

**MAGSUL**



**FACULDADES MAGSUL**

**DIEGO GONÇALVES MOREL**

**HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESCOLARES: UM  
ESTUDO DE CASO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE  
PONTA PORÃ - MS**

Ponta Porã - MS

2017

DIEGO GONÇALVES MOREL

**HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESCOLARES: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE PONTA PORÃ - MS**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul, como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

**Orientadora:** Profa. Ma. Camila de Araujo Cabral Romeiro

Ponta Porã - MS

2017

DIEGO GONÇALVES MOREL

**HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESCOLARES: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE PONTA PORÃ - MS**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul, como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Orientadora:** Profa. Ma. Camila de Araujo Cabral Romeiro  
Faculdades Magsul – FAMAG

---

**Membro:** Profa. Dra. Josiane Ratier de Quevedo Antunes  
Faculdades Magsul – FAMAG

Ponta Porã, 11 de Dezembro de 2017.

Dedico este trabalho aos meus avós paternos e maternos, “In Memoriam”, pela existência de meus pais, **Celina Antunes Gonçalves** e **Dionisio Morel Galeano**, pois sem eles este trabalho e muitos dos meus sonhos não se realizariam.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente á **Deus** e a minha família e minha amada mãe, **Celina Antunes Gonçalves** e meu pai **Dionisio Morel Galeano**, que me auxiliaram e me ajudaram durante toda essa jornada da minha vida. Foram vários momentos pensando em desistir, mas eles sempre me deram forças para continuar.

A minha amiga **Thais Aparecida dos Reis Ramires (blrv)**, por ter te conhecido e criarmos um vinculo de amizade verdadeiro que por mim irá durar por muito tempo te agradeço por ter entrado na minha vida e na minha família obrigado!

Aos meus professores que tive o prazer de conhecer no curso de Ciências Biológicas. Muito obrigado por me ensinarem tudo o que eu precisava para me tornar um ótimo profissional.

Aos participantes e colaboradores deste trabalho, especialmente os alunos e a escola onde pude realizar esse projeto para a elaboração desta pesquisa.

Agradeço imensamente a minha orientadora e mestra professora **Camila de Araujo Cabral Romeiro** pela disponibilidade e paciência em me guiar neste trabalho. Sem você nada disto aconteceria. Muito obrigado!

***“O único lugar aonde o sucesso vem antes do trabalho é o dicionário”***

*Albert Einstein*

MOREL, D. G. **Hábitos alimentares entre escolares:** um estudo de caso em uma Escola Municipal de Ponta Porã - MS. 43 p. Trabalho de conclusão (Graduação em Ciências Biológicas) - Faculdades Magsul, Ponta Porã, 2017.

## **Resumo**

As práticas alimentares são fundamentais ao longo da vida humana, em particular desde a infância. As crianças são mais receptivas aos novos conhecimentos, onde o seu comportamento alimentar é influenciado por diversos fatores, desde o convívio familiar ao escolar. Este estudo tem como propósito verificar quais os hábitos alimentares dos estudantes de uma Escola Municipal em Ponta Porã - MS. Onde foi realizada a pesquisa com alunos dos 8º anos e consistiu em um estudo de caso com abordagem quali-quantitativa. Nesta pesquisa foi feita observação dos hábitos alimentares dos alunos na hora do lanche, verificando suas preferências entre o lanche trazido de casa e o lanche oferecido pela escola. Foi utilizado mapa mental em forma de história em quadrinhos e um questionário semiaberto com finalidade de verificar os hábitos alimentares dos alunos dentro e fora do âmbito escolar. Ao analisar os resultados obtidos foi possível identificar os fatores que influenciam no tipo de alimentação dos adolescentes, entre eles estão à família, o ambiente escolar e os amigos. Verificou-se que os adolescentes entrevistados possuem hábitos alimentares pouco saudáveis. Apresentaram também maior preferência em consumir o lanche trazido de casa, devido ao fato de gostarem do sabor e da variedade de alimentos que podem levar. Portanto, o presente estudo é capaz de nos mostrar a compreensão dos hábitos alimentares dos adolescentes, podendo contribuir para uma a alimentação mais saudável dos jovens.

**Palavras-chave:** Hábito alimentar; Estudantes; Alimentação escolar.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 01</b> - Diferenciação pelos alunos de alimentos saudáveis e não saudáveis.....	26
<b>Figura 02</b> - Evidenciação entre a comparação dos alimentos saudáveis e os que não são. ....	26
<b>Figura 03</b> - Pirâmide Alimentar .....	27
<b>Figura 04</b> - Representação dos alimentos considerados preferidos pelos alunos.....	28
<b>Figura 05</b> - Representação da porcentagem de alunos que levam lanches e não levam lanches para a escola .....	29
<b>Figura 06</b> - Alimentos que os estudantes gostariam no cardápio da escola.....	30

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
DHAA	Direito Humano à Alimentação Adequada
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
2.1 Nutrição .....	13
2.2 Hábitos alimentares .....	15
2.3 Alimentação em casa.....	17
2.4 A importância da alimentação na adolescência.....	18
2.5 Alimentação escolar .....	21
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	23
3.1 Área de Estudo.....	23
3.2 Metodologia.....	23
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	25
4.1. Doenças causadas pela má alimentação.....	31
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	36
<b>APÊNDICES</b> .....	41
Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) .....	42
Apêndice B - Questionário.....	43

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável de um indivíduo reflete sua imagem, não só no corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma boa alimentação e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida (CUNHA, 2014).

Uma das formas de garantir uma boa saúde é através de bons hábitos alimentares. No entanto, vivemos em uma sociedade onde o padrão alimentar é cada vez mais inadequado, como exemplo os *fast food* devido ao crescente consumo de alimentos industrializados, esses são altamente prejudiciais à saúde por serem ricos em gorduras, sais, açúcares, aditivos (ALBUQUERQUE; MENEZES, 2010).

O hábito alimentar de um indivíduo é de natureza bastante complexa e o seu estabelecimento implica numerosos fatores; porém, de um modo geral, o tipo de alimentação baseia-se na disponibilidade de alimentos, nos recursos econômicos e na capacidade de escolha das pessoas (ZANCUL, 2008).

A adolescência é um dos períodos mais excitantes e também desafiadores do desenvolvimento humano. Geralmente considerado como período da vida entre 12 e 21 anos de idade, a adolescência é uma época de grande transformação fisiológica, psicológica e cognitiva durante a qual as crianças se tornam adultos (MAHAN; ARLIN, 2012, p. 411).

O principal problema quanto à alimentação do estudante em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças (IRALA; FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006 *apud* SILVA, 2009).

Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, é importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (IRALA; FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006 *apud* SILVA, 2009).

Alguns adolescentes enfrentam pressões sobre sua imagem corporal. Muitos procuram novidades que prometem milagres como promessa de magreza, músculos de boa aparência e combate à acne. As necessidades de nutrientes nessa fase são altas e

as escolhas feitas nesse período afetam a saúde, tanto no presente quanto no futuro, neste caso há necessidade de fazer um trabalho de conscientização (SCARSI, 2010).

Usando da Ideia de Freire (2005) a conscientização é um processo educativo que visa mobilizar o estudante e intervir sobre problemas que estejam presentes em sua realidade, propiciando a ele buscar soluções.

De acordo com o PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar (1995) as crianças matriculadas em escolas públicas têm o direito à Alimentação Escolar, cujo objetivo é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento desde o biopsicossocial até aprendizagem.

O rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos por meio de ações de educação alimentar e nutricionais e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo é de extrema importância (PNAE, 1995).

Com base nos estudos da importância da educação alimentar como ferramenta da promoção de hábitos alimentares saudáveis e controle da prevenção de doenças e importante para o desenvolvimento da mente, a presente pesquisa tem como objetivo conhecer os hábitos alimentares e a frequência com que se alimentam os estudantes de uma Escola Municipal do município de Ponta Porã, estado de Mato Grosso do Sul.

Assim, definiram-se os seguintes objetivos para este trabalho:

- Realizar uma história em quadrinhos analisando entre os alunos, sobre seus hábitos alimentares.
- Desenvolver a percepção dos estudantes sobre os maus hábitos alimentares.
- Sensibilizar e fomentar a prática da boa alimentação.

Os hábitos dos adolescentes do ensino fundamental baseiam-se em alimentos ricos em gorduras e de sódio, características de alimentos industrializados usuais na atualidade. Tal fato não é responsabilidade de um único ramo de conhecimento e tampouco se alcançará concentrando as problemáticas em relação aos maus hábitos alimentares em uma única disciplina do currículo, voltada à saúde como é o caso do ensino de ciências.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Trataremos agora de demonstrar dados teóricos sobre a nutrição, seu papel na vida dos adolescentes e sua importância considerando que uma alimentação balanceada pode fazer uma grande diferença no corpo e na vida de cada indivíduo. A escola incentiva a ter uma alimentação adequada através de cardápios montados por nutricionistas, mas o principal fator que leva uma criança a ter bons hábitos alimentares é a influência familiar, onde elas adquiriram o costume de ter uma boa alimentação e até mesmo de construir seu próprio cardápio, hábitos esses que serão utilizados na infância na adolescência e no decorrer de sua vida prevenindo doenças e problemas crônicos.

