

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

NEUZA MARIA MACHADO

A ALIMENTAÇÃO INDUSTRIALIZADA E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS HÁBITOS  
ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DA ESCOLA DO CAMPO DE  
ANTONINA - PR

MATINHOS

2022

NEUZA MARIA MACHADO

A ALIMENTAÇÃO INDUSTRIALIZADA E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS HÁBITOS  
ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DA ESCOLA DO CAMPO DE  
ANTONINA - PR

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais, Setor Litoral, da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial na obtenção do título de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.

Orientadora: Profa. Dra. Helena Midori Kashiwagi da Rocha.

MATINHOS

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Fonte  
Biblioteca Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral

M149a Machado, Neuza Maria  
A alimentação industrializada e a influência da mídia nos hábitos alimentares dos adolescentes da escola do campo de Antonina - PR / Neuza Maria Machado ; orientadora Helena Midori Kashiwagi da Rocha. – 2022.  
130 f.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral, Matinhos/PR, 2022.

1. Alimentos processados. 2. Alimentos saudáveis. 3. Padrão alimentar. I. Dissertação (Mestrado) – Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais. II. Título.

CDD – 613.2083



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SETOR LITORAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO REDE NACIONAL PARA  
ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS - 33002045070P4

## TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação REDE NACIONAL PARA ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de **NEUZA MARIA MACHADO** intitulada: **A ALIMENTAÇÃO INDUSTRIALIZADA E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DA ESCOLA DO CAMPO DE ANTONINA - PARANÁ**, sob orientação da Profa. Dra. HELENA MIDORI KASHIWAGI DA ROCHA, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

MATINHOS, 13 de Dezembro de 2022.

Assinatura Eletrônica  
15/12/2022 12:46:14.0  
HELENA MIDORI KASHIWAGI DA ROCHA  
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica  
26/12/2022 12:03:22.0  
GILSON WALMOR DAHMER  
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica  
14/12/2022 13:47:12.0  
DIOMAR AUGUSTO DE QUADROS  
Avaliador Externo (UFPR)

Assinatura Eletrônica  
14/12/2022 16:13:02.0  
PAULO GASPAS GRAZIOLA JUNIOR  
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Rua Jaguaraiá, 512 - MATINHOS - Paraná - Brasil  
CEP 83260-000 - Tel: (41) 3511-8300 - E-mail: PROFCIAMB@UFPR.BR  
Documento assinado eletronicamente de acordo com o disposto na legislação federal Decreto 8539 de 08 de outubro de 2015.  
Gerado e autenticado pelo SIGA-UFPR, com a seguinte identificação única: 241853  
**Para autenticar este documento/assinatura, acesse**  
**<https://www.prrpg.ufpr.br/siga/visitante/autenticacaoassinaturas.jsp> e insira o código 241853**

Ao meu amado pai, Sebastião José Machado (in memoriam), o meu exemplo de caráter e integridade, grande incentivador e motivador de todas as conquistas da minha vida!

## AGRADECIMENTOS

O meu primeiro agradecimento, para Deus e as infinitas bênçãos celestiais em minha vida!

Aos meus pais, Sebastião (in memoriam) e Gabriela, a minha eterna gratidão por tanta dedicação e amor incondicional à família!

Às minhas irmãs, Ana, Maria, Silvana e Denise, demais familiares e amigos pela torcida e incentivo nessa jornada.

Ao meu querido Osmar, pelo seu amor demonstrado dia a dia, pela força, pelo carinho e esteio nos momentos difíceis destes anos dedicados ao mestrado.

À minha orientadora, Professora Helena, pela confiança, pelos ensinamentos, apoio, paciência e compreensão nos momentos de cansaço e esmorecimento.

À minha banca de qualificação e defesa, constituída por Professores devotos e empenhados, pelos valorosos apontamentos e sugestões para o aprimoramento e conclusão dessa pesquisa.

Aos estudantes adolescentes do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas pela participação, engajamento e relatos de suas experiências e aprendizados sobre alimentação que impulsionaram e possibilitaram o desfecho desse importante trabalho.

À Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral (UFPR LITORAL) e ao Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB – Associada UFPR).

À Agência Nacional de Águas (ANA) e à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

À todas as pessoas que passaram pela minha vida e que de alguma maneira me auxiliaram ao longo da minha trajetória.

Muita gratidão a todos vocês!

Parto da convicção de que as palavras produzem sentido, criam realidades e, às vezes, funcionam como potentes mecanismos de subjetivação. Creio no poder das palavras, na força das palavras, creio que fazemos coisas com as palavras e as palavras fazem coisas conosco!

*Jorge La Rosa Bondía*

A Educação é um processo social, é desenvolvimento. Não é a preparação para a vida, é a própria vida!

*John Dewey*

Que a comida seja teu alimento e o alimento tua  
medicina!

*Hipócrates*



## RESUMO

A fase da adolescência é caracterizada por um período de bruscas mudanças físicas, uma efervescência nas questões hormonais e comportamentais em que se compreende como uma fase de transposição entre a infância e a vida adulta, em que os adolescentes vão se tornando cada vez mais autônomos e independentes, principalmente, quando o assunto é alimentação. Por isso, durante esse período na vida do adolescente, é extremamente necessário um acompanhamento alimentar sério e bem equilibrado. A presente pesquisa teve como principal objetivo analisar a influência da mídia nas escolhas alimentares de adolescentes de um Colégio do Campo de Antonina – PR. A intenção foi tentar mudar a visão e as atitudes dos educandos, especificamente dos adolescentes das três séries do Ensino Médio do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, sobre os devidos cuidados da ingestão de alimentos industrializados. A metodologia utilizada nesta pesquisa recorreu a um estudo exploratório-descritivo, através de literatura específica e observacional, qualitativo e quantitativo que foi realizada junto aos estudantes matriculados no Ensino Médio do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, visto estarem ainda na fase da adolescência, com o intuito de conhecer, através de pesquisa de cunho social, hábitos alimentares do grupo envolvido, bem como as influências que sofreram e sofrem por parte da mídia no que diz respeito às suas preferências. Além disso, a pretensão foi, basicamente, sensibilizar os adolescentes, através de documentários que trazem explicações científicas sobre alimentos industrializados e suas consequências, diálogo em roda de conversa, para que possam, de posse de novos conhecimentos, refletir e adotar novos comportamentos alimentares, sinalizando para a prevenção de doenças - provocadas pela má alimentação - e promoção da saúde e do bem-estar. Os resultados obtidos através da análise da coleta de dados da pesquisa revelaram que, em relação a alimentação industrializada e a influência da mídia na vida dos adolescentes do campo, permitiu perceber que quando comparamos a influência da escola e da família com a mídia tanto televisiva quanto à internet, foi possível identificar que as propagandas possuem uma influência mais duradoura e marcante na medida em que se utilizam de comerciais mais atraentes e altamente persuasivos. É fato que, a percepção de que houve uma mudança dos hábitos alimentares dos adolescentes do campo é real, em alguns casos, radicalmente, sendo que o consumo de alimentos naturais foi reduzido e houve um aumento contínuo e considerável de alimentos industrializados calóricos e ricos em gordura. Percebe-se também que, o fator alimentação vai mais adiante de tudo isso, abrangendo fatores importantes como a cultura familiar, social, cultural e segurança alimentar e nutricional.

