

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL

HEALTHY EATING: AN ANALYSIS OF THE EATING HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN A STATE SCHOOL

Aluna: Susana Helena Degues Flores
Orientadora: Profa. Dra. Flaviani Souto Bolzan Medeiros

RESUMO: A alimentação saudável é um tema de grande debate tanto no âmbito mundial, como nas esferas federais, estaduais e municipais e esta se concretiza como uma estratégia de vida saudável do ponto de vista físico e emocional, mas traz consigo uma grande influência cultural e familiar. Diante do exposto, o objetivo desta pesquisa consiste em verificar os atuais hábitos alimentares dos alunos do Ensino Médio de uma Escola Estadual. Para isso, adotou-se uma pesquisa de natureza quantitativa, do tipo descritiva com relação aos objetivos e uma pesquisa de campo acerca da fonte de informação, cujo levantamento dos dados ocorreu através da aplicação de um questionário. Entre os principais resultados obtidos, destaca-se que 76,3% dos alunos pesquisados nunca levam frutas de casa para consumir na escola, e ainda, a importância da família como fonte de informação sobre alimentação e a grande influenciadora nos hábitos alimentares, e também, a escola como provedora de alimento, já que boa parte dos pesquisados comem a merenda todos os dias. Nesse sentido, propõe-se que seja levada em consideração a realidade desses sujeitos e sua cultura familiar para compreendê-la e, dessa forma, contribuir para uma alimentação saudável. Ademais, no espaço escolar, faz-se necessário que a escola seja vista como uma multiplicadora de uma alimentação saudável e isso seja vivenciado pelos escolares com o intuito de contribuir para a construção de bons hábitos alimentares.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Adolescentes; Hábitos alimentares.

ABSTRACT: Healthy eating is a topic of great debate, both globally and in the federal, state and municipal spheres, and this is realized as a healthy lifestyle strategy from the physical and emotional point of view, besides bringing with it a major cultural and family influence. Considering the above, the aim of this research is to verify the current eating habits of high school students of a State School. To this end, was adopted a quantitative research, with a descriptive type regarding the objectives and a field research about the source of information, whose data collection occurred through the application of a questionnaire. Among the main results obtained, it is noteworthy that 76.3% of students surveyed never take fruit from home to eat at school, and also the importance of the family as a source of information about food and a major influencer on eating habits, and also the school as a food provider, since most of the surveyed students eat snacks every day. In this sense, it is proposed to take into account the reality of these subjects and their family culture in order to understand it, and thus, contribute to a healthy diet. Furthermore, in the school space, it is necessary the school been seen as a multiplier of healthy eating and that this be experienced by students in order to contribute to the construction of good eating habits.

Keywords: Healthy Eating; Teenagers; Eating habits.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável vem sendo tema de grande debate tanto no âmbito mundial, como nas esferas federais, estaduais e municipais. Tais discussões acerca do tema se devem ao fato de que a alimentação é essencial para a sobrevivência dos indivíduos. Além disso, para assegurar o desenvolvimento físico e mental e assim possa garantir a saúde individual e social, já que a sociedade é composta por seres humanos que possuem personalidades próprias e com elas seus hábitos e culturas diferenciadas, formando um ambiente de grande diversidade.

Das várias influências que uma pessoa pode receber, a alimentação é certamente um elemento a ser considerado, pois desde o nascimento até a vida adulta os indivíduos são influenciados pelo ambiente em que vivem, existem fatores pessoais e sociais de grande importância para a criação de hábitos, entre eles, podem-se notar os hábitos alimentares. Como pode ser visto diariamente, mais precisamente nas mídias, que a alimentação vem se tornando um dos motivos preocupantes, o qual influencia os indivíduos em suas atitudes e no meio social onde vive, visto que o indivíduo utiliza-se de ações e escolhas pessoais que nem sempre lhe são benéficas.

Dessa maneira, indivíduos que não selecionam o que comer e acabam ficando doentes prejudicam não somente a si como também a sociedade onde estão inseridos, já que as escolhas erradas em relação à alimentação não somente causam transtornos de saúde àquele que as faz, mas também ao sistema de saúde – seja ele federal, estadual ou municipal – que, muitas vezes, pode se sobrecarregar com pessoas doentes e várias delas podem se tornarem incapazes por doenças que poderiam ser evitadas facilmente com o cuidado nos hábitos alimentares diários através de uma alimentação saudável.

Contudo, existem alguns fatores do ambiente externo, como endemias, pandemias, catástrofes ambientais etc. que também contribuem para a alteração dos hábitos alimentares, sendo a maioria alterações negativas e influenciadas pela alta carga de estresse emocional que faz com que a comida se torne um escape, especialmente os alimentos ultra processados que são capazes de reduzir o estresse pelo aumento de sensações prazerosas e a melhora do humor. Dentre as consequências ocasionadas pelo distanciamento social durante a pandemia do Covid-19 destaca-se os hábitos alimentares dos adolescentes (SILVA et al., 2022).

Sob essa perspectiva, o risco de contaminação pelo vírus SARS-Cov-2, denominada Covid-19, fez com que o distanciamento social, a falta de atividade física, a rotina de ficar em casa e a interrupção das aulas presenciais viessem causar mudanças nos hábitos de jovens e adolescentes, o que provocou danos à sua saúde. Sendo assim, nota-se que a alimentação não é apenas uma necessidade fisiológica, mas também tem um aspecto social, visto que são os indivíduos que escolhem seus alimentos, a quantidade consumida, como irão adquiri-los e prepará-los e com quem irão compartilhá-los, demonstrando com isso que essas decisões estão relacionadas a fatores socioculturais, religiosos, econômicos, psicológicos e ambientais (VIERO; BLÜMKE, 2016).

Outrossim, pode-se também dizer que as práticas alimentares, incorporadas no dia-a-dia, contribuem para a modificação da alimentação da população, formando um novo padrão alimentar, influenciados diretamente pelo poder aquisitivo, praticidade e publicidade (DIEZ, 2003). Desse modo, constata-se que cada indivíduo tem uma maneira de ver a alimentação e vários estudos têm sido realizados para conhecer o padrão alimentar, sendo estes muito relevantes para a avaliação e monitoramento das condições nutricionais, de saúde e alimentar das populações. Dentre os estudos realizados para conhecer o padrão alimentar das populações pode-se citar o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA) e o Método Recordatório 24 horas, os quais tem os objetivos de obter informações escritas ou

verbais sobre a frequência, a qualidade e a quantidade de alimentos ingeridos nas últimas 24 horas por determinados indivíduos e grupos populacionais (CAVALCANTE et al., 2004).

O padrão alimentar das populações também pode ser conhecido pelas variáveis demográficas e socioeconômicas, destacando-se o crescimento populacional, o pauperismo, a desigualdade social, a distância entre o ambiente de trabalho e o domicílio, a facilidade de aquisição de alimentos ultra processados, a influência da mídia nos hábitos alimentares e com isso a popularização das informações sobre a oferta e disponibilidade de alimentos processados. (FERREIRA; BARBOSA; VASCONCELOS, 2019). O resultado desses estudos pode ser usado para definir políticas públicas, ações e programas para melhoria da adequação alimentar e nutricional desses indivíduos.

Ademais, os padrões alimentares dos países em desenvolvimento e nos desenvolvidos vêm sofrendo grandes transformações, acompanhados por mudanças socioeconômicas, demográfica e culturais, fenômeno denominado de transição nutricional (BATISTA FILHO; RISSI, 2003). No que se refere à população brasileira, nas últimas décadas, pode-se notar que tem passado por transformações que ocasionaram uma elevação de seu padrão socioeconômico, acesso ampliado aos serviços básicos de saúde e maior expectativa de vida. Em contrapartida, vê-se um aumento no consumo de alimentos processados e das taxas de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (SAÚDE, 2019).

Segundo dados do Atlas Mundial da Obesidade divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), o Brasil estará na 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade em 2030, com apenas 2% de chance de reverter essa situação se nada for feito.

Além disso, diversas doenças crônicas são associadas à obesidade, tais como: infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, trombose, enfermidades autoimunes, alterações de crescimento e desenvolvimento e até mesmo o câncer (SANTOS, 2022). Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) consideram as necessidades básicas de todos os aspectos na formação dos indivíduos e entre eles está o “conhecer o próprio corpo e dele cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva” (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, 1998, p. 7).

Desse modo, em se tratando do ambiente escolar, a hora de recreação dos alunos, que corresponde ao horário do recreio e entendendo-se esse espaço, segundo Triches (2015), como fortemente propositivo na formação de hábitos alimentares saudáveis, hábitos familiares se mostram presentes, já que a família é a responsável pela alimentação dos alunos quando estes não estão em horário escolar e muitos deles podem levar alimentos de casa para se alimentarem na hora do intervalo entre os períodos de aula.