### 2.1 Nutrição

O papel da alimentação é primordial durante todo o ciclo de vida de um indivíduo. Entre todas as fases da vida pode-se destacar um exemplo, a idade escolar, que se pode caracterizar por um período em que a criança apresenta um metabolismo muito rápido comparado ao de um adulto (DANELON *et al.*, 2006).

Assim tendo por foco de análise as preferências alimentares dos jovens, que nem sempre recaem os alimentos considerados mais saudáveis, e o sedentarismo, estudos epidemiológicos têm registrado o crescente número da obesidade entre os adolescentes. Essa situação pode gerar, em médio prazo, o aumento da probabilidade de riscos de doenças nos jovens (DANELON *et al.*, 2006).

A idade escolar, compreendida entre sete e dez anos de idade corresponde ao período de crescimento, com maiores exigências nutricionais. Essa fase precede o crescimento acelerado, favorecendo o acúmulo energético como forma de guardar energia para o intenso crescimento que ocorre a seguir (BERTIN *et al.*, 2010).

A fase escolar sintetiza a evolução desde a vida intra-uterina, passando pela fase lactente/pré-escolar e até a própria idade escolar, o que torna esse ciclo propício para a avaliação nutricional da população infanto-juvenil. Intervenções antes dos dez anos de idade reduzem a gravidade das doenças causadas pelos maus hábitos

alimentares de maneira mais eficiente do que as mesmas intervenções na fase adulta (BERTIN *et al.*, 2010).

Na atualidade a ferramenta mais utilizada e eficiente para combater distúrbios nutricionais, como no caso da obesidade, é o investimento em medidas de saúde que dependem, por sua vez, dos interesses dos gestores de políticas públicas. Essas medidas abrangem mudanças nas propagandas de alimentos e doces destinados ao público infantil, alterações no teor de gordura e açúcar dos alimentos, estímulo as famílias á prática de atividades físicas e, principalmente, e o emprego da escola como local no qual as questões nutricionais possam ser debatidas e prestadas às crianças.

A tendência das preferências alimentares das criançasna idade pré-escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carboidrato, açúcar, gordura e sal, ebaixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se comparados às quantidades recomendadas. Esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar do grupo social ao qual ela pertence (RAMOS; STEIN. 2000, p. 02).

A prática de alimentação na infância deve ser capaz de fornecer quantidade de alimento suficiente e com qualidade nutricional, a fim de atender às necessidades nutricionais das crianças e garantir o desenvolvimento do seu máximo potencial. A alimentação adequada na infância contribui para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, que se reflita não apenas em curto prazo, mas também na vida adulta (CARVALHO *et al.*, 2015).

A importância da nutrição, na prevenção de doenças, bem como no crescimento e no desenvolvimento do indivíduo, o Ministério da Saúde do Brasil elaborou dez recomendações para uma alimentação saudável. O objetivo dessa recomendação é estimular práticas alimentares saudáveis, resgatar hábitos alimentares regionais, incentivar o consumo *in natura* de alimentos produzidos localmente e culturalmente referenciados e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais e leguminosas, que devem ser consumidos desde a infância até a fase adulta e velhice (BRASIL, 2006).

Como as preferências alimentares têm um papel importante na determinação da seleção de alimentos e qualidade da dieta, um melhor entendimento do desenvolvimento de preferências alimentares poderia trazer importantes contribuições para o desenvolvimento de estratégias de intervenção que promovessem dietas saudáveis. Como as preferências alimentares são adquiridas, elas são passíveis de serem modificadas, portanto é possível que crianças aprendam a gostar de alimentos que sejam bons para elas, desde que sejam precocemente educadas para isto (FIATES *et al.*, 2006, p. 02).

Diante da importância do consumo alimentar adequado na infância para a abrangência das necessidades nutricionais, crianças que apresentam consumo alimentar inadequado desde a infância tende ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas. Por outro lado, crianças submetidas a práticas alimentares ideais alcançam seu desenvolvimento normal e se tornam adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva (CARVALHO *et al.*, 2015).

## 2.2 Hábitos alimentares

A alimentação saudável é essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Os hábitos alimentares originam problemas de saúde imediatos e em longo prazo. O entendimento de como as preferências alimentares é apanhado é essencial para uma interferência efetiva, no intuito de melhorar a qualidade da ingestão dietética infantil (VALLE *et al.*, 2007).

Os vários tipos de preferências de alimentos das crianças são aprendidos a partir de experiências repetidas do consumo de determinados alimentos, esses hábitos reflete em sua ingestão alimentar, condicionado às consequências fisiológicas e ao contexto social em que a criança vive. Nesse contexto existe preferência por alimentos com maior índice calórico, pois eles causam uma maior saciedade e garantem o surgimento energético necessário para as necessidades básicas. Tendo assim a formação da personalidade e dos hábitos alimentares das crianças que embasarão suas escolhas para toda a vida ocorre no início da vida escolar e social (PINEZI; ABOURIHAN, 2011).

Entende-se que a criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. No

entanto para que isso se concretize as pesquisas mostram que a alimentação de uma criança deve ser bem diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios físicos (RIBEIRO; SILVA, 2013).

Outros comportamentos alimentares também têm sido examinados entre adolescentes. Entre eles, podem ser citados o hábito de realizar refeições com a família e o hábito de comer enquanto assiste televisão e/ou estuda. Estudos demonstram associação positiva entre realizar refeições com a família e ingestão de alimentos saudáveis e associação inversa entre este comportamento e a ocorrência de excesso de peso. Apontam, ainda, associação positiva do hábito de comer enquanto se assiste televisão com dietas menos saudáveis e com excesso de peso (LEVY *et al.*, 2009, p. 02).

A definição das práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Este conjunto está relacionado á manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, como o diabetes e a obesidade, o que envolve um grande impacto na saúde pública. Nesse contexto, é fortemente estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação na saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida (TORRAL *et al.*, 2009).

A criança inicia seu vínculo alimentarno seio da mãe, e em seguida, começa a receber outros alimentos presentes na mesa da família e, ao mesmo tempo, já é inserida nas instituições de Educação Infantil, onde aprende e adquire novos hábitos assim pode-se dizer que essas situações contribuem para a formação de um hábito alimentar e é fundamental a implantação da educação nutricional desde cedo (COSTA *et al.*, 2012).

O desenvolvimento de um programa de educação nutricional utilizando métodos lúdicos educativos, como: jogos, teatros de fantoches, cartazes, brincadeiras, músicas e histórias infantis, com o objetivo de transmitir às crianças informações sobre alimentação e nutrição, buscando a formação de hábitos alimentares saudáveis (COSTA *et al.*, 2012).

Além disso, o ato da busca, da escolha, do consumo e proibição do uso de certos alimentos, dentre todos os grupos sociais, são ditados por regras sociais diversas, carregadas de significados. Apesar de bem estabelecidas, as vantagens da educação nutricional para a promoção da saúde individual e coletiva, promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis representa um grande desafio para os profissionais de saúde. Sabe-se que aspectos da alimentação e da nutrição são difíceis de serem mudados, pois além de tentar mudar antigos padrões, estes são considerados como componentes da história individual, da família ou do grupo social (VARGAS; LOBATO, 2007, p. 04).

De acordo com Frizon (2008), atualmente os alimentos em grande parte vêm de uma transformação industrial da matéria-prima. Adota-se a precaução, por parte dos fabricantes em melhorar a qualidade comercial de seus produtos, tendo em vista aumentar suas vendas; mas, nesse processo, o que acontece muitas vezes é a perda do valor nutritivo dos alimentos. Nesse sentido, então, é preciso tomar consciência de que a transformação das técnicas de produção e dos costumes alimentares pode acarretar em sérias complicações à saúde.

### 2.3 Alimentação em casa

A educação nutricional tem função de preparar o indivíduo para controlar sua alimentação mantendo a sua rotina. Incentivando aos poucos, mudanças no hábito alimentar, a família tem papel fundamental nesse processo e para que funcione é relevante ser determinado, ter disciplina, paciente, obter mudanças de comportamento e conceitos associados à alimentação (VIEIRA; JUSTINA, 2013).

