

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

TAYNARA APARECIDA RANGEL DE PAULA

**O IMPACTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA QUALIDADE DE
VIDA DOS ALUNOS EM IDADE ESCOLAR**

Volta Redonda, RJ

2022

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

O IMPACTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS EM IDADE ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Taynara Aparecida Rangel de Paula

Orientadora: Prof. Dra. Kamila de Oliveira do Nascimento

VOLTA REDONDA – RJ

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
O IMPACTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS EM IDADE ESCOLAR

Elaborado por Taynara Aparecida Rangel de Paula, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em Novembro de 2022

Banca Avaliadora:

Professor Orientador

Kamila de Oliveira do Nascimento, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

Professor Avaliador

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Professor Avaliador

Livia Pinto Heckert Bastos, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

P324i Paula, Taynara Aparecida Rangel de

O impacto de hábitos alimentares saudáveis na qualidade de vida dos
alunos em idade escolar. / Taynara Aparecida Rangel de Paula. – Volta
Redonda: UniFOA, 2022.

27 p. II.

Orientador (a): Profa. Kamila de Oliveira do Nascimento

Dedico este trabalho a Deus que me deu forças para concluir este projeto de forma satisfatória. Ao meu filho que me incentiva a ser melhor a cada dia.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar do meu sonho, e por ter me iluminado e guiado meu caminho para que chegasse até aqui.

Ao meu filho Markus Riyad, meu marido Jhonathan Dornelas e minha mãe Cátia Miranda, por ser minha fortaleza, por todo o apoio e pela ajuda, que muito contribuíram me dando paz e incentivo para ser sempre melhor e nunca desistir do meu sonho.

Aos professores, que foram fundamentais, por transmitirem amor a profissão, serem solícitos e ensinarem de forma holística.

A minha orientadora Dra. Kamilla de Oliveira, que sempre foi referência por todo conhecimento.

As minhas colegas de curso, com quem convivi durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências que me permitiram crescer não só como formando, mas também como pessoa.

Por fim, agradeço a todos que fazem parte da minha vida, que de certa forma, estiveram presente nessa trajetória.

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.” Charles Chaplin

RESUMO

Ter uma alimentação saudável é essencial para a manutenção do corpo, promover a saúde e prevenir doenças. Durante a infância e adolescência é onde ocorre o maior crescimento físico e um desenvolvimento acelerado e, conseqüentemente, um aumento na necessidade do corpo por nutrientes, por isso, uma alimentação saudável e balanceada é primordial. Neste contexto, este trabalho visou realizar um levantamento bibliográfico para analisar a importância da alimentação para a qualidade de vida de crianças e jovens em idade escolar. A metodologia utilizada para esta pesquisa consiste em uma revisão de literatura do tipo integrativa sobre a temática da alimentação saudável durante a infância e adolescência. Foram selecionados 10 artigos, provenientes das bases de dados Scielo e BVS, entre os anos de 2017 e 2022. Com base nos artigos analisados, foi demonstrado que a adoção de hábitos alimentares saudáveis, ao longo da infância e adolescência, promovem benefícios a qualidade de vida e saúde que irão perdurar ao longo da vida adulta. Hábitos inadequados em relação a alimentação vão elevar a probabilidade de desenvolver sobrepeso, obesidade e, conseqüentemente, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, as quais são motivo de preocupação mundial. O professor e a escola também possuem papel essencial, pois, através do uso de ferramentas pedagógicas e estratégias educativas se consegue construir o conhecimento acerca da temática envolvendo hábitos saudáveis.

Palavras-chave: hábitos alimentares, alimentação infantil, consumo alimentar.

ABSTRACT

Having a healthy diet is essential for maintaining the body, promoting health and preventing diseases. During childhood and adolescence is where the greatest physical growth and accelerated development occurs and, consequently, an increase in the body's need for nutrients, so a healthy and balanced diet is paramount. In this context, this work aimed to carry out a bibliographic survey to analyze the importance of food for the quality of life of school-age children and young people. The methodology used for this research consists of an integrative literature review on the topic of healthy eating during childhood and adolescence. Ten articles were selected from the Scielo and VHL databases, between the years 2017 and 2022. Based on the analyzed articles, it was shown that the adoption of healthy eating habits, throughout childhood and adolescence, promotes benefits to the quality of life. life and health that will last throughout adult life. Inadequate eating habits will increase the probability of developing overweight, obesity and, consequently, Chronic Non-Communicable Diseases, which are of worldwide concern. The teacher and the school also have an essential role, because with pedagogical tools and educational strategies it is possible to build knowledge about the theme involving healthy habits.

Keywords: eating habits, infant feeding, food intake.

