


## CAPÍTULO 08

 <https://doi.org/10.58871/ed.academic.0008.v2>

### HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES EM CONTEXTOS PRÉ E PÓS PANDEMIA: UMA ANÁLISE POR REGIÕES DO BRASIL

### EATING HABITS OF ADOLESCENTS IN PRE AND POST PANDEMIC CONTEXTS: AN ANALYSIS BY REGIONS OF BRAZIL

**JAINNI DIAS FREIRES**  
Nutricionista

**LUDIMYLA FORMIGA HERCULANO**  
Graduanda em nutrição/UFCG

**ÍNGRID RAQUEL MARTINS GOMES FERNANDES**  
Nutricionista

#### RESUMO

**Objetivo:** Considerando a importância de escolhas alimentares saudáveis na adolescência, o presente estudo teve por objetivo avaliar os hábitos alimentares de adolescentes através da análise de relatórios de consumo alimentar do SISVAN por regiões do Brasil em contextos pré e pós pandemia. **Metodologia:** Consistiu em uma pesquisa quantitativa e descritiva a partir da análise de dados secundários do SISVAN, onde foram selecionados diferentes relatórios de consumo alimentar de adolescentes nos anos de 2019 e 2021 separados por regiões brasileiras. **Resultados e Discussão:** A partir dos resultados, foi possível observar que as regiões norte e sul apresentaram a maior quantidade de destaques positivos e negativos, respectivamente, do ponto de vista nutricional. Em adição, foi possível inferir a tendência da redução do consumo de grupos alimentares como feijão, frutas, verduras e legumes pelos adolescentes no contexto pós pandemia; esse contexto também influenciou no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes de todas as regiões do Brasil. Estas constatações podem se relacionar a fatores como a maior facilidade de acesso ao alimentos ultraprocessados, bem como a maior exposição as mídias e características regionais de alimentação. **Considerações Finais:** Diante disso, ficou claro a influência negativa do período de pandemia nas escolhas alimentares dos adolescentes brasileiros. Logo, conhecendo as possíveis implicações de uma má alimentação, é fundamental o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional e políticas públicas voltadas para essa fase da vida.

**Palavras-chave:** Alimentação Regional; Nutrição do Adolescente; COVID-19.

#### ABSTRACT

**Objective:** Considering the importance of healthy food choices in adolescence, the present study aimed to evaluate the eating habits of adolescents through the analysis of SISVAN food consumption reports by regions of Brazil in pre- and post-pandemic contexts. **Methodology:** It

consisted of a quantitative and descriptive research based on the analysis of secondary data from SISVAN, where different reports of food consumption by adolescents in the years 2019 and 2021 were selected, separated by Brazilian regions. **Results and Discussion:** From the results, it was possible to observe that the North and South regions presented the greatest amount of positive and negative highlights, respectively, from the nutritional point of view. In addition, it was possible to infer the trend of reducing consumption of food groups such as beans, fruits and vegetables by adolescents in the post-pandemic context; this context also influenced the increased consumption of ultra-processed foods by adolescents from all regions of Brazil. These findings may be related to factors such as greater ease of access to ultra-processed foods, as well as greater exposure to media and regional food characteristics. **Final Considerations:** In view of this, the negative influence of the pandemic period on the food choices of Brazilian adolescents became clear. Therefore, knowing the possible implications of a poor diet, it is essential to develop food and nutrition education actions and public policies aimed at this stage of life.

**Keywords:** Regional Food; Adolescent Nutrition; COVID-19.

## 1. INTRODUÇÃO

Durante toda a sua vida, os indivíduos passam por diferentes fases as quais apresentam particularidades que refletem em diferentes aspectos da sua vida. A adolescência compreende a fase da vida que está entre a infância e a idade adulta; e que, diferentemente da infância onde indica-se mais dependência, sugere-se que o indivíduo na adolescência é capaz de assumir responsabilidades crescentes, contudo, ainda precisando de mais proteção do que na fase adulta (SAWYER *et al.*, 2018).

