

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**A INFLUÊNCIA DO FAST FOOD NA ATUALIDADE:
como esses alimentos alteram os hábitos alimentares e a saúde**

Lívia Pereira da Silva

Maria Luíza Ribeiro Martins Lima

Nicolas Macedo Campos Gomes da Rocha

Raissa Lima dos Santos

Raissa Nunes da Silva

Rayssa Araújo de Souza

Samila da Silva Souza

SÃO PAULO

2023

Resumo: Introdução: A população vem consumindo de maneira alarmante alimentos de preparação rápida e fácil consumo. Justificativa: Os Fast Foods têm grande influência na vida de muitas pessoas, isso altera os hábitos alimentares e conseqüentemente a saúde. Objetivos: Conscientizar a população sobre os impactos que os Fast Foods causam nos hábitos alimentares e na saúde. Metodologia: O tipo de estudo usado para a confecção do trabalho foi o estudo transversal além da Revisão bibliográfica feita a partir de livros e artigos científicos e foi retirada uma amostra de 215 adolescentes e adultos por meio de questionário virtual autoaplicável. Resultados e discussão: Com a pesquisa obtivemos os seguintes resultados: 45,1% afirmam comer Fast Food apenas aos finais de semana e 57,2% dos participantes afirmam ter disponibilidade de tempo ocasionalmente. Considerações finais: Esse trabalho tem como finalidade conscientizar a população sobre os impactos que os *Fast Foods* causam nos hábitos alimentares e na saúde.

Palavras-chave: Fast Food. Malefícios. Saúde. Alimentação.

Abstract: Introduction: The population has been consuming in an alarming way foods of quick preparation and easy consumption. Justification: Fast Foods have a great influence on the lives of many people, this changes eating habits and consequently health. Objectives: To raise awareness of the impacts that Fast Foods have on eating habits and health. Methodology: The type of study used for the preparation of the work was the cross-sectional study in addition to the bibliographic review made from books and scientific articles and a sample of 215 adolescents and adults was taken through a self-administered virtual questionnaire. Results and discussion: With the research we obtained the following results: 45.1% claim to eat Fast Food only on weekends and 57.2% of the participants say they have occasional time availability. Final considerations: This work aims to make the population aware of the impacts that Fast Foods cause on eating habits and health.

Key Words: Fast Food. Harms. Health. Food.

1 INTRODUÇÃO

Fast-food quer dizer, literalmente, comida rápida. Trata-se de um setor diferenciado no serviço de alimentação, onde a padronização, a mecanização e a rapidez, além da garantia da procedência dos ingredientes, atraem os clientes.

Fast-food se designa um modelo de produção industrial de comida desenvolvido inicialmente nos Estados Unidos, segundo os princípios fordistas, comercializados por empresas transnacionais em grandes redes de franquias.

Esse fenômeno é, na realidade, uma evolução do sistema de restaurantes e lanchonetes do tipo drive-in. Esses estabelecimentos surgiram na Califórnia na década de 40, e logo se espalharam pelo mundo.

Mesmo sendo a forma de alimentação mais procurada pela população mundial, tanto pelo tempo rápido de produção quanto pelo seu baixo custo, grande parte das pessoas ignoram a baixa qualidade em nutrientes e fibras que os alimentos de fast food oferecem. Além disso, grande parte destas comidas possuem um elevado teor de sódio, ácido graxos saturados, gorduras trans e colesterol (DIAS et al, 2020).

Diante do aumento da prevalência de altas taxas de colesterol e triglicérides e da relevância epidemiológica dos problemas de sobrepeso, obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus, o negócio da alimentação fast-food encontra-se numa posição de alerta (SILVA, 1999).

A transição nutricional e as mudanças nos hábitos alimentares têm se tornado cada vez mais evidentes, especialmente no contexto ocidental. A necessidade de comer com pressa tem sido uma realidade para muitas pessoas, o que tem levado a consequências negativas para a saúde, como o excesso de peso e outros problemas (GÓES, 2005).

Essas mudanças nos hábitos alimentares estão intimamente ligadas às transformações sociais que ocorrem em nossa sociedade. No entanto, é interessante observar que, apesar dessas mudanças, práticas alimentares tradicionais ainda desempenham um papel significativo na formação de identidades pessoais, grupais, comunitárias, locais e regionais (CORTI1997, DaMATTA, 2004; POULAIN, 2004; RIAL, 2004). Essas tradições alimentares enraizadas têm exigido adaptações nos cardápios das redes de fast-food para se adequarem às preferências locais.

Diversos fatores contribuem para a adoção de novos hábitos alimentares. A transformação da estrutura familiar, com a presença cada vez maior da mulher no mercado de trabalho, tem impactado a dinâmica da alimentação no lar. Além disso, crianças e jovens têm ganhado maior autonomia e liberdade para escolher sua alimentação, o que influencia diretamente os hábitos alimentares adotados.

O crescimento das cidades e as longas distâncias entre residências e locais de trabalho têm sido desafios para a alimentação saudável. Esse problema é agravado em muitas cidades brasileiras devido ao transporte coletivo deficiente, o que dificulta o acesso a opções alimentares adequadas.

O fast-food é avaliado como instrumento de apoio ao desenvolvimento dessa sociedade, na qual o comércio vai encontrando condições de desenvolvimento por meio da criação de diferentes estratégias de reprodução. A alimentação e a saúde sofrem grandes impactos com essas mudanças no cotidiano da população (COLLAÇO, 2022).

As comidas de preparação rápida não são saudáveis, mas são típicas da adolescência e fase adulta. Os métodos de procurar e processar estes alimentos estão intimamente ligados à expressão cultural e social de um grupo (FREITAS, 2022).