Diante do exposto, a proposta dessa investigação é responder o seguinte questionamento: Como estão os hábitos alimentares dos jovens e adolescentes? Para isso, elaborou-se como objetivo geral desta pesquisa verificar os atuais hábitos alimentares dos alunos do Ensino Médio de uma Escola Estadual. Visando o alcance do objetivo geral, delimitaram-se os seguintes objetivos específicos: a) listar os alimentos e bebidas consumidas no recreio; b) identificar o consumo de frutas por parte dos alunos; c) investigar a demanda de alimentos como saladas e verduras; e d) analisar a contribuição familiar na rotina alimentar dos estudantes.

Esta pesquisa justifica-se pela relevância do tema na perspectiva de uma educação alimentar para a saúde e no contexto do setor público, visto que a escola pública ao cumprir com a função de formação e desenvolvimento dos processos cognitivos e de aprendizagem dos estudantes necessita vê-los em sua integralidade, tanto na área familiar como parte de uma sociedade que necessita de cidadãos mais conscientes, saudáveis e responsáveis. Além dessas, há também a contribuição gerencial, uma vez que o diagnóstico pode proporcionar melhorias

no ambiente das escolas públicas de um modo geral, tanto no bem-estar das pessoas atuantes no setor estudado, bem como na melhoria de gestão de pessoas voltada para benefícios dos estudantes de escolas públicas e da comunidade escolar.

De acordo com Morris e Lancaster (2005), os conceitos e as práticas gerenciais podem ser transferidas de um contexto para outro e reinterpretada de acordo com as demandas, nesse sentido, esta pesquisa poderá contribuir com outras escolas que apresentem um contexto semelhante ao da escola em questão, fazendo com que aconteça uma transposição de conhecimentos e práticas que poderão beneficiar outras comunidades escolares. Espera-se ainda que com este trabalho traga contribuições sociais para a perspectiva de uma melhor qualidade de vida de jovens e adolescentes e o favorecimento para o consumo de uma alimentação saudável tanto no âmbito escolar como familiar. Além disso, fornecer ao meio acadêmico, ou, a quem possa interessar pela temática, material e informações para novas discussões, assim como, aos gestores públicos e a sociedade de maneira geral.

Os riscos relacionados a uma alimentação pouco saudável e as suas consequências que afetam os indivíduos de forma negativa, pode-se dizer que são problemas de saúde pública e têm se agravado. Nesse contexto, Ortigoza (2008) aponta que após a Segunda Guerra Mundial, a saúde dos indivíduos está relacionada com a má alimentação, esse fato faz com que surjam várias doenças como a obesidade, o diabetes mellitus (excesso de açúcar no sangue), a hipertensão (aumento da pressão arterial) e dislipidemias (excesso de gordura no sangue), doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer, entre outras doenças que eram diagnosticadas apenas em indivíduos adultos ou idosos, mas que nos últimos anos as crianças e adolescentes também estão sendo vítimas dessas doenças que já ocorrem com muita frequência e atingem números alarmantes. Evidencia-se assim, a contribuição teórica desta pesquisa resultando na ampliação da literatura e fundamentação do conteúdo, subsídio no que tange a relação entre a alimentação saudável e o contexto de investigação.

O presente trabalho está estruturado em cinco capítulos. No primeiro capítulo apresenta-se uma contextualização inicial sobre a temática em estudo, expondo ainda, o problema de pesquisa e os objetivos. O segundo capítulo conta com o referencial teórico que embasou este trabalho. O terceiro capítulo remete aos procedimentos metodológicos utilizados para a coleta dos dados, bem como a classificação da pesquisa. O quarto capítulo dedica-se a análise e discussão dos resultados obtidos no estudo e, por sua vez, o quinto e último capítulo remete as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A seguir, apresenta-se o referencial teórico dividido em três tópicos, a saber: o primeiro descreve acerca da alimentação saudável para adolescentes e jovens, o segundo expõe sobre os hábitos de consumo e educação alimentar e o terceiro versa a respeito das políticas públicas de alimentação e escolas como espaço de formação.

2.1 Alimentação saudável para adolescentes e jovens

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) define adolescentes como pessoas entre 10 e 19 anos de idade, sendo a adolescência um período marcado por intensas transformações influenciadas por práticas familiares, valores sociais e culturais, condições socioeconômicas, experiências e conhecimentos do indivíduo (LOPES, 2021). Já o Estatuto da Juventude – Lei nº 12.852, de 05.08.2013 – considera jovens as pessoas de 15 a 29 anos de idade e apresenta os direitos dos jovens, dispendo sobre as diretrizes e os princípios das políticas públicas direcionadas a essa faixa etária, bem como estabelece o Sistema Nacional da Juventude que desenvolve a implementação de programas e a avaliação de resultados

desses programas e dos direitos estabelecidos para os jovens (BRASIL, 2013). Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2015, o Brasil possui uma população de 210,1 milhões de pessoas, dos quais 53.759.457 têm menos de 18 anos de idade (SIMÕES; ATHIAS, 2018).

No decorrer dos anos, os conceitos de alimentação vêm sofrendo várias alterações, tanto em relação a cultura local como nos hábitos alimentares dos indivíduos, os quais passam por transformações e influências que ocorrem desde o plantio, o modo de produção, o transporte, o comércio e até a chegada ao consumidor final onde, muitas vezes, esse alimento é descartado por ser perecível e se tornar impróprio para o consumo humano e, nesse cenário, surge um novo conceito de alimentação que recentemente é chamado de alimentação saudável (MORAIS, 2017). Nesse sentido, pode-se conceituar alimentação saudável como sendo:

A prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Deve estar de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis; com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013, p. 31).

Sob esse viés, acerca do conceito e o significado de alimentação, pode-se dizer que eles mudam também de acordo com a condição econômica do indivíduo, pois a população de baixa renda geralmente classifica os alimentos entre “fortes” e os “fracos”, sendo os fortes aqueles que sustentam, ou que matam a fome, ou que dão a sensação de “barriga cheia”, como o feijão, o arroz e a carne e os “fracos” os que servem para “tapear” a fome como verduras, frutas e legumes, não se baseando no valor nutritivo dos alimentos, mas na sensação de saciedade que eles propiciam (DUTRA, 2007).

Outrossim, pode-se também dizer que as práticas alimentares, incorporadas no dia-a-dia, contribuem para a modificação da alimentação da população, formando um novo padrão alimentar, influenciados diretamente pelo poder aquisitivo, praticidade e publicidade (DIEZ, 2003). Santos e Enohi (2019) apontam que a alimentação exerce grande influência na vida das pessoas, dentre elas estão a saúde, sua capacidade física para o trabalho, para os estudos, para o lazer, para a sua aparência e sua longevidade, e ainda, afirmam que a nutrição é um fator comportamental muito importante e que afeta o estado de saúde geral tanto do indivíduo como da comunidade onde vive. Para Dutra (2007, p. 16):

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes. Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação.

Desse modo, percebe-se que a abordagem da temática relacionada à promoção da saúde, com foco na alimentação saudável, vem ganhando espaço na perspectiva de promover saúde (LEFREVE, 2004). Na visão de Martinelli e Cavalli (2019), o processamento dos alimentos em níveis elevados e com aplicação de técnicas para conservação desses alimentos representa elevado risco para que o indivíduo tenha uma alimentação saudável e que a perda de nutrientes durante esse processo faz com que sejam alterados na sua origem, sendo

adicionados outros ingredientes, tais como: sódios, gorduras, açúcares, aditivos e conservantes.

No que se refere à alimentação de jovens e adolescentes, pode-se dizer que existe um impacto na cultura desses indivíduos pelas marcas, rótulos, embalagens e conteúdo de alimentos ultraprocessados que se tornam atrativos por serem iguais em todo o mundo, através de campanhas publicitárias de produtos milionários que sugerem modernismo e diversidade fazendo com que as culturas alimentares genuínas sejam vistas como desinteressantes e ultrapassadas e, desse modo, a visão dos jovens e adolescentes gera a consequência de consumo da cultura moderna e superior para que tenham a sensação de pertencimento a essa cultura (BITTAR, 2020).