Silva, Teixeira e Ferreira (2013), citam que crianças que aprendem a desenvolver hábitos alimentares saudáveis apresentam grande chance de levar esses hábitos na fase adulta, por isso é tão fundamental ensinar e incentivar a alimentação correta para as crianças e para os adolescentes.

A alimentação é muito importante no desenvolvimento das crianças, não é apenas papel da escola, mas também dos pais que muitas vezes preparam o lanche de seus filhos sem pensar que podem estar causando sérios riscos a sua saúde no futuro (ALMEIDA; IOCCA, 2012).

Uma boa alimentação colabora para uma vida saudável no presente, futuro, a alimentação equilibrada auxilia o desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo da

criança, pois os nutrientes são distribuídos de maneira apropriada. Na maioria das vezes as crianças aparecem na escola com lancheiras cheias de guloseimas, a merenda é parte essencial na nutrição dos alunos diariamente sendo necessária para o seu rendimento na aprendizagem (ALMEIDA; IOCCA, 2012).

O Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome (2014), afirma que mudamos muito a forma como nos alimentamos nos últimos tempos, pois a algum tempos atrás, a maioria das refeições eram feitas em casa e as pessoas tinham tempo para o preparo, usando alimentos frescos e saudáveis. Como nos dias de hoje homens e mulheres trabalham fora e crianças e jovens estão envolvidos em mais atividades, a falta de tempo tem levado as pessoas a se alimentarem mais vezes fora de casa, consumindo produtos prontos pela praticidade, porém com taxas altas de calorias, gorduras e açúcares.

A mudança nos hábitos das pessoas influencia muito a maneira como as crianças se alimentam, estando associado aos transtornos alimentares que ocorrem atualmente. Os pais geralmente trabalham o dia todo, não tendo disponibilidade de observar do que os seus filhos se alimentam diariamente, deixando os filhos sozinhos, vendo TV e jogos eletrônicos. A carência afetiva pode levar a ansiedade, nervosismo, e outros distúrbios psicológicos que intervem no relacionamento, e os pais para amenizar a culpa da falta de tempo compram todas as guloseimas que os filhos desejam para agradá-los (SILVA, 2011).

Quando a relação com a família é difícil, ou os pais são autoritários, os adolescentes acabam usando o alimento para demonstrar sua rebeldia contra estes, com práticas alimentares inadequadas, como dietas malucas ou se negam a comer alimentos saudáveis. Isso pode acontecer quando a família não impõe limites aos filhos, por isso é necessário que os pais estabeleçam limites (MINISTERIO DA EDUCAÇÃO, 2009).

#### 2.4 A importância da alimentação na adolescência

De acordo com o Ministério da Educação (2009), o comportamento dos adolescentes é influenciado por vários fatores, entre eles estão os externos que são as

regras, valores sociais e culturais, a família, os amigos, informações da mídia, etc. E os internos formados por experiências pessoais, pela sua autoimagem, autoestima, condições de saúde, suas características psicológicas, etc.

Fatores esses também relacionados a condições socioeconômicas, disponibilidade, produção e forma de distribuição dos alimentos, que resultam em hábitos alimentares individuais. É relevante ressaltar que os adolescentes recebem informações sobre alimentação saudável, porém apresentam dificuldade em praticar esses conhecimentos, pois nessa fase não possuem compreensão necessária sobre como a alimentação saudável é essencial para sua saúde, sendo influenciados pela mídia e leigos em relação ao tema (VIEIRA; JUSTINA, 2013).

Segundo o Ministério da Saúde (2001), na adolescência as necessidades de energia e nutrientes estão aumentadas, o corpo e aparência tornam-se grandes preocupações. Muitas vezes, para conseguir um corpo de acordo com os padrões considerados ideais pela sociedade, acabam se alimentando de modo errôneo (com jejum e dietas da “moda”), podendo prejudicar sua saúde acarretando algumas deficiências e distúrbios alimentares, como desnutrição, anemia, obesidade, anorexia e bulimia. Por esses motivos, é essencial o estímulo de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de exercícios físicos.

Algumas pesquisas mostram que os adolescentes brasileiros possuem hábitos alimentares inadequados, com baixo consumo de produtos lácteos, frutas, verduras, legumes, e ingestão excessiva de açúcar e gordura.

Entre os adolescentes, também é comum o consumo de alimentos do tipo *fast food*, ou seja, alimentos com alta quantidade de gordura (principalmente gordura saturada), açúcar, colesterol ou sal e com pouca ou nenhuma quantidade de vitaminas e minerais. Quando alimentos considerados prejudiciais são consumidos de vez em quando em meio a uma dieta adequada, é aceitável, já quando consumidos em maior frequência podem ser prejudiciais à saúde, podem atrapalhar o crescimento e desenvolvimento destes adolescentes, podendo aumentar os riscos de desenvolverem doenças como obesidade, diabetes, etc (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2009).

Sonati, Vilarta e Affonso (2007), destacam que a adolescência passa por um desenvolvimento cognitivo e emocional dividido em três etapas: inicial, intermediário e

final. Portanto o aconselhamento nutricional precisa depender da fase em que o adolescente está passando, na inicial o adolescente começa a se preocupar com sua imagem, é ansioso quanto ao seu relacionamento com os colegas, trabalhos educativos nessa fase devem ser de curto prazo. O adolescente na fase intermediária é muito influenciado pelo grupo de colegas, desconfia dos adultos, tem a independência como algo muito importante e experimenta um desenvolvimento cognitivo significativo. Nessa fase o adolescente escutará mais os amigos que a própria família; estão se tornando mais responsáveis pelo que consomem. O impulso para a independência faz com que tenham repulsa pelos hábitos alimentares da família.

A orientação alimentar deve ser focada para os cuidados que se deve ter ao alimentar-se fora de casa. A fase final é aquela em que o adolescente já estabeleceu sua imagem corporal e está mais independente. Nessa fase, já estão preocupados com sua saúde geral, assim os aconselhamentos nutricionais devem ser em longo prazo e devem ser acompanhadas de um fundamento lógico. Eles gostam de tomar suas próprias decisões, mas estão abertos a informações fornecidas pelos profissionais da saúde (SONATI; VILARTA; AFFONSO, 2007).

É na adolescência que o crescimento da pessoa se conclui. A alimentação é fundamental não só para suprir as necessidades dos nutrientes, mas também para ajudar a manter o peso adequado e o desenvolvimento normal das massas óssea e muscular. Os nutrientes em destaque são as proteínas e o cálcio. Este último pode garantir uma reserva óssea adequada, evitando o surgimento de osteoporose na idade avançada. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Segundo o Ministério da Educação (2009), como a adolescência é uma fase da vida bastante complexa, vários fatores devem ser levados em consideração ao analisarmos a alimentação do adolescente. Dessa forma, algumas estratégias podem ser elaboradas para estimular o consumo de alimentos saudáveis, como a sensibilização do adolescente a partir de informações que mostrem os benefícios que uma alimentação saudável pode fornecer.

## 2.5 Alimentação escolar

A melhor maneira é apostar na educação alimentar. Esse aprendizado pode e deve ocorrer em qualquer lugar, mas a escola é um espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história. A escola deve atuar como um laboratório em permanente atividade de busca sobre o homem e as suas condições de vida. Afinal, é na escola que se revelam as dificuldades que existem fora dela e é na escola que essas dificuldades podem ser solucionadas, através da pedagogia.

Albuquerque e Menezes (2010), mencionam que o professor tem uma função de aprendizagem nutricional essencial, pois podem influenciá-los diretamente através de seus conhecimentos, práticas e ações.

A alimentação está situada em um contexto de vida histórico e cultural do homem. A participação ativa do indivíduo e da comunidade em aspectos relacionados à alimentação e saúde, aliada à garantia, por parte do governo, da alimentação como um direito humano e à segurança alimentar e nutricional para os desenvolvimentos físico, mental e social são os passos fundamentais para o alcance do real sentido de igualdade.

Um dos principais problemas de nutrição no Brasil é a grande insuficiência de alimentos saudáveis, que atinge de forma grave grande parte a saúde da população. O quadro decorre não apenas da falta de orientação para a escolha de alimentos de qualidade nutricional, mas, no entanto, da limitada quantidade de alimentos ingeridos, o que resulta em agravamento do estado nutricional e de saúde das pessoas. As crianças, em geral, são mais vulneráveis a essa adversidade, sendo por isto o público alvo nas ações de atenção a saúde (CARDOSO *et al.*, 2010).

As várias formas de educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações. Nesse contexto, hábito alimentar como um repertório de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo do tempo, e se frisa, nesse sentido, que é nessa fase da vida que o indivíduo sai do convívio basicamente familiar e penetra no contexto escolar, no qual experimentará outros alimentos e preparações e terá oportunidade de promover alterações nos seus

hábitos alimentares pelas influências do grupo social e dos estímulos presentes no sistema escolar (RAMOS *et al.*, 2013).

