

O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DA REDE DE ENSINO MÉDIO DE PAU DOS FERROS/RN: UM ESTUDO ENTRE UMA ESCOLA PÚBLICA E UMA ESCOLA PRIVADA

THE EATING HABITS OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS FROM PAU DOS FERROS/RN: A STUDY BETWEEN A PUBLIC SCHOOL AND A PRIVATE ONE

LOS HÁBITOS DE COMER DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA DE PAU DOS FERROS/RN: UN ESTUDIO ENTRE UNA ESCUELA PÚBLICA Y UNA PRIVADA

Vanessa Patrícia Queiroz de MEDEIROS¹
Cazimiro de Sousa CAMPOS²
Emanuel Neto Alves de OLIVEIRA³

RESUMO: O presente estudo objetiva identificar o que os estudantes do ensino médio trazem como conhecimento, até esse momento, de sua formação em relação à temática educação em saúde e nutrição. Para investigar informações que venham a contemplar esse objeto, essa pesquisa apresenta as concepções dos alunos de uma escola pública e uma escola privada do município de Pau dos Ferros/RN. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário composto por 6 perguntas de múltipla escolha, contendo informações sobre consumo, tipo de alimento, frequência e auto-avaliação. Participaram da investigação 420 alunos de uma escola pública e 409 alunos de uma escola privada. Essa amostragem caracterizou-se como sendo não probabilística por conveniência e para o tratamento de seus dados utilizou-se da estatística descritiva, a partir de cálculos em termos percentuais de acordo com o índice de respostas. Com base nos seus resultados, observou-se o maior consumo de biscoito recheado e refrigerante pelos alunos da escola pública e na escola privada um maior consumo de frutas e verduras. O que corrobora para a necessidade da discussão sobre os temas “educação em saúde e nutrição”, de forma a sensibilizar a mudança de hábitos alimentares nos alunos do ensino médio.

Palavras-chave: Ensino. Comportamento Alimentar. Consciência nutricional.

ABSTRACT: *The present study aims to identify what the high school students convey as knowledge until nowadays, of their training in relation to the thematic education in health and nutrition. To investigate the information that may contemplate this object, this study presents the students' conceptions of a public school and a private one which are located in Pau dos Ferros/RN. Data collection was performed by means of a*

¹ Mestra pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino (PPGE) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Nutricionista do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3735-063X>, E-mail: vanessa.medeiros@ifrn.edu.br.

² Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino (PPGE) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Membro-Pesquisador do Núcleo de Pesquisas em Ensino e Educação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2850-0125>, E-mail: cazimirocampos7@outlook.com.

³ Doutor pelo Programa de Pós-Graduação em Engenharia Agrícola da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). Docente do Programa de Pós-Graduação em Ensino (PPGE) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7000-8126>, E-mail: emanuel.oliveira16@gmail.com.

questionnaire consisting of 6 multiple-choice questions, containing information on consumption, type of food, frequency and self-assessment. 420 students from a public school and 409 students from a private school participated in the investigation. This sample was characterized as non-probabilistic by convenience and for the treatment of its data, descriptive statistics were used, from calculations in percentage terms according to the response index. Based on its results, the highest consumption of stuffed biscuits and soda was observed by public school students and in private school a greater consumption of fruits and vegetables. This corroborates the need for discussion on the topics "Education in health and nutrition", in order to sensitively change food habits in high school students.

Keywords: *Teaching. Eating Habits. Nutritional Awareness.*

RESUMEN: *El presente estudio tiene como objetivo identificar lo que los estudiantes de la escuela secundaria transmiten como conocimiento hasta hoy en día, de su formación en relación con la educación temática en salud y nutrición. Para investigar la información que puede contemplar este objeto, este estudio presenta las concepciones de los estudiantes de una escuela pública y una privada que se encuentran en el municipio de Pau dos Ferros/RN. La recopilación de datos se realizó mediante un cuestionario que consta de 6 preguntas de opción múltiple, información sobre el consumo, el tipo de alimento, la frecuencia y la autoevaluación. 420 estudiantes de una escuela pública y 409 estudiantes de una escuela privada participaron en la investigación. Esta muestra se caracterizó como no probabilística por conveniencia y para el tratamiento de sus datos, se utilizaron estadísticas descriptivas, a partir de cálculos en términos porcentuales según el índice de respuesta. En base a sus resultados, el mayor consumo de galletas rellenas y refrescos fue observado por los estudiantes de escuelas públicas y en la escuela privada un mayor consumo de frutas y verduras. Esto corrobora la necesidad de debatir sobre los temas "Educación en salud y nutrición", con el fin de cambiar sensiblemente los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria.*

Palabras clave: *Enseñando. Hábitos Alimenticios. Conciencia Nutricional.*

Introdução

A preocupação mundial com a saúde é crescente, novas descobertas científicas e o avanço da tecnologia vêm demonstrando o quão se pode melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças com hábitos mais saudáveis e mudanças no modo de se viver. A promoção de hábitos saudáveis integra políticas que destacam a escola como espaço promotor de saúde e de formação cidadã, com atividades educativas que representam possibilidade concreta de produção de impacto sobre a saúde, a autoestima, os comportamentos e o desenvolvimento de habilidades por meio de ações intersetoriais e transversais, com inclusão do tema saúde, alimentação e nutrição no projeto político pedagógico das escolas (CAMOZZI et al., 2015).

O Brasil, assim como outros lugares do mundo, passou nas últimas décadas por um processo de transição epidemiológica e nutricional, caracterizada pela redução na prevalência da desnutrição e aumento expressivo de sobrepeso e obesidade, levando a uma inversão das causas de morbimortalidade por doenças infecciosas e carências nutricionais para as doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) (BRASIL, 2014a).

Uma das principais causas do adoecimento da população em geral é a má alimentação. O excesso de carboidratos e açúcares refinados, com teores elevados de gordura hidrogenada e sal e reduzida quantidade de fibras, vitaminas e minerais, têm ocasionado o aumento das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT). A alimentação e o estilo de vida, marcado atualmente pela praticidade dos alimentos industrializados e prontos para o consumo, somado à correria do dia-a-dia, interferem fortemente no controle dessas doenças.

Diante disso, a promoção de saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada por órgãos internacionais como a Organização Pan-Americana de Saúde, e é possível a partir da educação em saúde e a criação de entornos saudáveis nas escolas. As ações de educação em saúde incluem educação ambiental; sexualidade; e prevenção de acidentes e violência. Isso não impede o desenvolvimento de outras ações voltadas para temas e demandas específicas, como ações de educação alimentar e nutricional (BRASIL, 2007a).

A educação nutricional é conceituada como um processo educativo no qual, através da união de conhecimentos e experiências do educador e do educando, vislumbra-se tornar os sujeitos autônomos e seguros para realizarem suas escolhas alimentares de forma que garantam uma alimentação saudável e prazerosa, propiciando, então, o atendimento de suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais (CAMOSSA et al., 2005). Ela reduz os riscos das DCNT se manifestarem na maturidade, à medida em que modifica comportamentos inadequados em relação ao alimento e orienta o indivíduo a fazer escolhas mais saudáveis e corretas que contribuam com sua saúde.

