

## **AVALIAÇÃO DA PRESENÇA DE OBSTÁCULOS PARA A ADOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA ENTRE ADOLESCENTES ESTUDANTES DE ESCOLAS MUNICIPAIS EM PELOTAS NO RIO GRANDE DO SUL**

KARINA DOS SANTOS ALVES<sup>1</sup>; LEONARDO POZZA DOS SANTOS<sup>2</sup>; MARIANA GIARETTA MATHIAS<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [alvess\\_karina@hotmail.com](mailto:alvess_karina@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [lpozza.fn@ufpel.edu.br](mailto:lpozza.fn@ufpel.edu.br)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [mathias.mariana@ufpel.edu.br](mailto:mathias.mariana@ufpel.edu.br)

### **1. INTRODUÇÃO**

Uma alimentação saudável e adequada envolve prática apropriada às necessidades biológicas e sociais, incluindo ter como base da alimentação alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitar o consumo de ultraprocessados, e fazer as refeições em local adequado e com atenção. A versão mais recente do Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta informações sobre combinação e escolha de alimentos, o ato de comer e a comensalidade, além de alertar potenciais obstáculos que podem contribuir para que a população brasileira tenha dificuldades em adotar as orientações contidas nele. O Guia aponta alguns obstáculos para a adoção de alimentação saudável, sendo eles: informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Considerando as informações apresentadas pelo Guia e tendo em vista o contexto atual de excesso de peso (WHO, 2021), identificou-se a necessidade de conhecer mais especificamente a prevalência desses obstáculos apresentados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Sendo assim, o presente estudo objetivou investigar a percepção de alimentação saudável entre adolescentes estudantes do 9º ano de escolas municipais de Pelotas e identificar a presença dos obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável apresentados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira entre os estudantes.

### **2. METODOLOGIA**

O presente estudo faz parte de uma pesquisa maior intitulada “Implementação das Orientações Contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira em Escolas de Pelotas, RS” e trata-se de um estudo transversal. A coleta de dados se baseou no bloco “Obstáculos à adoção de uma alimentação saudável” do Guia Alimentar para a População Brasileira. O público-alvo eram adolescentes estudantes do 9º ano do ensino fundamental de escolas municipais localizadas na zona urbana de Pelotas, Rio Grande do Sul. A amostragem foi realizada utilizando o censo de base escolar realizado com escolas vinculadas ao Programa Saúde na Escola, através da seleção de seis das oito escolas municipais da zona urbana com maior prevalência de consumo regular de ultraprocessados. Todos os alunos matriculados no 9º ano das escolas selecionadas, foram convidados a participar da pesquisa, sendo excluídos apenas aqueles que não estavam presentes no dia da coleta, se recusaram a responder as perguntas, ou não apresentaram autorização do responsável.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário baseado no Guia, com perguntas em sua maioria de múltipla escolha, contendo também perguntas de

resposta aberta. O instrumento de pesquisa foi inserido na plataforma *REDCap* e aplicado por meio de *smartphones*. As respostas obtidas foram processadas no programa *Libre Office Calc*<sup>®</sup>, com divisão de planilhas segundo os obstáculos apresentados pelo Guia. Para análise quantitativa utilizou-se o mesmo instrumento, tabelas dinâmicas e fórmula básica de porcentagem. Respostas



considerados não saudáveis, 30% ao preço elevado dos alimentos considerados saudáveis, 20% à falta de habilidades culinárias, e 33% às propagandas de alimentos considerados “não saudáveis”.

Quanto ao acesso à informação, 34% afirmaram ter acesso a informações sobre alimentação saudável nas redes sociais, sendo que destes, 55% afirmam confiar nessas informações; 26% disseram ter acesso pela televisão, com 74% confiando nas informações apresentadas por ela. A fonte mais acessada e que transmite maior segurança para os alunos é a escola, onde 47% afirmaram receber ou ter recebido informações e 97% confiam nelas. Quando questionados quanto à frequência com que leem os rótulos dos alimentos, apenas 8% responderam que tem o hábito de ler sempre e 43% afirmaram nunca ler os rótulos.

Em relação ao preço dos alimentos, 64% acreditam que uma alimentação baseada em alimentos considerados não saudáveis, como preparações congeladas, instantâneos e refrigerantes, possui custo mais elevado do que uma alimentação baseada em arroz, feijão, frutas e verduras, considerada saudável. Para avaliar o acesso aos alimentos, questionou-se a presença de locais de venda de frutas, legumes e verduras frescas próximo a casa do entrevistado, na escola ou próximo a ela, 97% afirmam ter esses locais próximo a sua residência e 62% dizem possuir venda desses produtos na escola ou próximo a ela, sendo que, desses, 46% disseram comprar esses produtos.

Da mesma forma, foram questionados quanto a venda de alimentos ultraprocessados/industrializados na escola ou próximo a ela, e 79% afirmaram haver venda desses produtos e, desses, 47% disseram comprá-los. Ainda, os entrevistados foram questionados se ao assistirem televisão, jogar videogame ou utilizar o celular, tiveram acesso à propagandas de alimentos; 71% responderam que sim e, desses, 48% assumiram ter comprado ou recebido algum alimento por causa da embalagem, anúncio ou propaganda. Quando questionados se sabiam preparar algo na cozinha, 97% afirmaram que sim, e os preparos mais citados

foram arroz (67%) e massas (45%). Alguns afirmaram saber fazer sanduíches, bolo, brigadeiro, mas outros disseram preparar omelete, ovo, galinha, guisado, batata, entre outros preparos.

**Figura 1** - Nuvem de palavras das respostas dadas por adolescentes participantes da pesquisa ao questionamento “O que você entende por alimentação saudável?”. Construída utilizando o site Mentimeter.

A percepção dos entrevistados acerca de uma alimentação saudável foi, em sua maioria correta, porém incompleta, tendo em vista que grande parte considerou apenas os aspectos biológicos da alimentação. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) define alimentação adequada e saudável como “[...] apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.”, entretanto, ainda é muito comum a idealização de que uma alimentação saudável envolve apenas as escolhas do que se “pode” ou “não pode” comer, como foi observado nesse estudo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013). Para que o conceito verdadeiro seja disseminado, é indispensável a colaboração da escola. No ano de 2018 houve uma alteração na Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), que passou a incluir a educação alimentar e nutricional no currículo escolar entre os temas transversais.

#### 4. CONCLUSÕES

Foi identificada a presença de obstáculos apresentados pelo Guia entre os entrevistados, estando as questões relacionadas a oferta mais explícitas. Os resultados referentes a habilidades culinárias sugeriram que este obstáculo foi o menos presente entre os alunos. A diferença entre a percepção dos alunos quanto a venda de in natura e a venda de ultraprocessados na escola ou próximo a ela, indicou maior acesso a produtos industrializados. O custo não apareceu como obstáculo na visão da maior parte dos alunos, que considerou a alimentação não saudável mais cara. Parte das dificuldades identificadas poderiam ser facilmente evitadas se leis já existentes fossem cumpridas.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei Nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional). Brasília: Presidência da República, 2018. Disponível em:  
<<https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/579122422/lei-13666-18>>.  
Acesso em: 6 dez. 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Departamento de Atenção Básica – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. p.31.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

SINGH AS, MULDER C, TWISK JWR, VAN MECHELEN W, CHINAPAW MJM. Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. **Obesity Reviews**. 9(5):474-88, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Cardiovascular diseases (**CVDs**). WHO, 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact->