi realizada através de buscas eletrônicas por meio do uso de base de dados como: SciELO, Lilacs e Goolge acadêmico, através das palavras chaves: bebidas gaseificadas, alimentação, estudantes. Para a elaboração foram utilizados artigos completos, disponíveis na base de dados já citada e escritos em português. Quanto às datas de publicação, não houve discriminação de artigos publicados em diferentes datas e ano, no entanto foram comparadas as informações encontradas em cada material, a fim de certificar a veracidade das informações contidas.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

O consumo de refrigerantes merece algumas considerações, pois eles apresentam elevada densidade energética resultante do alto conteúdo de açúcar. O consumo de produtos sob forma líquida pode ter efeitos fisiológicos, pois, muitas vezes, os mesmos não ativam os centros de saciedade, o que pode levar o indivíduo

a ter uma maior ingestão energética. Além disto, o consumo de alimentos sob a forma líquida é comumente acompanhado de alimentos calóricos sob a forma sólida, o que gera maior aumento na quantidade de calorias ingeridas (ESTIMA et al, 2011).

Nas últimas décadas, tem sido observada uma rápida mudança na composição dietética, fato que está associado a fatores demográficos, sociais, econômicos, epidemiológicos e nutricionais (CARMO et al, 2006). No Brasil, estudos sobre a prevalência do consumo de refrigerantes entre adolescentes apontam que a maioria dos adolescentes fazem ingestão desta bebida. De Vargas Zanini et al (2013) ao analisarem a frequência do consumo de refrigerantes entre 600 adolescentes escolares, com idades entre 15 e 20 anos, residentes na cidade de Caruaru (PE), no ano de 2013, verificaram que 90,9% destes adolescentes referiram fazer o consumo de refrigerantes em pelo menos uma vez na semana. É provável que o alto consumo de refrigerantes decorra das propagandas indiscriminadas lançadas no mercado, atingindo facilmente as instituições de ensino, onde há uma grande quantidade de adolescentes, estimulando o seu consumo nesta faixa etária (NOGUEIRA; SICHIERI, 2009). Além disto, o baixo preço dessas bebidas aliado ao gosto agradável também são fatores que estimulam o seu consumo (NOGUEIRA; SICHIERI, 2009). Tendo em vista que o consumo frequente desta bebida é um forte fator de risco para o desenvolvimento da obesidade e de diversas doenças crônicas não transmissíveis (ENES et al ,2010) e considerando as consequências deste para a saúde da população, o Ministério da Saúde lançou no ano de 2006 o Guia Alimentar para a População Brasileira, com recomendações de consumo de bebidas açucaradas reduzido (BRASIL, 2014)

Em outro estudo realizado com 160.973 adolescentes do Brasil, onde foram analisados o consumo de refrigerante de ambos os sexos, verificou-se que o maior consumo foi entre os homens, sendo que dentre todos os indivíduos do sexo masculino 37,7% o consumiam, e dentre todas as mulheres 36,6% realizavam o consumo (CARVALHO MALTA, 2010). Tais resultados obtidos podem ser explicados pelo fato de que as mulheres, quando comparadas aos homens, tendem a ser mais atentas às recomendações nutricionais e mais preocupadas com as questões de saúde (NOGUEIRA; SICHIERI, 2009). Gardone et al (2012) relataram que as mulheres possuem maior longevidade, o que justifica a predominância desse gênero na busca contínua à saúde.

Em um estudo realizado por Estima et al (2011) com base em adolescentes escolares do Município de São Paulo – SP, foi averiguado que o consumo de refrigerantes, além de ser superior, tem substituído bebidas importantes como a água, que é essencial para o funcionamento do organismo, o leite e bebidas lácteas. Segundo Nogueira e Sichieri (2009) este achado é preocupante uma vez que a necessidade de cálcio nessa faixa etária é alta, visando à promoção da densidade mineral óssea e crescimento linear adequado durante este período da adolescência, bem como a prevenção da osteoporose e outras complicações provenientes da deficiência de cálcio na vida adulta.

Santos et al, (2005) ao realizarem uma pesquisa com 1678 adolescentes de escolas públicas no município de Teixeira de Freitas - BA verificaram que 85,2% deles realizavam suas refeições em casa. Sugere-se que além da influência dos pais na alimentação dos seus filhos, os meios de comunicação, como televisão e internet, também possuem forte influência sobre eles, além disto, Tomaz (2015) observou em seu estudo, realizado em Juiz de Fora – MG, que 91,5% de crianças e adolescentes consomem refrigerantes durante as principais refeições em frente à televisão. É de grande importância ressaltar que crianças e adolescentes que despendem mais

tempo com a televisão tendem a ingerir menor quantidade de verduras e frutas e maior quantidade de alimentos com alto teor calórico, e ainda, faz com que haja uma distração sobre a comida, fazendo com que ocorra a diminuição da capacidade de registro de quantidade de alimentos ingeridos, e assim, grandes quantidades são ingeridas sem que ative os centros de saciedade (ROSSI et al, 2010).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o consumo de refrigerantes é um hábito alimentar inadequado entre adolescentes e tem se tornado cada vez mais frequente, estando inserido na dieta da maioria destes. Além deste consumo ser significativo principalmente entre o sexo masculino, ele vem substituindo a ingestão de outros líquidos essenciais para organismo e manutenção da saúde. Da mesma forma, seu consumo também vem sendo associado a outras refeições calóricas, fato que pode ser ainda mais prejudicial à saúde desses adolescentes e causar danos se este hábito se perpetuar na vida adulta. Sugere-se que programas de educação nutricional sejam realizados dentro das escolas, lugar onde estes adolescentes passam boa parte do dia, a fim de incentivar o consumo de bebidas mais saudáveis e a redução desta bebida, com o intuito de melhorar a qualidade de vida desta população e prevenir futuros agravos à saúde.

5. REFERENCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA 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. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARMO, Marina Bueno do et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9, n. 1, mar. 2006

CARVALHO MALTA, Deborah et al. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, 2010.

DE VARGAS ZANINI, Roberta et al. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 12, 2013.

ENES, Carla Cristina et al. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 163-171, 2010.

ESTIMA, Camilla Chermont P. et al. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 1, p. 41-45, 2011.

GARDONE, Danielle Soares et al. Impacto da intervenção nutricional no perfil antropométrico e consumo alimentar de participantes de Estratégia de Saúde da Família. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, v 37, n 3, 2012.

MOREIRA, Walter. Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção. **Janus**, v. 1, n. 1, 2008.

NOGUEIRA, Fernanda de Albuquerque Melo; SICHIERI, Rosely. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad Saúde Pública**, p. 2715-2724, 2009.

ROSSI, Camila Elizandra et al. Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Nutrição**, 2010.

SANTOS, Jailda Silva et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas-Bahia. **Revista de Nutrição**, 2005.

TOMAZ, Marcilene. Consumo de refrigerantes e fatores relacionados aos hábitos alimentares de crianças e adolescentes de escolas municipais da região nordeste de Juiz de Fora. **HU Revista**, v. 40, n. 3 e 4, 2015.