O aumento das horas de trabalho, o afastamento da mulher no cuidado doméstico e a falta de tempo para o preparo de alimentos são alguns dos fatores responsáveis por esse fenômeno universal. A população vem consumindo de maneira alarmante alimentos de fácil consumo, que na sua maioria são ricos em gorduras, açúcares e substâncias químicas tóxicas e pobre em nutrientes essenciais, hábito alimentar da atualidade que causam problemas de saúde, como a obesidade e o sobrepeso.

Em 2009, existiam no Brasil 1.643 redes de franquias registradas na Associação Brasileira de Franquia (ABF), que faturaram nesse ano 63,12 bilhões de reais e possuíam um total de 79.988 unidades espalhadas pelo Brasil. Nesse universo, o segmento de fast-food, denominado pela ABF de “alimentação”, foi individualmente o mais representativo, com quase 11 bilhões de faturamento referente a 348 redes filiadas, que juntas possuíam 10.565 pontos de venda.

Para estudar a conduta competitiva das firmas nesse segmento, serão analisadas as decisões de entrada das cinco maiores redes de franquia que possuem maior dispersão geográfica no território nacional. Juntas, essas redes atingiram em 2009 um faturamento superior a 5 bilhões de reais, com 2.247 pontos de vendas (GUIA DE FRANQUIAS, 2010/2011).

2 JUSTIFICATIVA

Os Fast Foods têm grande influência na vida de muitas pessoas, isso altera os hábitos alimentares e conseqüentemente a saúde, pois acabam gerando inúmeros problemas tais como consumo excessivo de alimentos altamente processados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, que pode até mesmo levar a um estilo de vida prejudicial. A falta de opções saudáveis e a produção em larga escala desses alimentos também impactam negativamente o meio ambiente. A OMS estima que o número de pessoas obesas em todo o mundo possa chegar a 1,5 bilhões até 2025 (OMS, 2022).

O Slow Food é uma opção viável para substituir os Fast Foods, assim como o planejamento em relação a compra de alimentos para diminuição da compra compulsiva desses produtos. O marketing utilizado de uma forma positiva mostrando a realidade e os malefícios reais do consumo desses alimentos também auxiliaria para diminuição das compras.

Sobre a Educação Nutricional o Técnico em Nutrição e Dietética pode fornecer informações e orientações nutricionais para a população destacando os benefícios de uma dieta equilibrada e nutricionalmente rica e incentivando a população a fazer escolhas alimentares mais saudáveis, por meio das palestras.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Conscientizar a população sobre os impactos que os Fast Foods causam nos hábitos alimentares e na saúde.

3.2 Objetivos Específicos

Identificar os malefícios relacionados a saúde tais como Diabetes, Obesidade e Colesterol decorrentes do consumo de Fast Foods;

Questionar o público alvo (adolescentes e adultos) sobre a frequência de consumo de Fast Foods.;

Apresentar meios mais saudáveis para alimentação que possam substituir os Fast Foods.

4 METODOLOGIA

Tipo de estudo: O principal tipo de estudo usado para a confecção do trabalho foi o estudo transversal além da Revisão bibliográfica feita a partir de livros e artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica como por exemplo o Google Acadêmico. Por meio dos seguintes termos: fast food, saúde, alimentação, malefícios.

População alvo: O público-alvo do trabalho consistiu nos adolescentes e adultos de faixa etária acima de 15 de idade localizados na zona leste de São Paulo/SP.

Amostra: Foi retirada uma amostra de 215 adolescentes e adultos.

Critérios de inclusão: Foram incluídos no estudo todos os adolescentes e adultos de faixa etária maior de 15 de idade que concordaram em participar da pesquisa assinando o termo de consentimento que esclareceu o objetivo da pesquisa.

Critérios de exclusão: Foram excluídos do estudo os indivíduos que são adolescentes menores de 15 anos de idade.

Aspectos éticos: Foi feito todo esclarecimento necessário aos participantes voluntários sobre o trabalho e seu objetivo e os que concordaram em fazer parte da pesquisa assinaram um termo de consentimento que esteve no próprio questionário. Os voluntários puderam deixar de participar do estudo em qualquer momento e foi garantido o sigilo das informações dos dados.

Instrumentos utilizados: Questionário virtual autoaplicável contendo 10 perguntas fechadas.

Análise de dados: Os dados foram analisados e apresentados sob a forma de gráficos e tabelas.

5 DESENVOLVIMENTO

CAPÍTULO 1- FAST FOOD: CONCEITO E INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O setor de *food service* engloba a preparação de refeições destinadas ao consumo fora de casa, disponíveis em uma variedade de locais, incluindo restaurantes, cafés, hotéis, bares, lanchonetes e em unidades de alimentação institucional, como fábricas, hospitais, quartéis, escolas e empresas diversas. Essas refeições prontas, que influenciam os hábitos alimentares, estão disponíveis para os domicílios por meio da venda em padarias, lojas de conveniência, *delicatessens* e supermercados. Além disso, restaurantes e outras instalações de produção também oferecem comida pronta por meio de serviços de entrega em domicílio, conhecidos como sistemas de delivery (OLIVEIRA et al, 2008).

O termo "*fast*" em inglês atualmente está intrinsecamente ligado a uma dimensão temporal significativa de um estilo de vida contemporâneo e urbano. Ao combinar "*fast*" e "*food*," surge uma regulação do tempo associada ao ato de comer, que pode ser compreendida pela sensibilidade humana. Aparentemente, o tempo desempenha um papel crucial no mercado. Em uma perspectiva mais abrangente, o tempo necessário para preparar e consumir alimentos tem um impacto direto no valor comercial. Nesse contexto, o *fast-food* representa um avanço na civilização e na modernidade. As pessoas saem de suas casas em direção ao espaço público em busca da liberdade de escolha no consumo alimentar. Ter a capacidade de comer a qualquer momento e se sentir satisfeito são sensações inerentes à industrialização da alimentação, que refletem a sociedade contemporânea (OLIVEIRA et al, 2008).

