

INVESTIGAÇÃO DE PADRÕES ALIMENTARES, CONHECIMENTO ALIMENTAR E IMC DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO¹

VIEIRA, Aline Petrucci²
SILVA, Diva Valério da³

RESUMO

A escola tem um papel fundamental na construção de hábitos saudáveis através da conscientização a respeito dos impactos da nutrição, em conjunto com outros fatores, como atividade física e saúde emocional, na qualidade de vida e na prevenção de doenças. A hipótese do presente estudo está ancorada às revisões bibliográficas realizadas, que retratam um alto consumo de alimentos ultraprocessados e uma baixa ingestão de frutas, legumes e verduras entre adolescentes. O presente estudo refere-se a uma dissertação de mestrado em andamento, de caráter qualitativo e exploratório e visa investigar os padrões alimentares, o conhecimento alimentar e o IMC de adolescentes do 1º ano do ensino médio, a fim de identificar inadequações que possam contribuir para o desenvolvimento de doenças e a partir dos dados obtidos, será elaborado uma sequência didática que auxilie no entendimento sobre melhoria de hábitos alimentares. Os resultados obtidos através do índice de massa corporal para a idade (IMC) revelam que a maior parte da amostra (58,8 %) estava eutrófica, porém a análise dos questionários mostrou que grande parte dos adolescentes estudados consomem grandes quantidades de alimentos ultraprocessados e têm uma baixa ingestão de frutas, legumes e verduras, o que confirma a hipótese de pesquisa.

Palavras-chave: Educação nutricional. Adolescência. Obesidade. Doenças crônicas. Escola.

ABSTRACT

Schools play a fundamental role in building healthy habits by raising awareness about the impact of nutrition, along with other factors such as physical activity and emotional health, on quality of life and disease prevention. The hypothesis of this study is based on literature reviews that show high consumption of ultra-processed foods and low intake of fruits and vegetables among adolescents. This study refers to an ongoing master's thesis, which is qualitative and exploratory in nature and aims to investigate the dietary patterns, food knowledge, and BMI of first-year high school adolescents in order to identify inadequacies that may contribute to the development of diseases. Based on the data obtained, a teaching sequence will be developed to aid in understanding how to improve eating habits. The results

¹ Pesquisa de Mestrado Profissional em Educação do IFSP-SP.

² Estudante de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, Campus São Paulo. E-mail: alinepetrucci@prof.educacao.sp.gov.br.

³ Professora orientadora/ IFSP-SP. E-mail: novaes.diva@gmail.com

obtained through the body mass index for age (BMI) reveal that most of the sample (58.8%) was eutrophic, but the analysis of the questionnaires showed that most of the adolescents studied consume large amounts of ultra-processed foods and have a low intake of fruits and vegetables, which confirms the research hypothesis.

Keywords: Nutrition education. Adolescence. Obesity. Chronic diseases. School.

INTRODUÇÃO

A escola tem papel fundamental na construção de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis, o que se relaciona diretamente com a prevenção de doenças, promoção da saúde e na qualidade de vida dos estudantes.

O consumo de alimentos industrializados entre os adolescentes tem se mostrado elevado e crescente, tanto em regiões mais favorecidas como em regiões menos favorecidas, dentre os alimentos mais comuns estão aqueles ricos em sódio, glutamato monossódico, açúcares e gordura, como balas, chicletes, chocolates, salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados, entre outros. (MOTTA, TEIXEIRA, 2012; WARREN ET AL., 2009) Muitos estudos comprovam que o alto consumo de alimentos industrializados é um fator de importante contribuição para o desenvolvimento de doença crônica não transmissível (DCNT) como diabetes mellitus tipo II, hipertensão, hipercolesterolemias e problemas cardiovasculares, além de alguns tipos de cânceres, doenças do SNC, onde os riscos se tornam ainda maiores quando os hábitos alimentares inadequados estão acompanhados por estilo de vida sedentário. (VASDEKIS VGS, STYLIANOU S, NASKA, 2001; SOLDA, 2023). Sabe-se que tudo que interfere na saúde dos estudantes, interfere também no bom rendimento escolar. Dessa forma, estes aspectos devem ser trabalhados desde a primeira infância e durante toda a adolescência para que se possa construir gradativamente uma base sólida de conhecimento crítico em alimentação que se sustentará por toda a vida (BRASIL, 2013; BRASIL, 2012; BRASIL, 2008; OMS, 2014).

