

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

GABRIELE DE ALMEIDA SALGUEIRO

**ADOLESCENTES QUE COMEM EM COMPANHIA POSSUEM MAIOR
QUALIDADE DO CONSUMO ALIMENTAR?**

**Itaqui
2023**

GABRIELE DE ALMEIDA SALGUEIRO

**ADOLESCENTES QUE COMEM EM COMPANHIA POSSUEM MAIOR
QUALIDADE DO CONSUMO ALIMENTAR?**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição da Universidade Federal do
Pampa, como requisito parcial para obtenção do
Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lana Carneiro Almeida

**Itaqui
2023**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

SS164a Salgueiro, Gabriele De Almeida

ADOLESCENTES QUE COMEM EM COMPANHIA POSSUEM MAIOR QUALIDADE
DO CONSUMO ALIMENTAR? / Gabriele De Almeida Salgueiro.

25 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2023.

"Orientação: Lana Carneiro Almeida".

1. Ato de comer em companhia. 2. Consumo alimentar. I.
Título.


GABRIELE DE ALMEIDA SALGUEIRO

**ADOLESCENTES QUE COMEM EM COMPANHIA POSSUEM MAIOR
QUALIDADE DO CONSUMO ALIMENTAR?**


Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Nutrição da Universidade Federal
do Pampa, como requisito parcial para obtenção
do Título de Bacharel em Nutrição.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 07 de dezembro de 2023.


Banca examinadora:

Documento assinado digitalmente
 LANA CARNEIRO ALMEIDA
Data: 14/12/2023 15:23:10-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a. Dr.^a. Lana Carneiro Almeida
Orientadora
UNIPAMPA

Documento assinado digitalmente
 ROBERTA DE VARGAS ZANINI
Data: 14/12/2023 15:40:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a. Dr.^a Roberta de Vargas Zanini
UNIPAMPA

Documento assinado digitalmente
 JOICE TRINDADE SILVEIRA
Data: 14/12/2023 16:07:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a. Dr.^a Joice Trindade Silveira
UNIPAMPA

RESUMO

Objetivo: Investigar se adolescentes que comem em companhia possuem um melhor consumo alimentar. **Métodos:** Estudo transversal, de base escolar, com adolescentes do 6º ao 9º ano, matriculados em escolas municipais do município de Itaqui/RS. A coleta de dados foi realizada através de um questionário investigando dados demográficos, socioeconômicos, de consumo alimentar e relativos ao ato de comer em companhia. Foi investigado o consumo de 22 itens alimentares, 11 in natura e minimamente processados e 11 ultraprocessados, nos sete dias anteriores à entrevista. Os dados foram analisados no programa Stata 12.1. As análises bivariadas foram realizadas através do teste qui-quadrado de heterogeneidade para verificar a existência de associações. Ainda, foram calculadas as médias (\pm DP) do índice de qualidade do consumo alimentar, de acordo com as categorias do ato de comer em companhia, utilizando-se o teste ANOVA. Para cada estimativa, foram calculados intervalos de confiança de 95% e o nível de significância foi de 5%. **Resultados:** A amostra foi composta por 223 participantes, com maioria do sexo feminino (53,4%), na faixa etária de 10 a 14 anos (72,2%), e nas classes econômicas C e D-E (84,4%). A maioria (84,3%) dos participantes costuma comer em companhia, e esse hábito foi independente das características demográficas e socioeconômicas. Além disso, o consumo alimentar foi independente do ato de comer em companhia. **Considerações finais:** Este estudo mostra que o ato de comer em companhia é um hábito altamente prevalente entre adolescentes, independente das características demográficas e socioeconômicas, e que o consumo alimentar não está associado a esse hábito. Mais estudos com essa temática são necessários para que se possa compreender melhor as relações investigadas.

Palavras-Chave: Guia Alimentares; Estudo Transversal; Comensalidade; Consumo Alimentar; Promoção de Saúde.

ABSTRACT

Objective: To investigate whether adolescents who eat together with other people have better food consumption. **Methods:** Cross-sectional, school-based study, with adolescents from the 6th to the 9th grade, enrolled in municipal schools in the city of Itaquí/RS. Data collection was carried out through a questionnaire investigating demographic, socioeconomic, food consumption and eating in company data. The consumption of 22 food items was investigated, 11 fresh and minimally processed and 11 ultra-processed, in the seven days prior to the interview. The data were analyzed using the Stata 12.1 program. Bivariate analyzes were performed using the chi-square heterogeneity test to verify the existence of associations. Furthermore, the means (\pm SD) of the quality index of food consumption were calculated, according to the categories of eating in company, using the ANOVA test. For each estimate, 95% confidence intervals were calculated and the significance level was 5%. **Results:** The sample consisted of 223 participants, with the majority being female (53.4%), aged between 10 and 14 years old (72.2%), and in economic classes C and D-E (84.4%). The majority (84.3%) of participants usually eat in company, and this habit was independent of demographic and socioeconomic characteristics. Furthermore, food consumption was independent of the act of eating in company. **Final considerations:** This study shows that the act of eating in company is a highly prevalent habit among adolescents, regardless of demographic and socioeconomic characteristics, and that food consumption is not associated with this habit. More studies on this topic are necessary to better understand the relationships investigated.