A expansão da demanda por refeições prontas para consumo impulsionou um aumento significativo no número de estabelecimentos no setor de alimentação fora de casa, resultando em uma maior diversificação de serviços. Isso se refletiu principalmente no crescimento de restaurantes, lojas de conveniência, redes de *fast food*, padarias e outros estabelecimentos similares. Entre as opções de compra de alimentos, os restaurantes de *fast food* se destacaram, ampliando sua oferta de itens

no menu. Entretanto, é importante notar que essas redes geralmente oferecem alimentos com baixa qualidade nutricional, o que tem sido associado ao aumento dos casos de obesidade. Além disso, no contexto da alimentação fora de casa, o segmento de comida de rua também desempenha um papel significativo, embora tenha sido observada uma relação positiva entre o consumo de alimentos nas ruas e as taxas mais elevadas de obesidade e hipertensão entre os indivíduos (BEZERRA et al, 2016).

A publicidade e o marketing são amplamente empregados pelas empresas como estratégias para promover o consumo de seus produtos. Muitas indústrias investem consideravelmente na promoção de alimentos como *fast-food* altamente calóricos, bebidas carbonatadas, cereais matinais açucarados e *snacks*, que costumam ser caracterizados por serem ricos em gordura, açúcar e sal, enquanto carentes de nutrientes essenciais. Dado o aumento global nas taxas de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, muitos especialistas argumentam que a publicidade e a propaganda desses alimentos contribuem para a criação de um ambiente "obesogênico" que dificulta a tomada de decisões alimentares saudáveis (MOURA, 2010).

O *fast-food* transformou profundamente o ato de comer, que foi construído ao longo de séculos pelas diversas culturas do mundo. Agora, comer se tornou um ato de consumo altamente automatizado, em que, além da produção em massa, podemos observar um fenômeno de desumanização e mecanização. As refeições, em vez de serem desfrutadas em torno de uma mesa, frequentemente acontecem diante da televisão. A comida, que antes era preparada com cuidado, agora é simplesmente aquecida e tende a ter sempre o mesmo sabor, perdendo sua dimensão desafiadora. A refeição deixou de ser uma experiência educativa e um momento de encontro social (FREITAS et al, 2022).

CAPÍTULO 2 - IMPACTO ATUAL NO CONSUMO DE FAST-FOOD

Nos últimos anos, o consumo de *fast-foods* tem se tornado uma característica proeminente da vida moderna. A rápida disponibilidade de alimentos processados, sua duração e convenientes tem atraído uma grande parcela da população,

impactando a saúde, e seus aspectos sociais, econômicos e ambientais (MOURA, 2010).

Como nos casos de restaurantes por exemplo, principalmente *fast-foods*, há muitas atratividades e promoções que fazem com que o consumidor consuma um produto que não é bom para sua saúde. Por conta da agitação do cotidiano o consumo desses alimentos acaba sendo mais prático, facilitando seu cotidiano e diminuição de tempo, devido ao estilo de vida atual, sendo a maioria desses alimentos com alto teor de sódio, gorduras saturadas, gorduras trans, carboidratos refinados e pobres em nutrientes (MITONE, 2018).

A mídia tem cooperado bastante para o aumento desses impactos, exemplificando: um personagem de um desenho muito conceituado, lançamentos de filmes, séries, eventos esportivos, ou com algum brinde associando a marca ao entretenimento e ao estilo de vida desejável, mas sem valores nutricionais, apenas para atrair consumidores com estratégias de marketing (RIBEIRO e OBREGÓN, 2018).

A publicidade cria uma comunicação entre os produtos e o consumidor ainda mais para crianças e adolescentes que 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 (MITONE, 2018).

O consumo exacerbado desses alimentos tanto em crianças quanto em adolescentes, tem desencadeado doenças como sobrepeso, obesidade infantil diabetes, doenças cardiovasculares (DVC) e cânceres. Nos últimos anos, a obesidade em particular emergiu como uma das principais causas de incapacidade funcional, resultando na redução substancial da qualidade de vida e na diminuição da expectativa de vida dos afetados (GARDONE, 2022).

A preocupação dos médicos e nutricionistas sobre os jovens que começaram a comer mais cedo de forma desequilibrada é a causa de problemas psicológicos como a aflição sobre sua própria imagem corporal, e psicológica, devido as preferências alimentares pouco saudáveis, por promover padrões sociais não realistas, tornando-se um grave problema de saúde pública (RAMOS e FIGUEIREDO, 2014).

É inegável que ao longo dos anos, temos observado um aumento exponencial nos índices alarmantes de doenças relacionadas à saúde. Em nossa sociedade, a renda desempenha um papel significativo na saúde nutricional das famílias. Quanto menor for a renda, maior é a probabilidade de recorrer a alimentos industrializados (ROSA e COSTA, 2013).

Optar pela escolha desses produtos é muitas vezes influenciada por sua durabilidade prolongada devido à presença de conservantes e aditivos químicos e até por ser uma opção mais barata. Chega a ser frequente, virando algo raro, comida com ingredientes naturais e feitos em casa (ROSA e COSTA, 2013).

O *fast-food* não só traz malefícios para a saúde, mas também para o meio ambiente atuando de maneira equivocada, provocando: O desmatamento, consumo excessivo de água, emissões de gases de efeito estufa, uso de embalagens sendo descartadas de forma incorreta sendo vistas nos areais das praias, das ruas e tendo desperdício de alimentos, e uso de agrotóxicos nos alimentos (FERREIRA, 2016).