LISTA DE SIGLAS

DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
PeNSE	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	14
2.1 Objetivo geral	14
2.2 Objetivos específicos	14
3. METODOLOGIA	15
4. DESENVOLVIMENTO	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

Já se sabe, há muito tempo, que ter uma alimentação saudável é essencial para a manutenção do corpo, promover a saúde e prevenir doenças. É por meio de uma dieta balanceada que o corpo humano consegue obter energia e nutrientes para o seu desenvolvimento (SIZER; WHITNEY, 2003). Durante a infância e adolescência é onde ocorre o maior crescimento físico e um desenvolvimento acelerado e, conseqüentemente, um aumento na necessidade do corpo por nutrientes. Por isso, uma alimentação saudável e balanceada é primordial durante a infância e juventude, auxiliando no desenvolvimento corporal, aumento de energia, melhora da imunidade e redução do cansaço físico e mental (BRASIL, 2013).

A infância é o período compreendido entre os 6 e 12 anos, sendo que o crescimento ocorre de forma lenta, mas estável, com um aumento na ingestão de alimentos. É nesse período que a criança começa a passar mais tempo na escola e ter vida social fora do ambiente familiar, os quais influenciam os seus hábitos de vida. Nesta fase, é primordial trabalhar conceitos sobre alimentação saudável, principalmente através de experiências práticas (SONATI; VILARTA; AFFONSO, 2007). Já na adolescência, a velocidade de crescimento corporal fica acelerada, onde o jovem cresce 20% de sua altura e 50% do seu peso. Para um crescimento adequado, os jovens precisam consumir níveis adequados de proteínas, cálcio, ferro, zinco, vitaminas, entre outros. Por exemplo, ocorre uma maior necessidade de ferro em virtude do aumento da massa muscular nos meninos e início do ciclo menstrual em meninas, sendo que, caso haja deficiência, pode acarretar anemia, diminuição da resposta imunológica e dificuldade de aprendizado (SONATI; VILARTA; AFFONSO, 2007).

Uma alimentação inadequada durante a infância e juventude pode acarretar danos à saúde, como a carência de nutrientes, sobrepeso e obesidade. O sobrepeso/obesidade durante o período da infância e durante a adolescência podem permanecer na fase adulta, levando, muitas vezes, ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (MOTTER et al., 2015). O consumo de alimentos altamente calóricos e ultraprocessados, associada a diminuição da atividade física e sedentarismo, acabam trazendo

prejuízos que podem se refletir ao longo da vida adulta (SOARES, 2013). Muitas vezes, principalmente em crianças e adolescentes, se vê o consumo de alimentos pouco saudáveis, onde há uma preferência por doces ao invés de frutas, consumo de salgadinhos gordurosos e industrializados, os quais acabam aumentando os níveis de obesidade e subnutrição (MENDONÇA, 2010).

Neste contexto, a escola possui um papel essencial, pois é um local de aprendizado, onde deve ser incentivada uma alimentação saudável. A escola também precisa implementar programas e projetos destinados à educação em saúde, dando ênfase a uma nutrição balanceada e de qualidade (GAGLIAONE, 2003). A alimentação escolar foi instituída nas escolas públicas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o qual foi criado durante a década de 1950. Esse plano tinha como finalidade garantir a oferta de, no mínimo, uma refeição diária aos alunos, durante o período escolar. Atualmente, precisa suprir, no mínimo, de 30 a 70% de todas as necessidades de nutrientes dos alunos (BRASIL, 2013). O PNAE também contribui para que haja crescimento e desenvolvimento biopsicossocial adequado dos alunos, assim como uma melhor aprendizagem (BRASIL, 2012). Portanto, é na escola que ocorre, também, a formação de hábitos alimentares saudáveis, assim como a garantia de um direito humano básico, que é a segurança alimentar (AMORIM, 2014). A merenda escolar tem um importante papel no desenvolvimento psicofísico dos estudantes, pois vai ajudar em distintos aspectos: físico motor, afetivo, intelectual, emocional, social e, por fim, econômico, pois crianças do ensino público, muitas vezes, estão em situação de insegurança alimentar em suas casas. Todos esses fatores contribuem para que o aluno tenha condições satisfatórias de aprendizagem escolar (ARQUE; FERREIRA; FIGUEIREDO, 2021).

Os hábitos alimentares que são aprendidos durante o período da infância e adolescência, irão determinar os comportamentos na vida adulta. O comportamento em relação à alimentação das crianças é moldado por fatores hereditários/genéticos e pelo meio externo, como o ambiente familiar e a comunidade escolar. Portanto, a família e os educadores possuem um papel importante na aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis. As crianças, principalmente, acabam aprendendo pelos exemplos, através da observação

dos adultos e vivências na escolha dos alimentos e sua preparação (ALBUQUERQUE; PONTES; OSÓRIO, 2013).