Keywords: Food Guides; Cross-sectional study; Commensality; Food Consumption, Health Promotion.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 METODOLOGIA.....	10
2.1 Desenho da pesquisa e elegibilidade.....	10
2.2 Amostra e amostragem.....	11
2.3 Instrumentos.....	11
2.4 Variável dependente - Alimentação.....	12
2.5 Variáveis independentes.....	13
2.6 Logística do trabalho de campo.....	13
2.7 Controle de qualidade.....	13
2.8 Análise estatística dos dados.....	13
2.9 Aspectos éticos.....	14
3 RESULTADOS.....	14
4 DISCUSSÃO.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	21
ANEXO.....	22

Este artigo será submetido à Revista Saúde (Santa Maria)

Adolescentes que comem em companhia possuem maior qualidade do consumo alimentar?

Do teenagers who eat together have a higher quality of food consumption?

Guia Alimentares; Estudo Transversal; Comensalidade; Consumo Alimentar; Promoção de Saúde

Autores

Gabriele de Almeida Salgueiro¹ (ORCID)

Estudante de graduação em Nutrição

gabrielesalgueiro.aluno@unipampa.edu.br

Lana Carneiro Almeida¹ (0000-0003-2685-5069)

Doutora em Ciências

lanaalmeida@unipampa.edu.br

¹Curso de Nutrição, Universidade Federal do Pampa, campus Itaqui, Brasil.

Rua Luiz Joaquim de Sá Britto, s/n. Bairro: Promorar – Itaqui/RS – CEP: 97.650-000

Contribuição dos autores

GA Salgueiro e LC Almeida contribuíram na concepção e planejamento, interpretação dos dados, redação e revisão crítica do conteúdo. LC Almeida realizou a análise estatística dos dados. GA Salgueiro e LC Almeida aprovaram a versão final e são responsáveis por todos os aspectos que garantem a exatidão e a interpretação de qualquer parte da obra.

Conflito de interesses

As autoras declaram não haver conflitos de interesses.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase complexa de várias mudanças, como sociais e alimentares compreendida entre o período dos 10 aos 19 anos (Muller; Silva; Vargas, 2019). Também é uma fase de adaptações na qual é possível modificar fatores determinantes, fazendo com que o adolescente possa manter hábitos de vida saudáveis, incluindo a alimentação, que pode refletir na vida adulta com o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Bloch; Cardoso; Sichieri, 2016).

Estudos têm mostrado que a alimentação dos adolescentes vem se apresentando de baixo valor nutricional. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PENSE (Ibge, 2016) traz que os estudantes têm incluído de maneira crescente na sua alimentação produtos ultraprocessados e estão deixando de priorizar os alimentos *in natura* e minimamente processados. O Estudo de Risco Cardiovascular em Adolescentes - ERICA corrobora com esses dados (Bloch; Cardoso; Sichieri, 2016), evidenciando a necessidade de mais atenção para alimentação dos adolescentes.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (Brasil, 2014), dentre várias recomendações para uma alimentação saudável, traz que comer em companhia é um ato importante para desenvolver laços e memórias afetivas, fortalecendo o sentimento com as pessoas que convivemos. Ainda, quando partilhamos a mesa com outras pessoas, é mais provável que a refeição seja mais completa e que ocorra maior preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados (Brasil, 2014). As companhias na hora das refeições estão muito relacionadas com a qualidade e o quanto desses alimentos vamos comer, sejam saudáveis ou ultraprocessados (Shimizu; Johnson; Wansink, 2014). Mas vale ressaltar, que isso depende dos hábitos alimentares dessas famílias. Segundo Lemos & Dallacosta (2005), famílias que possuem hábitos alimentares inadequados, com consumo de uma quantidade excessiva de alimentos ultraprocessados, tendem a influenciar de forma negativa a alimentação do adolescente.

Por outro lado, comer em companhia pode afetar de maneira positiva o consumo alimentar dos adolescentes, trazendo a eles vários benefícios não só à saúde, mas também à convivência social. O ato de comer em companhia permite que o adolescente perceba sua identidade cultural e contribui para que ele tenha uma melhor qualidade da alimentação (Louzada et al., 2019).