CAPÍTULO 3- POSSÍVEIS SOLUÇÕES PARA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CONSUMO EXCESSIVO DE FAST FOOD

Ações de educação alimentar e nutricional na escola, e especificamente na Educação de Jovens e Adultos, são importantes para a formação e transformação de hábitos alimentares (VIDO, 2019). Uma alimentação escolar de qualidade contribui para a recuperação de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da segurança alimentar e nutricional das crianças e jovens do Brasil, contribuindo com a educação pública e com o crescimento das gerações que construirão o futuro do País (TREVIZAN, 2016).

A educação alimentar e nutricional (EAN) deve abranger tanto as dimensões relacionadas aos processos de produção e abastecimento de alimentos quanto os aspectos nutricionais. O comportamento alimentar é construído e aprendido nas relações sociais, envolvendo aspectos biológicos, psicossociais e econômicos e possui, portanto, características que vão muito além do valor nutricional do alimento. A resignificação dos alimentos e a construção de novos sentidos para o ato de comer, assim como as representações sociais dos alimentos com o seu significado simbólico, devem fazer parte do educar para a alimentação saudável, sendo necessário

problematizar todos estes aspectos que interferem nas escolhas alimentares (VIDO, 2019).

O programa nacional de alimentação escolar (PNAE) é definitivamente uma das melhores alternativas quando se trata de alimentação escolar, de forma satisfatória em relação às necessidades nutricionais dos alunos, ele contempla as ações da EAN (Educação alimentar e nutricional) que é um campo de conhecimento importante na busca de melhores hábitos alimentares, sem contar que a escola oferece um espaço privilegiado quando se trata de ações educativas sobre alimentação e nutrição, tendo como seu dever a garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (SANTOS, 2017).

Nudge é uma ferramenta que faz modificações simples e a na maioria das vezes imperceptíveis, para mudar o contexto do jovem a fazer escolhas de alimentos mais saudáveis, sendo que o seu conceito é importante também para educação alimentar. Um exemplo disso foi feito por Hansen onde ele fez do seguinte modo: "organizou-se para que o café da manhã tivesse duas mesas de buffet de tamanho idêntico. Uma delas apresentava um buffet de intervenção e outro destinado a promover um comportamento saudável". As mesas contavam com brownies e maçãs, foram colocadas mais maçãs em relação aos brownies, as maçãs foram posicionadas a frente dos brownies e foram cortadas em pedaços de 4 e os brownies na metade. A aplicação desse Nudge trouxe o aumento de 83% no consumo de maçãs (saudável) e diminuição do consumo dos brownies em 30%. Logo, o Nudge pode ser aplicado em diversas áreas de consumo, principalmente em escolas, como cantinas, visto que a indústria já usa essa ferramenta para o consumidor comprar as comidas (LOPES, 2018).

Lopes aplicou um Nudge em uma cantina de escola, visando a preferência pelo consumo da salada de frutas e usou um cartaz (Nudge) da seguinte forma " foram utilizados cores atrativas e vibrantes, que trazem a sensação de frescor e naturalidade presentes na salada de frutas, além disso, utilizaram-se super heróis, tema sucesso entre jovens da atualidade, como elemento influenciadores". Essa ferramenta simples e de baixo custo trouxe um aumento significativo no consumo de salada de frutas pelos alunos que frequentam a cantina. Esses Nudges usados em larga escala, podem ser sim uma boa forma de conscientizar e estimular os jovens a mudar sua rotina alimentar (LOPES, 2018).

Para combater a obesidade infantil e reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, é necessário abordar de maneira abrangente e integrada as questões relacionadas à influência da publicidade televisiva no comportamento alimentar das crianças. Isso envolve a colaboração de pais, professores, pesquisadores, formuladores de políticas e especialistas em marketing na busca de soluções. É crucial garantir que futuras intervenções de marketing tenham um impacto positivo na saúde das crianças (GRIER et al, 2007). Houve também a necessidade de implementar uma variedade de atividades usando abordagens distintas para educar os adolescentes sobre a relevância de adotar práticas alimentares saudáveis (FIORINI, 2012).

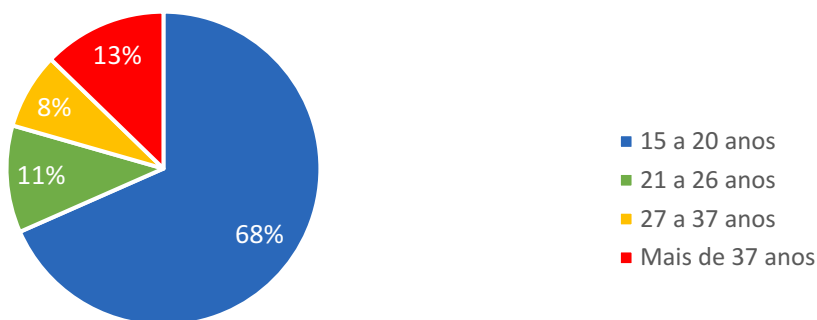
Estudos demonstram que hábitos alimentares da fase adulta estão diretamente relacionados com aqueles aprendidos durante a infância. Gostar de determinados alimentos depende da presença ou ausência de estímulos durante a fase de desenvolvimento da criança, principalmente nos primeiros anos de vida. Uma grande parte das pessoas acham normal que seus filhos consumam batata frita, doces, hambúrguer, etc. em vez de uma salada, frutas ou um pedaço de carne grelhada. O problema é que elas se esquecem de que as crianças nascem sem saber a diferença entre esses alimentos (MELLO et al, 2004).