Neste contexto, este trabalho visou realizar um levantamento bibliográfico para analisar a importância da alimentação para a qualidade de vida de crianças e jovens em idade escolar.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar como a alimentação influencia na qualidade de vida de crianças e adolescentes em idade escolar.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar o impacto da alimentação saudável na vida de alunos do Ensino Fundamental;
- Avaliar como a alimentação influencia na qualidade de vida dos alunos do Ensino Médio;
- Descrever o papel da escola no aprendizado sobre uma alimentação saudável.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para esta pesquisa consiste em uma revisão de literatura do tipo integrativa sobre a temática da alimentação saudável durante a infância e adolescência. A revisão integrativa possibilita incluir estudos experimentais, assim como os não-experimentais, para que se tenha uma compreensão abrangente sobre um determinado fenômeno.

Esta estratégia foi adotada com o objetivo de identificar os principais trabalhos que tratam da temática abordada. Após a escolha da temática, foram delimitadas as palavras-chave para a busca em bancos de dados.

Os bancos de dados escolhidos para a escolha dos artigos foram: Scielo e BVS. As palavras-chave utilizadas foram 'infância e alimentação saudável', 'adolescência e alimentação saudável', 'alimentação na idade escolar' e 'benefícios da alimentação saudável'. Para a escolha dos artigos, o período compreendido para os anos de publicações foi de 2017 a 2022.

Foram encontrados 48 artigos na Scielo e 289 na BVS. Após uma primeira seleção, foram analisados os títulos e resumos de cada artigo, a fim de compreender se eles se abordavam a temática escolhida. Depois dessa primeira análise, 35 foram escolhidos para leitura integral. Destes, 10 foram selecionados para compor esse trabalho.

Os critérios de inclusão foram: artigos com fontes primárias de dados, em português e/ou em inglês, disponíveis gratuitamente na íntegra, com período de publicação entre 2017 e 2022. Os critérios de exclusão foram: artigos fora da temática abordada, de revisão bibliográfica, com data de publicação anterior a 2017.

4. DESENVOLVIMENTO

Analisando os 10 artigos selecionados, chegou-se à delimitação de três tópicos principais para compor a revisão sobre o impacto da alimentação saudável em crianças e adolescentes, sendo elas: a) hábitos alimentares em crianças e adolescentes; b) impacto dos hábitos alimentares na saúde de crianças e jovens; c) papel da escola nos hábitos alimentares dos alunos. Foram escolhidos 4 artigos de 2017, 2 de 2018, 1 de 2019 e 3 de 2021. Todos os artigos selecionados estão sintetizados no Quadro 1.

Quadro 1. Síntese dos artigos escolhidos para a análise.

Nº	Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Considerações
1	Corrêa et al., 2017	Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes?	Identificar quais são os padrões alimentares de crianças e adolescentes de escolas públicas, associando com a faixa etária, o gênero, cidade e classe econômica.	Estudo transversal com indivíduos de 5 a 19 anos, de 10 escolas pública, através de Formulário de Marcadores do Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional.	Foi possível identificar 5 padrões alimentares, onde as crianças possuem uma dieta mais saudável e os adolescentes uma dieta mais restrita.
2	Muros et al., 2017	Associação entre comportamentos de estilo de vida saudável e a qualidade de vida relacionada à saúde entre adolescentes	Analisar se existe a associação entre o índice de massa corporal, atividade física, dieta mediterrânea e a qualidade de vida de adolescentes.	Amostra com 456 adolescentes entre 11 e 14 anos, através da aplicação de questionários sobre a dieta mediterrânea, atividade física e qualidade de vida.	A associação dos fatores analisados são importantes melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde dos adolescentes, sendo que a atividade física foi a que teve maior influência.
3	Rocha; Facina, 2017	Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares	Avaliar qual o conhecimento dos docentes do Ensino Fundamental I sobre o seu papel e o da escola na formação dos hábitos alimentares dos alunos.	Estudo qualitativo feito em escolas públicas municipais em Amargosa, BA, durante 3 meses, através de questionário sobre nutrição e saúde.	Os professores reconheceram que eles e a escola são essenciais na construção de hábitos alimentares dos alunos, sendo agentes importantes na promoção de uma dieta saudável e na qualidade de vida das crianças.
4	Schuh et al., 2017	Escola Saudável é mais Feliz: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado Desenvolvido	Criar um protocolo para avaliar qual a eficiência de intervenções projetadas para melhorar o	Estudo clínico randomizado em cluster realizado em escolas públicas no Brasil, com crianças e adolescentes de 5	As crianças aumentaram consomem mais alimentos frescos, menos alimentos açucarados e processados e mais