OBJETIVOS

Os do presente estudo consistem em investigar os hábitos alimentares e o conhecimento alimentar dos adolescentes através de questionários; avaliar o IMC através das curvas da OMS de 2007 de peso e altura para a idade; realizar uma roda de conversa para esclarecer as inadequações analisadas e propor atividades didáticas que auxiliem na introdução do conhecimento e na mudança de hábitos alimentares inadequados visando diminuir os impactos da má alimentação na saúde e no rendimento escolar dos adolescentes estudantes do ensino básico.

METODOLOGIA

A presente pesquisa tem caráter qualitativo e exploratório e foi realizada em uma escola na região norte de Guarulhos. A amostra foi composta por 17 estudantes do 1º ano do ensino médio (11 estudantes do sexo feminino e 6 estudantes do sexo masculino), no período de fevereiro de 2024 a maio de 2024. As normas éticas impostas pelo CEP foram rigorosamente seguidas. Foram elas: Aplicação dos termos de assentimento e consentimento livre e esclarecido, onde contém todas as informações relacionadas as etapas da pesquisa, riscos e benefícios. A pesquisa foi aprovada pelo CEP através do parecer de nº 7.337.676 em 18 de Janeiro de 2025 e realizada através de revisão bibliográfica inicial, coleta de dados através de dois questionários adaptados que foram analisados de forma quantitativa através da distribuição percentual das respostas em

gráficos de barras feitos com a utilização da ferramenta excel; Coleta e análise de peso e altura por idade utilizando as curvas da Organização Mundial da Saúde (OMS) e os valores em escore-Z como ponto de corte e realização de uma roda de conversa, que foi rigorosamente analisada com o método de análise de conteúdo temática de Laurence Bardin, 2011, edição 70.

