

## ESTÍMULO E PROMOÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR SAUDÁVEL: UM ESTUDO AMOSTRAL NA ESCOLA MUNICIPAL ALMERINDO ALVES DOS SANTOS

STIMULUS AND PROMOTION OF HEALTHY EATING HABITS: A SAMPLE STUDY AT ALMERINDO ALVES DOS SANTOS MUNICIPAL SCHOOL

Flaelma Almeida da Silva<sup>1</sup>  
Diana de Lima<sup>2</sup>  
Alana Moreira Aguilar<sup>3</sup>  
Sheyany Meira Brito<sup>4</sup>  
Ruanna Nascimento Costa Brauer<sup>5</sup>  
Maria Amanda Almeida Rufino<sup>6</sup>  
João Octávio Almeida Santos<sup>7</sup>

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo geral estimular e promover iniciativas e ações que incentivem a alimentação saudável na Escola Municipal Almerindo Alves dos Santos, em Eunápolis, Bahia, envolvendo alunos entre 10 e 14 anos. Os objetivos específicos foram: compreender os conceitos e indicadores nutricionais; analisar os indicadores nutricionais dos alunos; investigar o ambiente alimentar escolar; e promover uma oficina para a comunidade escolar sobre a importância de uma alimentação saudável. A metodologia quanti-qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, envolveu três intervenções principais. A primeira consistiu em atividades lúdicas para mapear hábitos alimentares, seguidas de uma peça teatral e de um formulário online para os responsáveis. No segundo momento, realizaram-se medidas antropométricas para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos, baseando-se nos parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS). Por fim, o terceiro momento incluiu a devolutiva dos resultados à comunidade escolar e a aplicação de um questionário de satisfação. Os resultados revelaram que 17 alunos apresentaram desnutrição, enquanto 2 estavam com sobrepeso ou obesidade. Apesar dos desafios, as intervenções geraram impactos positivos: 50% experimentaram novas frutas, 25% passaram a consumi-las regularmente, e 57% iniciaram práticas de exercícios físicos. Cerca de 32% compartilharam os conhecimentos adquiridos com suas famílias, evidenciando o alcance das ações educativas. A ausência dos pais na palestra destacou o distanciamento entre escola e famílias, possivelmente limitando o impacto das iniciativas. Entretanto, a escola mostrou-se um espaço estratégico para promover hábitos alimentares saudáveis e fomentar discussões sobre nutrição. Este estudo reforça a importância de integrar educação nutricional ao currículo escolar e propõe que futuras pesquisas explorem estratégias para maior engajamento familiar, potencializando os resultados a longo prazo.

2069

**Palavras-chave:** Nutrição escolar. Indicadores nutricionais. Educação alimentar. Saúde infantil. Hábitos alimentares.

<sup>1</sup>Mestre em Ciências da Educação, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). Lisboa, Portugal.

<sup>2</sup>Doutora em Ciências da Engenharia Ambiental Universidade de São Paulo (USP).

<sup>3</sup>Graduanda em Medicina, Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis.

<sup>4</sup>Graduanda em Medicina, Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis.

<sup>5</sup>Graduanda em Medicina, Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis.

<sup>6</sup>Graduanda em Medicina, Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis.

<sup>7</sup>Graduando em Medicina, Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis.

**ABSTRACT:** This study aimed to stimulate and promote initiatives and environments that encourage healthy eating at Almerindo Alves dos Santos Municipal School, located in Eunápolis, Bahia, involving students aged 10 to 14 years. The specific objectives included understanding concepts and nutritional indicators, analyzing the students' nutritional indicators, investigating the school's food environment, and conducting a workshop for the school community on the importance of healthy eating. The quantitative and qualitative methodology, of descriptive and exploratory nature, involved three main interventions. The first consisted of playful activities to map eating habits, followed by a theatrical performance and an online questionnaire for the students' guardians. The second intervention involved anthropometric measurements to calculate the Body Mass Index (BMI) of the students, based on the standards of the World Health Organization (WHO). Finally, the third stage included a feedback session with the school community and a satisfaction survey. The results showed that 17 students were underweight, while 2 were classified as overweight or obese. Despite these challenges, the interventions had positive impacts: 50% of the students tried new fruits, 25% started consuming fruits regularly, and 57% began engaging in physical activities. Additionally, 32% shared the knowledge acquired with their families, highlighting the educational reach of the initiatives. The absence of parents in the workshop underscored a gap between the school and families, which could limit the impact of such initiatives. Nonetheless, the school proved to be a strategic space for promoting healthy eating habits and fostering discussions about nutrition. This study reinforces the importance of integrating nutritional education into the school curriculum and suggests future research to explore strategies for increasing family engagement, thus enhancing long-term outcomes.

**Keywords:** School nutrition. Nutritional indicators. Food education. Child health. Eating habits.

## INTRODUÇÃO

A nutrição escolar desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no desenvolvimento integral dos estudantes, sendo um componente essencial no âmbito da comunidade escolar. Programas de alimentação balanceada não apenas contribuem para o crescimento físico adequado, mas também impactam diretamente a capacidade de aprendizado, o desempenho acadêmico e o bem-estar geral dos alunos. Essa relação reflete a importância de compreender como os hábitos alimentares influenciam os resultados educacionais e de saúde das crianças e adolescentes.

No contexto brasileiro, observa-se um cenário preocupante no que tange à nutrição infantil. Carvalho et al. (2015) destacam a prevalência de deficiências nutricionais e desequilíbrios alimentares entre as crianças, indicando a urgência de intervenções que promovam uma alimentação equilibrada. Esse problema ganha relevo no âmbito escolar, que se apresenta como um ambiente privilegiado para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Segundo Cavalcanti et al. (2009), as intervenções educativas realizadas nas escolas podem prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e promover a saúde a longo prazo.