		para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças	entendimento sobre escolhas alimentares dentro das escolas.	a 15 anos de idade, de ambos os sexos.	prática de atividades físicas que os adolescentes.
5	Carmo et al., 2018	O ambiente alimentar das escolas públicas e privadas no Brasil	Caracterizar a alimentação ofertada em escolas públicas e privadas do Brasil.	Estudo transversal com 1.247 escolas em 124 municípios do Brasil, com dados provenientes do Questionário sobre Aspectos do Ambiente Escolar, utilizado no Estudo de Risco Cardiovascular em Adolescentes em 2013 e 2014.	Houve uma predominância de ambientes obesogênicos, predominantemente em escolas particulares onde há a venda alimentos. As políticas públicas brasileiras precisam promover um ambiente alimentar escolar saudável para os alunos.
6	Costa et al., 2018	Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE), 2015	Avaliar qual a associação entre comportamento sedentário e uma dieta baseada em alimentos ultraprocessados em adolescentes do Brasil.	Estudo transversal com dados provenientes da PeNSE de 2015, com alunos do 9º ano do Ensino Fundamental de escolas públicas e privadas de todo as regiões do Brasil.	Houve associação entre o comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados, sendo preciso estratégias para promover uma dieta saudável e diminuição do sedentarismo, promovendo estilos de vida saudáveis.
7	Horta; Verly Jr.; Santos, 2019	Qualidade usual de dieta em crianças brasileiras de 8 a 12 anos	Investigar a qualidade da dieta ajustada pela variação diária em crianças do Brasil.	A amostra teve 1.357 crianças de 8 a 12 anos de escolas públicas de todas as regiões do Brasil, através de dados provenientes de um recordatório alimentar de 24h.	Os percentuais mais altos de adequabilidade foram observados para alimentos proteicos totais, verduras, frutos do mar e de proteína vegetal. Contudo, 7 componentes tiveram menos de 10% de adequação.
8	Marques et al., 2021	Adesão à dieta mediterrânica em crianças do 1º ciclo de escolaridade	Caracterizar a associação da dieta mediterrânea de alunos de escolas primárias com o sono, atividade física, risco cardiometabólico e desempenho escolar.	Estudo transversal com 891 crianças e adolescentes através da adesão à dieta Mediterrânea por meio de entrevista sociodemográfica e dados antropométricos.	Houve altos níveis de adesão a dieta mediterrânea em ambos os gêneros e uma associação positiva entre esses hábitos alimentares e o risco cardiometabólico.
9	Silva;	Influência	Avaliar se	Estudo	Os responsáveis

	Almeida; Braga Costa, 2021	familiar no estado nutricional e hábito alimentar de crianças de seis a nove anos	atitudes, práticas, hábitos alimentares e estado nutricional dos familiares tem impacto nos hábitos alimentares e a nutrição de crianças com idade entre 6 e 9 anos.	transversal com amostra de 164 crianças e um responsável por sua alimentação, desenvolvido no município de Ribeirão Preto (SP).	acabam influenciando diretamente no estado nutricional e nos hábitos alimentares das crianças, precisando tomar cuidado com a obesidade infantil.
10	Vale et al., 2021	Adesão à alimentação escolar por adolescentes brasileiros: determinantes individuais e do contexto escolar	Analisar a adesão à alimentação fornecida pelas escolas por adolescentes do Brasil considerando o contexto escolar.	Foram analisados 10.262 adolescentes provenientes de escolas públicas através da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2015, através do uso de Regressão multinível para estimar o efeito de variáveis.	Houve baixa adesão às refeições do PNAE identificada entre os adolescentes, havendo um papel importante da gestão da escola, do ambiente escolar, familiar, rotina alimentar, consumo e do comportamento individual do adolescente.

O período da infância e adolescência é parte essencial para a formação dos indivíduos e para a consolidação de hábitos alimentares saudáveis que serão levadas durante a vida adulta. A escolha do tipo de alimentos, ao longo desse período, vai ser determinado por fatores socioeconômicos, culturais e psicológicos (KANT, 2004). A escolha, por exemplo, por alimentos ultraprocessados e açucarados, acaba por promover o sobrepeso e a obesidade tanto em crianças como em adolescentes, portanto, hábitos alimentares saudáveis são essenciais para promover uma qualidade de vida e melhorar a saúde.

Tanto o sobrepeso como a obesidade que começa na infância e juventude podem perdurar durante a vida adulta, levando ao desenvolvido de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (MOTTER et al., 2015). Essas doenças crônicas estão sendo consideradas como epidemia, sendo as principais causadoras de óbitos tanto no Brasil como no mundo (BIELEMANN et al., 2015). Esse fato demonstra que a obesidade e, conseqüentemente, os hábitos alimentares precisam ter uma atenção e um cuidado maior, principalmente em crianças e adolescentes.