O desafio de instituir uma educação alimentar e nutricional eficaz é ainda maior quando se verifica a enorme influência exercida pela publicidade e pela mídia nos hábitos alimentares dos consumidores. O adolescente é bastante sensível às mensagens e propagandas apresentando os adeptos de certos produtos alimentícios como mais charmosos, bonitos ou vencedores. Na adolescência, os indivíduos querem fazer parte

de grupos, e por isso seguem padrões de comportamento que inclui o alimentar (BOOG et al., 2003).

Ante essa realidade, a aquisição de hábitos saudáveis na infância e adolescência tornou-se prioridade para os setores educacionais e sociais, principalmente as escolas, por serem espaços privilegiados para elaboração de programas de intervenção voltados para a saúde, já que reúnem a maioria dos adolescentes do país e por serem locais onde os indivíduos estão mais propensos a ouvir e apreender informações (GUIMARÃES et al., 2015).

No Brasil, a preocupação em tratar de temas relacionados à saúde desde cedo no ambiente escolar levou à publicação, pelo Ministério da Saúde, da Portaria Interministerial nº 749/2005, que constituiu a Câmara Intersetorial para a elaboração de diretrizes com a finalidade de subsidiar a Política Nacional de Educação em Saúde na Escola (BRASIL, 2005).

Atualmente, o Programa de Saúde na Escola (PSE), instituído pelo Decreto Presidencial nº 6.286/2007, representa o arcabouço legal para ações de educação em saúde no ambiente escolar. Trata-se de um programa intersetorial dos Ministérios da Educação e da Saúde que tem como objetivo contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por intermédio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde, fortalecendo o enfrentamento das vulnerabilidades neste campo que possam comprometer o pleno desenvolvimento escolar (BRASIL, 2007b).

A promoção da alimentação saudável e a inclusão das temáticas de educação em saúde no Projeto Político Pedagógico das escolas são algumas das ações compreendidas pelo PSE (BRASIL, 2007b). A inclusão desta temática como tema transversal no currículo escolar foi prevista desde a criação dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) em 1997. Os PCN's apresentam propostas de programas educacionais que se adequam às necessidades culturais, sociais e econômicas dos alunos. São estruturados em 7 áreas básicas da educação (matemática, ciências naturais, história, arte, educação física e língua portuguesa) e 5 temas: ética, saúde, meio ambiente, orientação sexual e pluralidade cultural. Conhecimentos sobre alimentação adequada e nutrição integram o pluralismo do conceito de saúde e são fundamentais para a construção de hábitos saudáveis na mais tenra idade (BRASIL, 1997).

Na perspectiva da Educação Alimentar e Nutricional, a escola propicia o processo por meio do fornecimento da alimentação, que nas instituições públicas têm interface com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujo caráter

universal permite que cerca de 46 milhões de estudantes, das creches ao ensino médio e de jovens adultos sejam atendidos (BRASIL, 2016), além das oportunidades de ensino-aprendizagem nas diferentes áreas do currículo.

Ressalta-se ainda a Portaria Interministerial nº1010, publicada em 2006, cujo principal objetivo foi o de instituir diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de Educação Infantil, Fundamental e Ensino Médio, a fim de favorecer a adoção de hábitos saudáveis no ambiente escolar. Para tanto, foi indicada a necessidade de incorporação do tema "alimentação saudável" no projeto pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano (BRASIL, 2006a).

Ao exercer seu papel de orientar, estimular e oferecer práticas saudáveis, a escola completa na sua integralidade seu dever de educar, tanto com saberes curriculares convencionais quanto com instrumentos de educação coletiva. Neste sentido, é interessante que a escola ofereça suporte e liberdade para o profissional nutricionista atuar, sendo assim um excelente meio para a realização das atividades propostas, que poderão servir de modelo e incentivo para outros grupos ou núcleos de ensino. Escolas que não possuem o profissional técnico específico da área de Nutrição podem trabalhar os temas relacionados à saúde através do seu corpo docente, que inserem o assunto em suas aulas, no que couber, de acordo com a disciplina lecionada.

Assim, considerando as variáveis de natureza biológica e pensando a alimentação como fator de proteção à saúde, o tema “alimentos e nutrição” pode ser abordado em Ciências Biológicas e Química na discussão das macromoléculas, por exemplo; ao falar sobre hábitos e cultura alimentar e a história da alimentação ao longo das civilizações, o tema pode ser discutido em História; ao discorrer sobre “mapa da fome” e prevalência de déficits ou transtornos alimentares ao redor do mundo, a disciplina de Geografia pode se valer do assunto para enriquecer seu conteúdo; em Matemática pode-se falar sobre cálculo de fórmulas como o IMC (Índice de Massa Corporal – Peso/Altura^2), um dos indicadores de avaliação nutricional, e apresentar a classificação nutricional de acordo com este resultado.

Percebe-se, portanto, que o tema pode ser abordado, através de algumas de suas vertentes, por muitas disciplinas no currículo escolar. Tendo em vista esse objeto e sua complexidade na dinâmica dos processos escolares, é de suma relevância identificar o que os estudantes do ensino médio trazem como conhecimento, até esse momento, de sua formação em relação à temática educação em saúde e nutrição. Para investigar

informações que venham a contemplar esse objeto, o presente estudo apresentar as concepções dos alunos de uma escola pública e uma escola privada do município de Pau dos Ferros, Rio Grande do Norte.

Educação em saúde

Enquanto resultante do processo social, a saúde deve ser abordada não só como ausência de doença, em uma perspectiva de responsabilidade individual, nem como o completo bem-estar biopsicossocial, mas sim como a capacidade de indivíduos e coletividade interagirem com o cotidiano, enfrentando dificuldades e sendo construtores de sua própria normalidade (LA SALVIA, 2001). A identificação com o meio em que se vive e a consciência crítica dos problemas de saúde e a realidade que os determina, tanto num contexto de sociedade coletiva quanto num patamar a nível de indivíduo, pode ser chamada de educação em saúde (WILBERSTAEDT; VIEIRA; SILVA, 2016).

Trata-se de uma *práxis* educativa que permeia vários espaços, públicos e privados, voltada para diversos grupos sociais, mulheres e homens, crianças ou idosos, sadios ou não. De forma geral, seu objetivo principal é a melhoria da qualidade de vida da população e, para tanto, não deve ficar restrita às esferas das instituições públicas de saúde, tais como as unidades básicas representadas pelos postos e centros médicos ou os ambulatórios de hospitais públicos (SOUZA; FONSECA, 2015; WILBERSTAEDT; VIEIRA; SILVA, 2016).

Todos os setores, de acordo com Wilberstaedt, Vieira e Silva (2016), deveriam ter pessoas e espaços para discutir o processo saúde e doença nas suas várias interfaces e convergir os interesses para essa área. Assim, trabalhar nessa perspectiva, principalmente em uma escola, pode fortalecer e ampliar as ações promotoras de bem-estar e qualidade de vida, tanto coletivas quanto individuais, seja com os docentes, alunos e servidores, seja com a comunidade localizada no entorno da escola. Vale ressaltar que o papel educativo exercido por professores e demais atores da comunidade escolar complementa a educação recebida pela família. A escola, portanto, auxilia na formação de valores, princípios e conduta dos indivíduos.