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, entende-se por adolescente aquelas pessoas entre 12 e 18 anos de idade (BRASIL, 2005). A puberdade é um dos principais marcadores do início dessa fase, acarretando mudanças físicas no corpo, no pensamento, nas emoções, nas relações com os outros e nos demais hábitos de vida através de processos biológicos, cognitivos e socioemocionais que determinam o desenvolvimento humano (SANTROCK, 2014).

A má alimentação nas diferentes fases da vida causa preocupação pelos potenciais agravos à saúde. Na adolescência, atentar-se aos hábitos alimentares é um dos fatores importantes para diminuir o risco do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e outros agravos, por tratar-se de um momento de transição para a vida adulta e consolidação de hábitos de vida (DA SILVA; FERREIRA, 2019). Variados fatores podem interferir no consumo alimentar como autoestima, autoimagem, preferências alimentares, relações familiares e sociais, modismos, cultura e a mídia (BESSA *et al.*, 2019).

Considerando uma época marcada pela globalização, onde o uso de tecnologia e mídias sociais ultrapassam fronteiras de países, povos e costumes, e os adolescentes vivem sob os efeitos da mídia, estando sujeitos a mudanças sociais que interferem em diferentes aspectos da sua vida (BITTAR; SOARES, 2020). Considerando essas informações, indaga-se quais as mudanças podem ocorrer no padrão alimentar de adolescentes pelas características naturais da fase e/ou por influência dos contextos sociais.

No ano de 2020, quando foi declarada a pandemia do Sars-Cov-2, causador da COVID-19, foram aplicadas medidas de isolamento a fim de retardar o pico e aumento do número de infectos; essa situação repercutiu de forma negativa em alguns hábitos dos adolescentes, como o aumento de transtornos emocionais e comportamentais, aumento do uso de tecnologias, ansiedade e alterações do sono (DE SOUZA *et al.*, 2020).

Todas essas condições podem interferir negativamente nos hábitos alimentares. Diante disso, objetivou-se avaliar os hábitos alimentares de adolescentes através da análise de relatórios de consumo alimentar do SISVAN por regiões do Brasil a fim de identificar as mudanças que ocorreram influenciadas por contextos pré e pós pandemia.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo com a utilização de dados secundários. Os dados foram obtidos a partir dos relatórios públicos de consumo alimentar de adolescentes do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN, onde foram selecionados para o levantamento de dados os relatórios dos hábitos de consumo de feijão, frutas, verduras e legumes, bebidas adoçadas, hambúrguer e ou/embutidos, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado, e biscoito recheado, doces ou guloseimas.

Foram analisados os relatórios dos anos de 2019, selecionado para considerar um contexto sem influência do período de pandemia nos hábitos alimentares; e 2021, por ser o mais recente relatório anual completo após o surgimento da pandemia. Os relatórios foram gerados por regiões do Brasil, acompanhamentos registrados pelo SISVAN – WEB e e-SUS AB; e sem distinção de sexo, raça/cor, escolaridade, povos e comunidades entre os adolescentes. A partir dos relatórios publicados, o estudo contou com o acompanhamento total de 235.729 adolescentes em 2019 e 311.732 em 2021 em todo o país.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados podem ser observados na tabela 1. Em relação ao consumo de feijão, em 2019 todas as regiões apresentaram um percentual de consumo acima de 70%, destacando-se as regiões nordeste, sudeste e centro-oeste com os maiores percentuais. O centro-oeste foi a região com maior destaque no consumo de feijão por adolescentes. Ao observar esse mesmo parâmetro no ano de 2021, observa-se uma significativa redução do consumo de feijão, especialmente no que concerne à região sul, a qual apresentou drástica redução e o menor percentual, onde apenas 31% dos adolescentes relataram fazer o consumo de feijão. Já nas regiões nordeste e sudeste foram relatados os maiores percentuais de consumo, ambas com 61%.