O alto consumo de alimentos com muito sódio, gorduras trans e saturadas, carboidratos refinados, processados e ultraprocessados

caracterizam hábitos alimentares inadequados (BIELEMANN et al., 2015). Neste contexto, o trabalho de Côrrea et al. (2017) avaliou o padrão alimentação de crianças e adolescentes, onde foram definidas 5 categorias consumidas por crianças e adolescentes: industrializados brasileiros; saudável; misto; feijão, leite e iogurte; e restrito. A categoria feijão, leite e iogurte foi um representado por 23,3% dos indivíduos. Já o restrito foi representado por 22,6% da amostra, caracterizando-se pelo consumo baixo de todos os grupos alimentares e muito refrigerante, sendo predominante nos adolescentes. A categoria dos industrializados brasileiros compreendeu 17,4% dos indivíduos, onde houve alto consumo de frituras, biscoitos, doces e refrigerantes. O padrão saudável foi representado por 22% das crianças e jovens, onde houve o menor índice de consumo de alimentos não saudáveis. Por fim, o grupo misto foi prevalente em 14,5% da amostra, onde houve o consumo de todos os grupos de alimentos.

Neste mesmo trabalho, os autores evidenciaram que os adolescentes possuem uma dieta mais inadequada que as crianças. Portanto, esse grupo precisa ter uma maior atenção, pois esses hábitos podem gerar consequências negativas para a sua saúde. Além da promoção de hábitos alimentares saudáveis, é necessário que haja uma associação com a prática de atividades físicas, diminuindo o sedentarismo promovido, por exemplo, pelo uso crescente de tecnologias, como celular, computador e videogames. Na pesquisa de Costa et al. (2018), os autores objetivaram analisar qual a associação entre o sedentarismo e a dieta em adolescentes de escolas públicas e privadas brasileiras. Dos 102.072 estudantes analisados, 101.755 forneceram informações completas sobre suas rotinas alimentares, sendo que 39,7% disseram consumir alimentos ultraprocessados e 68,1% eram sedentários, passando muitas horas do seu dia sentados. Os doces, salgados e refrigerantes foram os alimentos mais consumidos pelos estudantes.

A associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o sedentarismo promove prejuízos a saúde de crianças e adolescentes, podendo desenvolver obesidade, diabete, colesterol alto, entre outros problemas (COSTA et al., 2018). No estudo de Horta, Verly Jr. e Santos (2019), o objetivo foi avaliar a qualidade da dieta no dia a dia em crianças brasileiras. A amostra contou com 1.357 indivíduos com idade entre 8 e 12 anos, sendo que quase um terço das crianças, ou seja, 32,8% da amostra apresentou excesso de peso

e que a dieta habitual dos indivíduos possuía componentes alimentares inadequados, assim como houve baixa adesão a atividades físicas. Atualmente, com o aumento do uso das tecnologias, tanto crianças como os adolescentes acabam passando mais tempo sentados, portanto, o incentivo a uma alimentação saudável associada a prática de atividades físicas é fundamental para eles crescerem saudáveis e com hábitos que promovam uma melhor qualidade de vida, diminuindo as chances de desenvolver DCNT.

A diferença nas dietas de crianças e adolescentes pode estar relacionada com o ambiente social e familiar. Durante o período da infância, a família possui a maior influência nos hábitos alimentares, sendo os pais responsáveis por fornecer os alimentos às crianças, ou seja, acabam moldando as experiências em função dos alimentos ofertados (VILLA et al., 2015). Já na adolescência, conforme o ambiente social aumenta, os jovens acabam sendo expostos a novas influências. Em um estudo de 2012, os autores demonstraram que até os 12 anos as crianças acabam mantendo um padrão de alimentação saudável, mas na adolescência passam a consumir alimentos processados, ultraprocessados e com muito açúcar (NORTHSTONE et al. 2012). Portanto, na infância a família possui maior controle e influência e é nesse momento que precisa haver a consolidação de hábitos saudáveis, para que na adolescência o jovem possa fazer escolhas alimentares melhores.

Neste sentido, o trabalho de Silva, Almeida e Costa (2021) analisou se os hábitos familiares impactam no estado nutricional de crianças com idade entre 6 e 9 anos. Entre os resultados, foi evidenciado que nas famílias onde os pais estavam com sobrepeso, as crianças também seguiam esse padrão. Outro fator importante foi a respeito da estrutura familiar, pois em famílias onde o ambiente era mais tranquilo e as crianças podiam expressar seus sentimentos livremente, havia a ingestão de uma dieta mais controlada e saudável. Esse fato demonstra que além do exemplo promovido pelos pais, os fatores psicológicos também influenciam no padrão de dieta a ser seguido. Portanto, se os responsáveis ensinam hábitos saudáveis, as crianças tendem a seguir o mesmo padrão.