A promoção da saúde na escola é facilitada pelo fato de ser um espaço com elevado número de estudantes que podem receber o mesmo incentivo ao mesmo tempo, com ações e estratégias continuadas, em virtude da permanência de crianças e adolescentes neste ambiente por tempo prolongado (GUIMARÃES, et al., 2015).

A estratégia de se valer do espaço educacional para promover saúde é de valiosa importância para construção de saberes e melhor qualidade de vida, uma vez que, com hábitos mais saudáveis, é menor a probabilidade de doenças e, conseqüentemente, os gastos na saúde pública. Hábitos e estilo de vida podem ser discutidos na escola, o que reflete no estado de saúde; assim como crenças, valores e o saber prévio e adquirido por cada um, seja na escola ou em outros espaços de convivência em sociedade, devem ser levados em consideração ao se colocar o assunto em pauta.

Maldonado et al (2002) reforçam essa ideia ao afirmarem que a escola pode possibilitar tanto a ampliação do acesso à informação sobre saúde e alimentação, favorecendo a compreensão destas como direito e responsabilidade individual e coletiva, quanto a construção de habilidades essenciais no cotidiano do cidadão - como autocuidado, senso crítico e capacidade decisória para lidar com situações de escolhas e de conflitos. O sujeito pode e deve ter o controle sobre as ações que direcionam a sua vida, consciente do reflexo que elas terão diante do contexto e meio social em que está inserido.

As escolas que colaboram para a promoção da saúde, estimulando o desenvolvimento de estilos saudáveis de vida e, dentre outras atividades, incluindo conteúdos de saúde no currículo pedagógico, são denominadas, pela Organização Mundial de Saúde, de Escolas Promotoras de Saúde. Alguns autores, como Santos e Bógus (2007) as denominam também de Escolas Saudáveis, cujo propósito é contribuir para o desenvolvimento das potencialidades físicas, psíquicas e sociais dos escolares a partir de ações pedagógicas de prevenção e promoção da saúde.

A escola saudável, além de possuir um ambiente solidário e propício ao aprendizado, está engajada no desenvolvimento de políticas públicas saudáveis e na estimulação da criação de entornos favorecedores ao desenvolvimento de tais práticas, incluindo a população em projetos de promoção da saúde (AERTS et al., 2004). Trata-se de um ambiente inclusivo, com a proposta de proporcionar aprendizagem de acordo com as possibilidades e necessidades dos alunos.

O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores e funcionários técnico-administrativos, proporcionam as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado, contribuindo na construção de valores pessoais e dos significados atribuídos a objetos e situações, entre eles a saúde (CUNHA, 2007). Reconhecer a

escola como um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e construção da cidadania é o primeiro passo para instituir temas sobre alimentação, nutrição e saúde, de forma transversal, no currículo dos alunos.

A organização do currículo fundamentando-se na realidade dos alunos e discutindo temas transversais e atuais também contribui para um ambiente mais saudável. Neste sentido, a escola promove a saúde na proporção em que consegue assegurar condições saudáveis tanto no espaço da sala de aula como em outros ambientes do meio escolar (AERTS, et al., 2004). Escolas que buscam a inter-relação na elaboração do projeto escolar; estimulam o desenvolvimento de estilos saudáveis de vida; e admitem que os conteúdos de saúde devem ser incluídos nas diferentes áreas de conhecimento, entendem que a autoestima e a autonomia dos alunos são fundamentais para a promoção da saúde (LA SALVIA, 2001).

Educação nutricional

Os costumes de um povo o caracterizam de forma tal que é possível distingui-los ao redor do mundo a partir do seu vocabulário, suas crenças, vestimentas e modo de agir. A globalização, contudo, tornou menos perceptível algumas diferenças à medida em que aproximou pessoas de diferentes regiões e possibilitou a mescla de hábitos e comportamentos, dentre eles o alimentar (PINHEIRO, 2005).

Hábito é aprendido e construído desde a tenra idade, quando o indivíduo ainda sequer tem consciência e noção mínima de seus atos. É vendo o que se faz em casa, entre aqueles com quem convive diariamente, que a criança vai imitando e aprendendo o que comer e de que forma cada alimento pode ser ingerido. Do seio familiar à vida em outras dimensões sociais, o contato com outras pessoas, realidades e situações, mostra ao indivíduo novas formas de encarar e saborear um alimento. As DCNT são consequências na idade adulta de hábitos alimentares inadequados na infância e na adolescência (VAZ; BENNEMANN, 2014).

Em suma, hábito alimentar é a atitude do indivíduo frente ao alimento. Zancul (2008) destaca que o hábito alimentar é de natureza bastante complexa e o seu estabelecimento implica numerosos fatores, dentre eles a disponibilidade de alimentos, os recursos econômicos e a capacidade de escolha das pessoas.

A alimentação deve ainda ser entendida num contexto mais amplo, pois muitas vezes não se come apenas para saciar a fome. O ato de se alimentar envolve prazer e

convívio social, estar em torno de uma mesa compartilhando momentos e os acontecimentos do dia enquanto se saboreia a comida faz parte do lazer de famílias e grupos de amigos mundo afora.

O conjunto das reações do indivíduo diante das interações do meio onde está envolvido, a maneira de se conduzir e se comportar é o que se define como comportamento (HOUAISS; VILLAR, 2009; DORON; PAROT, 2001). Assim, a interação que se estabelece com o alimento, a forma como o homem encara e associa suas práticas alimentares a atributos subjetivos e socioculturais é o que se pode chamar de comportamento alimentar.

Há um conjunto de teorias psicológicas que estuda o comportamento a partir de estímulos e respostas. É o chamado behaviorismo. De acordo com a concepção behaviorista, o organismo entra em contato com o ambiente e pode ser afetado por ele, assim como pode também, ele próprio, afetar o ambiente (SILVA, 1988).

As respostas geradas pelo indivíduo a determinado estímulo podem ser de natureza psíquica e aí configura-se um comportamento inato; ou de natureza fisiológica, quando se verifica um comportamento reflexo. Fala-se, ainda, em comportamento adquirido, quando um mesmo estímulo gera respostas diferentes entre os indivíduos ou também quando o comportamento de natureza reflexa apresenta modificações ao longo do tempo para um mesmo indivíduo (ALVARENGA, et al., 2015). Alvarenga, et al (2015) resumem bem o termo comportamento como o produto conjunto da história de aprendizagem do sujeito. Entretanto, é possível que se aprenda sem gerar mudança de comportamento.