De um lado, entende-se que, de forma geral, os adolescentes demonstram saber o conceito certo do que seja uma alimentação saudável e enfatizam a importância de critérios como a variedade, a moderação, o equilíbrio, a variedade dos alimentos, o fracionamento das refeições diárias e o que cada alimento possui em relação a participação dos nutrientes para o benefício da saúde e que os adolescentes costumam afirmar que muitos deles tem uma alimentação decorrente da influência dos pais, assim como, as práticas alimentares que são adequadas desde a infância e incorporadas no âmbito familiar (SILVA; FONSECA, 2009).

Por outro lado, Laroca e Camargo (2016) opina que nem sempre o adolescente que tem consciência do que seja uma alimentação saudável consegue transformar essas informações em realidade pela falta de uma dimensão pedagógica que a escola teria condições de ofertar e desse modo, continua com seus hábitos alimentares que lhe causam sobrepeso e obesidade que muitas vezes acabam chegando às consequências da desaprovação pública pelos seus amigos e colegas de escola devido ao excesso de peso, já que fazem parte dessa faixa etária da idade onde são cobrados pelos padrões de beleza estampados nas mídias em geral.

Nesse sentido, as mudanças fisiológicas e o crescimento na fase da adolescência e da puberdade provocam certas alterações nas necessidades nutricionais, logo, a alimentação insuficiente ou inadequada nessa fase do desenvolvimento poderá retardar o processo de crescimento e maturação sexual, pois a nutrição favorece o desenvolvimento de órgãos importantes do corpo humano, sendo 20% de estatura e 50% de peso corporal que se desenvolvem nessa fase dos jovens e adolescentes (PRIORE et al, 2010).

Na opinião de Anjos (2006), a prevenção da obesidade inclui ações de vários atores de todos os níveis da sociedade, tanto governos como do terceiro setor que deveriam ter taxas diferenciadas para alimentos com baixo valor nutritivo e subsidiarem alimentos saudáveis, enfatiza também que o estímulo deve ser feito através de informações pela mídia em geral, pela rotulagem dos alimentos com informações adequadas e áreas disponíveis com acesso garantido a todos para atividades físicas contando com o incentivo da área da saúde e da educação. A seguir, será abordado a questão dos hábitos de consumo e educação alimentar.

2.2 Os hábitos de consumo e educação alimentar

Santos (2021) entende que os hábitos de consumo são respostas da memória do indivíduo ao marketing e as alternativas que lhe são oferecidas na vida diária e são atitudes que se agravam pelas demandas que surgem no decorrer do dia e do tempo disponível, se tornando imunes aos processos deliberativos e que influenciam as inferências posteriores ao consumo feito pelas pessoas e também seu comportamento após a adoção dos hábitos. Em se tratando de hábitos, Bordieu, cientista social, trabalhou a questão do *habitus* e afirma que esse conceito surge da necessidade empírica de formação de relações entre as afinidades existentes entre as estruturas sociais e o comportamento dos agentes que são compreendidos como um sistema de disposições duráveis e que se transpõe ao tempo com as experiências passadas que

funcionam como matrizes de percepções de ações e de apreciações diferentes (SETTON, 2022).

Para Morais (2017), as escolas atuam como espaço de conhecimento e assimilação de valores fazendo parte da construção de hábitos dos educandos, tornando-se assim, um local de grande relevância para promoção de saúde dos indivíduos através de práticas que valorizem e respeitem as diversidades culturais e que promovam hábitos na área social, econômica e pessoal, tornando-se desse modo viáveis e de formação social importante na sociedade. Na opinião de Mattos et al. (2010), entre um dos fatores que também influenciam os hábitos alimentares das pessoas está a mídia, que age tanto de forma negativa como positiva, fato esse que pode promover uma alimentação saudável através de programas de televisão ou promover alimentos que levam os indivíduos julgarem que seu consumo é bom porque são coloridos, efervescentes e com uma aparência extraordinária, mas que são extremamente prejudiciais à saúde do indivíduo.

Sob esse viés, segundo o Guia Alimentar da População Brasileira divulgado em Brasília, 2014, a falta de atenção das pessoas na hora de comer os ultra processados se deve ao fato desses alimentos serem formulados para serem consumidos em qualquer lugar e em qualquer hora, sem a necessidade de mesas, talheres e pratos e geralmente o seu consumo é feito em casa enquanto assistem programas de televisão, onde frequentemente são expostas propagandas desse tipo de alimentos ultra processados que acabam prejudicando a capacidade de assimilação do que é bom para o organismo pela influência da mídia e com isso não prestam atenção nas calorias ingeridas (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

Nesse sentido, Silva et al. (2022) citam que a adolescência representa uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, fase essa que é marcada por mudanças significativas tanto nas dimensões biológica, psicológica e social e que esse período é relevante e extremamente propício para que os adolescentes tenham a opção de mudar seu estilo de vida, se tornando mais saudáveis, pois essa fase da vida é relevante para a formação de hábitos e atitudes, inclusive os hábitos alimentares mais saudáveis. Em se tratando do uso de alguns produtos processados, como o sal, óleos, gorduras e açúcares, pode-se ressaltar que poderão ser de grande impacto positivo sobre a qualidade nutricional da alimentação desde que sejam usados para temperar e cozinhar os alimentos *in natura* ou minimamente processados, sua influência sobre a qualidade da alimentação diz respeito a quantidade utilizada na preparação da refeição, o que permite a criação de preparações culinárias saborosas, variadas e balanceadas do ponto de vista nutricional (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Destarte, nota-se que os hábitos alimentares de forma desajustada têm a tendência de gerar déficits de atenção entre jovens e adolescentes com reflexos negativos em relação a sua aparência que acaba gerando *bullying* na escola e dificuldade na aprendizagem escolar, e isso se deve a aquisição de maus hábitos na alimentação que acabam causando problemas de obesidade e de comportamento como a bulimia, vigorexia e anorexia entre outras consequências ruins para o desenvolvimento da saúde mental e física dessa faixa etária da população (SILVA; COSTA, 2016).

No que tange à educação alimentar, Carlos (2021) afirma que existem vários tipos de conhecimentos que a abordam, tratam sobre nutrição, comida e vários tipos de fome, entre elas a fome racional que está ligada às regras ditadas pela sociedade, mídias sociais e ciência, conhecida como “mentalidade de dieta”, ditando o que seria certo ou errado e rotulando os alimentos como bons e ruins, o que torna a educação alimentar um amplo campo de estudos. Na perspectiva de Ramos, (2013, p.02), na análise dos estudos selecionados em seu trabalho, ficou entendido o conceito de educação alimentar como sendo: “uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerada um importante

instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis”. Lima (2004) traz a concepção de que a educação alimentar é:

Um processo educativo no qual, através da união de conhecimentos e experiências do educador e do educando, vislumbra-se tornar os sujeitos autônomos e seguros para realizarem suas escolhas alimentares de forma que garantam uma alimentação saudável e prazerosa, propiciando, então, o atendimento de suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais (LIMA, 2004, p. 81).

Nessa mesma linha de pensamento, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (2012, p. 23) ratifica o conceito e amplia-o como:

Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, Inter setorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA POLÍTICAS PÚBLICAS, 2012, p. 23)

Para McWilliams (2013), pode-se dizer que a educação alimentar familiar é bem carente de conhecimento e de recursos financeiros, pois não são todas as famílias que possuem uma boa refeição, já que esta exige um planejamento sólido do tempo e do orçamento disponíveis, bem como o conhecimento do preparo de alimentos específicos. O sucesso requer a utilização de conhecimentos sobre nutrição, gestão de recursos, aplicação da ciência dos alimentos e habilidades práticas no preparo de alimentos e na utilização de princípios estéticos e psicológicos (MCWILLIAMS, 2013). O próximo tópico discorre sobre as políticas públicas de alimentação e escolas como espaço de formação.

2.3 Políticas públicas de alimentação e escolas como espaço de formação

A criação do Guia Alimentar da População Brasileira, que foi implantado em 2014, trouxe em seu conteúdo a preocupação com a alimentação da população, incentivando a criação de políticas públicas no âmbito alimentício, além de salientar que o Brasil vem passando por diversas mudanças importantes na área das políticas, da economia, na área social e cultural nas últimas décadas e que esses fatos transformam o modo de vida da população, provocando mudanças no padrão de saúde e no consumo alimentar dos brasileiros (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

Em se tratando de política pública na área da alimentação, pode-se citar o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que passou a se chamar por essa designação em 1979 e se apresenta como uma estratégia de promoção da alimentação saudável e, com isso, a alimentação escolar passa a adquirir um caráter relacionado ao ensino-aprendizagem que pode fazer parte da prática pedagógica nas escolas e colabora com a promoção da segurança alimentar e nutricional dos alunos (BERTOLINI, 2014). O PNAE, desde 1998, é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que é uma autarquia do Ministério da Educação (MEC), e se constitui numa política pública que contribui para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e com isso estimula a formação de hábitos alimentares saudáveis, com uma alimentação escolar que atende as necessidades nutricionais dos alunos, de forma segura e com garantia de abastecimento adequado durante a sua permanência na escola e também com a realização de ações de Educação Alimentar Nutricional (EAN) (CHAVES, 2006).