Referente ao hábito de consumir frutas, em 2019 pelo menos 65% dos adolescentes relataram a inserção desse grupo de alimento em seus hábitos alimentares, tendo as regiões nordeste, centro-oeste e sul os maiores consumos, acima dos 70%. Em 2021 também houve a tendência de redução do consumo, tendo as regiões centro-oeste, sudeste e sul um consumo de frutas pelos adolescentes menor que 50%, inclusive, a última região citada apresentando novamente drástica redução, saindo de 71% em 2019 para apenas 29% em 2021. Os adolescentes das regiões norte (52%) e nordeste (51%) apresentaram os maiores percentuais de ingestão.

Quanto a ingestão de verduras e legumes, no ano de 2019 as regiões centro-oeste e sudeste caracterizaram-se como os maiores percentuais de ingestão, sendo 73% e 70%, respectivamente, enquanto a região norte foi a com menor consumo (58%). Referente ao ano de 2021, diferentemente dos outros parâmetros já discutidos, houve a tendência do aumento de consumo, onde apenas a região sul apresentou redução; contudo, pouco significativa, apenas 2%. O centro-oeste e o sudeste continuaram sendo as regiões com maiores percentuais de consumo de verduras e legumes por adolescentes, sendo 78% e 77%, respectivamente.

De acordo com o guia alimentar para a população brasileira, a ingestão de nutrientes através do consumo dos alimentos *in natura* e minimamente processados como feijão, arroz, frutas, verduras, legumes, raízes, ovos, carnes, entre outros, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada e essencial para a manutenção de uma boa saúde (BRASIL, 2014).

A respeito da ingestão de bebidas adoçadas, os adolescentes do centro-oeste do Brasil destacaram-se no consumo desse tipo de bebida (70%) em 2019, os das demais regiões também apresentaram elevada ingestão, acima dos 60%, excetuando-se os do norte, que apresentaram o menor percentual (58%). No ano de 2021, a região norte continuou apresentando a menor ingestão de bebidas adoçadas, apesar do aumento, juntamente com o nordeste que manteve a mesma taxa, ambas com 62%. Adolescentes do sudeste e centro-oeste também aumentaram o

consumo, enquanto os do sul tiveram redução. Centro-oeste apresentou o maior percentual de ingestão (73%).

**Tabela 1:** relatórios anuais dos anos 2019 e 2021 do consumo alimentar de adolescentes por regiões do Brasil.

Relatório de consumo de:	2019				
	Norte	Nordeste	Centro-Oeste	Sudeste	Sul
Feijão	72%	85%	89%	87%	74%
Frutas	65%	70%	71%	69%	71%
Verduras e legumes	58%	61%	73%	70%	68%
Bebidas adoçadas	58%	62%	70%	68%	69%
Hambúrguer e/ou embutidos	35%	43%	47%	47%	55%
Macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado	42%	49%	46%	43%	47%
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	47%	54%	56%	56%	59%
Relatório de consumo de:	2021				
	Norte	Nordeste	Centro-Oeste	Sudeste	Sul
Feijão	54%	61%	55%	61%	31%
Frutas	52%	51%	43%	49%	29%
Verduras e legumes	65%	69%	78%	77%	66%
Bebidas adoçadas	62%	62%	73%	69%	65%
Hambúrguer e/ou embutidos	46%	54%	58%	55%	60%
Macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado	42%	48%	48%	46%	49%
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	50%	55%	61%	59%	60%

Fonte: próprio autor a partir dos dados do SISVAN (2022).

Dentre os tipos de bebidas adoçadas existentes, podemos citar os refrigerantes, sucos, energéticos, café e chás prontos. Como visto no presente estudo, o consumo desse tipo de bebida por adolescentes no Brasil é elevada, uma das explicações para esses dados, ainda segundo a OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde – (2021), relaciona-se ao fato do Brasil apresentar baixa tributação para bebidas adoçadas, resultando em produtos de baixo custo e fácil acesso.