Neste contexto, o presente estudo teve como problemática compreender o nível de percepção e entendimento sobre o consumo alimentar saudável entre estudantes do 6º ano do ensino fundamental de uma escola municipal. O foco recai sobre crianças entre 10 e 14 anos, que, em função da distorção idade-série, enfrentam desafios adicionais em termos de desenvolvimento e aprendizado. A escolha desse grupo reflete a necessidade de identificar estratégias que estimulem a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

A alimentação equilibrada durante a infância é um fator determinante para prevenir problemas como desnutrição, obesidade e atraso no desenvolvimento. De acordo com o Tratado de Pediatria (2022), uma dieta rica em nutrientes não apenas melhora o desempenho cognitivo e acadêmico, mas também contribui para o bem-estar emocional e social das crianças. Nesse sentido, avaliações como a antropometria e a anamnese nutricional são ferramentas fundamentais para monitorar o estado nutricional e orientar intervenções adequadas.

A relevância da promoção de hábitos alimentares saudáveis está também atrelada à prevenção de DCNT. Dados do Ministério da Saúde (2009) apontam que o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, aliado ao sedentarismo, eleva significativamente os riscos de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares. A escola, nesse sentido, emerge como um local estratégico para intervenções educativas que visem reduzir esses riscos e promover a saúde coletiva.

Estudos mostram que aproximadamente 30% das crianças e adolescentes enfrentam problemas relacionados ao sobrepeso e à obesidade (Oliveira et al., 2003). Além de fatores genéticos e fisiológicos, mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida têm contribuído para o aumento desses índices. Nesse cenário, é essencial desenvolver iniciativas que favoreçam a conscientização e a adoção de práticas alimentares mais saudáveis desde a infância.

A relação entre ensino, pesquisa e extensão é fundamental para a promoção da saúde e da educação nutricional. Por meio da extensão universitária, é possível aplicar os conhecimentos gerados pela pesquisa em intervenções práticas no ambiente escolar. Este estudo justifica-se pela necessidade de compreender os desafios e identificar soluções que possam contribuir para a formulação de políticas públicas eficazes, visando uma melhor qualidade de vida e prevenção de doenças na população jovem.

## METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como um estudo amostral probabilístico baseado em um relato de experiência, desenvolvida no contexto de um projeto de extensão universitária na Escola Municipal Almerindo Alves dos Santos, localizada na cidade de Eunápolis, Bahia. A proposta teve como objetivo central estimular e promover o consumo alimentar saudável entre estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental, com faixa etária entre 10 e 14 anos, caracterizados por distorção idade-série. O processo de adesão dos participantes foi formalizado por meio de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados pelos pais ou responsáveis, além de Termos de Assentimento dos próprios participantes e Termos de Autorização para uso de imagem e voz. Ressalta-se que, em conformidade com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, inciso VIII, a iniciativa não necessitou de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), por tratar-se de uma atividade de caráter exclusivamente e exclusivamente de educação, ensino ou treinamento sem finalidade de pesquisa científica, de alunos de graduação [...].

A abordagem metodológica adotada foi de natureza quanti-qualitativa, com caráter descritivo e exploratório. Para a fundamentação teórica, foi realizada uma revisão de literatura conforme os pressupostos de Praia et al. (2002), a qual utilizou materiais previamente publicados, incluindo artigos científicos em periódicos acadêmicos. Essa abordagem permitiu sustentar a execução das atividades planejadas, bem como garantir o embasamento técnico e científico necessário à promoção do consumo alimentar saudável.

As intervenções realizadas junto ao grupo focal foram divididas em três etapas principais. A primeira intervenção consistiu em atividades ilustrativas de pintura, nas quais os estudantes representaram os alimentos que consumiam diariamente. O objetivo dessa dinâmica foi identificar hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis, tanto no ambiente escolar quanto fora dele. Complementarmente, uma peça teatral foi apresentada com intuito lúdico de reforçar a compreensão sobre alimentação saudável. Ainda nessa etapa, foi aplicado um formulário online via Google Forms dirigido aos responsáveis pelos estudantes, a fim de complementar a análise dos hábitos alimentares familiares.

Na segunda etapa, foram realizadas medidas antropométricas individuais, com destaque para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de cada participante. Essa análise permitiu classificar os estudantes de acordo com seu estado nutricional, identificando condições de peso

excessivo, abaixo do peso ou dentro do padrão nutricional recomendado. Os resultados foram utilizados como subsídio para a discussão e conscientização sobre a importância da manutenção de uma alimentação balanceada.

A terceira e última intervenção consistiu na devolutiva dos resultados à comunidade escolar, incluindo diretores, professores, responsáveis e os próprios estudantes. Durante esse momento, os principais achados foram apresentados, seguidos por uma pesquisa de satisfação aplicada a todos os participantes. Essa pesquisa teve como finalidade avaliar a eficácia das atividades desenvolvidas, bem como o grau de compreensão e aceitação das informações transmitidas.

A articulação entre atividades práticas e discussão teórica permitiu avaliar os impactos do projeto de maneira ampla. A utilização de estratégias lúdicas, como pintura e teatro, aliadas à coleta de dados quantitativos e qualitativos, foi fundamental para o alcance dos objetivos propostos. Ademais, a integração da comunidade escolar em todas as etapas do estudo reforçou a importância da participação coletiva na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Por fim, a metodologia empregada neste estudo demonstrou-se eficaz para a compreensão e intervenção nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes em contexto escolar. A sistematização das ações e o envolvimento dos diferentes atores sociais no processo constituem elementos-chave para a reprodutibilidade da experiência em outras realidades educacionais e territoriais. A continuidade e expansão desse tipo de intervenção podem contribuir significativamente para a promoção de uma cultura de alimentação saudável e para a formação de gerações mais conscientes sobre os impactos de suas escolhas alimentares.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O ambiente escolar desempenha um papel essencial na promoção de saúde e na adoção de estilos de vida saudáveis, atuando como um espaço social onde diversas pessoas convivem e interagem ao longo de grande parte do dia. Essa convivência cria uma oportunidade única para a implementação de programas educativos que impactem não apenas os alunos, mas também suas famílias e a comunidade escolar como um todo. Para embasar esta discussão os estudos de Monteiro et al. (1997), Ramos et al. (2013), Bertin et al. (2010), Philippi (2008), Barros (2019), Izidoro et al. (2014), Ronsani et al. (2013), Albuquerque et al. (2013), Cervato-Mancuso et al. (2013) e Silva et al. (2024) foram norteadores.