Um exemplo de dieta saudável e que é muito difundida na Europa, é a mediterrânea. Esta dieta conta com a ingestão de azeite de oliva, verduras, legumes, frutas, cereais integrais, peixes, leite e derivados, assim como pouca

carne bovina, ou seja, é um exemplo de dieta equilibrada e saudável. A pesquisa de Muros et al. (2017) analisou o efeito da dieta mediterrânea na qualidade de vida de adolescentes. Os autores demonstraram que houve uma melhora na qualidade de vida dos adolescentes, com uma diminuição do Índice de Massa Corporal e melhora do condicionamento corporal para a prática de atividades físicas. O estudo de Marques et al. (2021) também avaliou o impacto da dieta mediterrânea, mas em crianças. A amostra contou com 891 alunos e demonstrou que as crianças adeptas a essa dieta, consomem mais frutas, legumes e verduras, e menos produtos ultraprocessados.

Além disso, eles costumam praticar mais atividades físicas, ao invés de passar muitas horas em frente a televisão, celular ou outro tipo de tecnologia. Os autores também evidenciaram que este tipo de dieta diminui o risco de doença, principalmente as cardiovasculares. Apesar de ser uma dieta mais comum na Europa, pode-se perceber que alimentos frescos e orgânicos promovem benefícios à saúde de crianças e adolescentes, podendo ser adaptada para o Brasil, onde há uma imensa diversidade de frutas, verduras e legumes disponíveis. Ambos os estudos (MUROS et al., 2017; MARQUES et al., 2021) foram realizados em ambientes escolares, demonstrando que as escolas são adeptas a ofertarem uma dieta saudável para promover a qualidade de vida dos seus estudantes, mas essa não é a realidade encontrada em todas as escolas brasileiras.

Neste contexto escolar, a pesquisa de Vale et al. (2021) analisou os hábitos alimentares de adolescente em escolas do Brasil e contou com uma amostra de 10.262 jovens provenientes da rede pública. Foi evidenciado uma baixa adesão dos adolescentes à alimentação fornecida pela escola, sendo demonstrado o alto consumo de refrigerantes e doces, assim como horários irregulares das refeições. Somente 22% dos adolescentes se alimentavam regularmente na escola e esses foram associados a famílias com renda mais baixa, portanto, sem ter uma segurança alimentar em suas casas.

A pesquisa de Carmo et al. (2018) visou fazer uma caracterização do ambiente alimentar em escolas brasileiras. A amostra contou com 81,09% de escolas públicas e 18,91% eram privadas, analisando um total de 1.247 instituições. Nas escolas particulares houve a predominância da venda interna de alimentos e bebidas, enquanto nas escolas públicas a merenda ofertada

gratuitamente foi predominante. Nas escolas particulares também houve a prevalência de propagandas de produtos industrializados, como refrigerante, biscoitos, salgados, sanduíches e pizzas. Esse fato corrobora com o encontrado por Vale et al. (2021), onde foi evidenciado que nas escolas com cantinas, onde ocorre a venda de alimentos, houve uma predominância no consumo de alimentos ultraprocessados.

Esses resultados demonstraram que nas escolas particulares ou pública onde há o comércio de alimentos, o ambiente favorece uma alimentação menos saudável. As escolas estaduais e municipais estão sob o regimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Este programa tem como um dos seus objetivos, desenvolver hábitos alimentar saudáveis por meio da merenda escolar e educação nutricional. Esse fato evidencia que as políticas públicas voltadas a nutrição escolar deveriam ser estendidas, também, as escolas particulares e incentivados nas escolas públicas onde há o comércio de alimentos.

No Brasil existem diretrizes, programas e políticas públicas voltadas a alimentação saudável no ambiente escolar, como a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas através da Portaria nº1.010 (BRASIL, 2006), em conjunto com o PNAE conforme a Lei nº11.947 (BRASIL, 2009), seguido da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2012). Entre as ações dessas políticas, está a implementação da temática sobre alimentação saudável dentro do Projeto Político Pedagógico das escolas, onde deve haver a promoção de hábitos saudáveis. Portanto, a escola e os professores possuem um papel essencial na educação em saúde dos alunos, realizando um trabalho contínuo com crianças e adolescentes (SOBRAL; SANTOS, 2010).