Deveria haver, portanto, mais esforços dos pais em oferecer aos filhos alimentos mais saudáveis, evitando o excesso de alimentos altamente calóricos. Os pais exercem uma forte influência sobre a ingestão de alimentos pelas crianças. Entretanto, quanto mais insistirem no consumo de certos alimentos, menor a probabilidade de que elas os consumam. Da mesma forma, a restrição por parte dos pais pode ter efeito deletério. Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, balanceados, com nutrientes adequados e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis (MELLO et al, 2004).

Portanto, o fornecimento de educação nutricional, o acesso aos alimentos frescos e saudáveis a preços acessíveis e a implementação de políticas públicas que incentivem hábitos alimentares mais equilibrados são passos essenciais na luta contra o crescente problema de saúde pública associado à alimentação (RIBEIRO, 2006).

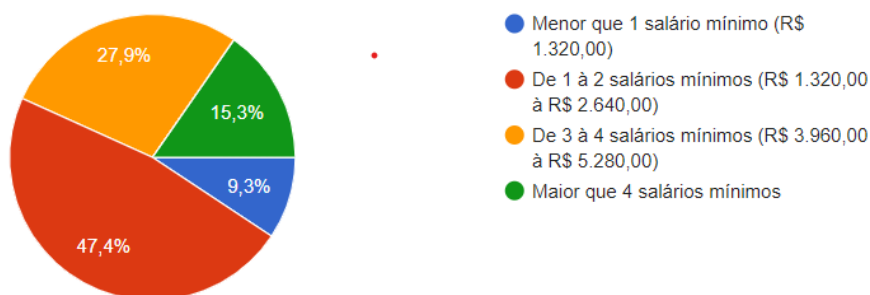
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

FIGURA 1- Faixa etária dos participantes



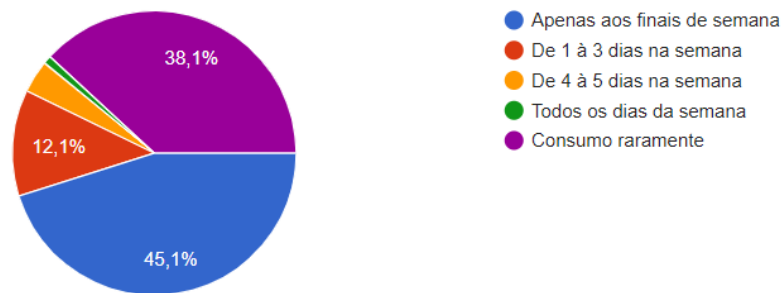
Conforme a representação na figura 1, 68% dos participantes possuem entre 15 e 20 anos e 13% dos participantes possuem mais de 37 anos.

FIGURA 2- Renda familiar de acordo com os participantes



Conforme a representação na figura 2, pode-se observar que 47,4% dos participantes têm uma renda de 1 a 2 salários mínimos, enquanto 9,3% possuem uma renda inferior a um salário mínimo.

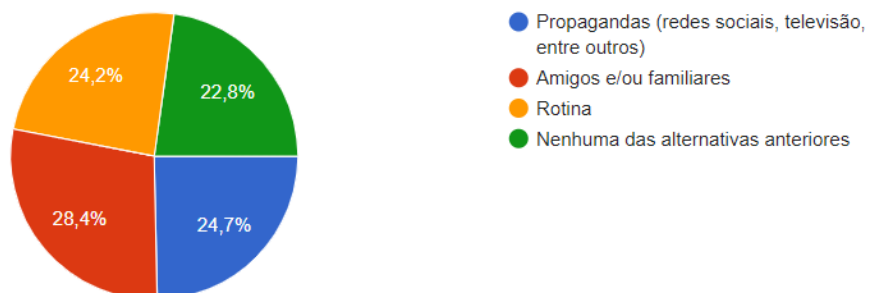
FIGURA 3- Frequência em que os participantes da pesquisa consomem *fast-food*



Conforme a representação na figura 3, 45,1% afirmam comer fast food apenas aos finais de semanas, enquanto 2% afirmam comer todos os dias.

Segundo uma pesquisa relacionada, dos 50 participantes, 32% consomem fast food pelo menos 2 vezes por mês, enquanto 30% alegam comer fast food apenas 1 vez por semana (TUNI et al, 2021).

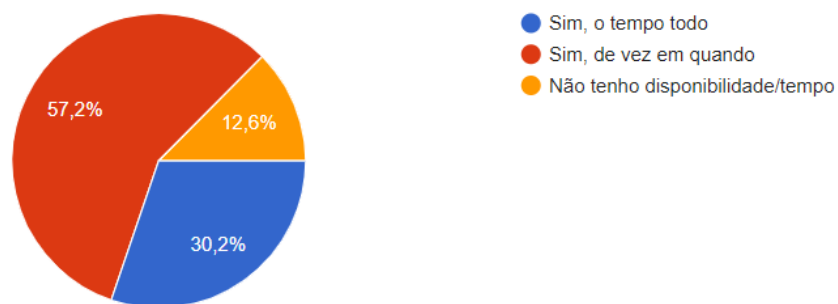
FIGURA 4- Influência dos participantes ao consumir fast-food



Conforme a representação na figura 4, 28,4% dos participantes afirmam ser influenciados por amigos e familiares a consumir fast food, enquanto 22,8% não possuem influência sobre o consumo de fast food.

Segundo uma pesquisa relacionada, as pessoas não consomem fast food só pelo fato de estar com fome, mas por influência de redes sociais, amigos e familiares ou propagandas (BRASIL, 2014).