A educação alimentar escolar vem colaborando em educar para a vida, visando maior e melhor qualidade desta, bem como demonstrar que precisamos educar buscando o desenvolvimento de uma consciência com relação à alimentação, podendo assim subsidiar aos alunos conhecimentos e com isso, capacidades que os tornem aptos a discriminar informações, identificando valores agregados a estas, pois desta forma poderão realizar escolhas sensatas e importantes para seu desenvolvimento humano (LIMA, 2008).

Nesse sentido, o Ministério da Saúde e o da Educação são corresponsáveis por assegurar a implantação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e, conseqüentemente, de parte da Política Nacional de Promoção de Saúde nas escolas, em consonância com os critérios de execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Este último, por sua vez, tem como objetivos atender as necessidades nutricionais do aluno no período escolar e, nesse contexto, promover hábitos alimentares saudáveis (MANCUSO *et al.*, 2013, p. 02).

No entanto, o Brasil tem o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), toda a criança matriculada em escola pública tem o direito à Alimentação Escolar, cujo objetivo é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos por meio de ações de educação alimentar e nutricionais e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo, segundo a Resolução nº 38 de 16 de julho de 2009.

Parafraseando o PNAE é um dos programas sociais mais antigo do Brasil, cujos recursos chegaram a 3 bilhões de reais em 2010, atendendo a 22% da população brasileira. A grandeza desses valores demarca a grande importância e abrangência deste programa, o qual é considerado como uma das peças centrais para o efetivo estabelecimento de uma política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil e de afirmação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) (RANGEL *et al.*, 2013).

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1 Área de Estudo

O presente trabalho foi desenvolvido em uma Escola Municipal com cerca de 570 alunos no Município de Ponta Porã, cidade que possui uma população de cerca de 80 mil habitantes na contagem populacional de 2010 do IBGE. Localizado no Sul da região Centro-Oeste do Brasil, no Sudoeste de Mato Grosso do Sul (microrregião de Dourados), e faz divisa com a cidade de Pedro Juan Caballero no país vizinho, Paraguai. Ponta Porã tem uma área de 5.330,448 km<sup>2</sup>. Altitude de 775m, latitude: 23°32'30" Sul e Longitude: 55°37'30" Oeste.

#### 3.2 Metodologia

Este trabalho consiste em um estudo de caso com abordagem quali-quantitativa onde foram pesquisados os hábitos alimentares dos escolares dos 8º anos (A e B) totalizando 50 alunos, com idade de 12 a 16 anos. Denominamos de mudança quantitativa ou simples aumento ou diminuição de quantidade. “Por sua vez, a mudança qualitativa seria a passagem de uma qualidade ou de um estado para outro. O importante é lembrar que a mudança qualitativa não é obra do acaso, pois decorre necessariamente da mudança quantitativa;” (MARCONI; LAKATOS, 2003, P.104).

De acordo com Oliveira (2011), “a abordagem qualitativa tem o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento.”

Segundo os autores, a pesquisa qualitativa supõe o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo investigada via de regra, por meio do trabalho intensivo de campo, onde foi realizada uma observação direta dos hábitos alimentares dos escolares durante maio/junho/julho uma vez por semana na hora da merenda escolar e do intervalo.

A partir da ideia de Gil (2008) o estudo de caso consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento.

A professora disponibilizou três aulas de 50 minutos cada para a realização da pesquisa, os alunos foram questionados sobre o conceito de hábitos alimentares e depois foi realizado entre os alunos histórias em quadrinhos, para evidenciar o que eles tinham de conhecimento sobre os bons hábitos alimentares e os ruins no seu cotidiano. Na segunda aula foi aplicado um questionário semiaberto para verificar suas preferências de alimentos, entre a merenda escolar e o que é trazido de casa para a hora do intervalo.

Através do conhecimento adquirido foram explicados aos alunos em forma de seminário com o tema alimentação saudável os tipos de alimentos que podem ocasionar futuros riscos a saúde dos indivíduos e foi apresentado a pirâmide alimentar com todos os degraus que ela possui com os tipos de alimentos que ela tem como exemplo os energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras, trabalhando a percepção destes, para assim, tentar estimular os alunos de forma que possa ser levado adiante o conhecimento adquirido com a pesquisa.

A análise dos conteúdos foi do tipo comparativo, buscando correlacionar os resultados obtidos com a observação com o tipo de alimentação cotidiana de modo a compreender os hábitos dos alunos dentro do ambiente escolar.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSÕES

No primeiro momento, em sala de aula, foi explicado o conceito de alimentação saudável e perguntado aos alunos o que aprenderam sobre o conceito, depois foi solicitado que fizessem uma história em quadrinhos sobre como se alimentavam no seu dia a dia.

Doze alunos desenharam como se alimentam diariamente, desde o café da manhã até o jantar, 9 alunos desenharam alimentos considerados saudáveis e não saudáveis fazendo uma comparação entre eles e 7 alunos esboçaram a importância de se alimentar com muitas frutas e verduras para a saúde.

Nos desenhos em quadrinho como mostram as figuras 1 e 2 notou-se que os adolescentes sabem diferenciar com eficácia os alimentos que fazem bem e os que podem prejudicar sua saúde, porém não tem conhecimento de porque alguns alimentos são e outros não são saudáveis.

Por isso é importante atividades que mostrem qual a percepção dos alunos sobre a importância dos hábitos alimentares e se estes estão corretos ou não e se compreendem que isto influencia muito na sua saúde e qualidade de vida, para serem feitas as atividades e sejam realizadas explicações como, do que os alimentos são compostos, o conceito de nutrientes, a relação dos nutrientes com os alimentos, as vitaminas que eles contêm quais as fontes e funções das vitaminas e porque alguns fazem bem a nossa saúde e outros não (VIEIRA; JUSTINA, 2013).

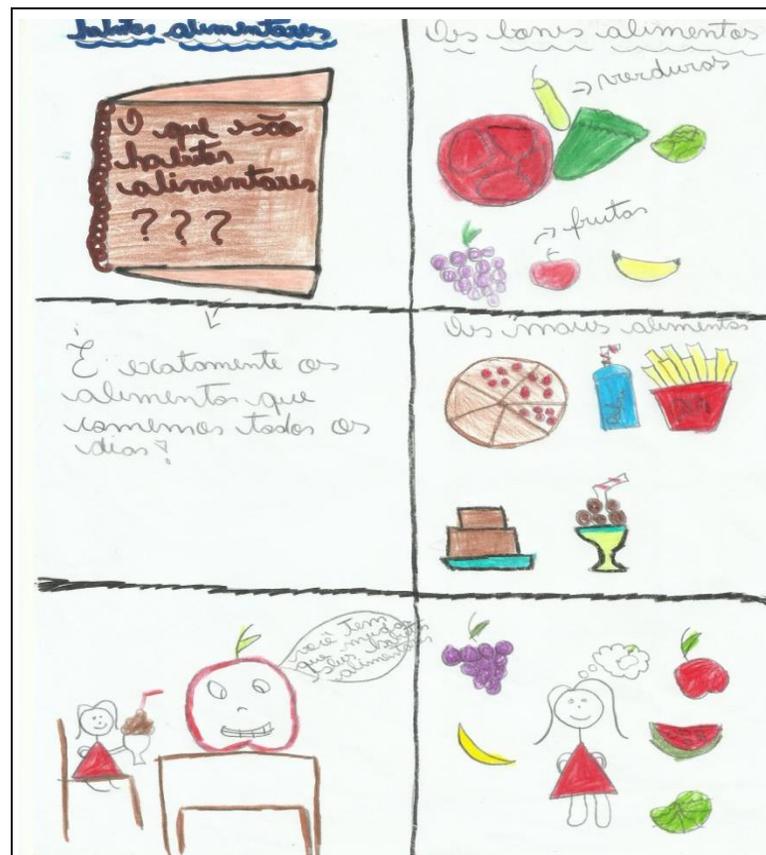
Albuquerque e Menezes, (2010) citam que é necessário que a escola e os professores sejam mediadores de conhecimento para a educação nutricional desses alunos, pois através de atividades práticas, conhecimento e atitudes, podem contribuir para estimular uma melhor qualidade de vida, por isso é essencial ter a escola como espaço educativo para a aprendizagem de bons hábitos alimentares.

Figura 1. Diferenciação pelos alunos de alimentos saudáveis e não saudáveis.



Fonte: Aluno do 8ºA

Figura 2. Evidenciação entre a comparação dos alimentos saudáveis e os que não são.