A evidência científica acumulada até o momento tem mostrado associação entre o ato de comer em companhia e a qualidade do consumo alimentar de adolescentes. Adolescentes

que têm o hábito de comer com sua família tendem a ter um consumo alimentar melhor, com uma maior ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados (Neumark-Sztainer et al., 2010), hábitos que tendem a se manter também na vida adulta (Martins et al., 2019). E o ambiente familiar tem sido associado a maior consumo de alimentos saudáveis na hora das refeições, pois as companhias influenciam muito no consumo alimentar, e na qualidade dele (Santaliestra-Pasías et al, 2022). Já em outro estudo foi possível analisar associação de menor consumo de vegetais e um maior de fast-food por parte dos adolescentes, pois os familiares que introduzem frequentemente o fast-food no cotidiano, levam os adolescentes a terem esses hábitos (Boutelle et al, 2007). Fazer refeições sozinho está associado a fatores de risco para má alimentação na adolescência, pois eles tendem a preferir os alimentos ultraprocessados, ou optar por não fazer as refeições, favorecendo o desenvolvimento de transtornos alimentares. Os adolescentes que comem sozinhos geralmente o fazem assistindo à televisão e costumam preferir alimentos cujo consumo está comprovadamente associado a DCNT (Osório, 2011).

Diante do exposto, entende-se como relevante estudar o ato de comer em companhia entre adolescentes, assim como sua associação com o consumo alimentar, uma vez que a adolescência é uma fase propícia para modificar hábitos alimentares. Este tema tem sido relativamente pouco relatado na literatura, a despeito da sua importância, e no município de Itaqui/RS se desconhecem estudos sobre a relação entre comer em companhia e consumo alimentar de adolescentes. Sendo assim, este estudo teve como objetivo investigar se a qualidade do consumo alimentar está associada ao ato de comer em companhia entre estudantes adolescentes do ensino fundamental de Itaqui/RS.

2 METODOLOGIA

2.1 Desenho da pesquisa e elegibilidade

Este estudo é transversal, observacional e de base escolar com dados de um estudo maior intitulado “Fatores associados ao consumo alimentar de adolescentes da rede municipal de ensino fundamental de um município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul”. Participaram do estudo alunos do 6º ao 9º ano, regularmente matriculados na rede pública municipal de ensino da zona urbana de Itaqui/RS no ano de 2019, e que estavam presentes no dia da entrevista. Foram excluídos da pesquisa aqueles alunos que apresentaram alguma incapacidade que os impossibilitaram de responder ao questionário. Para perguntas sobre alimentação, as adolescentes que estavam gestantes ou que tivessem tido filhos nos últimos seis meses do dia da entrevista foram excluídas, e além de todos os adolescentes que, por algum motivo de saúde, modificaram a alimentação nos sete dias anteriores à entrevista.

2.2 Amostra e amostragem

O tamanho da amostra foi calculado usando o programa estatístico OpenEpi® 3.03, levando-se em conta o tamanho da população estimado em 526 alunos, e dados fornecidos pela Secretaria de Educação do município de Itaqui/RS sobre a quantidade de alunos matriculados do 6º ao 9º ano em escolas municipais da zona urbana da cidade em 2019; frequência hipotética do fator de resultado na população estimada em 50%, tendo em vista o desconhecimento da prevalência de alguns desfechos na população; erro aceitável foi de 5 pontos percentuais; intervalo de confiança de 95% e um efeito no delineamento de 1.0. A amostra resultante foi de 223 indivíduos; após somar 20% para perdas e recusas, a amostra final necessária para atingir os objetivos do estudo principal foi de 268 estudantes (50,95% do número total de alunos).

A cidade de Itaqui possui, em sua zona urbana, seis Escolas Municipais de Ensino Fundamental (EMEF) completo. As escolas foram listadas em ordem crescente a partir do número total de alunos matriculados da 6ª à 9ª série no ano de 2019 e definidos pontos de corte arbitrariamente, conforme a quantidade mínima e máxima de estudantes nas escolas. Em seguida, foi atribuído a cada uma delas o status de acordo com o porte: duas escolas foram classificadas como “pequeno porte” (≤ 99 alunos), três como “médio porte” (100 a 198 alunos) e uma como “grande porte” (≥ 199 alunos). Considerando os critérios de incluir pelo menos uma escola de cada porte, uma localização aproximadamente equidistante entre elas, e de contemplar a cobertura de diferentes áreas do município, foi definido de forma sistemática que quatro escolas seriam incluídas no estudo: duas de médio porte, uma de pequeno porte e uma de grande porte. O número mínimo de estudantes previsto para alcançar a amostra em cada ano de cada unidade escolar levou em conta o número de estudantes matriculados em cada turma de cada ano. Como essa população costuma apresentar baixa adesão em pesquisas, foram convidados todos os estudantes de cada ano em cada unidade escolar.

2.3 Instrumentos

A coleta de dados deste estudo foi realizada através de entrevista utilizando um questionário, elaborado pelos autores da pesquisa, que incluiu perguntas sobre aspectos gerais, como identificação e características demográficas dos estudantes; alimentação; o ato de comer e a comensalidade; e características socioeconômicas.