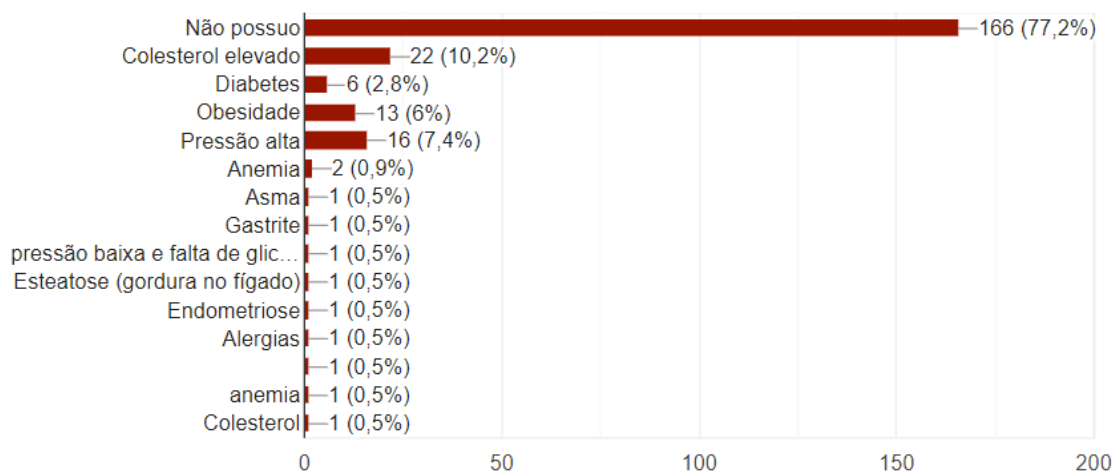
FIGURA 5- Disponibilidade/ tempo para preparar sua própria alimentação de acordo com os participantes



Conforme a representação na figura 5, pode-se observar que 57,2% dos participantes afirmam ter disponibilidade/tempo para preparar sua própria alimentação, enquanto 12,6% não possuem disponibilidade/tempo.

Segundo uma pesquisa relacionada, com 30 participantes, 16,1% não tem disponibilidade/tempo e condição financeira para preparar sua própria alimentação (BENTO et al, 2014)

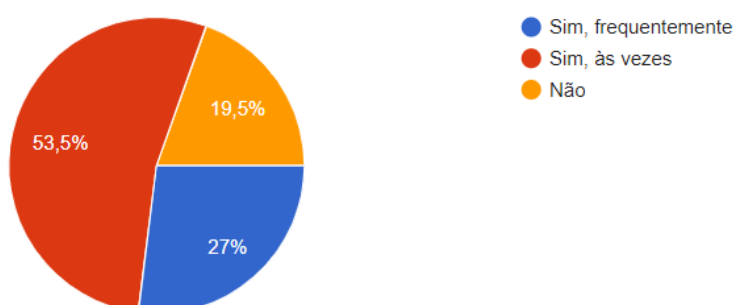
FIGURA 6- Relatos de problemas de saúde de acordo com os participantes da pesquisa



Conforme a representação na figura 6, pode-se observar que 77,2% alegam não possuir nenhum problema de saúde, enquanto 0,5% afirmam possuírem problemas de saúde como asma, colesterol, anemia, gastrite e etc.

Uma parcela dos participantes afirma que possui Colesterol elevado e Diabetes, segundo o Guia Alimentar a má alimentação acaba trazendo carências nutricionais específicas e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal (BRASIL, 2014).

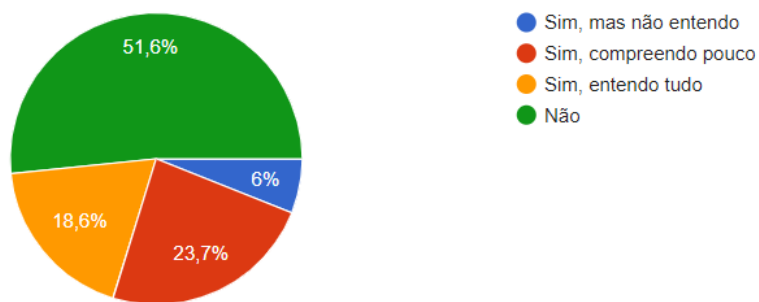
FIGURA 7- Utilização de aplicativos de entrega de acordo com os participantes da pesquisa



Conforme a representação na figura 7, pode-se observar que 53,5% dos participantes utilizam aplicativos de entrega para o consumo de fast food, enquanto 19,5% utilizam ocasionalmente.

Segundo uma pesquisa relacionada, com 422 participantes, 35,5% usam os aplicativos de entrega pelo menos uma vez a cada 15 dias, enquanto 2,4% usam diariamente (DUTRA, 2021).

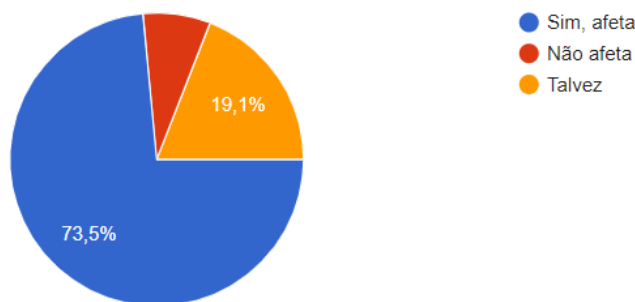
FIGURA 8- Leitura das informações nutricionais de acordo com os participantes da pesquisa



Conforme a representação na figura 8, pode-se observar que 51,6% dos participantes não leem as informações nutricionais dos alimentos, enquanto 18% leem e compreendem as informações nutricionais.

