

**Evento:** XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

**INVESTIGAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES DE ESCOLARES DO OITAVO E NONO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL<sup>1</sup>**  
**INVESTIGATION OF EATING HABITS OF EIGHTH AND NINTH GRADE SCHOOLCHILDREN**

**Bruna Denise Torquetti<sup>2</sup>, Eva Teresinha De Oliveira Boff<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Estudo realizado dentro do projeto de Inovação Curricular: Uma Estratégia de Articulação da Formação Docente e Educação para Saúde, na Interação Universidade e Escola

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de nutrição e bolsista de iniciação científica.

<sup>3</sup> Professora Dra. do Departamento de Ciências da Vida; coordenadora do Programa de Pós Graduação de Ensino em Ciências.

### **Introdução**

A adolescência é o período de vida entre 10 e 20 anos de idade, caracterizado pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelo desenvolvimento psicossocial, mudanças que influenciam o aumento das necessidades nutricionais (Einsenstein et al., 2000). É uma fase importante para a incorporação de medidas preventivas, uma vez que os adolescentes podem modificar seus hábitos alimentares em função de modismos, escola, amigos, entre outros. Também é o momento privilegiado para as intervenções na área da saúde e da nutrição, tendo em vista a adoção de hábitos saudáveis e a promoção da saúde (Woichik et al., 2013).

O perfil alimentar do adolescente no cenário atual tem sido frequentemente associado ao alto consumo de guloseimas, frituras, refrigerantes e bebidas açucaradas e ao baixo consumo de frutas, cereais e legumes; bem como à substituição de refeições completas como o almoço por lanches rápidos. Tal comportamento reflete no consequente aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) como obesidade, hipertensão e diabetes, inclusive em idades precoces.

A alimentação saudável na adolescência é precursora de uma vida adulta sadia, visto que grande parte dos hábitos alimentares são formados na infância e adolescência. O acesso a uma alimentação adequada é um direito garantido pela lei nº 11.346/2006, e consiste na oferta de nutrientes em quantidade suficiente para suprir as necessidades energéticas dos indivíduos, de modo a manter o bom funcionamento do organismo, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

Um espaço que contribui para o direito humano a alimentação adequada é na escola, onde são ofertadas refeições planejadas por um nutricionista para todos os estudantes, a instituição pesquisada oferta lanche da manhã, almoço para os que permanecem o dia inteiro e lanche da tarde. Este é também um ambiente propício para desenvolver atividades de educação em nutrição, as quais podem estimular a criticidade dos educandos acerca do que consomem.

## **Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

Para Bizzo e Leder (2005) a educação nutricional deve propor a construção coletiva do conhecimento mediante planejamento didático participativo com integração entre a equipe de saúde, a escola, a criança e a família. Tendo como ponto-chave os conteúdos trabalhados ao longo e no momento da expressão das práticas, crenças, saberes e vivências do educando, de maneira integrada, e não dissociados em práticas pedagógicas exclusivamente teóricas.

Para a realização de atividades de educação em nutrição mais efetivas em sala de aula, é importante conhecer a realidade alimentar dos educandos, pois essa informação colabora para que a temática trabalhada trate dos problemas principais identificados, a fim de compreendê-los e despertar autonomia dos alunos para escolhas alimentares melhores. Sob esta ótica, este estudo consiste em uma investigação de hábitos alimentares de estudantes do ensino fundamental de uma escola pública do interior do Rio Grande do Sul (RS). O objetivo foi identificar e analisar os padrões alimentares de escolares na adolescência e apontar aspectos a serem trabalhados posteriormente com este público.

### **Metodologia**

O presente estudo possui caráter quantitativo visando diagnosticar os hábitos alimentares, quanto sua adequação ou não na adolescência. Foi utilizado um questionário composto por oito questões objetivas investigativas, de simples escolha conforme citadas a seguir: 1) Com que frequência você consome frutas? 2) Quantos porções de legumes e verduras você costuma consumir em um dia? 3) Quantos copos de água você costuma ingerir em um dia? 4) Com que frequência você costuma consumir guloseimas ou salgadinhos industrializados? 5) Com que frequência você costuma consumir frituras? 6) Com que frequência você costuma consumir refrigerante ou sucos industrializados? 7) Assinale todas as refeições que você costuma fazer diariamente. 8) Além das refeições citadas na questão sete(7) você costuma fazer mais alguma refeição diária?