Comer, assim como a mudança de comportamento, é um ato social complexo. As ações relacionadas ao alimento começam com a escolha, são guiadas pela oferta, forma de preparo, utensílios e tempo que se desprende para as refeições e, por fim, com a ingestão de alimentos. Ressalta-se que, além de satisfazer as necessidades de fome e sede, o alimento atende também a necessidades de bem-estar e prazer. Para compreensão do comportamento alimentar do indivíduo, é interessante conhecer os fatores que determinam as escolhas alimentares (VAZ; BENNEMANN, 2014). Dentre esses fatores, podem ser considerados:

Nível de escolaridade – há relação positiva entre o grau de instrução e escolaridade e o consumo de alimentos mais saudáveis. Estudos como o de Lins, et al (2013) indicam prevalência de excesso de peso em pessoas com menos anos de estudo. Muitas vezes, um nível mais baixo de escolaridade relaciona-se diretamente à condição

socioeconômica que, associada à falta de acesso a informações, acaba favorecendo o consumo de alimentos mais calóricos e de custo mais baixo por pessoas de menor grau de instrução.

Renda – de forma geral, quanto maior a condição financeira, maior a probabilidade de consumo de alimentos integrais e frutas e hortaliças, melhorando assim a qualidade da dieta. Famílias que possuem renda mais baixa têm mais dificuldade em manter um padrão alimentar saudável por alegarem custo elevado de vegetais e alimentos integrais. Alimentos de maior densidade calórica, ricos em gordura e açúcar são mais baratos, enquadrando-se no poder aquisitivo de pessoas com renda per capita mais baixa.

Entretanto, cálculos realizados com base nas Pesquisas de Orçamentos Familiares do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostraram que, no Brasil, a alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados e em preparações culinárias feitas com esses alimentos, além de ser mais saudável do que a alimentação baseada em alimentos ultraprocessados, é também mais barata (BRASIL, 2014b). Claro (2010), contudo, concluiu em seu estudo que a redução dos preços de frutas e hortaliças pode aumentar a participação desses produtos na alimentação da população brasileira.

Família – a criança aprende a comer aquilo que vê seus pais comendo. Portanto, na maioria das vezes não importa se um alimento é nutritivo ou saudável; se a família normalmente o consome, este hábito será transmitido a todos que habitam um mesmo lar.

Poder da mídia – as pessoas são fortemente influenciadas pelo que a mídia propaga como “saboroso” e “que dá prazer”. Atualmente, não só a televisão, mas também a Internet tem o poder de sugerir ao público que os assiste alimentos com sabor atrativo, mas nem sempre nutritivos. As crianças e os adolescentes são os principais alvos, com imagens coloridas e personagens que lhes chamam a atenção, como se os representassem em embalagens de biscoitos recheados, refrigerantes, sorvetes e outros alimentos cheios de açúcar e gordura.

Cultura – a cultura e história de um povo exerce bastante influência nas escolhas e hábito alimentar dos indivíduos. Montanari (2008) afirma que, para os seres humanos, comida é sempre cultura: quando produzida e preparada, pois o homem não come apenas o que encontra na natureza, ele cria sua própria comida mediante o uso de artifícios, como o fogo e artefatos tecnológicos na cozinha; e quando consumida, uma

vez que se leva em consideração que o homem escolhe a sua comida, baseando-se em critérios tanto simbólicos e representativos de sua sociedade quanto nos aspectos econômicos. A identidade cultural de cada país vem se modificando com a globalização e ampliação das fronteiras e esse traço é bastante forte no Brasil, onde pode-se dizer que a modificação da cultura alimentar empobreceu a alimentação. Tem-se como exemplo a multiplicação de lanchonetes do tipo fast-food, herança norte-americana.

A qualidade dos alimentos, demasiadamente industrializados, contribui para distúrbios nutricionais no corpo humano, como síndrome metabólica, obesidade, hipertensão e dislipidemias. Inclui-se aí também a fome oculta, caracterizada pela ausência de micronutrientes no organismo mesmo que haja ingestão de alimentos, causada muitas vezes por alimentação não balanceada, pobre em fibras, vitaminas e minerais (D'ÁVILA; KIRSTEN, 2017; VASCONCELOS, 2013).

Diante da crescente prevalência das DCNT e do papel fundamental da alimentação para sua prevenção, ganhou destaque um ramo da Ciência bastante contributivo para aplacar ou amenizar tais efeitos: a Educação em Nutrição e Alimentação, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Trata-se de um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional. Boog (2004, p. 18) destaca bem esse conceito, quando diz:

Procurando conferir ao tema uma abrangência ampla, conceituamos educação nutricional como um conjunto de estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, concebidas no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação, visando o acesso econômico e social a uma alimentação quantitativa e qualitativamente adequada, que atenda aos objetivos de saúde, prazer e convívio social.

Percebe-se o quão complexo e dinâmico é o ato de alimentar-se. Não depende apenas de um desejo ou uma oportunidade, são vários elementos que interferem no processo de escolha do alimento até sua ingestão. Vaz e Bennemann (2014) destacam que o comportamento alimentar, entendido como conjunto de ações relacionadas ao alimento, promove o hábito alimentar, visto como a resposta do indivíduo frente ao alimento, caracterizado pela repetição do ato.

Aspectos metodológicos

Buscando identificar o que os estudantes do ensino médio trazem como conhecimento, até esse momento, de sua formação em relação às questões referente a temática educação em saúde e nutrição. E por isso, esse o presente estudo possui natureza prospectiva, descritiva, transversal e de grupo (MARCONI; LAKATOS, 2000; OLIVEIRA, 2007; PRODANOV; FREITAS, 2013), e, por se tratar de um estudo com população específica, caracteriza-se ainda, como um estudo de caso. Segundo o autor, o estudo de caso caracteriza-se pelo estudo de um ou de poucos objetos, de maneira a permitir o seu conhecimento amplo e detalhado à luz de um referencial teórico.

O estudo de caso foi delimitado na rede de ensino médio da cidade de Pau dos Ferros, Rio Grande do Norte. Optou-se por uma escola pública e uma escola privada para estabelecer comparações entre cada grupo. A amostra do estudo foi constituída por 409 alunos da escola privada e 420 alunos da escola pública, cuja faixa etária variava de 15 a 19 anos. Essa amostragem foi caracterizada como sendo não probabilística por conveniência, e os participantes foram abordados, de acordo com a oportunidade nas próprias escolas, em dias e horários diferentes.

No momento da coleta de dados, foram explicados os objetivos da pesquisa; aqueles que se sentiram esclarecidos e demonstraram interesse em participar preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Além disso, foi solicitado a anuência das instituições escolares escolhidas para o estudo⁴. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário fechado e validado (SUPO, 2013), que buscou abranger um maior número de alunos envolvidos na pesquisa, garantindo o anonimato das suas respostas, sem interferências de terceiros ou mesmo da consulta em material didático. Não tendo sido estabelecido um número mínimo ou máximo de questionários por escolas pesquisadas. O qual foi aplicado por um avaliador devidamente treinado, nos horários de funcionamento das instituições escolares.

O questionário foi composto por 6 perguntas de múltipla escolha, contendo informações sobre consumo e tipo de alimento, frequência em que é consumido, auto-avaliação, possibilitando em algumas questões escolher mais de uma opção de resposta, caso o avaliado julgasse necessário.

⁴ A pesquisa foi conduzida de acordo com os princípios da Resolução nº 466/12 do Ministério da Saúde que regulamenta as pesquisas com seres humanos no Brasil.

O tratamento estatístico compreendeu a estatística descritiva, a partir de cálculos em termos percentuais de acordo com o índice de respostas. Assim, o processo de análise das respostas do alunado contemplou três etapas: 1) captações dos indicadores e tendências do fenômeno; 2) descoberta da relação dos dados obtidos com outras pesquisas por intermédio da comparação; 3) generalização da relação entre os fenômenos e fatos semelhantes, inclusive daqueles que não foram observados.

Tal processo vai do particular para o geral para tirar conclusões, este pressuposto propõe uma inferência ampliativa, partindo da informação contida no limitado conjunto de fatos particulares e ampliando-a na nova e mais abrangente informação contida nas proposições universais (MENNA, 2011).

Resultados: os conhecimentos e hábitos alimentares dos alunos

Nos quadros (1-6), a seguir, apresentamos as respostas dos alunos, conforme pontuado nos questionários. Para facilitar o entendimento dos nossos dados elas foram agrupadas de maneira que correspondam aos grupos incluídos em nossas análises.

No Quadro 1 temos a descrição do consumo de biscoito recheado pelos alunos.

Quadro 1 – Frequência de consumo de biscoito recheado por alunos do Ensino Médio de duas escolas, uma pública e uma privada de Pau dos Ferros-RN.

RESPOSTA	ALUNOS DO ENSINO MÉDIO	
	ESCOLA PÚBLICA	ESCOLA PRIVADA
Não	18%	38%
1 vez na semana	49%	38%
2 ou mais vezes na semana	15%	10%
Todos os dias	18%	14%

Fonte: Dados da pesquisa.

Pela leitura do Quadro 1 constatou-se que entre 18% e 32% dos alunos da escola pública e da escola privada respectivamente não consomem esse alimento. Apenas 18% do alunado da rede pública e 14% do alunado da escola privada declararam consumir biscoito recheado diariamente. Sendo, que 49% dos alunos da escola pública consomem ao menos uma vez por semana biscoito recheado.

Numa análise geral deste resultado comparativo entre as escolas sinaliza para um maior consumo de biscoito recheado pelos alunos da escola pública. Trata-se de um

alimento de densidade calórica elevada, rico em gordura e açúcar e de baixo custo, logo, como explicitado anteriormente, enquadra-se no poder aquisitivo de pessoas com renda *per capita* mais baixa, caso da maioria dos alunos da instituição de ensino referida.

É um dado que preocupa, pois interfere negativamente na saúde. O biscoito recheado possui o recheio constituído principalmente de gordura, no caso a gordura hidrogenada, também conhecida como gordura *trans*. Este elemento não traz nenhum benefício à saúde, ao contrário, eleva o colesterol total e a fração ruim do colesterol (LDL-c) ao mesmo tempo em que diminui a fração boa (HDL-c), favorecendo a formação de placas de ateroma e o surgimento de doenças ateroscleróticas (CHIARA, et al, 2002).

A gordura hidrogenada utilizada em alimentos como biscoito recheado, salgadinhos, molhos e outros prontos para o consumo é produzida pela indústria a partir da adição de átomos de hidrogênio a óleos vegetais. Assim, o lipídio passa de um estado líquido para um estado sólido, aumentando a estabilidade e a resistência do alimento a altas temperaturas, além de conferir-lhe crocância durante o processo de fritura e aumentar o tempo de prateleira do alimento produzido (CHIARA, et al, 2002).

Alimentos de baixo valor nutricional e densidade calórica elevada, como biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos, sorvetes e lanches do tipo *fast food* são bastante consumidos pelos adolescentes. Seu sabor e o prazer proporcionado quando ingeridos agradam ao paladar dos jovens. Evidencia-se, por outro lado, baixo consumo de alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, como frutas, legumes e verduras e alimentos do grupo do leite e derivados lácteos (IBGE, 2011).

Um estudo conduzido por Levy, et al. (2010) revelou que alunos adolescentes de escola pública apresentaram consumo mais frequente de feijão, ao mesmo tempo em que também apresentavam maior prevalência de consumo para biscoito doce e guloseimas, quando comparados com alunos de escola privada, corroborando os dados encontrados nesta pesquisa em relação ao consumo do biscoito doce.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009 mostrou crescimento na aquisição e consumo de alimentos processados como biscoitos recheados, refrigerantes, embutidos e pães. O consumo de biscoito recheado representou 12% da contribuição de gordura saturada para o consumo energético total da população brasileira, quando o máximo recomendado deste tipo de gordura na dieta deve ser de 7% (IBGE, 2011).

Diante desses dados, ao falar de lipídeos na disciplina de Biologia, o professor pode enfatizar as diferenças entre os tipos de gordura, dando destaque às hidrogenadas

produzidas pela indústria e que prejuízos representam para a saúde. O professor de Química também pode destacar os malefícios do excesso de gordura e de açúcar no corpo humano ao falar sobre as cadeias carbônicas constituintes dessas macromoléculas. Ambos os exemplos representam um importante meio de veicular a conscientização para redução do consumo de biscoito recheado e outros alimentos ricos em gordura e açúcar.

O Quadro 2, por sua vez, também trata da frequência de consumo específica de um alimento: o refrigerante.

Quadro 2 – Frequência de consumo de refrigerante por alunos do Ensino Médio de duas escolas, pública e privada, de Pau dos Ferros-RN.

RESPOSTA	ALUNOS DO ENSINO MÉDIO	
	ESCOLA PÚBLICA	ESCOLA PRIVADA
Não	13%	10%
1 vez na semana	40%	47%
2 ou mais vezes na semana	42%	25%
Todos os dias	5%	18%

Fonte: Dados da pesquisa.

Segundo o Quadro 2 o consumo de refrigerante é relativamente elevado nos alunos das duas escolas. Na escola privada, 18% dos alunos informaram consumir todos os dias a bebida açucarada e apenas 10% dos estudantes não têm o hábito de consumi-la. Já na escola pública, a maioria dos alunos entrevistados consumia refrigerante pelo menos 1 vez por semana e o consumo diário foi registrado com menor frequência. Além disso, 42% o fazem 2 vezes ou mais por semana.

Pela análise global do consumo de refrigerante nesta pesquisa, observou-se que foi maior pelos alunos da escola pública. Este dado assemelha-se ao encontrado por Zanini, et al (2013) numa pesquisa conduzida com adolescentes da rede pública estadual de Caruaru (PE), que revelou consumo diário de refrigerante por 30,2% dos alunos entrevistados. Ainda, o consumo de refrigerantes, doces ou frituras em pelo menos uma vez na semana foi elevado, sendo referido por 90,9%, 95,4% e 89,6% dos adolescentes, respectivamente.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE – feita com escolares do 9º ano do ensino fundamental de todo o País, mostrou que, dentre os adolescentes

estudados, 50,9% consumia guloseimas quase diariamente, e 37,2% tinha o hábito de ingerir refrigerante pelo menos cinco vezes por semana (IBGE, 2009).

O maior consumo de refrigerante pelos alunos do 1º ano, na escola pública, pode se relacionar também com a idade. Em seu trabalho investigando o consumo alimentar de adolescentes da rede municipal de ensino de Curitiba, Monticelli (2010) encontrou que o aumento de um ano na idade aumentava a chance de consumo adequado de refrigerante, levando a crer que os alunos do 2º ano, no caso desta pesquisa, consumiriam menos refrigerante.