Segundo uma pesquisa relacionada, os resultados mostram que do total de entrevistados 137 indivíduos (68,5%) afirmaram ter o hábito de ler as informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos, enquanto que 63 indivíduos (31,5%) não costumam ler os rótulos nutricionais (CASSEMIRO et al, 2006).

FIGURA 9- Opinião dos participantes em relação ao impacto do consumo de fast food a sua saúde.



Conforme a representação na figura 9, pode-se observar que 73,5% dos participantes afirmam que o consumo de fast food afeta a saúde, enquanto 7,4% alegam que não afeta a saúde.

Segundo uma pesquisa relacionada, com 173 participantes, 94,8% afirmam que o fast food não traz benefícios à saúde, enquanto 5,2% alegam que traz benefícios (LINDERMANN et al, 2016).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho tem como finalidade conscientizar a população sobre os impactos que os *Fast Foods* causam nos hábitos alimentares e na saúde, pois é de suma importância compreender os malefícios que a má alimentação ocasiona, como obesidade, colesterol elevado, hipertensão arterial entre outros.

Para os resultados da pesquisa, foi utilizada a metodologia de revisão bibliográfica e coleta de dados, que por sua vez apontaram dados como a frequência do consumo de *Fast Food*, onde a maior parcela alegou que consomem apenas nos finais de semana, sendo influenciados por amigos e/ou familiares, afirmam ter as vezes disponibilidade e tempo e não costumam ler as informações nutricionais.

Devido ao conceito desse tema, novos estudos deveriam ser realizados afim de problematizar o assunto, trazendo informações fundamentais sobre a alimentação, atualização e clareza sobre os dados pesquisados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASFB **Movimento slow food.** Disponível em: <https://slowfoodbrasil.org.br/movimento/>. Acesso em: 27 jun. 2023

BENTO, Isabel Cristina; ESTEVES, Juliana Maria de Melo; FRANÇA, Thaís Elias. **Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, p. 2389-2400, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DHZZHcGc8QX8h3dGVPnTFbM/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 27 jun. 2023

BEZERRA IN, MOREIRA TMV, CAVALCANTE JB, SOUZA AM, SICHIERI R. **Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição.** Rev Saude Publica. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2017.v51/15/pt/> Acesso em: 27 jun. 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 210p. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em: 14 nov. 2023

CACHOLA, Carla Sofia Matos. **Influência da Publicidade no Comportamento de Consumo Alimentar das Crianças.** 2013. Tese de Doutorado. Universidade de Evora (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/bb13a2056573aed70b66b9e932fa7b86/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y> 14 nov. 2023

CASSEMIRO, Ingrid Aparecida; COLAUTO, Nelson Barros; LINDE, Giani Andrea. **Rotulagem nutricional: quem lê e por quê?** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 10, n. 1, 2006. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/download/136/112>.
[com/wp-content/uploads/2016/10/papelescocina_8.pdf](https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/download/136/112). 14 nov. 2023

CONTRERAS, Jesús. **Comer em la calle**. Papeles de cocina, San Sebastián, España, n. 8, fev., 2012. (Comida Callejera). Disponível em: <http://www.dialogosdecocina>. 17 set. 2023.

DE FREITAS, João Guilherme Carvalho et al. **Influência do Fast-Food na cultura alimentar mexicana**. Conjecturas, v. 22, n. 2, p. 1036-1050, 2022. Acesso em: 27 jun. 2023. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/795/620>

Dia Mundial da Obesidade 2022: acelerar ação para acabar com a obesidade. (OPAS, 2022) Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade>. Acesso em: 27 jun. 2023

DUTRA, Rafael dos Santos. **Percepção de compra em aplicativo de entrega de comida: estudo dos fatores correlacionados, sob a perspectiva dos jovens.** 2021. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30138/1/2021_RafaelDosSantosDutra_tcc.pdf 14 nov. 2023

FIORINI, Paulo Sergio et al. Título: **Atividades de Aprendizagem sobre Nutrição: implicações para a reeducação alimentar dos alunos.** Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2012/2012_uel_cien_pdp_paulo_sergio_fiorini.pdf 14 nov. 2023

FREITAS, MCS., FONTES, GAV., and OLIVEIRA, N., orgs. **Fast-food: um aspecto da modernidade alimentar.** escritas e narrativas sobre alimentação e cultura [online].

Salvador, 2008. SciELO Books. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-14.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2023

GIAMPAOLI, Viviana; KAUFFMANN, Piero Conti; ANJOS, Wilson dos. **Relatório de análise estatística sobre o projeto" aglomeração e dispersão das redes de fast food no Brasil"**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002926797> Acesso em: 27 jun. 2023

GUERRA, Alexandre et al. Entradas e Bandeiras: **A Estratégia de Interiorização das Cadeias de Fast Food no Brasil**. Insper Working Paper, Insper Instituto de Ensino e Pesquisa, 2011. Acesso em: 27 jun. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/xwr5jt7PrbrLkmV7NRxrRZM/> 17 set. 2023.

LINDEMANN, Ivana Loraine et al. **Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados**. Cadernos Saúde Coletiva, v. 24, p. 478-486, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/c8f79STDrL9S39DqgPQ5DgL/?lang=pt&format=pdf> 17 set. 2023.

LOPES, Marcelo Bezerra. **Economia comportamental: a aplicação de nudge para a melhoria de hábitos alimentares**. 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/22973> 17 set. 2023.

MOURA, N. C. de. **Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634805>. Acesso em: 17 set. 2023.

PINTO, J. R. COSTA, F.N. **Consumo de produtos processados e ultraprocessados e seu impacto na saúde do adulto**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 14, pág 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22222>>. Acesso em: 18 set. 2023.