Libermann e Bertolini (2014) assinalam que o PNAE pode ser visto como a política pública de maior durabilidade do país na área de segurança alimentar e nutricional e tem como objetivo garantir o desenvolvimento humano além de assegurar o direito à alimentação, sendo considerado também um dos maiores e com maior longevidade programa que trata da alimentação escolar em todo o mundo, onde através de sua suplementação alimentar dirige-se aos trabalhadores e ao grupo materno-infantil privilegiando, desse modo, as regiões mais carentes que sofrem com a desigualdade social no país.

Morais (2017) cita que há uma articulação entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde através da Portaria Interministerial nº 1010/2026 que estabelece certas diretrizes para uma promoção de alimentação em escolas no âmbito nacional, tanto de escolas de educação infantil como fundamental e de nível médio e essa articulação favorece o desenvolvimento de ações com promoção e adoção de práticas saudáveis de alimentação e que no projeto político pedagógico da escola devem constar essas diretrizes, reconhecendo a necessidade social, cultural e biológica da alimentação saudável.

No que se refere a escola como espaço de formação, Silva et al., (2022) salientam que as ações ou práticas educativas relacionadas à alimentação saudável podem servir como um instrumento para conscientizar os adolescentes sobre o modo correto de alimentarem-se tendo em vista que o fato de alimentar-se e nutrir-se de forma correta correspondem a requisitos essenciais para a promoção de boas condições de saúde e aprendizagem e que essas ações de saúde para adolescentes deveriam ser prioridade para os mais diversos setores sociais, dentre eles destaca-se o ambiente escolar.

Conforme o Ministério da Saúde (2005), a escola é parte fundamental na formação dos hábitos relacionados a alimentação dos alunos, através do que lhe é transmitido em sala de aula, pela influência de colegas e professores e pela exposição dos alimentos no refeitório e nas cantinas da escola. Nesse sentido, as escolas devem promover uma política de alimentação saudável através de projetos envolvendo alunos, fornecedores da merenda escolar, funcionários encarregados da manipulação dos alimentos, e a cantina escolar pois só havendo coordenação entre esses atores ativos do ciclo da alimentação escolar, os alunos compreenderão o que é uma alimentação saudável, fazendo com tenham uma atitude crítica e seletiva tanto na compra como no consumo dos alimentos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

Na perspectiva de Fernandes (2017), a escola é um espaço de formação e de grande importância social, pois muitos adolescentes passam grande parte do seu dia convivendo e aprendendo no ambiente escolar, fazendo com que a escola se torne um espaço propício para a implementação de práticas que promovam a saúde por meio de estímulos à formação de hábitos alimentares saudáveis, o que levaria o conhecimento através dos alunos para suas famílias, levando uma melhor qualidade de vida para a comunidade escolar. De acordo com Zancul (2004), é na escola que muitos jovens e adolescente efetuam suas principais refeições, demonstrando preferências alimentares e hábitos alimentares trazidos da sua cultura familiar. O capítulo seguinte contempla os procedimentos metodológicos adotados visando o alcance dos objetivos pretendidos na presente pesquisa.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para operacionalizar esta pesquisa utilizou-se alguns procedimentos metodológicos, tendo em vista o alcance dos objetivos propostos. Sendo assim, a respeito da classificação adotou-se uma pesquisa de natureza quantitativa, do tipo descritiva com relação aos objetivos e uma pesquisa de campo acerca da fonte de informação (GONSALVES, 2011).

Sobre a pesquisa quantitativa, no entendimento de Pereira (2019), como o próprio nome sugere, tem como característica principal o uso da quantificação, seja nas modalidades

de coleta de informações ou no tratamento das mesmas, sendo realizados por meio de técnicas estatísticas, desde as mais simples como, percentual, média, desvio-padrão, até as mais complexas, como coeficiente de correlação, análise de regressão, análises multivariadas, entre outras (PEREIRA, 2019). Esta pesquisa é de natureza quantitativa pelo fato de ser utilizado técnicas estatísticas para quantificar as informações levantadas a partir dos dados obtidos junto aos pesquisados.

No que tange a pesquisa descritiva, para Gil (2017), tais pesquisas têm como principal objetivo descrever as características de certa população ou fenômeno. Santos (1999) relata que a intenção de descrever fatos e fenômenos por parte do pesquisador gera interesse pelos referidos fatos que se revelam presentes após o pesquisador se aproximar do tema pesquisado. Quando se busca investigar e pesquisar os fatos e os fenômenos é fundamental que o investigador tenha em mente que não deve interferir nos resultados mas deixar que a “verdade” surja naturalmente (PEREIRA, 2019). Este estudo caracteriza-se como descritivo porque descreveu os hábitos alimentares dos alunos de uma escola do ensino médio e através da aplicação do questionário garantindo a isonomia da pesquisa e a não interferência do pesquisador nos resultados obtidos.

Sobre o estudo de campo pode-se dizer que é um método utilizado com o objetivo de obter informações e/ou conhecimentos acerca de um problema que se queira uma resposta, assim como, descobrir novas relações entre eles (LAKATOS; MARCONI, 2003). Dessa forma, os estudos de campo abordam e consideram um grupo ou população para compreender a estrutura social e exige o deslocamento do pesquisador até o local da pesquisa (GIL, 1999; RUIZ, 2006). Nesse sentido, esta pesquisa é classificada como um estudo de campo porque o pesquisador se deslocou até o local, foi a campo e obteve os dados da pesquisa diretamente com os alunos pesquisados.

Para a coleta de dados utilizou-se o questionário proposto por Bernard (2016). Ao todo, foram selecionadas 16 (dezesseis) questões de múltipla escolha alinhadas com os objetivos desta pesquisa (ANEXO A). O questionário constitui o meio mais rápido de se obter informações e garante o anonimato dos respondentes (GIL, 2017).

Ademais, os sujeitos desta pesquisa foram alunos do ensino médio – do 1º, 2º e 3º anos – selecionados pelo fato de serem adolescentes e parte-se do pressuposto de que já tenham ouvido falar sobre alimentação saudável e sua influência na saúde das pessoas. Nesse contexto, Borges, 2020, afirma que a adolescência é a fase na qual ocorrem intensas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais e essas mudanças podem fazer parte de um processo contínuo e dinâmico, que influencia e sofre influências do meio social onde vive e é na adolescência que se consolidam os hábitos alimentares para a vida adulta (BORGES, 2020).

Esta pesquisa foi aplicada de forma presencial pela autora deste trabalho no dia 03 de novembro de 2022 e, ao todo, contabilizou 76 (setenta e seis) alunos pesquisados de um total de 105 alunos matriculados de acordo com a direção da escola. Cabe salientar que, na ocasião da coleta dos dados, o aluno que não estava em sala e também aqueles que por vontade própria não se sentiram à vontade para responder o questionário não participaram do estudo. Além disso, tem-se a questão da evasão escolar. Portanto, nem todos os alunos matriculados frequentam as aulas, já que muitos deles se vêm obrigados a abandonar os estudos para trabalhar, se sustentar e, muitas vezes, ajudar no sustento da família. Os dados obtidos foram tabulados no *software* Sphinx Survey (versão 5). Ressalta-se ainda que o estudo foi desenvolvido em uma escola pública estadual. O próximo capítulo remete a análise e discussão dos resultados.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir dos dados obtidos, a seguir, apresenta-se o Quadro 1 que tem por objetivo traçar um perfil dos 76 (setenta e seis) respondentes desta pesquisa.

Quadro 1 – Caracterização dos respondentes

Sexo	Frequência	Percentual
Feminino	46	60,5%
Masculino	30	39,5%
Total	76	100%
Idade	Frequência	Percentual
até 15 anos	17	22,4%
de 16 a 18 anos	51	67,1%
de 19 a 21 anos	3	3,9%
mais de 21 anos	5	6,6%
Total	76	100%
Ciclo educativo do ensino médio	Frequência	Percentual
1º ano	32	42,1%
2º ano	26	34,2%
3º ano	18	23,7%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

O Quadro 1 exibe as informações acerca do sexo, idade e ciclo educativo do ensino médio dos respondentes desta pesquisa. Deste modo, verifica-se que a maior parte dos pesquisados – 60,5% – são do sexo feminino, enquanto que 39,5% são do sexo masculino, totalizando uma diferença de 21% entre os respondentes. Observa-se ainda que 67,1% estão entre os 16 e 18 anos de idade e 3,9% dos pesquisados entre 19 e 21 anos de idade, totalizando uma diferença bem significativa de 63,2% de diferença entre ambos.