Essas perguntas foram construídas com base nas orientações dos capítulos 2 - A escolha dos alimentos, 4 - O ato de comer e a comensalidade, respectivamente, do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

2.4 Variável dependente - Alimentação

Foi investigado o consumo de 22 itens alimentares, 11 in natura e minimamente processados e 11 ultraprocessados, dos últimos sete dias. Os alimentos escolhidos foram com base nos exemplos citados no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e para cada categoria de processamento, a saber:

Alimentos in natura ou minimamente processados: Arroz (qualquer tipo); Carnes frescas resfriadas ou congeladas (gado, ave, porco, peixes etc.); Frutas frescas; Legumes (tomate, cenoura, beterraba, abobrinha etc.); Leguminosas (feijão de todos os tipos, lentilha, grão-de-bico etc.); Leite, leite em pó ou iogurtes sem adição de açúcar; Massa fresca ou seca feita com farinha de mandioca, milho ou trigo; Ovos; Raízes e tubérculos (batata, mandioca etc.) Sucos de frutas sem adição de açúcar; Verduras (couve, alface, espinafre, rúcula etc.).

Alimentos ultraprocessados: Achocolatado; Biscoitos (qualquer tipo); Bolos ou misturas para bolos; Embutidos (salsicha, presunto, mortadela etc.); Iogurtes e bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas; Pães e produtos panificados – mercado (industrializado); Salgadinhos de pacote; Sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; Sorvetes, balas e guloseimas em geral; Sucos adoçados e aromatizados ou refrigerantes.

O consumo semanal foi categorizado em regular (≥ 5 dias) ou não regular (< 5 dias). E também o consumo foi avaliado através de uma obtenção de um índice, onde foi invertida as frequências destes consumos de cada um dos 11 itens ultraprocessados: se o consumo foi igual a 7x por semana, eles passaram a ser 0x por semana, também podendo ser ao contrário. O índice foi calculado a partir de um somatório das frequências dos 22 alimentos e quanto maior a frequência de consumo dos ultraprocessados, maior foi a pontuação deste índice, para cada participante, podendo variar de 0 a 154 pontos. Para melhor interpretação, este índice foi convertido a uma escala de 0 a 100 pontos.

2.5 Variáveis independentes

As variáveis demográficas investigadas foram: sexo, idade (anos completos, obtidas a partir da data de nascimento); e as socioeconômicas: classe econômica (definida a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas - ABEP, que leva em conta o poder de compra dos indivíduos)

(Associação Brasileira De Empresas De Pesquisa, 2018) e escolaridade da mãe (anos completos de estudo).

A variável referente ao ato de comer em companhia foi obtida através da seguinte pergunta: “Você costuma realizar as refeições acompanhado de outras pessoas, como familiares/amigos/colegas?” com as seguintes opções de resposta: “Nunca”, “Raramente”, “Muitas vezes” e “Sempre”. A variável referente ao ato de comer em companhia será agrupada em “Não” (“Nunca” + “Raramente”) e “Sim” (“Muitas vezes” + “Sempre”).

2.6 Logística do trabalho de campo

O trabalho de campo do estudo principal foi realizado de junho a julho de 2019. A coordenação do estudo apresentou o projeto à direção de cada escola, e também visitou todas as turmas escolhidas, fez o convite a todos e explicou o estudo. A entrevista foi realizada de maneira individual em uma sala privada.

2.7 Controle de qualidade

O controle de qualidade foi realizado presencialmente com aproximadamente 10% dos entrevistados que foram selecionados aleatoriamente, através de uma aplicação de um questionário reduzido, concomitantemente à coleta de dados.

2.8 Análise estatística dos dados

Após a coleta dos dados, os mesmos foram revisados e digitados duplamente no programa EpiData 3.1 por dois estudantes selecionados e treinados. Posteriormente ao processo de digitação, foi realizada a validação da digitação antes que os dados fossem exportados para o programa Stata 12.1 onde foram realizadas as análises estatísticas. As características demográficas e socioeconômicas da amostra, assim como do ato de comer em companhia, serão apresentadas através de proporções. Foram calculadas as prevalências do ato de comer em companhia conforme variáveis demográficas e socioeconômicas, e foi utilizado o teste qui-quadrado de heterogeneidade para verificar a existência de associações. Para avaliar a associação entre o consumo alimentar e o do ato de comer em companhia, foi calculadas as prevalências do ato de comer em companhia conforme consumo regular e não regular de alimentos in natura e minimamente processados e de produtos ultraprocessados, e foram utilizado o teste qui-quadrado de heterogeneidade para verificar a existência de associações. Ainda, foram calculadas as médias (DP) do índice de qualidade do consumo alimentar, de acordo com as categorias do ato de comer em companhia, utilizando-se o teste

ANOVA ou Mann-Whitney, a depender da distribuição da variável contínua em cada análise. Para cada estimativa, foram calculados intervalos de confiança (IC) de 95% e o nível de significância será de 5%.

2.9 Aspectos éticos

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da Fundação Universidade Federal do Pampa (Parecer nº 3.521.164) e, previamente à entrevista, aos responsáveis foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e aos entrevistados a assinatura do Termo de Assentimento do Menor (TAM). Em todas as etapas do estudo foi garantido o cumprimento das exigências que constam na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta o desenvolvimento de pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os alunos que participaram receberam recomendações baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), como retorno imediato.