Os sujeitos envolvidos na pesquisa foram 43 alunos do oitavo e nono ano do ensino fundamental de uma escola pública do interior do RS, com faixa etária entre 13 e 15 anos, destes 25 eram meninos e 18 meninas, de classe baixa e média.

Para a realização da pesquisa foi solicitada autorização da direção e professores da escola, após permissão o questionário foi aplicado em turno de aula, com a licença dos professores que as ministravam. Foram respeitados todos os aspectos éticos que envolvem pesquisa com pessoas (RESOLUÇÃO CNS 466/2012), conforme Parecer Consubstanciado nº 486.353, assinados termos de consentimento livre e esclarecido pelos responsáveis dos educandos.

### **Resultados e discussão**

As relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida de todas as crianças e adolescentes, pois comer, crescer e desenvolver são fenômenos diferentes em sua concepção fisiológica, mas totalmente interativos, interdependentes e inseparáveis, expressando a potencialidade do ser humano (Eisenstein et al., 2000).

A investigação sobre o estilo alimentar, como fator determinante do padrão de ingestão, adquiriu

**Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

ultimamente grande relevância. Este conceito remete para a categorização do comportamento alimentar, considerado como o resultado da influência de fatores psicológicos e sociais. Viana (2002) destaca que entre hábitos e comportamentos promotores da saúde e, portanto, preventivos da doença contam-se, com especial impacto, os hábitos alimentares.

A seleção de alimentos tem a ver com as preferências desenvolvidas relacionadas com o prazer associado ao sabor dos alimentos, as atitudes aprendidas desde muito cedo na família (Viana, 2002). Também, outros fatores psicológicos e culturais, principalmente na adolescência e no espaço escolar, nos quais a influência de amigos e a preocupação com a aceitação do grupo são muito comuns.

No grupo de educandos pesquisados, um total de 56% dos escolares, mais da metade, afirmaram não fazer o lanche da manhã ofertado pela escola, turno em que estudam, comportamento que pode comprovar a premissa da preocupação com a opinião dos amigos e colegas na adolescência, que se traduz inclusive na própria alimentação. Quanto aos 44% restantes, que realizam o lanche da manhã, não foi especificado se consomem alimentos ofertados pela escola, comprados neste mesmo ambiente ou trazidos de casa, o que pode aumentar ainda mais o número de alunos que não consomem as preparações disponibilizadas pela instituição.

“O papel da promoção da saúde cresce em sua importância como uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado e da sua determinação” (Santos, 2005). O atual cenário de saúde da população mundial mostra a prevalência e aumento progressivo de diabetes, hipertensão, obesidade e outras DCNTs, as quais estão entre as líderes das causas de mortalidade, e são diagnosticadas cada vez em faixas etárias mais precoces. Nota-se, que são todas doenças decorrentes de uma alimentação desequilibrada, rica em açúcar, sal e gorduras.

Ao serem questionados sobre o consumo de refrigerante e outras bebidas açucaradas, 53% afirmaram ingerir duas a três vezes na semana, 21% disseram consumir quatro a cinco vezes na semana e 9% relataram consumir todos os dias, apenas 5% dos alunos não consomem refrigerante. Este dado mostra-se alarmante, visto que essas bebidas são ricas em açúcar e sódio, além de conter conservantes artificiais e substâncias cancerígenas.

Por outro lado, o consumo de água, tão importante para a hidratação, regulação da temperatura corporal e transporte de nutrientes, é pouco frequente em 49% dos escolares da amostra, que consomem apenas dois ou três copos por dia, ou menos.

Na questão que investigava o consumo de guloseimas e salgadinhos industrializados, 7% alegaram não consumir, 63% ingerir uma ou duas vezes por semana, 21% três a quatro vezes por semana e 9% todos os dias. Nota-se que a escolha por ultra processados está presente nos hábitos alimentares da maioria dos estudantes. Esta prática que além de fatores sociais e psicológicos, associa-se com o sabor acentuado e a “praticidade” de consumir estes alimentos, pois não exigem tempo para preparação e podem ser levados para qualquer lugar.