Monteiro et al. (1997) destacam que os responsáveis pelos alunos no ambiente escolar devem atuar como exemplos de boas práticas alimentares, influenciando positivamente os hábitos dos estudantes.

Nesse contexto, a falta de nutrição adequada pode acarretar consequências como desnutrição, dificuldades de aprendizado e problemas de saúde, incluindo obesidade e diabetes. Ramos et al. (2013) ressaltam que deficiências nutricionais comprometem a concentração e a memória das crianças, impactando negativamente seu desempenho escolar. Para Bertin et al. (2010), é fundamental que intervenções nutricionais sejam introduzidas na infância e mantidas ao longo da vida escolar, priorizando a educação nutricional como estratégia essencial.

A integração de profissionais da saúde com a comunidade escolar também é imprescindível. Philippi (2008) enfatiza que profissionais de saúde devem observar e entender os hábitos alimentares da comunidade para desenvolver e implementar estratégias eficazes. Esses profissionais, ao diagnosticar e recomendar intervenções, contribuem diretamente para a promoção da saúde nutricional e para a prevenção de doenças.

Nesse sentido, o ensino de nutrição é considerado essencial não apenas no âmbito escolar, mas também em cursos de formação profissional, como medicina. Barros (2019) afirma que o cuidado nutricional deve ser parte integral do currículo médico, dada sua relevância na prevenção de DCNT's e na promoção de uma vida mais saudável.

2074

Distúrbios nutricionais, como desnutrição e obesidade, apresentam impactos significativos na saúde e no desempenho acadêmico das crianças. Izidoro et al. (2014) destacam que a desnutrição pode levar a atrasos no desenvolvimento e dificuldades de aprendizado, enquanto a obesidade está associada a problemas psicossociais e baixos rendimentos escolares. Esses dados reforçam a importância da educação nutricional e da promoção de hábitos alimentares saudáveis como mecanismos de intervenção eficazes.

Albuquerque et al. (2013) e Cervato-Mancuso et al. (2013) destacam que a educação nutricional no ambiente escolar tem potencial para influenciar positivamente não apenas os estudantes, mas também suas famílias. Quando os alunos compartilham conhecimentos adquiridos, há um impacto indireto na adoção de práticas alimentares mais saudáveis em casa, ampliando o alcance dos benefícios dessa abordagem.

Por isso, a implementação de medidas como a avaliação antropométrica e a análise de ingestão alimentar são fundamentais para monitorar o estado nutricional e ajustar

intervenções. Ronsani et al. (2013) apontam que tais ferramentas permitem identificar padrões inadequados de consumo e orientar práticas educativas que promovam a saúde e o bem-estar das crianças.

O quadro e gráficos apresentados neste estudo foram elaborados com o intuito de fornecer uma visão abrangente e detalhada dos hábitos alimentares e do estado nutricional dos estudantes participantes. O primeiro conjunto de quadro e gráficos exploram a frequência de refeições e o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, tanto no ambiente escolar quanto no domiciliar, permitindo uma comparação entre esses dois contextos. Além disso, foram incluídos gráficos e quadro que abordam outros alimentos consumidos durante os lanches escolares e em casa, trazendo à tona a presença de alimentos ultraprocessados ou de baixo valor nutricional.

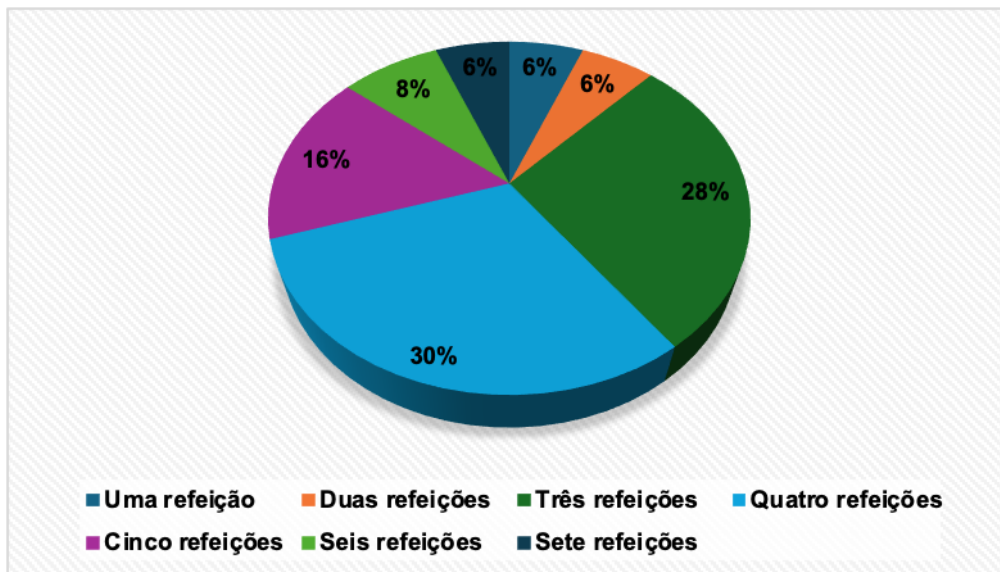
A análise prossegue com os dados antropométricos obtidos, destacando o cálculo do IMC individualizado dos participantes, que fornece uma perspectiva sobre o estado nutricional geral da amostra. Por fim, o feedback coletado por meio de pesquisas de satisfação com os participantes e seus responsáveis foi discutido, avaliando a percepção das atividades realizadas e seu impacto na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

#### Quadro 1: Quantidade de Refeições Consumidas Diariamente

<b>1 Refeição</b>	<b>6%</b>
<b>2 Refeições</b>	<b>6%</b>
<b>3 Refeições</b>	<b>28%</b>
<b>4 Refeições</b>	<b>30%</b>
<b>5 Refeições</b>	<b>16%</b>
<b>6 Refeições</b>	<b>8%</b>
<b>7 Refeições</b>	<b>6%</b>

**Fonte:** Pesquisa de Campo, 2024.

Gráfico 01 - Quantidade de Refeições Consumidas Diariamente



Fonte: Pesquisa de Campo, 2024.