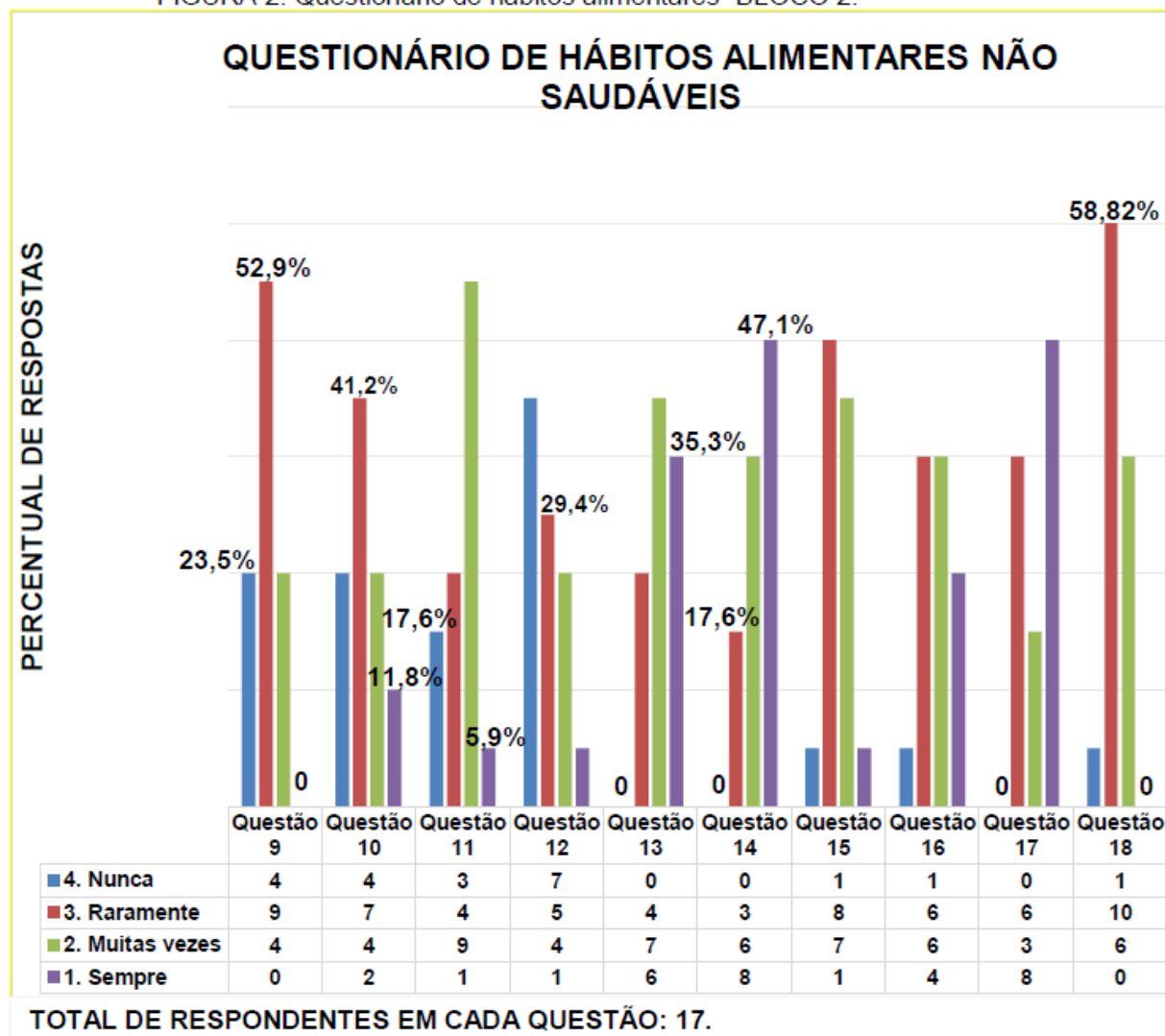
RESUMO DAS ETAPAS DESENVOLVIDAS DURANTE A PESQUISA

1ª Etapa: Aplicação dos termos de assentimento e consentimento livre e esclarecido para pais e alunos.
2ª Etapa: Aplicação dos questionários fechados e adaptados com respostas em escala likert de 4 pontos. A análise dos questionários foram divididas em questionário 1 conhecimento alimentar) adaptado de Dos Santos Chagas e Colaboradores (2018) contendo 6 questões e questionário 2 (hábitos alimentares) adaptado de Gabe et.al. Contendo 20 questões, que foram divididas em 3 blocos, para a análise minuciosa das respostas. O bloco 1 contém as questões de 1 a 8 com as opções de respostas em escala likert de 4 pontos, com pontuação crescente, sendo: opção 1. (nunca) equivalente à 1 ponto; a opção 2.(raramente) equivalente à 2 pontos; a opção 3.(muitas vezes) equivalente à 3 pontos e a opção 4. (sempre) equivalente à 4 pontos. O bloco 2 contém as questões de 9 a 18 e está com pontuação em ordem decrescente, pois se trata de afirmações de hábitos não saudáveis, como pular refeições para resolver outras coisas, fazer as refeições com distrações como celular ou tv, consumir balas, refrigerante, doces, com frequência e trocar as refeições por lanches ou pizza.
3ª Etapa: aferição de altura e peso. Foram realizados os cálculos de (índice de massa corporal) IMC e analisados conforme o protocolo da OMS de peso e altura para a idade, utilizando as curvas e pontos de corte para crianças e adolescentes de 10 a 19 anos.
4ª Etapa: Para finalizar a pesquisa, foi realizada uma roda de conversa, tendo como pauta principal algumas das questões mais relevantes dos questionários. Foram discutidas questões a respeito do consumo de alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados, consumo adequado de proteínas, prática de atividade física, distrações durante as refeições e a utilização de panelas de teflon riscado e alumínio.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No gráfico abaixo, é possível observar alguns dos principais resultados obtidos através do questionário 2, bloco 2, que se trata de hábitos alimentares potencialmente prejudiciais à saúde. As questões relacionadas à distração durante as refeições (questão 11), consumir balas, chicletes, salgadinhos e outras guloseimas com frequência (questão 13 e 14 e 15) tiveram grande parte da opção muitas vezes e sempre assinalada, indicando que grande parte da amostra mantém hábitos alimentares prejudiciais.