Ainda que haja a implementação e avanço das legislações voltadas aos hábitos alimentares saudáveis, ainda é preciso que ocorra uma melhor regulamentação sobre o comércio e propagandas para alimentações ultraprocessados no ambiente escolar, por exemplo. Como visto no trabalho de Carmo et al. (2018), no ambiente escolar ainda há a divulgação e propaganda de alimentos inadequados para crianças e adolescentes. Os autores ressaltam que é preciso haver uma restrição tanto na publicidade como no comércio desse tipo de alimentos dentro do ambiente escolar, pois o consumo, de forma excessiva, de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado com o

sobrepeso e a obesidade e, conseqüentemente, com a probabilidade de desenvolver DCNT ao longo da vida.

O estudo de Rocha e Facina (2017) buscou verificar o grau de conhecimento de professores do Ensino Fundamental a respeito do papel da escola nos hábitos alimentares dos seus estudantes. De todos os profissionais questionados, 92,2% disseram que se consideram essenciais para a promoção de uma dieta saudável com os seus alunos. Todos os professores evidenciaram que trabalhar essa temática em sala de aula, mas que seria preciso um conhecimento mais profundo por parte dos docentes para que eles possam fazer um trabalho mais assertivo.

No trabalho de Schuh et al. (2017), os autores seguiram na mesma linha avaliativa, implementando um protocolo para analisar qual foi a eficiência de intervenções, através de seminários e workshops, as quais buscaram melhorar o conhecimento dos alunos sobre as suas escolhas alimentares. A intervenção teve como propósito ensinar hábitos alimentares saudáveis, como o consumo de alimentos frescos, diminuir a ingestão de açúcares e alimentos processados, além de incentivar a prática de atividades físicas. O acesso a informações permite as crianças e adolescentes conhecerem os benefícios de uma dieta saudável, construindo hábitos que irão perdurar até a vida adulta.

Esses trabalhos demonstram o papel essencial do professor em sala de aula, pois, através do uso de ferramentas pedagógicas e estratégias educativas se consegue construir o conhecimento acerca da temática envolvendo hábitos saudáveis (BUCHARLES; ALVERNE; CATRIB, 2013). Contudo, promover esses hábitos saudáveis também representam um desafio para os docentes, pois tanto crianças como adolescentes são influenciados pelo seu meio social, ou seja, pelos amigos, pela família, assim como pelas mídias. Em virtude dessas influências, é necessário tornar a escola um ambiente potencializador para a construção de ações que promovam e construam hábitos alimentares saudáveis (ROCHA; FACINA, 2017). Esses hábitos, quando bem consolidados ao longo da infância e adolescência, irão refletir ao longo da vida adulta dos indivíduos, onde eles terão uma melhor qualidade de vida, saúde e terão o conhecimento necessário para fazer boas escolhas alimentares, associadas a prática de atividades físicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos artigos analisados, foi demonstrado que a adoção de hábitos alimentares saudáveis, ao longo da infância e adolescência, promovem benefícios a qualidade de vida e saúde que irão perdurar ao longo da vida adulta. Hábitos inadequados em relação à alimentação vão elevar a probabilidade de desenvolver sobrepeso, obesidade e, conseqüentemente, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, as quais são motivo de preocupação mundial.

Durante o período do Ensino Fundamental, os pais e professores conseguem influenciar mais na vida das crianças, promovendo hábitos saudáveis na alimentação. Já no Ensino Médio, período da adolescência, os jovens acabam tendo contato com mais alimentos que não são saudáveis, como, por exemplo, doces e refrigerante, assim como hábitos sedentários devido ao uso de tecnologias.

No contexto escolar, é necessário o incentivo a hábitos saudáveis através de estratégias educacionais. Os alunos passam boa parte do seu tempo no ambiente escolar, portanto, é nesse espaço que práticas saudáveis precisam ser incentivadas. Inclusive com a diminuição de propagandas e comercialização de alimentos inadequados.

Além disso, pesquisas sobre essa temática são essenciais para fornecer informações que irão embasar o desenvolvimento de políticas públicas na área de alimentação e nutrição escolar.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A.G.; PONTES, C.M.; OSÓRIO, M.M. Knowledge of educators and dieticians on food and nutrition education in the school environment. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 26, n.3, p. 291-300, mai./jun. 2013.

AMORIM, R. **Merenda pode ser um subsídio ao ensino das demais disciplinas**. Brasília: Ministério da Educação, 2014. Disponível em:<<http://portal.mec.gov.br/ultimasnoticias/211-218175739/19245-merenda-pode-ser-um-subsidio-ao-ensino-das-demaisdisciplinas>>. Acesso em: 29 ago 2022.

ARQUE, R.G.C.; FERREIRA, J.C.S.; FIGUEIREDO, R.S. A importância nutricional da merenda escolar para a comunidade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021.