Em se tratando do ciclo do ensino médio que estão cursando, nota-se que existe uma diferença maior entre o primeiro e o terceiro ano (chegando a 18,4%), enquanto no comparativo do primeiro ano com o segundo ano a diferença é de apenas 7,9%. Em continuidade, o Quadro 2 traz as respostas dos pesquisados no que se refere aos hábitos alimentares e suas preferências.

Quadro 2 – O que mais interfere na escolha dos alimentos que você consome?

Opções	Frequência	Percentual
Escola	11	14,5%
Família	43	56,6%
Amigos	7	9,2%
TV	10	13,2%
Outro(s)	5	6,6%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

De acordo com o Quadro 2, percebe-se que 56,6% dos pesquisados afirmaram que o que mais interfere na escolha dos alimentos é a família. Dessa forma, percebe-se que a família é um dos principais pilares sociais e tem grande influência na formação dos hábitos dos indivíduos, inclusive, no que tange aos hábitos alimentares como mostra o resultado da pesquisa. No entanto, o envolvimento da família em relação à alimentação é extremamente importante, pois os pais ou responsáveis no ambiente da criança podem dificultar ou facilitar o controle da ingestão de alimentos menos calóricos porque, geralmente, são os pais ou familiares que oferecem à alimentação para a criança, ou por meio da preparação da refeição ou pela permissão de compra pela própria criança.

Com relação ao item “outros”, salienta-se que os alunos mencionaram o celular, as redes sociais, os problemas com a ansiedade e a preocupação com o trabalho como vilões que interferem em seus hábitos alimentares. Sendo assim, pode-se dizer que o celular e as redes sociais tiram a atenção na hora de se alimentarem e eles acabam comendo sem se darem conta do que estão ingerindo. Em complemento, os problemas com a ansiedade também são um dos motivos que causam alteração nos hábitos pelo fato do indivíduo buscarem no alimento uma tentativa de esquecer os seus problemas, o que acaba acarretando uma piora desses sintomas.

No que se refere as preocupações com o trabalho, um dos fatores prejudiciais para a saúde do indivíduo é a distância entre o trabalho e sua residência, o que faz com que ele faça suas refeições fora de casa e em locais onde os alimentos ultra processados estão mais disponíveis e com maior facilidade de acesso do que aqueles mais equilibrados e saudáveis. No Quadro 3 estão listados os alimentos consumidos durante o período em que os alunos estão na escola.

Quadro 3 – Alimentos consumidos durante o período escolar

Opções	Frequência	Percentual
Merenda	35	46,1%
Alimentos da cantina	8	10,5%
Alimentos de casa	11	14,5%
Nada	22	28,9%
Outro(s)	0	0,0%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Como pode-se observar no Quadro 3, a merenda escolar é a opção mais escolhida pelos alunos da escola, alcançando um total de 46,1% dos pesquisados. Tal resultado comprova a importância da merenda escolar para os alunos, sobretudo, ganha ainda mais evidência quando analisados a realidade de muitos alunos de escola pública. Isso porque muitos alunos são carentes de alimentos em casa e tem na escola o local onde vários deles fazem sua única refeição diária de qualidade, cujo cardápio escolar é elaborado por um profissional nutricionista e de acordo com as normas do PNAE. Ademais, a presente pesquisa buscou identificar qual fato o aluno leva em consideração na hora de consumir um alimento como consta no Quadro 4.

Quadro 4 – Quando você consome um alimento o que leva em consideração?

Opções	Frequência	Percentual
Valor nutricional dos alimentos	7	9,2%
Fome	24	31,6%
Vontade de comer	29	38,2%
Participação na alimentação da família e amigos	2	2,6%
Sabor dos alimentos	11	14,5%
Rapidez de consumi-los	3	3,9%
Outro	0	0,0%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

No que se refere aos itens a serem considerados na hora de consumir um alimento, observa-se no Quadro 4 que a vontade de comer e a fome estão entre os itens mais citados. Vale lembrar que a fome e a vontade de comer são coisas diferentes. A vontade de comer é emocional, aparece de repente, não possui sintomas físico, são desejos específicos e surge pouco tempo após a última refeição e, muitas das vezes, permanece mesmo após a pessoa se alimentar, já a fome é uma reação fisiológica que envolve várias partes do nosso organismo

onde o estômago fica roncando, surge gradualmente e após um tempo da última refeição, considera diversas opções de comida e é saciada após comer (BEZERRA, 2022).

Em adição, mesmo que a vontade de comer esteja ligada a sentimentos desagradáveis, ela também pode ser desencadeada por sentimentos positivos como a comemoração de alguma coisa ou para se recompensar por uma conquista. A participação na alimentação da família e amigos e o sabor dos alimentos não é levado em consideração na resposta dos alunos. Nesse sentido, pode-se dizer que os adolescentes não estão preocupados com as consequências futuras dos hábitos alimentares inadequados (LEME; PHILIPPI; TOASSA, 2013).

Em relação a observação dos rótulos dos alimentos, 56,6% dos respondentes afirmam olhar os rótulos antes de consumi-los, enquanto 43,4% alegam que não possuem o hábito de olhar os rótulos dos alimentos. Nesse sentido, pode-se dizer que a maioria consome alimentos sem identificar o que está comendo, tornando-se alienado em relação aos nutrientes essenciais à boa alimentação. Já no que diz respeito à percepção dos respondentes de olhar os rótulos dos alimentos ao comprar ou consumir – no sentido de identificarem se um determinado alimento seria prejudicial à sua saúde ou não – pode-se constatar que 64,5% deles responderam que sim, revelando que a maioria deles verifica os rótulos dos alimentos antes de comprá-los.

Sendo assim, têm a noção do que estão consumindo, enquanto 35,5% deles afirmaram não consultarem o rótulo dos alimentos. Logo, pode-se dizer que esses 35,5% que não dedicam um tempo na leitura dos rótulos consomem alimentos sem identificar o que estão comendo e, por sua vez, desconhecem se estão consumindo nutrientes essenciais para uma boa alimentação. As informações obtidas ao serem perguntados sobre se o que eles geralmente consomem possui todos os nutrientes, identifica-se que existe uma pequena diferença entre as opções de sim e não ficando entre 52,6% e 47,4%, respectivamente, demonstrando que 5,2% desses indivíduos não levam em consideração os nutrientes dos alimentos consumidos.

No que tange ao questionamento acerca de terem inserido algo no meio da manhã ou no recreio no dia da pesquisa, 40,8% dos alunos responderam que sim, 35,5% deles afirmaram que não e 23,7% disseram que naquele dia não haviam comido nada, mas que em outros dias sim costumam se alimentar no meio da manhã e na hora do recreio. Esse item da pesquisa se mostra relevante visto que a refeição pela parte da manhã é considerada a mais importante do dia e deve ser feita de maneira bem reforçada para dar energia durante todo o dia. O Quadro 5 mostra os dados no que se refere aos alimentos e bebidas que geralmente os respondentes consomem no horário do recreio.

Quadro 5 – Alimentos e bebidas que geralmente consome no recreio

Opções	Frequência	Percentual
Bolos, doces, tortas (<i>cucares</i> , bolinhos, pães doces, rosquinhas, outros)	13	17,1%
Iogurte	19	25,0%
Fruta	41	53,9%
Sanduíche, <i>hot dog</i> .	7	9,2%
Doces (caramelos, gomas, jujubas, balas, geleias...)	10	13,2%
Salgadinhos, batata frita	8	10,5%
Total*	98	–

* O total é superior ao nº de pesquisados devido as respostas de múltipla escolha.

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Como pode se observar no Quadro 5, durante o recreio o consumo de frutas oferecidas pela escola se sobressai – 53,9% do total dos alunos pesquisados – tal resultado evidencia a importância do cardápio escolar sob a responsabilidade de um nutricionista na escolha dos alimentos que será oferecido aos alunos. Apesar dos itens sanduíches, *hot dog*, doces,

salgadinhos, batata frita, bolos e tortas aparecerem com menor percentual, vale destacar que eles são os causadores de várias doenças adquiridas pelo consumo desse tipo de alimento.