FIGURA 2: Questionário de hábitos alimentares -BLOCO 2.



Fonte: Os autores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as análises realizadas, grande parte da amostra (58,8%) estava em eutrofia (peso adequado para idade), enquanto 17,6% apresentou magreza e sobrepeso e 5,9% apresentou obesidade. A análise dos dados obtidos através dos questionários comprovou a hipótese de pesquisa, demonstrando que a maior parte da amostra consome alimentos ultraprocessados com frequência (refrigerantes, balas, chicletes, pizzas e lanches), pulam refeições e não consomem quantidades adequadas de frutas, legumes e verduras diariamente. Observando os dados obtidos no questionário 2 bloco 2, é possível observar que a mais frequente opção de resposta foi a 3 (raramente), seguida da opção 2. (Muitas vezes) e 1. (sempre) o que indica que grande parte dos respondentes costumam consumir alimentos ultraprocessados com frequência. Os resultados dos questionários revelaram que, apesar dos estudantes terem noção do que são hábitos saudáveis, muitos não conseguem colocar em prática. Os estudantes analisados consomem grandes quantidades de alimentos industrializados e poucos alimentos saudáveis, como frutas. Durante a roda de conversa, grande parte dos estudantes tiveram dificuldade em

reconhecer as diferenças entre alimentos in natura e minimamente processados de alimentos industrializados. Como já indicavam os questionários, a grande maioria não faz o planejamento dos horários das refeições, comem utilizando celular ou assistindo TV, trocam as Principais refeições por lanches, consomem grandes quantidades de doces quando se sentem ansiosos e mais de 80% da amostra não pratica atividade física regular. Conforme o andamento da discussão e a apresentação de ferramentas nutricionais e explicação dos principais riscos de uma alimentação não adequada para a saúde, a roda de conversa mostrou indícios de conscientização para a necessidade de mudança alimentar, assim sendo, a presente pesquisa visa elaborar uma sequência didática com o objetivo de aprofundar os conhecimentos em educação alimentar e nutricional, através da apresentação de ferramentas alimentares importantes como a pirâmide alimentar, tabelas de medidas caseiras, guia alimentar para a população brasileira, entre outras. Os resultados da aplicação da sequência didática poderão ser analisados em estudos posteriores.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.

Educação alimentar e nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais – caderno de atividades. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Noncommunicable diseases progress monitor 2020. Geneva: World Health Organization, 2014.

MOTTA, M. B. da; TEIXEIRA, F. M. **Conhecendo alguns modelos mentais infantis sobre filariose linfática.** *Ciência & Educação*, Bauru, v. 13, n. 3, p. 336–366, 2012.

WARREN, J. M.; HENRY, C. J.; LIGHTTOWLER, H. J.; BRADSHAW, S. M.; PERWAIZ, S. **Evaluation of a pilot school programme aimed at the prevention of obesity in children,** 2009.

VASDEKIS, V. G. S.; STYLIANOU, S.; NASKA, A. **Estimation of age and gender-specific food availability from household budget survey data.** *Public Health Nutrition*, v. 4, p. 1149–1151, 2001.