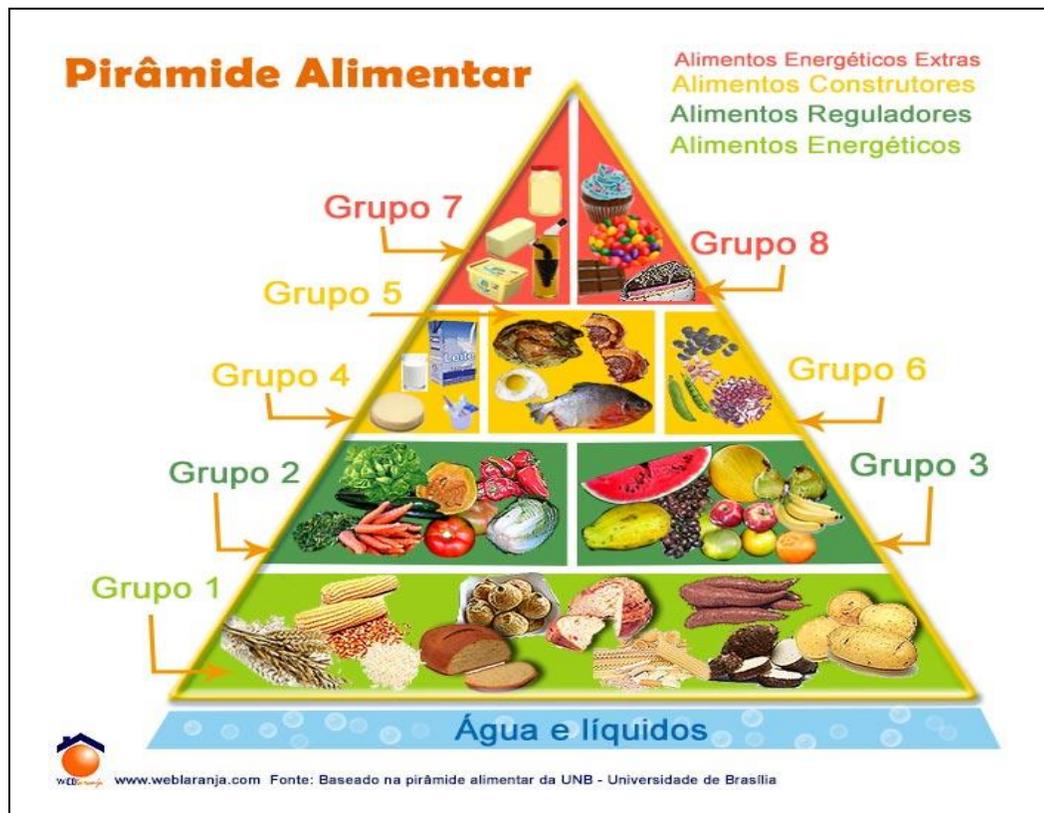
Fonte: Aluno do 8ºB

No segundo momento foi aplicado um questionário para os alunos responderem, sobre qual o seu alimento preferido, foi utilizada como mostra a figura 3.

Para explicação aos alunos dos alimentos que devem ser consumidos em maiores quantidades e em menores quantidades, a Pirâmide Alimentar, demonstrando os alimentos considerados Energéticos extras; Construtores; Reguladores e Energéticos, respectivamente.

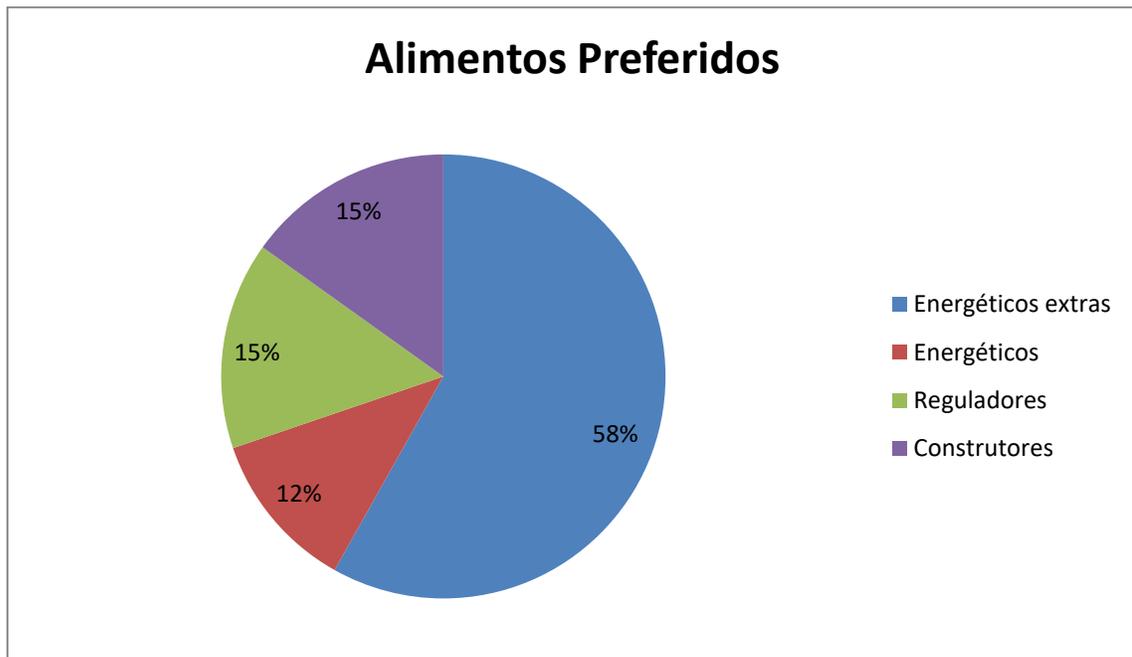
Como mostra a figura 4. 58% dos alunos responderam que preferem alimentos energéticos extras, 17 alunos responderam lasanha e 14 responderam pizza, 15% preferem alimentos reguladores e construtores como frutas, suco de fruta, carne, salada, feijão e ovos, e 10% responderam preferir alimentos energéticos como arroz, chocolate, purê de batata e mandioca.

**Figura 3.** Pirâmide Alimentar



**Fonte:** Baseado na pirâmide alimentar da UNB – Universidade de Brasília.

**Figura 4.** Representação dos alimentos considerados preferidos pelos alunos.



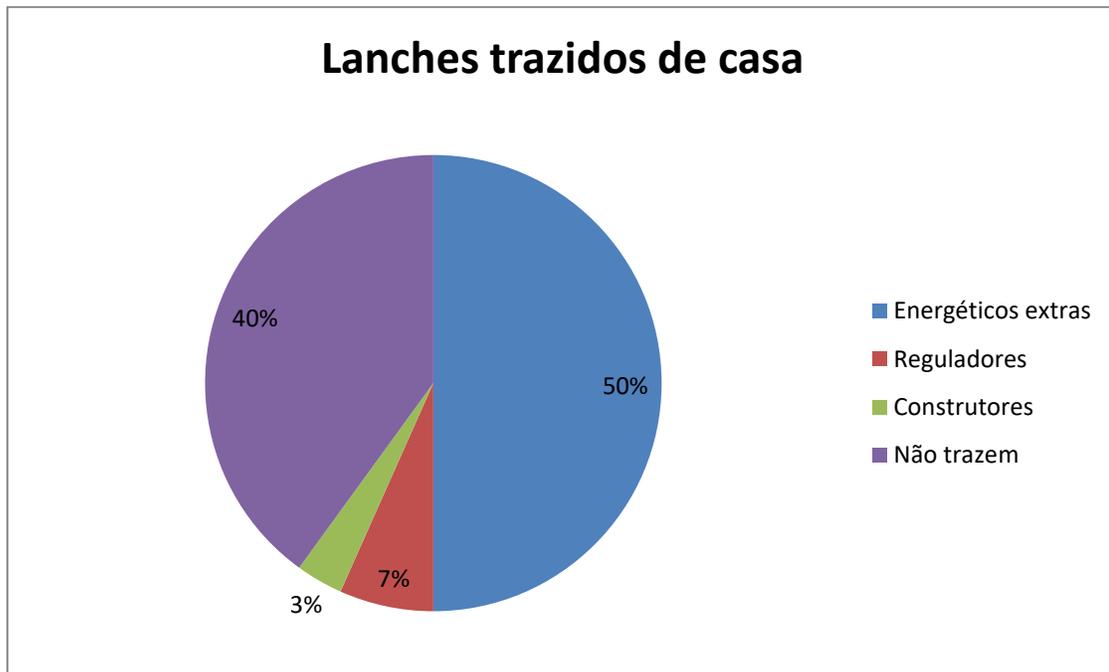
**Fonte:** Próprio autor

Conforme ilustrado na figura 4, os alimentos considerados preferidos dos alunos são altamente calóricos e ricos em carboidratos como exemplo bolo, frituras, refrigerantes e doces em geral, que se consumidos em excesso podem causar riscos a saúde, como a obesidade e hipertensão (PEREIRA, 2015).