A POF 2008-2009 realizada pelo IBGE (2011) revelou consumo de aproximadamente 125 ml/dia refrigerante pelos adolescentes do país, que é maior quanto maior a renda *per capita* dos indivíduos ou famílias.

Este dado opõe-se ao observado neste estudo, pois muito embora não tenha havido investigação social através dos questionários, pesquisa prévia da escola estadual já indicava que a maioria dos seus alunos pertenciam a famílias de renda mais baixa e, portanto, menor poder aquisitivo. Entretanto, como destacado mais à frente neste trabalho, observou-se que os alunos da escola pública consomem menos frutas e hortaliças e, talvez, a falta de educação e organização alimentar contribua para essa situação.

Vale ressaltar, no entanto, que a POF revelou maior consumo de produtos processados e prontos para consumo, como o refrigerante, por moradores da área urbana. Todos os alunos participantes desta pesquisa referiram morar em Pau dos Ferros, ou seja, não havia moradores da área rural, onde, de acordo com a Pesquisa, o consumo desse tipo de alimento é menor (IBGE, 2011).

O perigo escondido no consumo do refrigerante é que, dentre outros fatores, o consumo de líquidos geralmente não proporciona saciedade ao indivíduo, pois, diferentemente dos alimentos sólidos, os líquidos muitas vezes não ativam o centro de saciedade do corpo. Assim, o indivíduo tem maior ingestão energética. Some-se a isso a quantidade elevada de açúcares que eles contêm (MOURÃO; BRESSAN, 2009).

O açúcar em excesso favorece o desenvolvimento de distúrbios no metabolismo dos carboidratos, podendo levar a diabetes e/ou resistência à insulina, que, por sua vez, carregam doenças como as cardiovasculares, disfunção renal, hepática, entre outras (WHO, 2003).

A composição química do refrigerante pode ser detalhada na disciplina de Química e o professor pode chamar a atenção tanto para o excesso de açúcar que o

compõe quanto para a presença de outras substâncias que oferecem perigo para a saúde, como alguns ácidos e aditivos químicos. Pode-se, por exemplo, verificar em aula prática a composição centesimal da bebida e mostrar aos alunos de forma quantificada o que muitos consomem ao ingeri-la.

Nas aulas de Biologia o assunto também pode ser detalhado ao tratar de digestão e absorção, mostrando o que acontece quando se consome quantidades elevadas de açúcar e quais bebidas são mais nutritivas e mais benéficas para a saúde. Outra forma de abordar o tema é na disciplina de Geografia, no momento que se fala de globalização e consumo ao redor do mundo. Levar para a sala de aula os interesses da indústria por trás das propagandas bonitas e emotivas veiculadas pela mídia é também uma forma de chamar a atenção dos alunos para os perigos de se consumir tanto corante, acidulante, açúcar, conservante contidos nos refrigerantes.

Assim, tendo em vista a importância do consumo de frutas e verduras, foi solicitado aos estudantes que indicassem a periodicidade desses alimentos na sua dieta de consumo, conforme podemos visualizar no Quadro 3:

Quadro 3 – Frequência de consumo de frutas e verduras no almoço e/ou jantar por alunos do Ensino Médio de duas escolas, pública e privada, de Pau dos Ferros-RN.

RESPOSTA	ALUNOS DO ENSINO MÉDIO	
	ESCOLA PÚBLICA	ESCOLA PRIVADA
Não	37%	18%
1 vez na semana	40%	45%
2 ou mais vezes na semana	13%	25%
Todos os dias	10%	12%

Fonte: Dados da pesquisa.

Numa análise do Quadro 3, percebe-se que na escola privada, 12% dos alunos informaram consumir salada de verdura no almoço e/ou jantar todos os dias, ao passo que 18% do alunado não tinha esse hábito. Já na escola pública, uma parcela significativa dos alunos respondeu não ter o hábito de consumir salada de verduras no almoço e/ou jantar – 37%. O consumo de frutas também foi menor, quando comparado ao dos alunos da escola privada.

Verifica-se, a partir dos dados, que os alunos da escola privada referiram consumir mais frequentemente frutas e verduras. Como já mencionado anteriormente,

não foi objeto desta pesquisa a renda familiar dos estudantes, mas, na maioria das vezes, alunos de escolas particulares fazem parte de famílias com renda *per capita* superior à dos alunos que estudam em escolas públicas. Assim, a renda um pouco maior pode favorecer a ingestão de frutas e verduras pelos alunos da escola privada.

Preocupa o decréscimo observado no consumo de frutas, e corrobora a necessidade de incluir o tema Alimentação saudável no currículo das escolas. O que muitas vezes acontece é que deixa-se de comer um alimento mais nutritivo para priorizar outro mais calórico e menos rico em nutrientes, porém de acesso imediato e mais prático, como biscoitos, refrigerantes, sucos industrializados.

A POF 2008-2009 revelou associação direta entre valor da renda familiar e consumo de frutas e salada crua. Claro (2010), em seu estudo sobre a influência da renda familiar e dos preços dos alimentos sobre a composição da dieta consumida nos domicílios brasileiros, verificou que a participação de frutas e hortaliças na dieta tende a aumentar com o nível de renda das famílias.

Parte dos alunos, que relataram não ter o hábito de consumir frutas e hortaliças, retrata o perfil atual da população mundial, que passou por um processo de transição alimentar e nutricional, com mudança nas características da dieta, apresentando maior densidade energética advinda de gorduras e açúcares acrescentados aos alimentos e menor ingestão de fibras alimentares, frutas, hortaliças e legumes.

A POF 2008-2009 confirma este dado à medida em que indica consumo excessivo de açúcar e aumento no aporte relativo de gorduras em geral pela população brasileira. Esta mesma pesquisa revelou consumo de frutas e hortaliças muito aquém das recomendações nutricionais para a ingestão desses alimentos e crescimento de participação relativa de alimentos processados prontos para o consumo (IBGE, 2011).

Num estudo em que avaliou a frequência de consumo de grupos alimentares por escolares, Monticelli (2010) observou que entre 7% e 10% não consumia frutas ao longo do dia e entre 8% e 12% não consumia legumes e verduras. São resultados bem abaixo que os encontrados nesta pesquisa, mas vale salientar que talvez a forma de coleta de dados tenha influência nessa diferença.

No questionário utilizado na pesquisa de Monticelli, as respostas para frequência de consumo alimentar eram em dias, por exemplo: Quantas vezes por dia você come fruta? Nenhuma, 1 vez, 2 vezes, até seis vezes. Já nesta pesquisa, as respostas referiam-se à frequência de consumo semanal ou se comia ou não todos os dias. No entanto,

ambas as pesquisas tinham o objetivo de avaliar o consumo habitual e não apenas o consumo atual, o que propicia certa comparabilidade entre os resultados.

É relevante destacar que, independente dos valores encontrados, praticamente todos os estudos e pesquisas feitos a fim de investigar consumo alimentar apontam para uma baixa ingestão de frutas e verduras, alimentos fundamentais para a saúde, ricos em fibras, vitaminas e minerais (D'AVILA; KIRSTEN, 2017; LEVY et al, 2010; IBGE, 2013). Isso ressalta a importância de tratar do tema *alimentação saudável* em sala de aula.