Essas bebidas podem ser adoçadas por açúcares ou edulcorantes, os quais estão associados ao desenvolvimento de malefícios para a saúde, podendo aumentar substancialmente o risco de desenvolver sobrepeso, obesidade, hipertensão, parâmetros lipídicos adversos, doença arterial coronariana, inflamação, síndrome metabólica, resistência à insulina, diabetes tipo 2, dislipidemia aterogênica, cálculos biliares e doença renal (HU; MALIK, 2010).

Em relação ao hábito de consumir hambúrguer e/ou embutidos, em 2019 a ingestão por adolescentes apresentaram a maioria dos percentuais abaixo dos 50%, excetuando-se a região sul com ingestão de 55% pelos adolescentes. A região norte apresentou o menor percentual de consumo (35%). Em 2021 houve aumento em todas regiões, mantendo o mesmo padrão de 2019, onde o sul e o norte destacaram-se apresentando o maior (60%) e o menor (46%) percentual, respectivamente.

Quanto a ingestão de macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado, tanto em 2019 quanto em 2021 o consumo por adolescentes esteve na faixa dos 40%, havendo uma pequena tendência de aumento no último ano citado (3 de 5 regiões). Em ambos os anos o norte apresentou o menor percentual (42%), tendo os maiores percentuais revezados entre o nordeste no ano de 2019 (49%) e o sul em 2021 (49%).

Por fim, temos o consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas. No ano de 2019 a região sul apresentou o maior percentual de ingestão desse grupo de alimentos por adolescentes (59%), seguida pelas regiões sudeste e centro-oeste (ambas com 56%), e nordeste (54%). A região norte foi a única abaixo dos 50% (47%). Já em 2021 houve a tendência de aumento de consumo em todas as regiões do país, onde norte seguiu com o menor percentual (50%) e as regiões centro-oeste (61%) e sul (60%) destacaram-se com os maiores, acima dos 60%.

O consumo de alimentos ultraprocessados como macarrão instantâneo, salgadinho de pacote, biscoito salgado, biscoito recheado, doces e guloseimas são convenientes e práticos, geralmente são desenvolvidos para serem consumidos em qualquer lugar ou com grande facilidade de preparo, assim, induzem ao consumo em excesso de calorias em pequenas quantidades de alimento de modo “desapercebido” afetando o controle da saciedade e facilitando o seu consumo em maior quantidade com maior frequência (LOUZADA *et al.*, 2021).

Entre as regiões do Brasil no relatório anual completo mais recente (2021), os hábitos alimentares dos adolescentes da região norte estiveram com a maior quantidade de destaques positivos, sendo maior consumo de frutas e menor ingestão de bebidas adoçadas, hambúrguer e/ou embutidos, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado, biscoito

recheado, doces ou guloseimas. Alves *et al.* (2019), com a avaliação do padrão alimentar, constataram que os adolescentes da região norte são os que mais tendem a manter alimentação típica da região, incluindo como tubérculos, frutas, vegetais, peixes e frutos do mar.

Já as escolhas alimentares da região sul apresentaram a maior quantidade de destaques negativos do ponto de vista nutricional, sendo menor consumo de feijão e frutas, e maior ingestão de hambúrguer e/ou embutidos, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado, biscoito recheado, doces ou guloseimas. Andretta *et al.* (2021), em um estudo com crianças e adolescentes em fase escolar no sul do Brasil, observaram uma associação entre um maior consumo de alimentos ultraprocessados e a compra/leva de lanches para a escola.

De modo geral, a pandemia influenciou negativamente os hábitos alimentares dos adolescentes brasileiros. Observou-se que no contexto pré pandemia havia um elevado consumo dos grupos alimentares considerados saudáveis e benéficos nutricionalmente, como feijão, frutas, verduras e legumes; já no contexto pós pandemia, houve a tendência da redução do consumo desses grupos alimentares e aumento do consumo dos ultraprocessados pelos adolescentes. O estudo de Pinheiro (2021) corrobora com as mudanças dos hábitos alimentares notadas pela presente pesquisa, onde foi observado o ganho excessivo de peso após um ano da pandemia por COVID-19.