REZENDE, D. C. **PUBLICIDADE ABUSIVA E VULNERABILIDADE DO CONSUMIDOR: a problemática da publicidade alimentícia ao público infantil.** Goiania, Universidade Católica de Goiás, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/2954>. Acesso em: 18 set. 2023.

SANTOS, Rosane Cristina Câmara; RAUBER, Larissa Naiana. **Avaliação de cardápios do programa nacional de alimentação escolar (PNAE) servidos em uma escola municipal de Sinop-MT.** Revista Mato-grossense de Saúde, v. 1, n. 1, p. 105-124, 2023. Disponível em: <http://104.207.146.252:3000/index.php/REMAS/article/view/189/176> Acesso em: 18 set. 2023

SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. **Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente.** Texto & Contexto-Enfermagem, v. 23, p. 1095-1103, 2014. Disponível: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?lang=pt&format=html> 14 nov. 2023

SOUZA, A. C. at, OBREGÓN, M. F. **OBESIDADE, PUBLICIDADE INFANTIL E FAST-FOOD: a (in)sustentabilidade do padrão alimentar contemporâneo para níveis de saúde pública mundial.** Espírito Santo, faculdade de direito em vitória, 2018. Disponível em: https://www.derechoycambiosocial.com/revista053/OBESIDADE_PUBLICIDADE_INFANTIL.pdf. Acesso em: 18 set. 2023.

TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida; SLATER, Betzabeth. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos.** Cadernos de Saúde Pública, v. 25, p. 2386-2394, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/hFRdNXQhN7hf9rKdWrFDwxL/?lang=pt> Acesso em: 18 set. 2023

TREVIZAN, S. **Educação alimentar e nutricional: Fast-Food na alimentação diária do adolescente e jovem.** Santa Catarina, 2017. Disponível em: https://tunapolis.sc.gov.br/uploads/sites/461/2022/05/871288_Sedi_Trevisan_publica_do_no_PNEM_SC.pdf Acesso em: 18 set. 2023

TUNI, Douglas Carlos; SCHENATTO, Lucas; LUTINSKI, Junir Antonio. **Consumo de fast food entre acadêmicos de Medicina.** Research, Society and Development, v. 10, n. 11, p. e212101119651-e212101119651, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19651/17438> Acesso em: 18 set. 2023

VIDO, Maria da Penha Martins et al. **O cinema como modalidade didática: a percepção sobre hábitos alimentares de estudantes do programa de educação de jovens e adultos de uma escola pública do Rio de Janeiro.** 2019. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/37734> 14 nov. 2023

APÊNDICE A – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está convidado (a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa sobre A

Influência do Fast-Food na Atualidade: Como esses alimentos alteram os hábitos alimentares e a saúde. Esta pesquisa tem como objetivo conscientizar a população sobre os impactos que os Fast-Foods causam nos hábitos alimentares e na saúde.

Os dados da pesquisa podem ser divulgados respeitando seus dados pessoais, sendo sua identificação totalmente sigilosa.

Agradecemos imensamente sua colaboração para a continuidade desta pesquisa.

Declaro que entendi os objetivos de minha participação na pesquisa e concordo em participar do projeto: A Influência do Fast-Food na Atualidade: Como esses alimentos alteram os hábitos alimentares e a saúde.

Pesquisadores:

Lívia Pereira

Maria Luíza Ribeiro

Nicolas Rocha

Raissa Lima

Raissa Nunes

Rayssa Araújo

Samila Souza

Em caso de dúvidas, entrar em contato com Professores ETEC São Mateus

Luciana P. de Souza (luciana.souza75@etc.sp.gov.br)

APÊNDICE B – Devolutiva: Folder

Dicas para escolha saudáveis

Ao fazer escolhas de fast food, opte por:

Porções menores;

Evite extras não saudáveis como molhos ricos em gordura;

Escolha água em vez de refrigerantes açucarados;

Priorizar proteínas magras, vegetais e grãos integrais.



Devolutiva do nosso Trabalho de Conclusão de Curso

INFLUÊNCIA DO FAST FOOD NA ATUALIDADE como esses alimentos alteram os hábitos alimentares e a saúde

Rua Soledade de Minas, 87 - Jardim São Cristóvão São Paulo- SP

Telefone: 11 2721-5111 / 11 2721-5536 E-mail: etecsaomateus@hotmail.com



Meios saudáveis para sua alimentação

Para a substituição do Fast Food

O que é Fast Food?



Fast food refere-se a alimentos preparados e servidos rapidamente, geralmente em cadeias de restaurantes. Essas refeições são conhecidas por serem, de fácil acesso e prontas para consumo imediato. Exemplos incluem hambúrgueres, batatas fritas, pizzas e refrigerantes.



Seus impactos negativos

Os impactos negativos do fast food são evidentes na saúde, contribuindo para problema como:

- obesidade
- diabetes
- doenças cardíacas

Além disso, a produção em massa desses alimentos muitas vezes resulta em impactos ambientais adversos, como o desperdício excessivo de embalagens.

Alternativas Saudáveis

Optar por alternativas saudáveis de fast food envolve escolher opções com ingredientes frescos e nutritivos. Algumas alternativas incluem saladas, wraps de frango grelhado, sanduíches de peixe e smoothies de frutas.



Vários restaurantes agora oferecem menus voltados para escolhas mais saudáveis.



Informações nutricionais

Ficar ciente das informações nutricionais é crucial ao escolher fast food.

Analise os rótulos para entender as calorias, teor de gordura, sódio e açúcar.

Isso ajuda a tomar decisões informadas sobre as opções de alimentos e a manter uma dieta equilibrada, mesmo em ambientes de fast food.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Porcentual de valores diários fornecidos pela porção.