O Quadro 1 apresenta uma análise da quantidade de refeições consumidas diariamente pelos 25 alunos participantes do estudo. Os dados mostram que a maioria dos estudantes realiza de 3 a 4 refeições por dia, representando 58% da amostra. No entanto, é preocupante observar que 6% dos alunos relataram consumir apenas uma refeição diária, um número insuficiente para suprir as necessidades nutricionais de crianças em fase de crescimento. Conforme destacado por Ramos et al. (2013), a ingestão inadequada de refeições pode comprometer a capacidade cognitiva, o desempenho acadêmico e o bem-estar geral.

A distribuição das refeições ao longo do dia é crucial para garantir a ingestão adequada de nutrientes e a manutenção de níveis estáveis de energia. Crianças que consomem quatro refeições diárias têm maior probabilidade de atingir uma melhor distribuição de nutrientes essenciais, conforme apontado por Bertin et al. (2010). No entanto, a qualidade das refeições deve ser considerada, dado que alimentos ricos em nutrientes como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras são fundamentais para o desenvolvimento físico e cognitivo.

É importante destacar que 16% dos alunos relataram realizar cinco refeições diárias, enquanto apenas 8% afirmaram consumir seis refeições. Este dado sugere que, embora a maioria dos alunos realize múltiplas refeições, existe uma necessidade de avaliar a qualidade nutricional e a adequação das escolhas alimentares. Philippi (2008) reforça que a regularidade

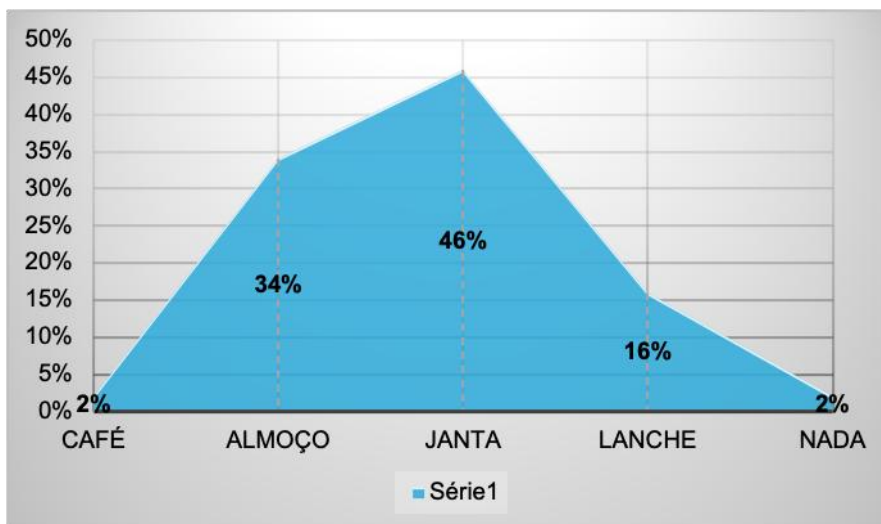


e a composição das refeições têm impactos diretos na regulação do metabolismo e no desempenho escolar.

Outro aspecto relevante é o fato de que 55% dos alunos afirmaram passar os fins de semana em casa, enquanto 45% relataram não permanecer em suas residências nesse período. Este dado pode influenciar a frequência e o padrão alimentar, visto que o ambiente doméstico tende a oferecer maior controle sobre as escolhas alimentares. Barbosa et al. (2013) enfatizam que a educação alimentar deve incluir a conscientização das famílias, promovendo práticas alimentares saudáveis também fora do ambiente escolar.

Observa-se que, embora a maioria dos alunos consuma refeições de forma relativamente frequente, há necessidade de políticas educacionais que incentivem a qualidade das escolhas alimentares e a regularidade das refeições. A implementação de programas escolares que combinem oferta de refeições balanceadas e educação nutricional é essencial para garantir o desenvolvimento integral dos estudantes, como recomendado por Albuquerque et al. (2013).

Gráfico 2: Última refeição diária



Fonte: Pesquisa de Campo, 2024.

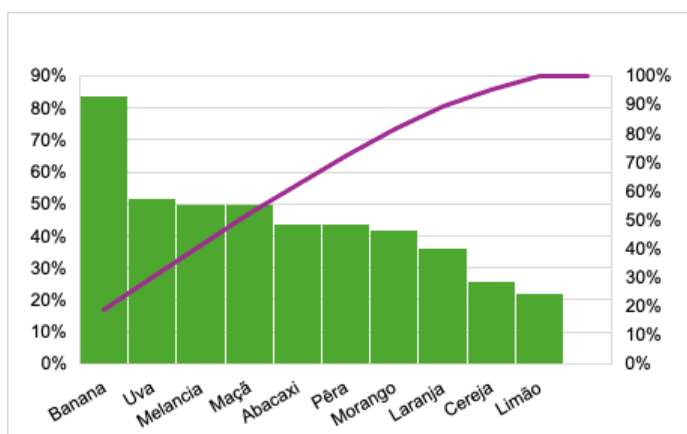
O Gráfico 2 demonstra que a maioria dos alunos indicou a janta como sua última refeição diária. Este dado reflete um padrão comum entre os estudantes, consistente com as observações realizadas durante a pesquisa. Segundo Barbosa et al. (2013), a refeição noturna desempenha um papel importante no contexto familiar, frequentemente coincidindo com o retorno dos membros da família para casa e proporcionando um momento de convivência.

Esse hábito também pode ser influenciado pelos horários escolares e pelas atividades extracurriculares, que muitas vezes resultam em uma maior concentração das refeições principais ao final do dia. De acordo com Philippi (2008), é essencial que as refeições sejam planejadas para garantir um equilíbrio nutricional adequado, especialmente no jantar, que deve fornecer nutrientes essenciais para recuperação e descanso noturno.