Tais constatações relacionam-se com os impactos na aquisição e consumo de gêneros alimentícios ocasionados pelas restrições aplicadas na pandemia, seja pelas limitações financeiras, ou pelo deslocamento e fatores emocionais, levando a um maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados, pela maior facilidade para adquirir e armazenar (LIMA *et al.*, 2022). Ainda, sabe-se que nesse período houve um aumento no tempo de uso das mídias, Micheletti e Mello (2020) relatam que as propagandas de alimentos, especialmente dos ultraprocessados, vem cada vez mais tomando espaço nas mídias, causando impactos negativos nas escolhas alimentares dos adolescentes pelos efeitos das estratégias de *marketing*.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É indiscutível o quanto os hábitos alimentares de adolescentes sofreram influência após a exposição a todos os fatores associados ao contexto da pandemia. O consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados em algumas regiões apresentaram redução drástica, enquanto o dos ultraprocessados apresentou aumento significativo. Sabe-se que não só fatores econômicos estiveram ligados a essa mudança, mas também a influência do marketing

alimentar atrativo pelas grandes redes alimentícias nas mídias sociais e características do padrão alimentar regional.

Portanto, é evidente e de fundamental importância o desenvolvimento de estratégias de educação alimentar e nutricional voltadas para esse público a fim de contornar os efeitos causados e inserir escolhas alimentares saudáveis, inclusive podendo utilizar as mídias como uma estratégia para alcançar um maior número de adolescentes; bem como investimento em políticas públicas de incentivo a redução do consumo dos alimentos ultraprocessados e de garantia ao acesso a alimentação saudável.

## REFERÊNCIAS

ALVES, M. A. *et al.* Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, 2019.

ANDRETTA, V. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em uma amostra de base escolar pública no Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1477-1488, 2021.

BESSA, A. P. *et al.* Promoção da alimentação saudável no contexto da saúde do escolar. **Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão**, v. 3, n. 6, p. 165-175, 2019.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Senado Federal. Subsecretaria de Edições Técnicas. Estatuto da Criança e do Adolescente: disposições constitucionais pertinentes: lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990. 6. ed. Brasília: Senado Federal, 2005. 177 p.

DA SILVA; J. G.; FERREIRA, M. A. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 28, e20180072, 2019.

DE SOUZA, P. B. *et al.* Impactos da Pandemia do Sars-Cov-2 no Comportamento de Crianças e Adolescentes/Impacts of the Sars-Cov-2 Pandemic on Children and Adolescents Behavior. **ID on line - Revista multidisciplinar e de psicologia**, v. 14, n. 53, p. 962-978, 2020.

HU, F. B.; MALIK, V. S. Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: epidemiologic evidence. **Physiology & behavior**, v. 100, n. 1, p. 47-54, 2010.

LIMA, C. T. *et al.* Hábitos alimentares de crianças e adolescentes e repercussões no decurso



da pandemia do Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, e7011931549, 2022.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, e00323020, 2021.

MICHELETTI, N. J.; MELLO, A. P. Q. A influência da mídia na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. **Disciplinarum Scientia - Ciências da Saúde**, v. 21, n. 2, p. 73-87, 2020.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Relatório "Tributação das Bebidas Adoçadas no Brasil". Albiero, M. S.; Johns, P. (Org.). Brasília, 2021.

PINHEIRO, J. F. A. **Impacto da pandemia por COVID-19 no ganho de peso e sua relação com a saúde mental em crianças e adolescentes**. 2021. 53 p. Tese (Licenciatura) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, 2021.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 14. ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2014. 528 p.

SAWYER, S. M. *et al.* The age of adolescence. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 2, n. 3, p. 223-228, 2018.