Quanto a frequência do consumo de frituras, 2% relataram consumi-las todos os dias, 42%

### Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

afirmaram ingeri-las três a quatro vezes por semana e 54% referiram come-las uma a duas vezes na semana. Alerta-se para o consumo elevado de gordura, que contribui para o desenvolvimento de obesidade e doenças cardiovasculares, a aterosclerose por exemplo, é uma doença silenciosa, pois a placa de ateroma, provocada pelo excesso de gordura ingerida, forma-se gradualmente e pode levar muitos anos até obstruir completamente o vaso sanguíneo, causando acidente vascular cerebral e infarto.

O consumo cotidiano, moderado ou excessivo de refrigerantes, lanches industrializados e frituras, tem sido um padrão alimentar populacional predominante apontado por muitos estudos. O alto teor de sal, açúcar e gordura presente nesses alimentos, além de ser matéria prima barata para as indústrias, deixa o sabor destes, extremamente acentuados, o que gera satisfação para o consumidor, levando-o a escolhe-los novamente.

Estes alimentos, consumidos pelos escolares frequentemente, fornecem apenas “calorias vazias”, e não os componentes necessários para uma boa nutrição, essencial para o desenvolvimento adequado na adolescência. Os alimentos naturais, por sua vez, devem ser a base da alimentação, pois fornecem todos os nutrientes que o organismo necessita: carboidratos, proteínas de alto valor biológico, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais.

Ao investigar o consumo de frutas durante o período de uma semana, 7% dos alunos responderam que nunca as comem, 21% relataram consumi-las duas ou três vezes, 35% afirmaram ingerir de quatro a cinco, e apenas 37% comem-nas todos os dias. O consumo ideal de frutas deve ser maior que uma unidade diariamente, observa-se que um número reduzido de escolares é adepto deste hábito.

O consumo de legumes e verduras, que deve ser de no mínimo duas a três porções diárias, também ficou aquém do ideal entre os escolares, apenas 32,5% dos alunos comem esta quantidade. 51% deles consomem apenas uma porção durante todo o dia, e 16,5% não ingerem nenhum tipo de legume ou verdura.

Outro dado preocupante é quanto as refeições realizadas ao longo do dia, 30% dos escolares não realizam o café da manhã, o que pode prejudicar seu desempenho escolar. Devido ao tempo prolongado de jejum, o organismo fica com os níveis muito baixos de glicose, e sendo esta o principal combustível do cérebro, sua ausência pode causar sonolência, cansaço e dificuldade de concentração, que leva o escolar a um baixo rendimento.

Dois casos isolados também chamaram atenção quanto a frequência da realização de refeições. Uma aluna que durante o dia inteiro, realiza apenas a refeição do almoço, que de maneira alguma atinge todas as suas necessidades nutricionais, porém não apresenta sinais de desnutrição. Outro aluno, realiza café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia e mais três refeições. O que pode favorecer um risco considerável de desenvolvimento de obesidade.

### Conclusão

É possível observar, nesta amostra de 43 escolares, incidência considerável de hábitos

**Evento:** XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

alimentares inadequados. Esta se traduz no consumo elevado de refrigerantes e bebidas açucaradas, lanches industrializados e frituras, e baixo consumo de frutas, verduras e água, bem como a não realização de refeições importantes.

Mostram-se estes os principais eixos-problemas a serem trabalhados com os educandos da faixa etária estudada, assim, o conhecimento técnico-científico do profissional de saúde seria compartilhado ao ritmo da própria problematização dos conhecimentos e vivências do escolar. Estratégias e atividades de educação em nutrição tratando destes assuntos devem ser feitas para a conscientização dos escolares, integradas ao conteúdo e proposta pedagógica da escola, pois o acesso a essas informações possibilita a criticidade e autonomia, e aumenta as chances das escolhas atuais serem repensadas.

**Palavras-chave:** padrão alimentar, escolares, adolescentes, educação em saúde

**Keywords:** food standard, students, teenagers, health education

**Agradecimentos:** À fundação de amparo a pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul-FAPERGS

**Referências Bibliográficas**

Eisenstein et al. Nutrição na adolescência. *Jornal de Pediatria*: V. 76 (3). 2000.

Viana, V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*: v. 4. 2002.

Woichik et al. Consumo Alimentar de Adolescentes: Comparação Entre a Área Rural e Urbana de Prudentópolis, Paraná. *Uniciências*: v. 17 (1). 2013.

Santos S. A. L. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Revista de Nutrição*: 18(5). 2005.

Bizzo, G. L. M.; Leder L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. *Revista de Nutrição*. 18(5). 2005.