Embora o hábito de jantar seja prevalente, é fundamental observar a qualidade nutricional dessa refeição. Estudos de Ramos et al. (2013) indicam que refeições equilibradas no período noturno ajudam a estabilizar os níveis metabólicos e promovem um sono reparador, ambos cruciais para o desempenho cognitivo e físico no dia seguinte.

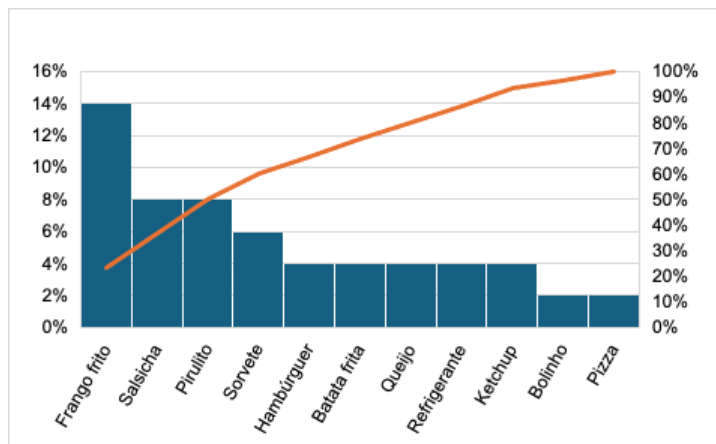
Adicionalmente, o contexto sociocultural das famílias desempenha um papel significativo na configuração desse padrão alimentar. Monteiro et al. (1997) destacam que refeições em conjunto fortalecem os laços familiares e podem influenciar positivamente as escolhas alimentares das crianças, promovendo um ambiente favorável à adoção de hábitos saudáveis. Por fim, observa-se que, apesar da prevalência do jantar como última refeição, a educação nutricional nas escolas deve enfatizar a importância do equilíbrio em todas as refeições do dia. Integrar conhecimento teórico e práticas alimentares saudáveis pode ser uma estratégia eficaz para assegurar que os alunos estejam bem nutridos e preparados para enfrentar suas atividades diárias.

**Gráfico 3: Alimentos saudáveis consumidos na escola**



**Fonte:** Pesquisa de Campo, 2024.

**Gráfico 4: Outros alimentos consumidos na escola**



**Fonte:** Pesquisa de Campo, 2024.

O Gráfico 3 destaca o consumo de alimentos saudáveis pelos estudantes, com foco em frutas como uva, melancia e maçã, que foram identificadas como as mais consumidas. Esses resultados são promissores, considerando o valor nutricional dessas frutas e sua acessibilidade. Entretanto, é recomendável diversificar ainda mais as opções de frutas disponíveis, introduzindo variedades como abacaxi, pêra e laranja, que podem enriquecer a dieta dos alunos e aumentar a variedade de nutrientes consumidos.

2079

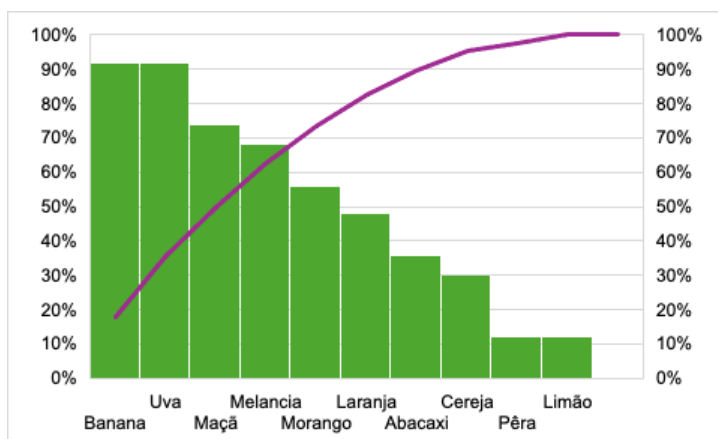
Por outro lado, o Gráfico 4 revela uma prevalência significativa de alimentos não saudáveis, como o frango-frito e a salsicha (cachorro-quente), amplamente consumido como lanche na escola. Embora seja uma opção popular entre os alunos, o cachorro-quente contém altos níveis de sódio, gorduras saturadas e aditivos artificiais, características que o tornam uma escolha inadequada para uma alimentação equilibrada. Conforme apontado por Ramos et al. (2013), o consumo frequente de alimentos ultraprocessados está associado a riscos elevados de doenças crônicas, destacando a necessidade de alternativas mais saudáveis no ambiente escolar.

Além disso, a Lei nº 11.947/2009 enfatiza a importância da educação alimentar e nutricional no processo de ensino, integrando práticas alimentares saudáveis ao currículo escolar (Brasil, 2009). Essa abordagem promove não apenas a segurança alimentar, mas também a conscientização sobre escolhas alimentares conscientes, alinhadas aos princípios de saúde e bem-estar.

Ao serem indagados sobre suas frutas favoritas, a banana foi amplamente mencionada, refletindo sua popularidade devido à acessibilidade e ao sabor agradável. No entanto, é essencial incentivar o consumo regular de uma variedade maior de frutas para garantir uma dieta diversificada e nutritiva. Barbosa et al. (2013) argumentam que os alimentos possuem um papel central na formação de cidadãos conscientes e críticos, capazes de fazer escolhas alimentares autônomas e responsáveis.