3 RESULTADOS

Dos 526 estudantes, 518 elegíveis foram convidados a participar desta pesquisa. Desses, 268 (51,7%) retornaram o TCLE assinado pelo responsável, e 14 não trouxeram o TAM assinado. Ocorreram 31 perdas e não houve exclusões, assim resultando em uma amostra composta por 223 adolescentes. Com 31 indivíduos (13,9% da amostra) foi feito o controle de qualidade, com algumas perguntas, sendo assim repetidas, dentre outras perguntas: *“Você sabe preparar alguma coisa na cozinha?”*, *“Como você classificaria seu estado de saúde?”* e *“Você está trabalhando atualmente?”*. Para avaliar a repetibilidade dessas questões foi obtido os resultados do teste kappa, sendo 1,0, 0,6 e 1,0, considerados excelente, moderado e excelente, respectivamente.

A análise das características demográficas e socioeconômicas na **Tabela 1** revelou que a maioria dos participantes foi do sexo feminino (53,4%), e na faixa etária de 10 a 14 anos de idade (72,2%). A maioria da amostra referiu escolaridade da mãe em até 4 anos de estudo, e na classe econômica, houve menor frequência (15,6%) de escolares nas Classes A e B. Quanto à variável de exposição principal deste estudo, observa-se que a maioria (84,3%) dos participantes costuma comer em companhia muitas vezes ou sempre.

Tabela 1: Características demográficas, socioeconômicas e do ato de comer em companhia dos adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais. Itaquí/RS, 2019 (n=223).

Variáveis	n	% (IC95%)
Sexo		
Masculino	104	46,6 (40,0-53,2)
Feminino	119	53,4 (46,8-60,0)
Idade (anos)		
10 a 14	161	72,2 (66,3-78,1)
15 a 18	62	27,8 (21,9-33,7)
Escolaridade da mãe (anos de estudo)		
0 a 4	124	59,6 (52,9-66,3)
5 a 11	43	20,7 (15,1-26,2)
12 ou mais	41	19,7 (14,3-25,2)
Classe econômica		
Classe A	2	1,0 (0,0-02,5)
Classe B	28	14,6 (09,5-19,6)
Classe C	108	56,3 (49,2-63,3)
Classe D-E	54	28,1 (21,7-34,5)
Ato de comer em companhia		
Nunca	14	6,3 (3,7-10,6)
Raramente	21	9,4 (6,2-14,0)
Muitas vezes	31	13,9 (9,9-19,1)
Sempre	157	70,4 (64,0-76,1)

*Teste qui-quadrado de heterogeneidade.

A **Tabela 2** mostra que a prevalência do ato de comer em companhia em relação às características demográficas e socioeconômicas não obteve resultados significativos, evidenciando que, independente das características demográficas e socioeconômicas, a maioria dos estudantes comem em companhia.

Tabela 2. Prevalência do ato de comer em companhia entre adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais, segundo variáveis demográficas e socioeconômicas. Itaqui/RS, 2019 (n=188).

Variáveis demográficas e socioeconômicas	Ato de comer em companhia		Valor p*
	n	% (IC95%)	
Total	188	84,3 (78,9-88,5)	
Sexo			0,625
Feminino	99	83,2 (75,3-88,9)	
Masculino	89	85,6 (77,3-91,2)	
Idade (anos)			0,179
10 a 14	139	86,3 (80,1-90,9)	
15 a 18	49	79,0 (67,0-87,5)	
Escolaridade da mãe (anos de estudo)			0,873
0 a 4	103	83,1 (75,3-88,7)	
5 a 11	37	86,1 (71,9-93,4)	
12 ou mais	35	85,4 (70,7-93,4)	
Classe econômica			0,334
Classe A-B	28	93,3 (76,3-98,4)	
Classe C	91	84,3 (76,0-90,0)	
Classe D-E	44	81,5 (68,7-89,8)	

*Teste qui-quadrado de heterogeneidade

As prevalências do consumo regular de alimentos *in natura* e minimamente processados, assim como de ultraprocessados, de acordo com o ato de comer em companhia, são apresentadas na **Tabelas 3** e na **Tabela 4**, respectivamente. Observa-se que o consumo regular desses alimentos foi independente do ato de comer em companhia, uma vez que não foram observadas diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 3. Prevalência do consumo regular de alimentos in natura e minimamente processados segundo o ato de comer em companhia entre adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais. Itaqui/RS, 2019 (n=223).