A questão dois perguntava se os alunos preferem consumir o lanche oferecido na escola ou trazido de casa, 35 alunos preferem trazer o lanche de casa pelo motivo de terem opções de sabores variados, 11 preferem consumir o lanche oferecido pela escola isso acontece por muitas vezes esses alunos não terem condições de trazer lanche de casa por ser sua única opção o lanche da escola.

A questão três questionava se os alunos costumam trazer lanche de casa, e se trazem quais seriam como mostra a Figura 5. 40% dos alunos disseram que não costumam levar lanche de casa para a escola, 51% levam lanches como bolachas sanduíches, salgados, 7% disseram que traziam frutas e 2% levam alimentos construtores. A maior parte dos alunos leva lanches que apresentam baixo valor nutricional, o que pode prejudicar a sua saúde (ALBUQUERQUE; MENEZES, 2010).

**Figura 5.** Representação da porcentagem de alunos que levam lanche e os que não levam lanche para a escola.



**Fonte:** Próprio autor

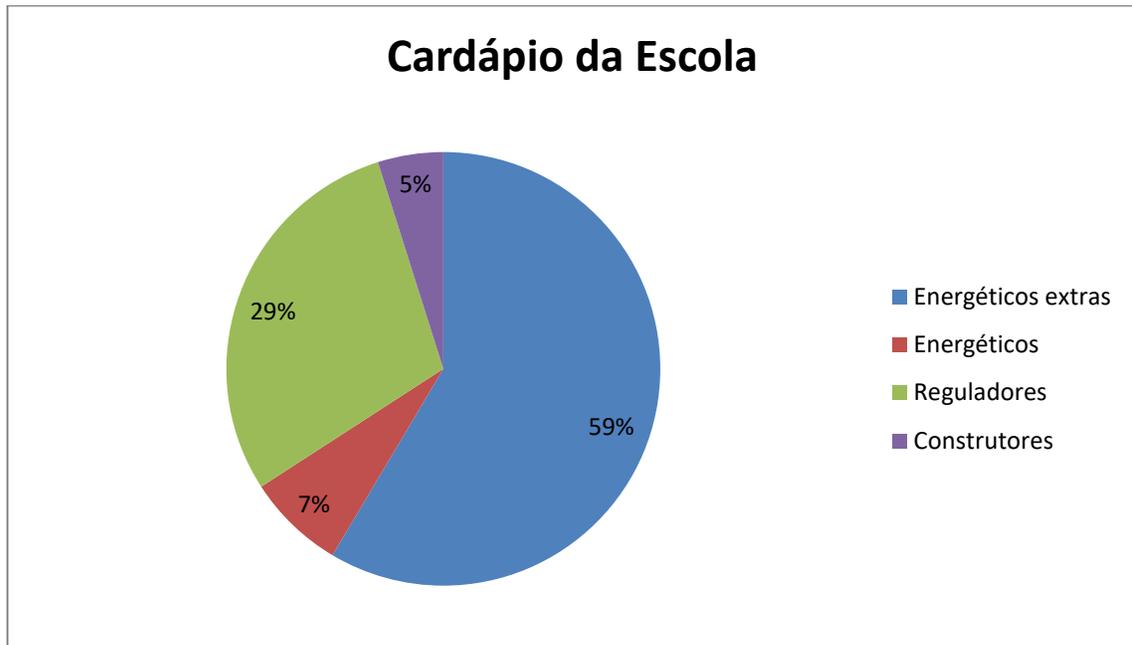
A questão quatro perguntava que alimentos os estudantes gostariam que estivesse no cardápio da escola 15 responderam lasanha do 8º ano B, 13 alunos responderam frutas em geral, 10 responderam pizza, 9 alunos do 8º B responderam salgados enquanto os do 8º A não mencionaram salgados, 6 responderam bolos, 5 do 8º A escreveram sucos naturais enquanto apenas um do 8º B escreveu o mesmo.

Cinco alunos responderam sanduiche natural, 5 do 8º A escreveram purê de batata, 5 responderam saladas, 3 responderam arroz, 3 do 8º B responderam torta de frango, assim como apenas 1 respondeu cachorro quente, pão com salame, ovo cozido, batata doce, refrigerantes, sorvete, batida de leite, macarrão com almôndegas, feijoada, *fast food*.

Muitos dos cardápios sugeridos jamais seriam aceitos na escola porque o lanche servido para os alunos é feito de acordo com nutrientes e vitaminas necessários para o desenvolvimento do corpo e a introdução de hábitos alimentares saudáveis, tudo planejado, elaborado e fiscalizado por uma nutricionista responsável.

Portanto como mostra a Figura 6. 59% dos alunos gostariam que inserissem alimentos energéticos extras no cardápio escolar, 29% os reguladores, 7% os energéticos e 5% os construtores.

**Figura 6.** Alimentos que os estudantes gostariam no cardápio da escola.



**Fonte:** Próprio autor

O Ministério da Educação, (2009) menciona pesquisas mostrando que os adolescentes brasileiros possuem maus hábitos alimentares, pois consomem pouca quantidade de frutas, verduras, legumes e produtos lácteos, excesso de açúcares e gorduras, também pelo consumo de *fast food*, alimentos com poucas vitaminas e minerais e com alta quantidade de gorduras principalmente as saturadas, açúcar, sal e colesteróis.

É notório que as crianças trocam a merenda escolar, feita pela nutricionista, por doces e salgadinhos, o que preocupa, pois os pais deveriam ser os primeiros incentivadores para seus filhos se alimentarem com merendas saudáveis e levarem lanches saudáveis na escola, também pela prática de dar dinheiro para a criança, podendo levar a maus Hábitos Alimentares, por terem liberdade de escolher o que querem sem orientação (SILVA, 2011).

A questão cinco perguntava quais tipos de alimentos os alunos acham mais saudáveis, 34 responderam frutas, 31 responderam saladas, 16 responderam feijão, 13 responderam arroz, 8 responderam carnes, 5 sucos naturais e 1 respondeu leite.

Com isso, percebe-se que os alunos têm conhecimento de quais alimentos são saudáveis e quais são prejudiciais a saúde, mas ainda assim preferem se alimentar dos considerados não saudáveis. A questão seis perguntava se os alunos achavam que se alimentavam bem, 25 assinalaram Não e 21 assinalaram que Sim. De acordo com as pesquisas e observações realizadas durante o período de investigação é visível a falta de condições financeiras para que estes alunos tenham uma boa alimentação.

A sétima questão perguntava quais os riscos de uma má alimentação, 19 responderam obesidade, 18 responderam diabetes, 14 responderam pressão alta, 10 responderam problemas no coração, 5 responderam doenças, 3 responderam colesterol alto e infarto, 3 responderam que pode levar a morte, 1 respondeu hiperglicemia, mal estar, desnutrição e anemia. Podemos perceber que o consumo excessivo do açúcar, sódio e gorduras deixam esses adolescentes vulneráveis a doenças crônicas e futuramente podendo causar varias doenças adquiridas com o passar do tempo.

#### 4.1 Doenças causadas pela má alimentação

Com base nos dados relatados anteriormente, constata-se que os alunos têm entendimento sobre os riscos e doenças que a alimentação desequilibrada pode causar. Segundo Silva, (2011) a obesidade é uma das doenças causadas por alimentação não adequada, ocorrendo também por diversos fatores, podendo ser internos como quando ocorre o mau funcionamento do organismo, genéticos ou metabólicos e externos que envolvem o ambiente em que vive.

A Diabetes é classificada em dois tipos distintos, tipo 1 e 2 , a Mellitus tipo 1 é uma síndrome metabólica que causa a destruição autoimune das células  $\beta$  (beta) que produzem insulina aumentando os níveis séricos de glicose. “Os pacientes diabéticos necessitam da insulino-terapia para controle e diminuição de glicose sanguínea” (MORAES, 2009).

A hipertensão é uma doença que atinge milhões de pessoas, considerada grave por ser silenciosa, não apresentando sintomas imediatos, quando é descoberta já pode ter causado danos à saúde e até a morte. O tratamento necessita ser rigoroso, pois a falta de “dores” faz com que o paciente pense que está tudo bem, abandonando o tratamento por conta, ou esquece com frequência de tomá-lo, podendo causar infartos, derrame, AVC, levando a morte, ou complicando muito o estado de saúde do paciente (SILVA, 2011).

O colesterol alto, o LDL considerado “mau” colesterol, é causado por consumo excessivo de carboidratos e gorduras, podendo ocorrer por histórico familiar, por ser uma doença que não apresenta sintomas em curto prazo pode levar a infartos, entupimento dos vasos sanguíneos e outros danos.

“Os transtornos alimentares são doenças que geralmente afetam adolescentes e jovens do sexo feminino, levando a marcantes prejuízos psicológicos, sociais e aumento de morbidade e mortalidade” (CORDÁS, 2004).