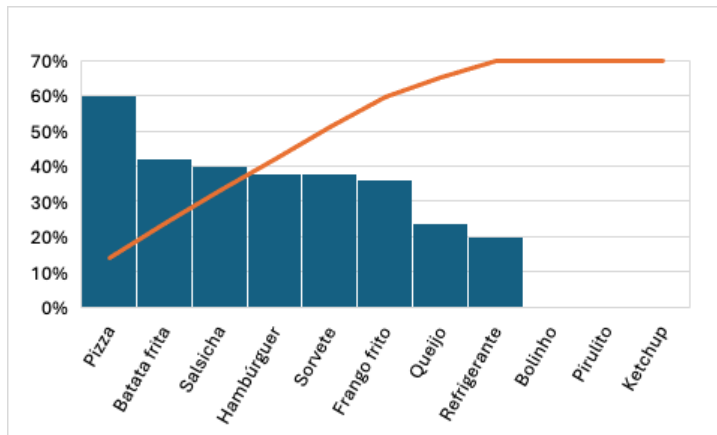
Desta feita, observou-se que, embora haja esforços para promover o consumo de alimentos saudáveis, a presença de opções não saudáveis ainda é significativa. Estratégias educacionais e políticas escolares devem focar na substituição gradual desses alimentos por alternativas nutritivas, além de reforçar a educação alimentar como ferramenta para empoderar os alunos a adotarem práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

**Gráfico 5: Alimentos saudáveis consumidos em casa**



**Fonte:** Pesquisa de Campo, 2024.

**Gráfico 6: Outros alimentos consumidos**



**Fonte:** Pesquisa de Campo, 2024.

Em casa, os alunos consomem uma maior variedade de frutas e em proporções mais elevadas em comparação à escola. Por exemplo, a banana e a uva, que aparecem com 84% e 52% na escola, sobem para 92% em casa. Esse aumento no consumo doméstico pode estar relacionado à maior disponibilidade e diversidade de frutas em casa, bem como à influência dos hábitos familiares.

Frutas como banana, uva e maçã são as mais consumidas tanto na escola quanto em casa, o que evidencia uma preferência por frutas de fácil acesso e consumo. No entanto, em casa, a maçã apresenta um aumento significativo de consumo (de 50% para 74%), enquanto frutas como a pêra e o limão, embora menos consumidas na escola, têm proporções ainda mais baixas em casa.

A prevalência de frutas em casa pode ajudar a equilibrar a dieta geral dos alunos, principalmente porque em casa há maior acesso a frutas como uva (92%) e melancia (68%). Contudo, a menor diversidade de frutas na escola limita a contribuição do ambiente escolar para uma dieta realmente variada.

É essencial que a escola reforce a importância de diversificar o consumo de frutas, incluindo opções como abacaxi e morango, que são consumidas em proporções medianas, e que aumente a oferta de frutas com menor aceitação, como pêra. Conforme Barbosa et al. (2013), os

alimentos na escola devem servir como ferramentas para promover educação nutricional e empoderar os alunos na construção de hábitos alimentares conscientes.

A escola pode implementar programas de educação nutricional e práticas de inclusão de frutas menos consumidas no cardápio escolar, aproveitando o papel estratégico desse ambiente na formação de hábitos alimentares. Esses esforços podem complementar os hábitos alimentares domésticos e contribuir para uma dieta mais equilibrada.

Embora os alunos consumam frutas em ambos os contextos, a diversidade e a regularidade desse consumo devem ser incentivadas especialmente no ambiente escolar, para alinhar a prática com os objetivos de uma nutrição saudável e variada.

Já ao analisar os dados fornecidos sobre os alimentos processados/industrializados consumidos na escola e em casa, podemos constatar diferenças marcantes que refletem questões nutricionais e comportamentais significativas.

Os alimentos processados mais consumidos na escola, como frango frito (14%), salsicha (8%) e pirulito (8%), apresentam um padrão de consumo relativamente baixo em comparação aos números registrados para o ambiente doméstico. Esses alimentos são, em geral, mais ricos em gorduras saturadas, açúcares e aditivos artificiais. No entanto, a frequência mais baixa observada na escola pode ser atribuída às restrições impostas por regulamentações alimentares, como a Lei nº 11.947/2009 (Brasil, 2009), que busca promover uma alimentação mais saudável no ambiente escolar.

Em casa, os índices de consumo de fast food são consideravelmente mais altos, especialmente para pizza (60%), hambúrguer (38%), batata frita (42%) e salsicha (40%). Esses números refletem uma tendência comportamental comum em ambientes domésticos, onde as escolhas alimentares podem ser menos regulamentadas e influenciadas pela conveniência e pela preferência pessoal. O consumo elevado desses alimentos em casa pode estar relacionado à disponibilidade, ao sabor e à aceitação social desse tipo de refeição.

Comparativamente, o consumo de alimentos industrializados em casa apresenta um risco nutricional mais elevado devido à frequência e à quantidade. Alimentos como pizza e batata frita são fontes de calorias vazias, com baixos teores de nutrientes essenciais. Philippi (2008) destaca que o consumo regular de alimentos ricos em sódio e gorduras trans pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2.

A escola tem um papel essencial na formação de hábitos alimentares saudáveis. Embora os números na escola sejam relativamente baixos, é importante reforçar o controle sobre alimentos ultraprocessados no ambiente escolar e promover uma educação alimentar que capacite os alunos a fazerem escolhas mais conscientes também em casa. Ramos et al. (2013) sugerem que programas educacionais devem incluir atividades práticas e teóricas que enfatizem a importância de reduzir o consumo de fast food e priorizar alimentos naturais e minimamente processados.

A análise sugere que é necessário fortalecer a educação nutricional tanto no ambiente escolar quanto no familiar. Estratégias como oficinas culinárias, palestras para pais e alunos e a implementação de políticas que incentivem a substituição de alimentos ultraprocessados por opções mais saudáveis, como frutas e vegetais, são fundamentais. Além disso, é essencial ampliar a conscientização sobre os impactos a longo prazo de uma dieta rica em fast food.

Enquanto a escola parece ser um ambiente relativamente mais controlado em relação ao consumo de alimentos industrializados, o ambiente doméstico requer maior atenção e intervenções educativas para equilibrar as escolhas alimentares e mitigar os riscos associados ao consumo elevado de fast food.

No segundo encontro com os alunos da Escola Municipal Almerindo Alves dos Santos, foram realizadas medidas antropométricas que incluíram a pesagem e a medição da altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). A avaliação do IMC dos alunos foi realizada seguindo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), considerando que essa métrica é amplamente utilizada para avaliar o estado nutricional e o risco de doenças relacionadas ao peso corporal.