Alimentos in natura e minimamente processados	Ato de comer em companhia				Valor p*
	Não (n=35)		Sim (n=188)		
	n	% (IC95%)	n	% (IC95%)	
Arroz	26	74,3 (57,1-86,2)	156	83,0 (76,9-87,7)	0,223
Carnes	13	37,1 (22,7-54,3)	92	48,9 (41,8-56,1)	0,199
Frutas	9	25,7 (13,8-42,9)	73	38,8 (32,1-46,0)	0,140
Legumes	11	31,4 (18,1-48,7)	84	44,7 (37,7-51,9)	0,145
Feijão	21	60,0 (42,9-74,9)	117	62,2 (55,0-68,9)	0,803
Leite	14	40,0 (25,1-57,1)	60	31,9 (25,6-39,0)	0,351
Massa	5	14,3 (6,0-30,5)	36	19,2 (14,1-25,5)	0,495
Ovos	5	14,3 (6,0-30,5)	32	17,0 (12,3-23,1)	0,690
Tubérculos	8	22,9 (11,7-39,9)	61	32,5 (26,1-39,5)	0,260
Suco natural	12	34,3 (20,4-51,5)	50	26,6 (20,7-33,4)	0,351
Verduras	11	31,4 (18,1-48,7)	82	43,6 (36,6-50,8)	0,179

*Teste qui-quadrado de heterogeneidade.

Tabela 4. Prevalência do consumo regular de produtos ultraprocessados segundo o ato de comer em companhia entre adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas municipais. Itaqui/RS, 2019 (n=223).

Produtos ultraprocessados	Ato de comer em companhia				Valor p*
	Não (n=35)		Sim (n=188)		
	n	% (IC95%)	n	% (IC95%)	
Achocolatado	5	14,3 (6,0-30,5)	30	16,0 (11,4-22,0)	0,803
Guloseimas	7	20,0 (9,7-36,8)	38	20,2 (15,0-26,6)	0,977
Biscoitos	5	14,3 (6,0-30,5)	31	16,5 (11,8-22,5)	0,745
Bolos	7	20,0 (9,7-36,8)	24	12,8 (8,7-18,4)	0,256
Hambúrguer	5	14,3 (6,0-30,5)	25	13,3 (9,1-19,0)	0,875
Bebidas lácteas	6	17,1 (7,8-33,7)	35	18,6 (13,6-24,9)	0,836
Macarrão instantâneo	5	14,3 (6,0-30,5)	35	18,6 (13,6-24,9)	0,540
Pão ultraprocessado	7	20,0 (9,7-36,8)	39	20,7 (15,5-27,2)	0,920
Refrigerantes	8	22,9 (11,7-39,9)	49	26,1 (20,2-32,9)	0,690
Salgadinhos	2	5,7 (1,4-20,6)	29	15,4 (10,9-21,4)	0,127
Suco ultraprocessado	5	14,3 (6,0-30,4)	44	23,4 (17,9-30,0)	0,232

*Teste qui-quadrado de heterogeneidade.

Ainda, ao se analisar o consumo alimentar de forma global, ou seja, através do índice de qualidade, não se observou diferença estatisticamente significativa das médias da qualidade do consumo alimentar conforme o ato de comer em companhia.

4 DISCUSSÃO

A presente investigação evidenciou uma alta prevalência do ato de comer em companhia entre adolescentes. Além disso, não foram verificadas associações estatisticamente significantes, entre a prevalência do ato de comer em companhia e as características demográficas e socioeconômicas, e também ao ato de comer em companhia e o consumo regular de alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados.

O ato de comer em companhia, em estudos com adolescentes, tem sido abordado na literatura de diferentes formas, como na companhia dos familiares, amigos, pais e também em ambiente escolar. O presente estudo demonstrou uma grande prevalência do ato de comer em companhia. Alguns estudos transversais mostram também que há uma grande prevalência desse ato entre adolescentes, como em um estudo que utilizou dados do PENSE 2015, que foi observado que 74% da amostra realizam as refeições com os pais (Martins et al, 2019). E também segundo Alves et al; (2022) 85,4% dos adolescentes participantes do estudo realizam suas refeições com a família.

O Guia Alimentar para a População Brasileira traz que o ato de comer em companhia, seja de amigos, familiares ou mesmo colegas de escola, além de ter grande importância para a vida social, também favorece o comer com regularidade e atenção (Brasil 2014). Nesse contexto, a mesa também é vista como um símbolo muito importante da comensalidade e da união familiar, ligando troca de valores à prática de boas maneiras (Louzada 2019).

Barufaldi et al (2016), em estudo que avaliou dados do ERICA 2015, observaram que a realização das refeições com os pais ou responsáveis tem uma maior prevalência entre os adolescentes brasileiros do sexo masculino mais jovens e cujas mães têm escolaridade mais alta. Martins et al (2019), por outro lado, destacam que a relação entre a frequência de comer em companhia e indicadores de vulnerabilidade social, como escolaridade materna e escore de bens e serviços, não está clara, sendo necessários mais estudos avaliando outros determinantes. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas em relação às variáveis demográficas e socioeconômicas no presente estudo. Uma explicação para isso pode ser que o estudo foi desenvolvido no interior e que, diferentemente das grandes cidades, ainda é possível realizar mais refeições em casa.