Ao falar de micronutrientes, o professor de Química pode explorar, além da estrutura e forma molecular das vitaminas e minerais, quais funções desempenham no corpo humano. As frutas e hortaliças, suas principais fontes, devem ser citadas e seu consumo estimulado, pois contribuem também para oferta de fibras e água. As fibras são carboidratos não-digeríveis que ajudam a manter o intestino funcionando adequadamente, além de promoverem saciedade e auxiliar no controle da glicose, colesterol e triglicerídeos séricos, atuando na prevenção de doenças (BRASIL, 2012b). Sob esse aspecto, podem ser abordadas nas aulas de Biologia, onde o professor explicita a classificação dos tipos de fibras.

Diante da importância da escolha dos alimentos para o consumo, foi solicitado a opinião discente sobre quais alimentos devem se fazer mais presentes na sua dieta. As respostas dessa averiguação, estão dispostos no Quadro 4:

Quadro 4 – Alimentos que devem estar mais presentes na dieta, segundo opinião de alunos do Ensino Médio de duas escolas, pública e privada, de Pau dos Ferros-RN.

ALIMENTOS	ALUNOS DO ENSINO MÉDIO	
	ESCOLA PÚBLICA	ESCOLA PRIVADA
Feijão	86%	93%
Arroz	53%	57%
Macarrão	17%	32%
Biscoito recheado	0%	3%
Pães e bolo	15%	26%
Carne	64%	58%
Peixe	46%	49%
Verduras e frutas	68%	67%
Refrigerante	0%	7%
Aveia e cereais	50%	46%

Fonte: Dados da pesquisa.

Apesar de mostrarem consumo elevado de biscoito e refrigerante e baixo consumo de frutas e verduras, os alunos sabiam quais alimentos deveriam se fazer mais presentes na dieta habitual. Feijão, verduras e frutas, carne e peixe foram citados em maior frequência pelos alunos da escola pública e da escola privada, como mostra o Quadro 4.

Zanini, et al. (2013) observaram, em seu estudo, que o consumo de doces foi maior entre adolescentes que apresentaram consumo diário de arroz e feijão, revelando assim que nem sempre o consumo de alimentos mais calóricos e ricos em açúcar ou gordura saturada em excesso impede ou diminui o consumo de alimentos nutritivos.

Na pesquisa aqui descrita, os alunos não foram questionados sobre o consumo de alimentos como arroz, feijão, carne ou peixe, mas somente se consideravam saudável que fizessem parte do plano alimentar. Mostrando ciência de que esses alimentos devem ser consumidos em maior quantidade, talvez se questionados sobre a frequência de consumo, também houvesse uma associação positiva entre eles e os alimentos mais calóricos e ricos em açúcares ou gordura, assim como observado por Zanini, et al. (2013).

Acerca dos alimentos que devem ser consumidos, foi questionado aos discente sobre quais alimentos devem se fazer menos presentes na sua dieta. Suas respostas encontram-se dispostas no Quadro 5:

Quadro 5 – Alimentos que devem estar menos presentes na dieta, segundo opinião de alunos do Ensino Médio de duas escolas, pública e privada, de Pau dos Ferros-RN.

ALIMENTOS	ALUNOS DO ENSINO MÉDIO	
	ESCOLA PÚBLICA	ESCOLA PRIVADA
Feijão	0%	0%
Arroz	0%	0%
Macarrão	31%	32%
Biscoito recheado	83%	87%
Pães e bolo	37%	40%
Carne	29%	37%
Peixe	36%	37%
Verduras e frutas	0%	0%
Refrigerante	86%	87%
Aveia e cereais	4%	6%

Fonte: Dados da pesquisa.

Sobre os alimentos deveriam ser consumidos em menor quantidade, foram citados pelos alunos da escola privada, em ordem decrescente: o refrigerante, o biscoito recheado, pães e bolo. Os alunos da escola pública seguiram raciocínio parecido, como revela o Quadro 5.

Percebe-se que, muito embora os jovens tenham consciência de que tais alimentos devam se fazer minimamente presentes na alimentação, seu consumo tem aumentado. A praticidade, o sabor e o preço desses produtos são fatores decisivos para o consumo de açúcar e gordura hidrogenada sob forma de alimentos. Além disso, as aversões à merenda escolar (no caso da escola públicas) e aos alimentos trazidos de casa são mais expressivas na adolescência, havendo, por outro lado, preferência por alimentos industrializados vendidos em cantinas e/ou lanchonetes (BRASIL, 2012).

Somado a esses fatores, os alimentos industrializados contam com abundante mídia televisiva em programas direcionados para adolescentes e crianças, mas tais programas raramente mostram a consequência do consumo elevado deste tipo de alimento (D'AVILA; KIRSTEN, 2017).

Nesta pesquisa, identificou-se prevalência da alimentação mais industrializada e rica em açúcar por boa parte dos alunos, mas muitos também informaram consumir com relativa frequência frutas e verduras. Por isso, foi proposto aos alunos uma auto-avaliação sobre a sua alimentação. Seus resultados são descritos pelo Quadro 6:

Quadro 6 – Auto-avaliação dos alunos do Ensino Médio de uma escola pública e privada, de Pau dos Ferros-RN, quando questionados se consideravam ter uma alimentação saudável.

AUTO-AVALIAÇÃO	ALUNOS DO ENSINO MÉDIO	
	ESCOLA PÚBLICA	ESCOLA PRIVADA
Alimentação adequada	24%	40%
Alimentação inadequada	76%	60%

Fonte: Dados da pesquisa.

No Quadro 6 percebemos que 40% dos estudantes da escola privada afirmaram que alimentavam-se de forma saudável e adequada, enquanto que, dentre os alunos da escola pública, este percentual foi menor, correspondendo a 24%. Este resultado reflete em parte os dados descritos anteriormente. Os alunos da escola privada, que referiram maior consumo de frutas e verduras, também foram os que mais declararam possuir uma alimentação saudável. Os alunos da escola pública, por sua vez, onde verificou-se

consumo maior de biscoito recheado e refrigerante, mostraram que, de fato, sabiam não ter uma alimentação adequada. Demonstra também que eles tinham ciência do valor nutritivo dos alimentos, como retratado nos Quadros 4 e 5.

Em seu estudo descrevendo as características de consumo e comportamento alimentar de adolescentes brasileiros, Levy et al. (2010) revelaram que, entre adolescentes das capitais brasileiras, houve consumo frequente de marcadores de alimentação não saudável (guloseimas, biscoitos doces, refrigerantes, embutidos) e consumo de marcadores de alimentação saudável (frutas, hortaliças, leite, feijão) inferior ao recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira.

Considerações finais

Os resultados desta pesquisa evidenciaram hábitos alimentares inadequados de estudantes da rede de ensino médio da cidade de Pau dos Ferros/RN, como consumo elevado de biscoito recheado e refrigerante e menor consumo de frutas e hortaliças. Diante desse resultado, percebe-se a validade de atividades educativas em saúde, mais especificamente em nutrição, num ambiente de ensino. O trabalho aqui suscita uma necessidade da discussão no *locus* escolar sobre a saúde e os cuidados com a alimentação.