Sob essa mesma perspectiva, Beserra et al. (2020) destacam que outros estudos mostram que alimentos ultra processados, como os últimos citados acima, ocasionam o aumento do LDL-colesterol (do inglês, *low density lipoprotein*), colesterol total, triglicerídeos e diminuição do HDL-colesterol (do inglês, *high density lipoprotein*), o que pode acarretar complicações na saúde do indivíduo, como sobrepeso, obesidade, hipertensão, cardiopatias e outras doenças crônicas. Segundo França et al. (2012), as patologias que surgem e/ou se agravam, como as cardiopatias, hipertensão, diabetes, obesidade, desnutrição, as dislipidemias, dentre outras, diminuem a qualidade de vida da população e estão intimamente ligadas à má alimentação do indivíduo.

Em épocas passadas, os cidadãos tinham uma alimentação mais saudável e equilibrada, não existiam as facilidades de adquirir alimentos prontos a pronta entrega, eles tinham que fazer suas preparações alimentícias usando produtos naturais e que muitas das vezes eles mesmos cultivavam, de maneira artesanal e sem conservantes, e desse modo as populações eram mais saudáveis. No Quadro 6 verifica-se a frequência do consumo de frutas por parte dos respondentes.

Quadro 6 – Com que frequência você costuma comer fruta?

Opções	Frequência	Percentual
Nunca	4	5,3%
2-3 vezes ao mês	15	19,7%
1 vez na semana	14	18,4%
2-3 vezes na semana	28	36,8%
Todos os dias	15	19,7%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Vale destacar que o percentual de ingestão de frutas de 2 a 3 vezes por semana (36,8% dos alunos), conforme o Quadro 6, é importante porque o consumo frequente de frutas fornece vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras podem prevenir a ocorrência de carências nutricionais e doenças crônicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). O Quadro 7 diz respeito às respostas sobre o consumo de suco de frutas pelos respondentes.

Quadro 7 – Com que frequência você costuma beber suco de frutas?

Opções	Frequência	Percentual
Nunca	10	13,2%
2-3 vezes ao mês	9	11,8%
1 vez na semana	16	21,1%
2-3 vezes na semana	24	31,6%
Todos os dias	17	22,4%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

No que se refere ao consumo de sucos de frutas naturais, o percentual de 31,6% dos pesquisados é bem significativo. Contudo, pode-se dizer que existe uma questão preocupante que reduz o consumo de sucos naturais que é o consumo de refrigerantes e os sucos industrializados. Marques e Soares (2019) alertam que a maior parte dos educandos ingerem alimentos industrializados apesar de conhecer os benefícios de alimentação saudável. No estudo realizado por Mattos et al. (2010), os autores constataram que a influência de propagandas comerciais de alimentos e a expressiva preferência dos pesquisados por esses produtos sugere a caracterização da veiculação desse tipo de propaganda como um importante

fator ambiental associado ao consumo alimentar. A seguir, o Quadro 8 traz os resultados referente a frequência com que os alunos costumam comer salada, verdura cruas ou raladas.

Quadro 8 – Com que frequência você costuma comer salada, verduras cruas ou raladas?

Opções	Frequência	Percentual
Nunca	7	9,2%
2-3 vezes ao mês	5	6,6%
1 vez na semana	15	19,7%
2-3 vezes na semana	25	32,9%
Todos os dias	24	31,6%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Conforme visualiza-se no Quadro 8, nota-se que 9,2% dos pesquisados afirmaram que nunca comem salada, verduras cruas ou raladas. Esse índice apesar de ser baixo em comparação àqueles que comem duas ou três vezes por semana, 32,9%, gera uma certa preocupação nos resultados, tendo em vista que uma alimentação equilibrada e saudável exige que reúna todas as substâncias químicas que o corpo precisa para funcionar corretamente. Requer diversidade de ingredientes em todas as refeições, com equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais (MARQUES; SOARES, 2019). Em seguida, quando questionados sobre comer habitualmente no refeitório do colégio, 53,9% responderam que normalmente não se alimentam no refeitório e 46,1% responderam que tem tal prática como hábito, portanto, indo todos os dias ao refeitório no horário do recreio para se alimentar. A seguir, o Quadro 9 tratará sobre a quantidade de frutas consumidas pelos respondentes.

Quadro 9 – Você acredita que come muita ou pouca fruta?

Opções	Frequência	Percentual
Muitíssima fruta	0	0,0%
Muita fruta	11	14,5%
Não muita, nem pouca	40	52,6%
Pouca fruta	19	25,0%
Muito pouca fruta	6	7,9%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

O equilibrado consumo de frutas, exposto no Quadro 9 apesar de baixo (52,6%), pode ser explicado, em parte, pela oferta de frutas na escola, conforme trazido no Quadro 5, onde 53,9% dos respondentes afirmaram que o alimento que mais consomem na escola é a fruta. O Quadro 10 revela se as frutas que os alunos gostam estarem disponíveis em casa.

Quadro 10 – Normalmente tem na sua casa frutas que você gosta?

Opções	Frequência	Percentual
Sim, sempre	24	31,6%
Sim, na maioria dos dias	24	31,6%
Algumas vezes	21	27,6%
Raras vezes	6	7,9%
Nunca	1	1,3%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Analisando o Quadro 10, percebe-se que na maioria dos dias e quase sempre tem frutas que eles gostam em suas casas. A seguir, tem-se o Quadro 11 onde consta o resultado da pesquisa relacionado as frutas levadas de casa para a escola.

Quadro 11 – Você leva normalmente fruta ao colégio?

Opções	Frequência	Percentual
Sim, sempre	1	1,3%
Sim, na maioria dos dias	2	2,6%
Algumas vezes	9	11,8%
Raras vezes	6	7,9%
Nunca	58	76,3%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Conforme visto no Quadro 11, somente 1,3 % dos alunos sempre leva frutas de casa para consumir na escola, enquanto que 76,3% deles nunca levam. Pode-se atribuir que o alto número de alunos que nunca levam frutas para a escola pode ser pelo fato de que existe a oferta de frutas na escola (conforme visto no Quadro 5), onde 53,9% dos respondentes afirmaram que o alimento que mais consomem na escola é a fruta. O Quadro 12 destaca a intensidade do consumo de verdura pelos respondentes.

Quadro 12 – Você acredita que come muita ou pouca verdura?

Opções	Frequência	Percentual
Muitíssima verdura	8	10,5%
Muita verdura	12	15,8%
Nem muita, nem pouca verdura	25	32,9%
Pouca verdura	18	23,7%
Muito pouca verdura	13	17,1%
Total	76	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Quanto ao consumo de verduras, observa-se no Quadro 12 que ao questionar os estudantes sobre as suas concepções quanto às quantidades consumidas de verduras, percebeu-se que poucos deles relataram comer muitíssima verdura (10,5%) e muita verdura (15,8%), o que revela que a maioria dos estudantes conseguem ter uma noção de quantidade adequada do consumo de verduras e sua importância para uma alimentação saudável.

Em relação ao questionário dos hábitos alimentares que foi apresentado nesta pesquisa, os resultados mostram que o consumo de frutas e verduras pelos estudantes, em sua maioria, não é adequado. Isso indica a necessidade de se trabalhar as recomendações diárias para o consumo de frutas e de verduras para a prática de uma alimentação saudável. A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 2012).

A partir do estudo realizado, ressalta-se a importância das diferentes experiências no espaço escolar que precisam ser entendidas como um instrumento de ação relacionado à educação alimentar, pois ao questionar os adolescentes e valorizar seus saberes e vivências, se favorece a reflexão crítica dos sujeitos, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde. Além disso, o envolvimento dos setores e agentes no processo de educação em alimentação na escola é de fundamental importância para que o resultado seja abrangente e a sociedade como um todo seja beneficiada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo do objetivo de verificar os atuais hábitos alimentares dos alunos do Ensino Médio de uma Escola Estadual, a partir do estudo realizado, constatou-se que os alimentos e bebidas mais consumidas no recreio são aqueles ofertados pela escola, a merenda escolar. Com relação a merenda escolar, pode-se observar um número maior no consumo de frutas e iogurte, a maioria, 41 e 19 respectivamente dos estudantes responderam que têm o hábito de comerem no refeitório, no horário do recreio, mesmo que esse seja o horário de sua recreação, vários deles ficam na fila, bastantes ansiosos, para entrarem no refeitório e participarem de uma alimentação saudável, como pode ser observado pela pesquisadora no dia da aplicação do questionário.