BIELEMANN, R.M.; MOTTA, J.V.S.; MINTEN, G.C.; HORTA, B.L.; GIGANTE, D.P. Consumption of ultra-processed foods and their impact on the diet of young adults. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, n. 28, p. 1-10, 2015.

BRASIL. Casa Civil. **Lei nº11.947 de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nºs 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos**. 2. ed. - Brasília: PNAE: CECANE-SC, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº1.010 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. Brasília, 2006.

BRASIL. **Resolução nº 26 de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE.

BUCHARLES, D.G.; ALVERNE, M; CATRIB, A.M.F. Promoção da saúde e as escolas: como avançar. **Revista Brasileira de Promoção a Saúde**, v. 26, n. 3, p. 307-308, 2013.

CARMO, A.S.; ASSIS, M.M.; CUNHA, C.F.; PRADO, T.R.; OLIVEIRA, R.; MENDES, L.L. The food environment of Brazilian public and private schools. **Caderno de Saúde Pública**, v. 34, n. 12, 2018.

CORRÊA, R.S.; VENCATO, P.H.; ROCKETT, F.C.; BOSA, V.L. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 553-562, 2017.

COSTA, C.S.; FLORES, T.R.; WENDT, A.; NEVES, R.G.; ASSUNÇÃO, M.C.F.; SANTOS, I.S. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Caderno de Saúde Pública**, v. 34, n. 3, e00021017, 2018.

GAGLIONE, C.P. **Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar**. In: LOPES, F.A.; BRASIL, A.L.D. *Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria*. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 61-62.

HORTA, P.M.; VERLY JR., E.; SANTOS, L.C. Usual diet quality among 8- to 12-year-old Brazilian children. **Caderno de Saúde Pública**, v. 35, n. 4, e00044418, 2019.

KANT, A.K. Dietary patterns and health outcomes. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 104, n.4, p.615-635, 2004.

MARQUES, G.F.S.; PINTO, S.M.O.; REIS, A.C.R.S.; MARTINS, T.D.B.; CONCEIÇÃO, A.P.; PINHEIRO, A.R.V. Adesão à dieta mediterrânica em crianças do 1º ciclo de escolaridade. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, e2019259, 2021.

MENDONÇA, R.T. **Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, dietas, gestão**. 1 ed. São Paulo: Rideel, 2010.

MOTTER, A.F.; VASCONCELOS, F.A.G.; CORREA, E.N.; ANDRADE, D.F. Pontos de venda de alimentos e associação com sobrepeso/obesidade em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 31, n. 3, p. 620-632, 2015.

MUROS, J.J.; PÉREZ, F.S.; ORTEGA, F.Z.; SÁNCHEZ, V.M.G.; KNOX, E. The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 4, p. 406-412, 2017

NORTHSTONE, K.; SMITH, A.D.A.C.; NEWBY, P.K.; EMMETT, P.M. Longitudinal comparisons of dietary patterns derived by cluster analysis in 7- to 13-year-old children. **British Journal of Nutrition**, v. 109, n. 11, p. 1-9, 2012.

ROCHA, A.S.; FACINA, V.B. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciência e Educação**, v. 23, n. 3, p. 691-706, 2017.

SCHUH, D.S.; GOULART, M.R.; BARBIERO, S.M.; SICA, C.D. et al. Escola Saudável é mais Feliz: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado

Desenvolvido para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 108, n. 6, p. 501-507, 2017.

SILVA, G.P.; ALMEIDA, S.S.; BRAGA COSTA, T.N. Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children. **Revista de Nutrição**, v. 34, e200165, 2021.

SIZER, F.; WHITNEY, E. **Nutrição: conceitos e controvérsias**. 8.ed. Barueri: Manole, 2003.

SOBRAL, T.N.A.; SANTOS, S.M.C. Proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 3, p. 399-415, 2010.

SONATI, J.G.; VILARTA, R.; AFFONSO, C.V. **Nutrição e o ciclo da vida: fase escolar, adolescência, idade adulta e envelhecimento**. In: VILARTA, R. (Org.). Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida. Campinas: IPES Editorial, 2007. p. 47-59.

VALE, D.; LYRA, C.O.; SANTOS, T.T.; SOUZA, C.V.S.; RONCALLI, A.G. Adesão à alimentação escolar por adolescentes brasileiros: determinantes individuais e do contexto escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 637-650, 2021.

VILLA, J.K.D.; SILVA, A.R.E.; SANTOS, T.S.S.; RIBEIRO, A.Q.; PESSOA, M.C.; SANT'ANA, L.F.D.R. Padrões alimentares de crianças e determinantes socioeconômicos, comportamentais e maternos. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 33, n. 3, p. 302-309, 2015.