Sobressai-se ainda mais o valor deste estudo tendo em vista a inexistência de trabalhos sobre consumo alimentar de escolares na região pesquisada. Assim, os resultados desta pesquisa podem gerar reflexões e discussões sobre a qualidade da alimentação dos adolescentes do interior do Estado do Rio Grande do Norte e, a partir daí, levar a ações que contribuam para modificar ou melhorar os hábitos e comportamento alimentar da população.

Para isso, devem ser investidos esforços conjunto da comunidade escolar (diretores, coordenadores, professores, donos de cantina) em atividades e ações de educação contínua em relação à alimentação e nutrição, incluindo este tema no currículo escolar. Dessa forma as pessoas poderão estabelecer uma relação saudável e segura com a comida, contribuindo para garantia da segurança alimentar e nutricional da população.

Referências

- AERTS, D. et al. Promoção de saúde: a convergência entre as propostas da vigilância da saúde e da escola cidadã. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 4, p. 1020-1028, 2004.
- ALVARENGA, M. et al. (Org.). **Nutrição comportamental**. Barueri: Manole, 2015. 549 p.
- BOOG, M. C. F. et al. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: comer... o fruto ou o produto? **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 3, p. 281-293, 2003.
- BOOG, M. C. F. Contribuições da Educação Nutricional à Construção da Segurança Alimentar. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 17-23, 2004.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: meio ambiente e saúde**. Brasília, DF, 1997. 128 p.
- BRASIL. Portaria Interministerial nº 749, de 13 de maio de 2005. Constitui a Câmara Intersetorial para a elaboração de diretrizes com a finalidade de subsidiar a Política Nacional de Educação em Saúde na Escola. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 18 de maio de 2005. Seção 1. p. 38.
- BRASIL. Portaria Interministerial MS/MEC nº 1010, de 08 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 09 de maio de 2006a. Seção 1. p. 70.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana de Saúde. **Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil**. Brasília, 2007a.
- BRASIL. Decreto Presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 06 de dezembro de 2007b. Seção 1. p. 2.
- BRASIL. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos**. Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos et al. (Org.). 2. ed., Brasília: PNAE: CECANE-SC, 2012. 48 p., il.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014a. 156 p., il.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Relatório Educação para Todos no Brasil, 2000-2015**. Brasília, 2014b. 105 p., il.

BRASIL. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação** – FNDE. Alimentação escolar. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-apresentacao>. Acesso em: 23 fev. 2016.

CAMOSSA, A. C. A. et al. Educação nutricional: uma área em desenvolvimento. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v.16, n.4, p. 349- 354, 2005.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Promoção da alimentação saudável na escola: realidade ou utopia? **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 32-37, 2015.

CHIARA, V. L. et al. Ácidos graxos trans: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 341-349, 2002.

CLARO, R. M. **Influência da renda familiar e dos preços dos alimentos sobre a composição da dieta consumida nos domicílios brasileiros**. 2010. 125 f. Tese (Doutorado de Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

CUNHA, E. **A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para a educação em saúde e nutrição**. 2007. 107 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2007.

D’AVILA, H. F.; KIRSTEN, V. R. Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Revista paulista de pediatria**, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 54-60, 2017.

DORON, R.; PAROT, F. **Dicionário de Psicologia**. São Paulo: Ática, 2001.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Rio de Janeiro, 2009. 138 p.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro, 2011.150 p.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012**. Rio de Janeiro, 2013. 256 p.

LA SALVIA, M. W. F. C. **Representação de saúde e prática pedagógica: o cotidiano de uma escola por ciclos**. 2001. 136 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

LEVY, R. B. et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, supl. 2, p. 3085-3097, 2010.

LINS, A. P. M. et al. Alimentação saudável, escolaridade e excesso de peso entre mulheres de baixa renda. **Ciências e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 357-366, 2013.

MALDONADO, L. A. et al. Avaliação do projeto “Com gosto de saúde”: uma iniciativa de promoção de saúde por meio da educação nutricional em escolas. **Saúde em Foco: Informe Epidemiológico em Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, p. 105-117, 2002.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2000.

MENNA, S. H. **Máquinas, gênios e homens na construção do conhecimento: uma interpretação heurística do método indutivo de Francis Bacon**. 2011. 413 f. Tese (Doutorado em Filosofia). Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

MONTANARI, M. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.

MONTICELLI, F. D. B. **Consumo alimentar de adolescentes de escolas da rede municipal de ensino da cidade de Curitiba**. 2010. 99 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

OLIVEIRA, M. M. de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2007.

PINHEIRO, K. A. de P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais. **Universitas Ciências da Saúde**, v. 3, n.1 p.173-90, 2005.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SANTOS, K. F.; BOGUS, C. M. A percepção de educadores sobre a escola promotora de saúde: um estudo de caso. **Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 123-133, 2007.

SILVA, M. T. A. Behaviorismo e neurociências. **Biotemas**, Ribeirão Preto, v. 1, n. 2, p. 41-47, 1988.

SOUZA, T. S. N.; FONSECA, A. B. C. Análise crítica de saberes e práticas sobre alimentação de profissionais de saúde e de educação. **Trabalho, educação e saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 739-756, 2015.

SUPO, J. **Cómo validar un instrumento: La guía para validar un instrumento en 10 pasos**. Lima: Validacion de Instrumentos, 2013. 62 p.

VASCONCELOS, K. Perigo: fome oculta. **Revista Medicina Social**. São Paulo, n. 221, p. 16-17, 2013.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, Maringá, v.20, n.1, p.108-12, 2014.

WHO. World Health Organization. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Genève, 2003. (WHO Technical Report Series; 916).

WILBERSTAEDT, I. O. de S.; VIEIRA, M. G. M.; SILVA, Y. F. Saúde e qualidade de vida: discursos de docentes no cotidiano de uma escola pública de Santa Catarina. **Trabalho, educação e saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, supl. 1, p. 219-238, 2016.

ZANCUL, M. de S.. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento**. 2008. 130 f. Tese (Doutorado em Ciências Nutricionais) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista, Araquarara, 2008.

ZANINI, R. de V. et al. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3739-3750, 2013.

Submetido em: 16/05/2019.

Aceito em: 16/12/2019.

Publicado em: 17/03/2020.

Como referenciar este artigo:

MEDEIROS, Vanessa Patrícia Queiroz de; CAMPOS, Cazimiro de Sousa; OLIVEIRA, Emanuel Neto Alves de. O comportamento alimentar dos estudantes da rede de ensino médio de Pau dos Ferros/RN: um estudo entre uma escola pública e uma escola privada. **EDUCA - Revista Multidisciplinar em Educação**, Porto Velho, v. 7, n. 17, p. 165-190, Jan./dez., 2020. DOI: <http://doi.org/10.26568/2359-2087.2020.4226>. Disponível em: <http://www.periodicos.unir.br/index.php/EDUCA/issue/archive>. e-ISSN: 2359-2087.