

**Evento:** XXVI Jornada de Extensão ▾

AVALIAÇÃO DOS PADRÕES ALIMENTARES DE ESCOLARES: IMPLICAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE¹

**Carline Balensiefer Zanuso², Eilamaria Libardoni Vieira³, Sandra Regina Albarello⁴,
Ivo Ney Kuhn⁵, Natália Wisniewski Cividrowski⁶, Pedro Henrique Gonçalves Manica⁷**

¹ Trabalho desenvolvido pelo Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania na Unijuí.

² Bolsista; estudante do curso Nutrição; Bolsista do programa de fomento: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO – PIBEX/UNIJUÍ

³ Professora Doutora orientadora do projeto Gestão Social e Cidadania

⁴ Professora orientadora do projeto Gestão Social e Cidadania

⁵ Professor orientador do projeto Gestão Social e Cidadania

⁶ Bolsista; estudante do curso Nutrição; Bolsista do programa de fomento: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO – PIBEX/UNIJUÍ

⁷ Bolsista; estudante do curso Nutrição; Bolsista do programa de fomento: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO – PIBEX/UNIJUÍ

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase determinante para o desenvolvimento de hábitos e comportamentos que influenciam a saúde, especialmente relativos à alimentação. Neste período, ocorrem mudanças físicas, emocionais e o desenvolvimento da autonomia, fatores que tornam os adolescentes mais vulneráveis a escolhas alimentares inadequadas. No Brasil, observa-se um padrão alimentar preocupante entre esse grupo, caracterizado pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcares e pobres em fibras. Estes hábitos de consumo estão associados ao aumento do sobrepeso e ao risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e alguns cânceres (Neta et al., 2021).

Estudos indicam que os hábitos alimentares adquiridos na adolescência tendem a se manter na vida adulta, impactando negativamente os índices de morbimortalidade da população. Por isso, identificar os padrões alimentares dos adolescentes é fundamental para embasar políticas públicas e ações de promoção da saúde, visando prevenir a obesidade e reduzir a incidência de DCNT no futuro (Neta et al., 2021). A prevenção às DCNT é um dos propósitos do Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta sobre alimentação

adequada e saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados (Brasil, 2014).

Destaca-se o potencial deste trabalho para alcançar os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), em particular o ODS 3, que visa assegurar uma vida sustentável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. A partir da análise dos hábitos alimentares de adolescentes, o estudo contribui para a compreensão de fatores que impactam diretamente a saúde deste grupo populacional. Ao abordar esses aspectos, a pesquisa se alinha aos compromissos globais estabelecidos pela Agenda 2030, reforçando a importância de ações integradas para melhorar os indicadores de saúde, especialmente entre grupos vulneráveis como os adolescentes (ONU).

Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob registro número 59729022.0.0000.5350.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa transversal mista, cujos dados foram coletados através de formulários e avaliação antropométrica de escolares com idades entre quinze e dezessete anos do segundo ano do ensino médio de uma escola da rede pública de Ijuí. Os estudantes participaram da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento pelos responsáveis legais, assegurando o cumprimento das exigências éticas, sendo desnecessária a identificação dos participantes.

A obtenção dos dados ocorreu através da aplicação de formulários com questões relativas ao contexto global de saúde, hábitos e comportamentos alimentares. Dados como qualidade do sono, prática de atividade física, histórico clínico e aspectos da vida social foram coletados através de uma ficha de anamnese. A avaliação antropométrica captou dados de peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um marcador de estado nutricional amplamente utilizado por profissionais da saúde. O resultado é obtido através da divisão do peso atual em



quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado, dessa forma o quociente encontrado é representado em kg/m^2 . O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) determina que os resultados de IMC para adolescentes sejam interpretados através de dois pontos de corte nas curvas de percentis, sendo que percentil abaixo de 5 representa baixo peso, entre 5 e 85 significa eutrofia e acima de 85 aponta para sobrepeso (Brasil, 2004).

A partir das aferições de peso e estatura foi possível calcular o IMC de 56 estudantes. Desse montante, 3,6% apresentaram baixo peso, 60,7% eutrofia e 35,7% sobrepeso. Os diagnósticos apresentados entre os escolares são semelhantes aos encontrados em pesquisa realizada pelo SISVAN em 2022, cujos resultados indicaram que 63,6% dos adolescentes da Atenção Primária (AP) estavam em eutrofia, 4,6% apresentavam baixo peso e 31,8% estavam enquadrados em sobrepeso (Lima, 2022).

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento desenvolvido pelo Ministério da Saúde como estratégia para garantir a promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito individual e coletivo, levando em consideração aspectos sociais, culturais e econômicos. O material orienta o consumo de alimentos in natura e minimamente processados como base de uma alimentação nutricionalmente balanceada e promotora de um ambiente sustentável. Gorduras, sal e açúcar são recomendados para uso em preparações culinárias em quantidade moderada a fim de diversificar e melhorar a palatabilidade das receitas. Para os alimentos processados como pães, queijos e conservas a recomendação é limitar o consumo devido à alteração na composição nutricional ocasionada pelo processamento. O consumo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado, essencialmente pelo baixo teor nutritivo, adição de substâncias químicas nocivas à saúde e prejuízos, vida social e meio ambiente (Brasil, 2014).

Os adolescentes consomem menos frutas e vegetais e mais produtos ultraprocessados se comparados a outros grupos etários como adultos e idosos. Escolhas alimentares como estas podem ser determinantes para os dados de sobrepeso encontrados, pois produtos ultraprocessados são geralmente hipercalóricos e hiper palatáveis, favorecendo o consumo excessivo. Comportamento semelhante foi observado entre os participantes desta pesquisa, sendo que 85,7% respondeu que tem o costume de consumir alimentos com açúcar adicionado e 14,3% referiu não consumir nenhum tipo de frutas, legumes ou vegetais na rotina alimentar. A adolescência é uma fase que determina a adesão a comportamentos que se mantêm na vida



adulta, portanto é considerado um momento estratégico para a promoção de hábitos saudáveis (Brasil, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados encontrados, foi possível identificar padrões alimentares preocupantes entre os escolares do 2º ano do ensino médio de uma escola da rede pública de Ijuí. Os hábitos de consumo excessivo de ultraprocessados e baixa ingestão de frutas, legumes e verduras indicam a necessidade de estratégias educativas voltadas à promoção da alimentação saudável.

Palavras-chave: Imagem corporal. Transtornos alimentares. Comportamento alimentar. Saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BESERRA, J. B. *et al.* Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4979–4989, 4 dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.29542018>. Acesso em: 24 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 07 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar: alimentação de adolescentes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. (Caderno de Atenção Básica, Fascículo 5). Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo5.pdf. Acesso em: 28 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância alimentar e nutricional – SISVAN: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. 120 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometrico_s.pdf. Acesso em: 28 jul. 2025.

LIMA, B. **SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes**. Ministério da Saúde. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>. Acesso em: 28 jul. 2025.



NETA, A. DA C. P. DE A. *et al.* Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 3839–3851, 30 ago. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019>. Acesso em: 24 jul. 2025.

ONU. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável | **As Nações Unidas no Brasil**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 24 jul. 2025.