Na anorexia nervosa ocorre grande perda de peso por dietas muito rigorosas com intenção de emagrecer, a doença acaba fazendo com que a pessoa tenha uma imagem corporal distorcida e alterações do ciclo menstrual. Já na bulimia nervosa, a pessoa ingere grande quantidade de alimentos, com impressão de descontrole, que são chamados episódio bulímicos, depois ocorre à preocupação exagerada com o peso fazendo com que a pessoa tente compensar se induzindo a vômitos e uso de laxantes, inibidores de apetite e outros métodos inadequados para perda de peso (CORDÁS, 2004).

A desnutrição está ligada a outras doenças e ainda é considerada a que mais mata crianças abaixo de cinco anos. No mundo todo e no Brasil, o tipo de desnutrição que mais ocorre corresponde à baixa estatura, “que vem ganhando relevância como indicador também de pobreza, pois se sabe que hoje o fator ambiental é muito mais significativo do que o fator genético na determinação da estatura final do indivíduo” (SAWAYA, 2006).

Pontes, Rolim e Tamasia (2016), educar com intenção de prevenção é a forma mais correta de conscientização para que atitudes e hábitos alimentares se tornem mais eficientes para evitar uma má nutrição.

Albuquerque e Menezes (2010), relatam que uma educação alimentar de qualidade precisa estar aliado a práticas educativas que ofereçam uma formação de conduta alimentar que seja eficiente para reduzir o aparecimento de doenças relacionadas à má alimentação, como desnutrição e a obesidade.

“Como estratégia de educação nutricional, tem se adotado o guia alimentar na forma de pirâmide, especialmente no ambiente escolar, podendo proporcionar hábitos alimentares saudáveis contribuindo para a saúde dos adolescentes” (VIEIRA; JUSTINA, 2013).

É importante ressaltar que ainda são inúmeros os caminhos que devem ser trilhados em direção a consolidar na prática de gestores, educadores e de nutricionistas o entendimento do papel do alimento e da educação alimentar e nutricional no contexto escolar (PONTES; ROLIM; TAMASIA, 2016).

Em seguida foi trabalhado a pirâmide alimentar, já mostrado na figura 3 um guia na forma gráfica que mostra os alimentos de cada grupo, e a importância de consumir alimentos de todos os grupos uns em maior quantidade e outros com moderação, com o objetivo de mostrar que uma alimentação saudável, deve ser variada e equilibrada (VIEIRA; JUSTINA, 2013).

O Ministério da Educação, (2009) relata que adolescência é uma fase confusa e vários fatores devem ser levados em consideração ao analisarmos a alimentação do adolescente, algumas práticas podem ser feitas para sensibilizar os alunos a consumirem alimentos saudáveis, como a partir de informações que evidenciem o quanto são benéficos para sua saúde, podem ser feitas feiras como as de ciências, mostrando temas sobre alimentação, podem ser incluídos estes temas nas disciplinas e eventos como gincanas, festas juninas. Podem mudar o cardápio da cantina adotando opções de alimentos mais saudáveis, dando cursos de capacitação para os donos das cantinas e realizando palestras para os alunos, entre outros eventos que podem estimular uma alimentação saudável.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise nos hábitos alimentares verificando que os adolescentes sofrem muitas influências no seu tipo de alimentação, entre os quais, se destacaram a própria família, o ambiente estudantil e os colegas.

Através disso foi possível identificar que eles possuem hábitos alimentares pouco saudáveis dentro e fora do ambiente escolar, optando por consumir em sua maioria alimentos altamente calóricos, realizando refeições rápidas (*fast foods*), além de apresentar pouca preferência por frutas e hortaliças e outros alimentos mais saudáveis.

Tal fato pode contribuir para o aparecimento de doenças crônicas futuras, como por exemplo, o câncer, colesterol alto e hipertensão.

O que podemos ressaltar é que grande parte dos estudantes não possui o costume de conhecer o que ingeri pelo fato de não terem um processo de aprendizagem desde cedo sobre o que é bom para o corpo e para a mente.

Entre o lanche oferecido pela escola e o lanche trazido de casa, os adolescentes apresentaram uma maior preferência em consumir os alimentos que podem trazer de casa, devido ao fato de gostarem mais do sabor e pela variedade de alimentos que podem consumir.

À vista disso, o estudo dos hábitos alimentares entre escolares são indispensáveis, pois assim os estudantes podem mudar seus alimentos e formar seu hábito alimentar adequado. A reeducação alimentar tem forte importância por visar à saúde humana e pode ser realizada com o desenvolvimento de projetos educacionais pela escola que incentivem e visem as modificações dos hábitos alimentares, como hortas e orientações nutricionais, bem como a participação de pais e familiares na vida alimentar saudável do estudante incentivando a consumir frutas, verduras e legumes e evitar refrigerantes, *fast foods* e doces.

De acordo com a pesquisa realizada percebe-se que houve uma mudança alimentar dos alunos e motivação dos pais por parte deles, a partir disso eles começam a buscar, pesquisar hábitos alimentares e também se sentiram muito incentivados a melhorar a sua vida e saúde através da alimentação.

Dessa forma a pesquisa revelou que os adolescentes perceberam que estavam propensos a várias doenças pelo fato de se alimentarem mal e aderiram mudanças significativas para o seu futuro.

## REFERÊNCIAS

- ALAIDE, O. N. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. Disponível em: <[http://mse.mec.gov.br/images/stories/pdf/mp/pnae-base\\_lei.pdf](http://mse.mec.gov.br/images/stories/pdf/mp/pnae-base_lei.pdf)>. Acesso em: 27/03/2017.
- ALBUQUERQUE, D. L. B. *et al.* **Educação Alimentar na escola**: Em busca de uma vida saudável. Disponível em: <[https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao\\_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf](https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf)>. Acesso em: 23/03/2017.
- ALMEIDA, A.L.; IOCCA, F.A.S. **Hábitos alimentares na educação infantil**. Revista Eventos Pedagógicos v.3, n.2, p. 31 – 41. Maio - Jul. 2012. Disponível em: <<http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/686/447>> Acesso em: 26/10/2017.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome. **Educação Alimentar e Nutricional**: uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada. Brasília, 2014. Disponível em: <[https://ideiasnamesa.unb.br/upload/midia/1392831199Apostila\\_curso\\_DHAA\\_e\\_ENAN.pdf](https://ideiasnamesa.unb.br/upload/midia/1392831199Apostila_curso_DHAA_e_ENAN.pdf)>. Acesso em: 25/10/2017.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação e nutrição no Brasil**. 2009. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>>. Acesso em: 24/10/2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável**. 2001. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)>. Acesso em: 24/10/2017
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_promocao\\_saude.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_promocao_saude.pdf)>. Acesso em: 01/05/2017.
- BERTIN, Renata L. *et al.* **Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v28n3/08.pdf>>. Acesso em: 01/06/2017.
- CARDOSO, Rita C. V. *et al.* **Avaliação da qualidade microbiológica de alimentos prontos para consumo servidos em escolas atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Publicado em 05/2010. Disponível em: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xcHdKQYEjI4J:revistas.bvs-vet.org.br/rialutz/article/download/6363/6057+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>>. Acesso em: 17/05/2017.

CARVALHO, Carolina A. et al. **Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras:** revisão sistemática. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n2/pt\\_0103-0582-rpp-33-02-00211.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n2/pt_0103-0582-rpp-33-02-00211.pdf)>. Acesso em: 12/05/2017.

CORDÁS, T. A. **Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico.** Rev. Psiq. Clin. 31 (4); 154-157, 2004. Disponível em: <<http://psiquiatriabh.com.br/wp/wp-content/uploads/2015/01/Tratamento-dos-transtornos-alimentares.pdf>>. Acesso em: 04/11/2017.

COSTA, B. B. et al. **A Importância da Escola na Formação dos Hábitos Alimentares.** Disponível em: <<http://livrozilla.com/doc/1488740/a-import%C3%A2ncia-da-escola-na-forma%C3%A7%C3%A3o-dos-h%C3%A1bitos-alimentares>>. Acesso em: 11/06/2017.

CUNHA, Luana F. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** Disponível em: <[http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD\\_ENSCIE\\_IV\\_2014\\_57.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf)>. Acesso em: 27/03/2017.

DANELON, Maria Angélica S. et al. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar:** análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. Disponível em: <<http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1847>>. Acesso em: 10/05/2017.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** 29 ed. Magsul. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2000.

FRIZON, Janete Diane. **Hábitos Alimentares e Qualidade de Vida:** uma discussão sobre a alimentação escolar. Disponível em: <<http://www.unioeste.br/cursos/cascavel/pedagogia/eventos/2008/2/Artigo%2004.pdf>>. Acesso em: 28/04/2017.