#### Quadro 2 – Classificação do IMC pela OMS

Classificação do IMC	<i>status</i>
Menor que 18,5 kg/m <sup>2</sup>	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9 kg/m <sup>2</sup>	Peso normal
Entre 25 e 29,9 kg/m <sup>2</sup>	Sobrepeso (acima do peso desejado)
Igual ou acima de 30 kg/m <sup>2</sup>	Sobrepeso (estágio de obesidade)

O IMC é calculado dividindo-se o peso do indivíduo, em quilogramas, pelo quadrado de sua altura, em metros. No entanto, para adolescentes e pré-adolescentes, os valores de

referência diferem daqueles utilizados para adultos, devido às variações fisiológicas e hormonais características do crescimento e desenvolvimento. Gráficos específicos, que levam em consideração a idade, o sexo e os percentis, são aplicados para interpretar esses resultados, permitindo uma análise mais precisa e individualizada. Esses critérios, amplamente adotados por profissionais de saúde, são fundamentais para monitorar e orientar ações voltadas à saúde nutricional dessa população.

### Quadro 3 – Resultado da Análise do IMC dos participantes

Análise do IMC	Quantidade de alunos	Percentual (%)
Abaixo do peso	17	58%
Peso normal	6	27%
Sobrepeso (acima do peso desejado)	-	0%
Sobrepeso (estágio de obesidade)	2	15%

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2024.

Os resultados revelaram que, entre os 25 estudantes participantes, apenas 6 apresentavam um IMC dentro da faixa considerada normal, enquanto 17 estavam abaixo do peso ideal e 2 apresentaram valores acima do esperado, sendo classificados com sobrepeso (25,67) e obesidade (33,88).

Esses dados refletem um quadro preocupante de desnutrição predominante, que pode ser atribuído, em parte, a condições socioeconômicas desfavoráveis e à limitada variedade alimentar disponível para as crianças.

A análise destaca que o excesso de peso observado em dois alunos pode estar associado ao consumo frequente de alimentos ricos em gorduras e açúcares, conforme evidenciado nos dados sobre consumo de fast food. Essa condição não apenas aumenta o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, mas também pode impactar a saúde emocional e social das crianças, contribuindo para problemas psicológicos e de autoestima (Philippi, 2008).

Por outro lado, a alta prevalência de desnutrição entre os alunos ressalta a importância de estratégias direcionadas para melhorar a qualidade e a quantidade de alimentos consumidos, tanto na escola quanto em casa. Programas de suplementação alimentar e educação nutricional são fundamentais para combater esse quadro, conforme recomendado por Albuquerque et al. (2013).



Em outro estudo de Silva et al. (2024, p.1177) sobre aspectos nutricionais realizados na mesma escola com alunos em idade pré-escolar (4 a 5 anos de idade), também se observou que:

12,5% dos participantes estavam fora do padrão de IMC para idade, sugerindo riscos de sobrepeso, e 56,25% (9 crianças) exibiram valores de cintura-altura acima do recomendado, indicando possíveis problemas de obesidade abdominal. Apesar da predominância de eutrofia, foram registrados um caso de baixo peso e um de sobrepeso, destacando a necessidade de intervenções nutricionais contínuas.

Além disso, a escola pode desempenhar um papel crucial na mitigação desses problemas ao integrar práticas alimentares saudáveis no cotidiano dos alunos. A implementação de cardápios balanceados, aliados a atividades de conscientização sobre a importância de uma alimentação adequada, pode promover melhorias significativas no estado nutricional das crianças.

Os resultados do IMC reforçam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar que envolva escolas, famílias e profissionais de saúde para enfrentar os desafios relacionados à nutrição infantil. A articulação de políticas públicas e ações educativas é indispensável para garantir o crescimento saudável e o bem-estar dos estudantes.

A etapa final incluiu um momento de devolutiva, no qual os pais e responsáveis foram convidados a participar de uma palestra com o objetivo de sensibilizá-los sobre a importância da alimentação saudável e oferecer alternativas para mudanças alimentares positivas no ambiente doméstico. Contudo, nenhum responsável compareceu, indicando possíveis dificuldades como compromissos profissionais, desinteresse ou falta de engajamento na vida escolar dos filhos. Essa ausência destaca um desafio crítico: o distanciamento entre a escola e as famílias pode limitar a eficácia de ações educativas, prejudicando a criação de um ambiente de suporte e reforço dos aprendizados escolares.

Apesar disso, o questionário de satisfação aplicado aos 28 alunos revelou resultados positivos em relação às intervenções realizadas. Conforme a Tabela III, 50% dos estudantes experimentaram novas frutas, 25% passaram a consumir frutas regularmente, 32% compartilharam os conhecimentos adquiridos com os pais e 21% reduziram o consumo de alimentos industrializados. Além disso, 57% dos alunos iniciaram a prática de exercícios físicos, 28% relataram que os pais foram sensibilizados a comprar alimentos saudáveis e 17% começaram a consumir verduras.

#### Quadro 4 – Resultado da pesquisa de satisfação e avanços durante as intervenções

Relato dos avanços e contribuições	Percentual (%)
Experimentaram novas frutas	50%
Começaram a consumir frutas	25%
Repassaram conhecimento para os pais	Aproximadamente 32%
Reduziram industrializados	Aproximadamente 21%
Iniciaram a prática de exercícios	Aproximadamente 57%
Pais que se sensibilizaram a comprar alimentos saudáveis	Aproximadamente 28%
Começaram a consumir verduras	Aproximadamente 17%

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2024.

Esses dados indicam que, embora a participação familiar tenha sido limitada, os esforços realizados no ambiente escolar geraram impacto significativo nos hábitos dos alunos, tanto na escola quanto em casa. A adesão às práticas sugeridas demonstra a capacidade da educação nutricional de promover mudanças comportamentais positivas, reforçando a importância de investir em estratégias que englobem não apenas os alunos, mas também a conscientização e o envolvimento ativo das famílias para maximizar os benefícios dessas intervenções.