Em relação ao ato de comer em companhia e o consumo alimentar, alguns estudos

transversais com adolescentes trazem que a realização das refeições na companhia dos pais está associada a uma melhor alimentação. Além disso, refeições compartilhadas têm efeitos positivos ao longo do tempo, e quando compartilhadas em família resultam em padrões alimentares melhores (Martins et al, 2019 e Larson et al, 2007).

Alves et al (2022), em estudo transversal que avaliou o consumo alimentar segundo grau de processamento entre adolescentes de uma zona rural do município de Pelotas/RS, discutem que a alimentação dos adolescentes no meio social ou em ambiente familiar fora do ambiente escolar pode ser composta de maior quantidade de alimentos processados, cujo acesso, além de ser mais fácil, está aliado à influência das propagandas.

Uma meta-análise que examinou a frequência de refeições familiares em companhia em relação à saúde nutricional observou que essas refeições compartilhadas estão significativamente associadas a um melhor consumo alimentar, sendo assim melhor saúde nutricional de crianças e adolescentes (Hammons et al, 2011).

Este estudo apresenta algumas limitações. A primeira delas foi por não separar o conceito de comer em companhia, ou seja, por não ter avaliado separadamente o tipo de companhia, e sendo um fator que pode ter enfraquecido as associações investigadas. Outro ponto foi o uso de um questionário de frequência alimentar não validado, mas para contornar essa limitação, foi realizado um controle de qualidade que evidenciou uma boa reprodutibilidade das questões aplicadas. Além disso, embora o questionário de frequência não incluía uma avaliação quantitativa mais completa (com quantidades consumidas, por exemplo), foi proposital a escolha de um método simples, econômico e prático, considerado por Willett (1998) uma estratégia útil e válida para obtenção de informações relativas à alimentação em base epidemiológica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostra que o ato de comer em companhia é um hábito altamente prevalente entre adolescentes, e é independente das características demográficas e socioeconômicas. Além disso, percebe-se que o consumo regular tanto de alimentos in natura e minimamente processados quanto de ultraprocessados é independente do ato de comer em companhia. Esses resultados podem ter implicações importantes em relação ao ato de comer em companhia e o consumo alimentar, de forma que se recomendam estudos futuros que investiguem o tipo de companhia na hora das refeições, o uso de celulares ou com televisão ligadas nesses momentos, e que possam focar nos adolescentes mais velhos. É necessário que cada vez mais sejam realizados estudos desse tipo com adolescentes, pois assim podem

fornecer subsídios para ações que possam trazer benefícios para saúde deles no futuro, valorizando a interação social e cultural nessa faixa etária.

REFERÊNCIAS

- ABEP. Critério da classe econômica Brasil. **Associação de empresas de pesquisa**, 2021.
- ALVES, Etienne Dias et al . Qualidade da dieta de adolescentes da rede pública de ensino de um município do sul do Brasil: estudo transversal, 2019. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília , v. 31, n.1, e2021684, 2022 .
- BARUFALDI, Laura Augusta; ABREU, Gabriela de Azevedo; OLIVEIRA, Juliana Souza. ERICA: prevalência de hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública** , v. 50, p. 6s, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Como está a sua alimentação?**. Brasília: MS, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília, DF, 2014.
- BLOCH, Katia Vergetti; CARDOSO, Marly Augusto; SICHIERI, Rosely. Estudo dos Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA): resultados e potencialidade. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p.2s, 2016.
- BOUTELLE, Kerri.N, *et al.* Fast food para refeições em família: relações com o consumo alimentar de pais e adolescentes, disponibilidade de alimentos em casa e status de peso. **Nutrição em Saúde Pública**.v 10 , n 1, pág 16-23, janeiro 2007.
- HAMMONS, Amber; FIESE, Bárbara.Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents?.**Pediatrics**, v.127, n.6, pág 1565–1574, june 2011.
- IBGE. Ministério da Saúde. **Pesquisa nacional de saúde do escolar 2015**. Rio de Janeiro, 2016.
- LARSON, Nicole *et al.*Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood.**Journal of the American Dietetic Association**, v.107, n.9, pág 15002-1510, September 2007.
- LEMOS, Maybe Cristina Milan; DALLACOSTA, Márcia Cristina. Hábitos alimentares de adolescentes: conceitos e práticas. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 9, n. 1, 2005.
- LOUZADA, M.L.C *et al.*Alimentação e saúde:**A fundamentação científica do guia alimentar para população brasileira**.Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2019.
- MARTINS, B.G *et al.* Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública** , v. 35, n. 7, pág. e00153918, 2019.

MULLER, Adriana Lobo; SILVA, Cláudia Regina Lima Duarte da; VARGAS, Deisi Maria. Percepções de aspectos psicossociais no cuidado em saúde de adolescente com obesidade grave. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 11, n. 3, p. 125-138, dez. 2019.

NEUMARK-SZTAINER, Dianne *et al.* Family meals and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)? **Public Health Nutrition**, v. 13, n.7, pág.1113–1121, February de 2010.