FIATES, G. M. R. et al. **Marketing, Hábitos alimentares e Estado nutricional:** aspectos polêmicos quando o tema é o consumidor infantil. Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/208/211>>. Acesso em: 20/05/2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: atlas 2008.

LEVY, R. B. et al. **Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009.** Disponível em: <[http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/13029/art\\_LEVY\\_Consumo\\_e\\_comportamento\\_alimentar\\_entre\\_adolescentes\\_brasileiros\\_2010.pdf?sequence=1](http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/13029/art_LEVY_Consumo_e_comportamento_alimentar_entre_adolescentes_brasileiros_2010.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 05/06/2017.

- LIMA, G. G. B. **O Educador Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis por Meio da Escola**. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/159601032/Gabriela-Lima>>. Acesso em: 02/04/2017.
- MAHAN, L. K., ARLIN, M. T. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MANCUSO, A. M. C. *et al.* **O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares**. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n3/pt\\_0103-0582-rpp-31-03-00324.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n3/pt_0103-0582-rpp-31-03-00324.pdf)>. Acesso em: 19/06/2017.
- MARCONI M. A.; LAKATOS, E. M.- **Fundamentos de metodologia científica**, 5. ed. - São Paulo : Atlas 2003.
- MORAES, C.O.C. **Abordagem das principais causas de hipoglicemias nos pacientes portadores de diabete mellitus tipo1**. 2009. Disponível em: <<http://www.cpgls.pucgoias.edu.br/6mostra/artigos/SAUDE/CHARLENE%20OLIVEIRA%20COSTA%20MORAES.pdf>>. Acesso em: 04/11/2017.
- PINEZI, F. G.; ABOURIHAN C. L S. **Formação e Desenvolvimento de Hábitos Alimentares na Pré- Escola**. Disponível em: <[http://www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-2/7\\_tcc.pdf](http://www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-2/7_tcc.pdf)>. Acesso em: 18/05/2017.
- PONTES, A.M.O.; ROLIM, H.J.P.; TAMASIA, G.A. **A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares** [artigo] Registro: Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016. Disponível em: <[http://WWW.unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/saude\\_foco/artigos/ano2016/032\\_importancia\\_educacao\\_alimentar\\_nutricional.pdf](http://WWW.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2016/032_importancia_educacao_alimentar_nutricional.pdf)>. Acesso em: 26/10/2017.
- RANGEL, Caroline N. *et al.* **Relações entre o Programa Nacional de Alimentação Escolar e a Educação Alimentar e Nutricional: discutindo a produção científica e o papel da comunidade escolar**. Disponível em: <<http://ensinosaudeambiente.uff.br/index.php/ensinosaudeambiente/article/view/151>>. Acesso em: 08/05/2017.
- RAMOS, F. P. *et al.* **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n11/03.pdf>>. Acesso em: 19/06/2017.
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento\\_do\\_comportamento\\_alimentar\\_infantil\\_ramos\\_2000.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento_do_comportamento_alimentar_infantil_ramos_2000.pdf)>. Acesso em: 25/05/2017.
- RIBEIRO, G. N. M.; SILVA J. B. L. **A alimentação no processo de aprendizagem**. Disponível em: <<http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/1270/941>>. Acesso em: 19/05/2017.

SAWAYA, A.L. **Desnutrição: consequências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional**. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ea/v20n58/14.pdf>>. Acesso em: 05/11/2017.

SCARSI, Karine. **Estado nutricional e Consumo alimentar de um grupo de adolescentes de uma escola pública e uma privada do município de forquilha (sc)**. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/135/1/Karine%20Scarsi.pdf>>. Acesso em: 28/03/2017.

SILVA, E.M. **Hábitos alimentares na infância**. Monografia apresentada ao Módulo V- Práticas de Educação em Saúde II como requisito de conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores de Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância. Nova Tebas, 2011. Disponível em: <<http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/35472/EVA%20MICHALAK%20DA%20SILVA.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 18/10/2017.

SILVA, Cleliane C. **Alimentação e Crescimento Saudável em Escolares**. Disponível em: <[http://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares\\_cap2.pdf](http://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_cap2.pdf)>. Acesso em: 30/03/2017.

SONATI, J. G.; Vilarta, Roberto; AFFONSO, C. V. . **Nutrição e o ciclo da vida: Fase escolar, adolescência, idade adulta e no envelhecimento**. Disponível em: <[https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen\\_saudavel\\_cap6.pdf](https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_cap6.pdf)>. Acesso em: 25/10/2017.

TORRAL, Natacha. et al. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n11/09.pdf>>. Acesso em: 15/05/2017.

VALLE, Janaina M. N. et al. **A Formação dos Hábitos Alimentares na Infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos**. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>>. Acesso em: 09/05/2017.

VARGAS, V. S.; LOBATO, R. C. **O Desenvolvimento de Práticas Alimentares Saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental**. Disponível em: <<http://repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/2609/O%20desenvolvimento%20de%20opr%C3%A1ticas%20alimentares%20saud%C3%A1veis%20uma%20estrat%C3%A9gia%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20nutricional%20no%20ensino%20fundamental.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 02/06/2017.

VIEIRA, D.C.G.; JUSTINA. L.A.D. **Um estudo sobre alimentação saudável no ensino fundamental.** Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor pde, Paraná, Vol. 3. 2013. Disponível em:<[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2013/2013\\_unioeste\\_cien\\_artigo\\_delcia\\_correa\\_gomes\\_vieira.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_unioeste_cien_artigo_delcia_correa_gomes_vieira.pdf)>. Acesso em: 26/10/2017.

ZANCUL, Mariana S. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola:** Formação de conceitos e mudanças de comportamento. Disponível em:<[http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Posgraduacao/AlimentoseNutricao/mariana\\_zancul-completo.pdf](http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Posgraduacao/AlimentoseNutricao/mariana_zancul-completo.pdf)>. Acesso em: 24/03/2017.

## **APÊNDICES**

## Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Diego Gonçalves Morel, responsável pela pesquisa Hábitos Alimentares Entre-escolares: Um Estudo de Caso em uma Escola Municipal no Município de Ponta Porã-MS, aluno do Curso de Ciências Biológicas das Faculdades Magsul, orientado pela Profa. Ma. Camila de Araujo Cabral Romeiro, estamos fazendo um convite para os alunos participarem como voluntário deste nosso estudo. Esta pesquisa tem como objetivo: Caracterizar hábitos alimentares entre escolares, já que grande parte de crianças e adolescentes passam um período significativo na escola tornando a mesma um local favorável para a formação de hábitos alimentares saudáveis; Conhecer os hábitos alimentares cotidianos dos alunos, fazendo uma comparação entre suas escolhas em relação à merenda oferecida pela escola e o lanche trazido de casa; Analisar se os hábitos alimentares dos alunos são saudáveis e como suas escolhas alimentares podem influenciar na saúde e em seu desenvolvimento.

Sua realização seguiu as seguintes etapas: Os participantes receberão um questionário semi-aberto para uma melhor identificação de seus hábitos alimentares. Durante a pesquisa os alunos podem esclarecer todas as dúvidas com relação ao conteúdo juntamente com o pesquisador. Em caso de algum problema relacionado com a pesquisa o aluno terá direito à assistência gratuita que será prestada. O aluno tem garantido o seu direito de não aceitar participar ou de retirar sua permissão, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou retaliação, pela sua decisão. As informações desta pesquisa serão confidenciais, e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação. Será também utilizada imagens. Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores. Fica também garantida indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial.

### AUTORIZAÇÃO

Eu, \_\_\_\_\_  
 responsável pelo menor \_\_\_\_\_ após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, acredito estar suficientemente informado, ficando claro para mim que minha participação e do menor é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade e esclarecimentos sempre que desejar. Diante do exposto expresso minha concordância de espontânea vontade em participar deste estudo.

\_\_\_\_\_  
 Assinatura do voluntário

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste voluntário para a participação neste estudo.

\_\_\_\_\_  
 Assinatura do responsável pela obtenção do TCLE  
 Dados dos pesquisadores:

**Apêndice B - Questionário**

Nome do aluno: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_

**Questionário**

1) Qual seu alimento preferido? Por quê?

---

---

2) Você prefere consumir o lanche trazido de casa ou o lanche oferecido na escola?

( ) consumir o lanche da escola.

( ) consumir o lanche de casa.

3) Você costuma trazer lanche de casa? Qual lanche seria?

---

---

4) Que alimentos você gostaria que estivesse presente no cardápio da escola?

---

---

5) Quais tipos de alimentos que você acha mais saudável? Por quê?

---

---

---

---

6) Você se alimenta bem? ( ) Sim ( ) Não

7) Quais os riscos de uma má alimentação?

---

---