Ao questionar os educandos sobre os alimentos e bebidas consumidas no recreio da escola, percebeu-se que 13 estudantes costumam comer bolos, doces e tortas, seguidos por 10 estudantes que responderam caramelos, goma, jujubas, balas, geleias entre outros doces, também percebeu-se que o consumo de salgadinho e batatas fritas era de 8 alunos e que 7 alunos comiam sanduíche e *hot dog*. No entanto, deve-se salientar que a escola não possui cantina escolar e que tais alimentos são vendidos fora da escola e que devem ser evitados como regra de uma alimentação saudável, podendo ser tolerados muito ocasionalmente e não diariamente como citados pelos respondentes, pois contém grande quantidade de gorduras saturadas, corantes e açúcares refinados.

Em relação ao consumo de frutas por parte dos alunos, pode-se notar que os resultados não são satisfatórios, pois os dados obtidos mostram que os estudantes, em sua maioria, não possuem tal hábito, indicando, dessa forma, que há a necessidade de se trabalhar as recomendações diárias para o consumo de frutas e para a prática de uma alimentação saudável. Nesse sentido, tal hábito também corrobora para um dos principais resultados obtidos na pesquisa, o qual destaca que 76,3% dos alunos pesquisados nunca levam frutas de casa para consumir na escola, fato esse que pode ser atribuído a oferta de frutas na escola ou a dificuldade financeira das famílias dos estudantes, visto que a escola em questão fica na periferia da cidade e a comunidade escolar é de pouco poder aquisitivo. Isto é de um lado preocupante, pois o consumo adequado de frutas *in natura* faz parte de uma alimentação saudável, contendo vitaminas e fibras essenciais que evitam o risco de doenças crônicas não-transmissíveis.

Tendo em vista que as escolhas alimentares dos respondentes se deram em relação aos alimentos oferecidos na escola, a cultura alimentar de suas famílias e suas relações cotidianas, foi investigado a demanda de alimentos como saladas e verduras, apesar de nem sempre constarem no cardápio escolar diário e o resultado foi de 32,9% dos alunos que afirmam comer nem muito e nem pouca salada de verdura crua ou raladas, mostrando um equilíbrio entre as variantes expostas.

Vale lembrar que durante a pandemia de Covid-19, nos períodos em que as escolas se mantiveram fechadas, muitos alunos perderam o acesso à alimentação escolar e a possibilidade de refeições mais nutritivas e nesse contexto alguns deles aumentaram o consumo de lanches e de *fast food* por serem mais baratos e práticos fazendo com que a demanda de saladas e verduras diminuíssem pelos diversos contextos enfrentados pelas suas famílias e com isso o hábito por esse tipo de alimentos foi sendo reduzido. A problemática descrita, pode ser contornada com a oferta de preparações criativas, de forma lúdica, que contenham todos os nutrientes (vitaminas, minerais e fibras), indispensáveis para uma alimentação saudável, onde os alunos se sentiriam estimulados a comer já que o ato de comer leva em conta a aparência do alimento entre outras coisas.

Por fim, partindo-se do pressuposto de que a alimentação é um ato que acompanha a história da humanidade e que é tão antiga quanto ao seu surgimento, e ainda, que a origem da família está diretamente ligada a história da civilização, buscou-se analisar a sua contribuição na rotina alimentar dos participantes da pesquisa. Nesse sentido, propõe-se que seja levada em

consideração, no espaço escolar, a realidade desses sujeitos e sua cultura familiar para compreendê-la e, dessa forma, contribuir na promoção da alimentação saudável e na significação dos conceitos sobre a formação dos hábitos alimentares.

Deste modo, a pesquisa destacou a importância da família como fonte de informação sobre alimentação e a grande influenciadora nos hábitos alimentares dos respondentes, e a escola como provedora de alimento, quando eles estão no horário escolar, já que 46,1% deles responderam que comem a merenda todos os dias, o que ressalta a importância da merenda escolar. Sob esse viés, com a oferta de alimentos saudáveis no refeitório da escola e sendo a merenda bem aceita pelos alunos, pois a pesquisa mostra que geralmente é na escola onde eles consomem esses alimentos mais essenciais e nutritivos diariamente, constata-se assim, a contribuição da escola na criação de hábitos alimentares saudáveis.

Outrossim, observou-se a necessidade de considerar a família com sua raiz histórico-cultural da formação dos hábitos alimentares dos escolares como uma alternativa para uma possível mudança desses hábitos tornando-os mais saudáveis através do desenvolvimento de estudos e trabalhos educativos, que tragam a família e a comunidade escolar para o ambiente escolar, proporcionando um maior entendimento dos alimentos que devem ser consumidos e contribuir com a promoção da saúde dos estudantes e assim a prevenção de futuros agravos à saúde.

Quanto as limitações deste estudo, salienta-se que nem todos as turmas e áreas foram contempladas no presente trabalho. Em vista disso, como principais limitações da pesquisa, pode-se citar que o estudo limitou-se em três turmas do ensino médio, bem como uma única escola foi considerada para fins de análise.

Ademais, partindo do entendimento de que esta investigação sobre a alimentação saudável de adolescentes e jovens não se encerra com essa pesquisa e como é um tema ainda em exploração, recomenda-se a sua continuidade em estudos futuros. Para isso, sugere-se um estudo sobre o tema alimentação saudável nos componentes curriculares, a fim de verificar se a temática está ou não incluída nas discussões no âmbito escolar, o que seria de grande importância, visto que os alunos teriam mais familiaridade com o assunto desde o ensino fundamental e quando chegassem a adolescência já teriam conhecimentos acerca de hábitos alimentares saudáveis.

Embora a alimentação saudável seja um campo de estudo que tem despertado a atenção de vários pesquisadores e a merenda escolar seja de suma importância para os alunos das escolas públicas do Brasil, outras turmas poderão ser escolhidas, assim como outros públicos da escola, tais como: professores, alunos do ensino fundamental e do (EJA), Educação de Jovens e Adultos, manipuladores de alimentos, bem como os pais e/ou responsáveis pelos educandos, entre outros.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. dos. **Obesidade e saúde pública**. 20. ed. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2006.

BATISTA FILHO, M.; RISSI, A. **A transição nutricional no Brasil: Tendências Regionais E Temporais: Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p. 01-11, 2003.

BERNARD, A. Promoção da alimentação saudável no contexto do currículo escolar: 2016. 129 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação nas Ciências) – Curso de Educação nas Ciências – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

BERTOLLI, A. P. L. e. **Tendências de pesquisa em políticas públicas: uma avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE**. 2014. 14 - Curso de Política Pública, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2014.

BESERRA, J. B.; SOARES, N. I. da S.; MARREIROS, C. S.; CARVALHO, C. M. R. G. de; MARTINS, M. do C. de C. e; FREITAS, B. de J. e S. de A.; SANTOS, M. M. dos; FROTA, K. de M. G. Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4979-4989, 2020.

BEZERRA, P. de S. **Comportamento Alimentar Saudável**. Paraíba: Instituto Federal da Paraíba, 2020. 22 p. Disponível em: Instituto Federal da Paraíba. Acesso em: 26 dez. 2022.

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

BORGES, A. L. B. **Hábitos alimentares de adolescentes: A percepção de múltiplas experiências**. Revista Época 2015. Periódico online. 2015. Disponível em: <https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bhabit-os-alimentares-de-adolescentesb-percepcao-de-multiplas-experiencias.html>. Acesso em: 25 jul. 2020

BRASIL. **Estatuto da Juventude** – Lei nº 12.852, de 05.08.2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2012. 84p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais : Educação Física** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília : MEC / SEF, 1998.

CARLOS, L. O. **Você tem fome de que?** São Luis: Laboro, 2021.

CAVALCANTE, A. A. M.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. do C. C.. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 4, n. 3, p. 229-240, set. 2004.

CHAVES, L. G.; BRITO, R. R. de **Políticas de Alimentação Escolar**. Brasília: Universidade de Brasília, 2006.

DIEZ, R. V. G.. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Nutrição**, p. 01-10, dez. 2003.

DUTRA, E. S.. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

FERNANDES, M. A. D. do R. **Estado nutricional e hábitos alimentares de adolescentes em uma escola pública do município de UBÁ/MG**. 2017. 10 f. Curso de Nutrição, UEMG, Ubá, 2017.

FERREIRA, R. C.; BARBOSA, L. B.; VASCONCELOS, S. M. L.. Estudos de avaliação do consumo alimentar segundo método dos escores: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 5, p. 1777-1792, maio 2019.

FRANÇA, F.C.O.; MENDES, A.C.R.; ANDRADE, I.S.; RIBEIRO, G.S.; PINHEIRO, I.B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. In: I SEMINÁRIO DE ALIMENTAÇÃO E CULTURA DA BAHIA, 2012, **Anais...** Salvador, 2012. 7p.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. Rio de Janeiro Atlas 2017.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GONSALVES, E. P. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. 5. ed. Campinas: Alínea, 2011.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LAROCA, R.; CAMARGO, A. T. de. **Alimentação saudável: importância também na adolescência**. Cadernos PDE: Paraná, 2016.

LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A. M. C. **Promoção de saúde: a negação da negação**. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2004.

LEME, A. C. B.; PHILIPPI, S. T.; TOASSA, E. C. O que os adolescentes preferem: os alimentos da escola ou os alimentos competitivos? **Saúde e Sociedade**, São Paulo, p. 01-12, jan./dez. 2013.

LIBERMANN, A. P.; BERTOLINI G. R. F. Tendências de pesquisa em políticas públicas: uma avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE: tendências de

pesquisa em políticas públicas: PNAE. 2014. 14 f. Curso de Política pública, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2014.

LIMA, K. A. Análise do processo de construção do conhecimento dietoterápico de pacientes diabéticos atendidos no programa saúde da família do Município de Araras-SP. 2004. 272f. **Dissertação** (Mestrado em Alimentos e Nutrição) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Araraquara, 2004.

LOPES, J. R.; FONSECA, A. D. G.; BARBOSA, I. A.; BRITO, M. F. S. F.; PINHO, L. de; SILVA, C. S. de O. e. Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 29, n. 3, p. 301-313, 2021.

MARQUES, G. E. de C.; SOARES; D. C. C.. Alimentação saudável: integração da escola para a promoção da alimentação alternativa em uma escola pública de São Luís – MA. **Acta Tecnológica**, São Luís, v. 14, n. 1, 2019.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Santa Catarina, v. 24, n. 11, p. 4251-4262, nov. 2019.

MATTOS, M. C.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; ALMEIDA, S. S.; COSTA, T. M. **B. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes**: 2010. 21 f.- Curso de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

MCWILLIAMS, M. **Preparo de alimentos um guia prático para profissionais**. São Paulo: Manoeli, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Uma análise da situação de saúde no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atlas a obesidade infantil no Brasil**. Brasília: 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

MORAIS, I. T. de. Alimentação saudável e sustentável na Escola de Educação Infantil Céu de Brasília. 56f. 2017. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Gestão Ambiental) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

MORRIS, T.; LANCASTER, Zoë. Translating Management Ideas. **Organization Studies**, v. 27, n. 2, p. 207-233, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Dados de referência de crescimento de 5 a 19 anos: índice de massa corporal por idade, comprimento/altura por idade e peso por altura. Genebra: **OMS**; 2019.

- ORTIGOZA, S. A. G.. Alimentação e saúde: as novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos. **Revista RA E GA**, Curitiba, n. 15, p. 83-93, 2008.
- PEREIRA, J. M.. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- PRIORE, E. S.; OLIVEIRA, R. M. S.; FARIA, E. R. de; FRANCHESCINI, S. C. C.; PEREIRA, P. F. **Necessidades e recomendações nutricionais na adolescência**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010.
- RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. da S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013.
- SANTOS, A. R. **Metodologia científica: a construção do conhecimento**. Rio de Janeiro: DP&A, 1999.
- SANTOS, A. S. dos; ENOHI, R. T. Hábitos alimentares e qualidade de vida de crianças em idade escolar. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS, Guarujá, 2019. **Anais...** Guarujá: SICI, 2019.
- SANTOS, M. C. A. Estilo de vida: hábitos alimentares e controle de peso em adolescentes. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 12, n. 18, dez. 2021.
- SANTOS, M. T.. Trombose: **O que é, Sintomas, Causas e Tratamento**. Revista Veja Saúde. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/trombose-o-que-e/>. Acesso em 28 de julho de 2022.
- SARTI, F. M.. **Nutrição e saúde pública produção e consumo de alimentos**. São Paulo: Manoeli, 2017.
- SETTON, M. G. J. **A teoria do habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea**. Revista Brasileira de Educação, n. 20, p. 60-70, 2002.
- SILVA J. J. S.; SOARES, W. D.; REIS, V. M. C. P.; FREITAS, Ronilson Ferreira; FONSECA, Ale.nice Aliane. Associação entre hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional em escolares durante a pandemia de covid-19. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.
- SILVA, C. S. e; COSTA, B. L. D. Opressão nas escolas: o *bullying* entre estudantes do ensino básico. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 46, n. 161, p. 638-663, set. 2016.
- SILVA, E. C. R.; FONSECA, A. B. **Abordagens pedagógicas em educação alimentar e nutricional em escolas no Brasil**. Rio de Janeiro: Ed. Universidade Federal do Rio de Janeiro/Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde, 2009.
- SIMÕES, A.; ATHIAS, L. **Panorama nacional e internacional da produção de indicadores sociais**: Rio de Janeiro: IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2018.

TRICHES, R. M. Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 757-771, set./dez. 2015.

VIERO, M. G.; BLÜMKE, A. C. A sociabilidade exercida em torno do comer: um estudo entre universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v.11, n. 4, p. 865-878, 2016.

ZANCUL, M. de S. Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP). **Dissertação** (Mestrado em Saúde na Comunidade) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA COM OS ESTUDANTES

Estimado(a) aluno(a): Viemos por meio deste convidá-lo a participar da pesquisa intitulada “Alimentação saudável: uma análise dos hábitos alimentares dos alunos do Ensino Médio de uma Escola Estadual” desenvolvida sob orientação da Professora Dra. Flaviani Souto Bolzan Medeiros (vinculada ao Curso de Tecnologia em Gestão Pública da UNIPAMPA). Salienta-se que as informações obtidas serão utilizadas somente para fins acadêmicos. Portanto, não é necessário identificar-se, assim, resguardamos sua identidade e de sua Escola. **Por favor, seja sincero nas suas respostas.**

Muito obrigada por sua colaboração!!!

I) CARACTERIZAÇÃO DOS RESPONDENTES

a) Sexo:

- Feminino
- Masculino

b) Idade: _____

c) Ciclo educativo do ensino médio você está cursando?

- 1º ano
- 2º ano
- 3º ano

II) HÁBITOS E PREFERÊNCIAS

1. O que mais interfere na escolha dos alimentos que você consome?

- escola
- família
- amigos
- TV
- outro(s). Qual(is)? _____

2. Na escola você come:

- a merenda
- alimentos da cantina
- alimentos de casa
- nada
- outro(s). Qual(is)? _____

3. Quando você consome um alimento o que leva em consideração?

- valor nutricional dos alimentos
- fome
- vontade de comer
- participação na alimentação da família e amigos
- sabor dos alimentos

- rapidez de consumi-los
- outro(s). Qual(is)? _____

4. Você olha os rótulos dos alimentos?

- sim
- não

5. Quando olha o rótulo consegue perceber se aquele alimento é muito prejudicial à saúde?

- sim
- não

6. O que você geralmente consome considera que possui todos os nutrientes?

- sim
- não

7. Você comeu algo hoje no meio da manhã ou no recreio?

- sim
- não
- hoje não, mas em outros dias sim.

8. Assinale com um X os alimentos e bebidas que geralmente consome no recreio:

- bolos, doces, tortas (cupcakes, bolinhos, pães doces, rosquinhas, outros)
- iogurte
- fruta
- sanduíche, hot dog
- doces (caramelos, gomas, jujubas, balas, geleias...)
- salgadinhos, batata frita...

9. Com que frequência você costuma comer fruta?

- nunca
- 2-3 vezes ao mês
- 1 vez na semana
- 2-3 vezes na semana
- todos os dias

10. Com que frequência você costuma beber suco de frutas?

- nunca
- 2-3 vezes ao mês
- 1 vez na semana
- 2-3 vezes na semana
- todos os dias

11. Com que frequência você costuma comer salada, verduras cruas ou raladas? (cenoura, beterraba etc.)

- nunca
- 2-3 vezes ao mês
- 1 vez na semana
- 2-3 vezes na semana
- todos os dias

12. Você come habitualmente no refeitório do colégio?

- não, normalmente não
- sim, todos os dias

13. Você acredita que come muita ou pouca fruta?

- muitíssima fruta
- muita fruta
- não muita, nem pouca
- pouca fruta
- muito pouca fruta

14. Normalmente tem na sua casa frutas que você gosta?

- sim, sempre
- sim, na maioria dos dias
- algumas vezes
- raras vezes
- nunca

15. Você leva normalmente fruta ao colégio?

- sim, sempre
- sim, na maioria dos dias
- algumas vezes
- raras vezes
- nunca

16. Você acredita que come muita ou pouca verdura?

- muitíssima verdura
- muita verdura
- nem muita, nem pouca
- pouca verdura
- muito pouca verdura