OSORIO-MURILLO, Olga; AMAYA-REY, María Consuelo del Pilar. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentares. **Aquichan** , Bogotá, v. 11, n. 2, pág. 199-216, agosto de 2011 .

SANTAIESTRA-PASÍAS, A.M *et al.* “Social Environment and Food and Beverage Intake in European Adolescents: The Helena Study.” **Journal of the American Nutrition Association**. vol. 41,5,n 5, pág: 468-480, apr 2022.

SHIMIZU, Mitsuru; JOHNSON, Katie; WANSINK, Brian. In good company. The effect of an eating companion's appearance on food intake. **Appetite**,v 83,2014,pág. 263-268, sep 2014.

ANEXO - Normas da Revista Saúde (Santa Maria)

Artigos originais: destinados a divulgar resultados de pesquisa científica, original, inédita e concluída. A sua estrutura deve conter os seguintes itens: Resumos, Introdução, Métodos, Resultados, Discussão, Considerações Finais e Referências (máximo 300 palavras-resumo, 3.500 palavras-artigo e até 30 referências).

NORMAS DE FORMATAÇÃO

1. Página de título

- Título completo: deve constar título completo (no idioma português e em inglês) ou para manuscrito em inglês (no idioma inglês e em português) ou para manuscrito em espanhol (no idioma espanhol e em inglês). (máximo 50 palavras).

2. Resumo:

- Conter as principais partes do trabalho e ressaltando os dados mais significativos, em português e inglês (ou em outros idiomas como no título). Para os artigos originais, devem ser estruturados: Objetivo, Métodos, Resultados e Considerações Finais. Para os artigos das demais seções: não deve ser estruturado. (máximo 300 palavras).

3. Descritores:

- a) Devem ser fornecidos no mínimo três e máximo cinco termos em português e inglês (ou em outros idiomas como no título).
- b) Os descritores devem ser baseados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) publicado pela Bireme, que é uma tradução do *Medical Subject Headings* (MeSH), da *National Library of Medicine*, e está disponível no endereço eletrônico: <http://decs.bvs.br>.

4. Apresentação do texto:

- a) Devem ser submetidos em arquivo Word®.
- b) Corpo do texto: apresentado em folha A4, com fonte Times New Roman, tamanho 12, possuir espaçamento 1,5 (entrelinhas).

- c) Deverá ser iniciado pela introdução e apresentado de maneira contínua, sem novas páginas para cada subtítulo.
- d) As imagens e tabelas devem estar contidas no texto.
- e) Para qualquer dúvida: seguir normas Vancouver.

5. Tabelas:

- a) Devem ser numeradas consecutivamente e inseridas após sua citação no texto (não deve vir em arquivo separado).
- b) Dever conter um título conciso, porém explicativo.
- c) Conteúdo em fonte 12 com espaçamento simples.
- d) Não usar linhas horizontais ou verticais internas.
- e) Colocar no rodapé da tabela notas explicativas, quando necessária e legenda para abreviaturas e testes estatísticos utilizados.
- f) (no máximo quatro).

6. Imagens:

- a) Todas as figuras (desenhos, gráficos, fotografias e quadros) devem estar citadas no texto e ser submetidas no tamanho exato ou acima do pretendido para a publicação.
- b) A numeração deve ser sequencial na ordem em que foram citadas no texto.
- c) Se as figuras já tiverem sido publicadas, deverão vir acompanhadas de autorização por escrito do autor/editor, constando, na legenda da ilustração, a fonte original de publicação.
- d) (no máximo quatro).

7. Citações:

a) As citações devem ser numeradas de forma consecutiva, na medida em que ocorrerem no texto.

b) As citações devem ser realizadas utilizando numeração arábica, sobrescrita, em ordem numérica crescente, com vírgula (Exemplo: Enfermagem 1,2,3)

8. Referências:

a) A quantidade de referências deve estar de acordo com a categoria do manuscrito.

b) As referências listadas serão normatizadas de acordo com o "Estilo Vancouver", norma elaborada pelo International Committee of Medical Journals Editors (<http://www.icmje.org>).

c) Os títulos de periódicos devem ser referidos abreviados de acordo com o estilo apresentado pela *List of Journals Indexed in Index Medicus*, da *National Library of Medicine* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog/journals>).

d) Quando o documento possui de um até seis autores, citar todos os autores, separados por vírgula; quando possui mais de seis autores, citar todos os seis primeiros autores seguidos da expressão latina “et al.”.

e) Para abreviatura dos títulos de periódicos nacionais e latino-americanos, consultar o site: <http://portal.revistas.bvs.br> eliminando os pontos da abreviatura, com exceção do último ponto para separar do ano. Ao citar as referências, tenha cuidado, para evitar o erro no nome dos autores, na citação do periódico, ano, volume e no número de páginas. Para tanto, recomenda-se o uso do DOI.

f) A apresentação das referências listadas deverá ser em espaço simples, sem parágrafos, sem recuos e ordenadas numericamente de acordo com a ordem apresentada no texto.

g) As referências devem estar atualizadas e não mais de 10 anos.