2086

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo revelaram desafios significativos relacionados ao estado nutricional e aos hábitos alimentares dos alunos participantes. Com base nas medidas antropométricas, identificou-se uma prevalência preocupante de desnutrição, com 17 estudantes apresentando índice de massa corporal abaixo do recomendado. Além disso, dois alunos foram diagnosticados com sobrepeso e obesidade, destacando a necessidade de intervenções que promovam uma dieta equilibrada e hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Por outro lado, as intervenções realizadas no ambiente escolar demonstraram impactos positivos, como a introdução de novos alimentos no cardápio dos alunos e a prática de atividades físicas. Os dados indicaram que 50% dos alunos experimentaram novas frutas, 57% iniciaram atividades físicas e 32% compartilharam os conhecimentos adquiridos com suas famílias. Esses resultados evidenciam o potencial da escola como um espaço privilegiado para a promoção da saúde e a educação nutricional.

Para futuras pesquisas, recomenda-se uma análise mais aprofundada sobre o impacto do envolvimento familiar na eficácia de programas de educação nutricional. Além disso, a implementação de estratégias intersetoriais que integrem escolas, famílias e profissionais de saúde pode ampliar os benefícios das intervenções e contribuir para a formulação de políticas públicas voltadas para a segurança alimentar e nutricional de crianças e adolescentes. Essas ações podem desempenhar um papel crucial na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas relacionadas à nutrição inadequada.

## REFERÊNCIAS

GUERRA ALBUQUERQUE, Alicinez; PONTES, Cleide Maria; OSÓRIO, Mônica Maria. Conhecimentos de educadores e nutricionistas sobre a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. **Revista de Nutrição**, [S. l.], v. 26, n. 3, 2023. Disponível em: <https://puccampinas.emnuvens.com.br/nutricao/article/view/8425>. Acesso em: 3 jan. 2025.

BRASIL, Lei nº 11.947/2009, Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 06 abr 2024.

BARBOSA, N. V. S. et al.. Alimentação na escola e autonomia - desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 937-945, abr. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ds9bCsMtKWRjPcBW9zLsrcJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 mai 2024.

2087

BARROS, M. B. et al. Atitudes e Conhecimentos de Estudantes de Medicina sobre Nutrição Clínica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 127-134, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/csSTgTgH8wjCGDsX5BdGmWx/?lang=pt>. Acesso em: 03 mai 2024.

BERTIN, R. L. et al.. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 3, p. 303-308, set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/F3x9wsFvqkrWyMKcpFq4pwf/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun 2024.

CARVALHO, Carolina Abreu de et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, p. 211-221, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058215000234>. Acesso em: 10 jun 2024.

CAVALCANTI, Leonardo Almeida et al. Efeitos de um intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Revista UCB**. 2009. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1104/1/Texto%20completo%20Leonardo>

%20Cavalcanti%202009.pdf. Acesso em: 10 jun 2024.

CERVATO-MANCUSO, A. M. et al. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 31, n. 3, p. 324-330, set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/xqzRGhCdbvW8RLm5rH5zfPm/?lang=pt>. Acesso em: 25 mar 2024.

IZIDORO, Gabriela da Silva Lourelli, SANTOS, Juliana Nunes, OLIVEIRA, Thaís de Souza Chaves de, REIS, Vanessa Oliveira Martins. A influência do estado nutricional no desempenho escolar. **Revista CEFAC** 16 (5). Set-out 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/6KS9htwNvjnxHhDPV6cSNQF/>. Acesso em: 5 mai 2024.

MONTEIRO, C. A.; BENÍCIO, M. H. D.; FREITAS, I. C. M. Melhoria de indicadores de saúde associados à pobreza no Brasil nos anos 90: descrição, causas e impactos sobre desigualdades regionais. **Revista UFBA**. São Paulo: Núcleo de Pesquisas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP), 1997. Disponível em: [http://www.twiki.ufba.br/twiki/pub/Nutricao/Anexo/manual\\_para\\_forma%E7%E3o\\_de\\_preparadores\\_da\\_alimenta%E7%E3o\\_do\\_escolar\\_em\\_alimenta%E7%E3o\\_saud%Eivel.pdf](http://www.twiki.ufba.br/twiki/pub/Nutricao/Anexo/manual_para_forma%E7%E3o_de_preparadores_da_alimenta%E7%E3o_do_escolar_em_alimenta%E7%E3o_saud%Eivel.pdf). Acesso em: 24 mai. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação do IMC**. 2004. Disponível em: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html). Acesso em: 20 mai. 2044.

PIMENTEL, Vanessa. **Tratado de Pediatria**. Barueri: Manole, 2022.

PHILIPI, S. T. **Estratégias de educação nutricional e alimentação saudável**. 1º Seminário Técnico do Programa Banco de Alimentos, 2007. Disponível em: [http://www.ceasacampinas.com.br/novo/pdf/apresentacao\\_educacao\\_nutricional\\_usp.pdf](http://www.ceasacampinas.com.br/novo/pdf/apresentacao_educacao_nutricional_usp.pdf). Acesso em: 25 mai. 2024.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSfZsrKJV3FxcT/>. Acesso em: 23 jun 2024.

RONSANI, Merieli Medeiros, SILVA, Sabrina Teodosio, RIBEIRO, Rita Suselaine Vieira, **Atuação do Nutricionista na Atenção Básica à Saúde**, 2013. Periódicos UNESC. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/prmultiprofissional/article/view/1150>. Acesso em: 18 jun. 2014.

SILVA, Flaelma Almeida da; LIMA, Diana de; MARTINS, Adrielle Ribeiro; JESUS, Gabriela Lopes; OLIVEIRA, Flávio Ferraz de; OLIVEIRA, Maria Luísa Prates de; SILVA, Victoria Oliveira; SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana. A importância da educação nutricional na primeira infância: avaliação de indicadores nutricionais e intervenções lúdicas na comunidade Escolar Almerindo Alves dos Santos em Eunápolis, BAHIA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. 1177-1196, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i9.15615. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15615>. Acesso em: 10 set. 2025.