**Palavras-chave:** Alimentos Processados. Alimentos Saudáveis. Consumo Alimentar. Mídias. Marketing. Padrão alimentar.



## ABSTRACT

The adolescence phase is characterized by a period of sudden physical changes, an effervescence in hormonal and behavioral issues in which it is understood as a phase of transposition between childhood and adult life, in which adolescents become increasingly autonomous and independent, especially when it comes to foods. Therefore, during this period in the adolescent's life, a serious and well-balanced dietary monitoring is extremely necessary. The main objective of this research was to analyze the influence of the media on the food choices of adolescents from a Colégio do Campo de Antonina - PR. The intention was to try to change the view and attitudes of students, specifically teenagers from the three grades of High School at Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, about the proper care of eating industrialized foods. The methodology used in this research resorted to an exploratory-descriptive study, through specific and observational, qualitative and quantitative literature that was carried out with the students enrolled in High School of Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, since they are still in their adolescence phase, with the aim of knowing, through research of a social nature, the eating habits of the group involved, as well as the influences they have suffered and continue to suffer from the media with regard to their preferences. In addition, the intention, was basically, to sensitize adolescents, through documentaries that bring scientific explanations about industrialized foods and their consequences, dialogue in a conversation circles, so that they can, with new knowledge, reflect and adopt new eating behaviors, signaling the prevention of diseases - caused by poor diet - and the promotion of health and well-being. The results obtained through the analysis of the research data collection revealed that, in relation to industrialized food and the influence of the media in the lives of rural adolescents, it was possible to perceive that when we compare the influence of school and family with the media both, television and the internet, it was possible to identify that advertisements have a more lasting and striking influence insofar as they use more attractive and highly persuasive commercials. It is a fact that, the perception that there has been a change in the eating habits of rural adolescents is real, in some cases, radically, with the consumption of natural foods has been reduced and there has been a continuous and considerable increase in caloric and rich industrialized foods and high in fat. It is also noticed that the food factor goes further than all this, covering important factors such as family, social, cultural and food and nutritional security.

**Keywords:** Processed Foods. Healthy Foods. Food Consumption. Media. Marketing. Food pattern.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – EXEMPLOS DE ALIMENTOS IN NATURA, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS.....	33
FIGURA 2 – ENTRADA DA USINA HIDRELÉTRICA GOVERNADOR PEDRO VIRIATO PARIGOT DE SOUZA E COLÉGIO ESTADUAL DO CAMPO HIRAM ROLIM LAMAS (CECHRL) .....	59
FIGURA 3 – FACHADA DO COLÉGIO .....	59
FIGURA 4 – LOCALIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE ANTONINA.....	60
FIGURA 5 – VISTA DA VILA RESIDENCIAL E CECHRL.....	61
FIGURA 6 – TRAJETO DO ÔNIBUS ESCOLAR PARA O CECHRL.....	62
FIGURA 7 – MÉTODO DO ARCO DE MAGUEREZ.....	66
FIGURA 8 – SELF SERVICE COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	89
FIGURA 9 – SELF SERVICE COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	90
FIGURA 10 – SELF SERVICE COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	91
FIGURA 11 – SELF SERVICE COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	92
FIGURA 12 – PUBLICAÇÃO DO KAHOOT.....	101
FIGURA 13 – TELA DO KAHOOT PARA ACESSO AOS JOGOS E QUIZES.....	102
FIGURA 14 – JOGO DO KAHOOT.....	103

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – BAIROS RURAIS DOS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	71
GRÁFICO 2 – FAIXAS ETÁRIAS DOS ADOLESCENTES DO CECHRL .....	72
GRÁFICO 3 - INGESTÃO OU NÃO INGESTÃO DE DETERMINADO ALIMENTO POR PROBLEMA DE SAÚDE.....	73
GRÁFICO 4 - INTERVALO DE TEMPO DOS ADOLESCENTES DO CECHRL ASSISTINDO TELEVISÃO E UTILIZANDO CELULAR E/OU COMPUTADOR.....	76
GRÁFICO 5 - ALIMENTOS CONSUMIDO POR DIA PELOS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	80
GRÁFICO 6 - ALIMENTOS CONSUMIDOS POR DIA PELOS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	82
GRÁFICO 7 - HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	85
GRÁFICO 8 - PERCEPÇÃO DOS ADOLESCENTES DO CECHRL EM RELAÇÃO A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO.....	86

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – ALGUNS DOS MOTIVOS DA PRETENSÃO DOS ADOLESCENTES DO CECHRL NA MELHORIA DA SUA ALIMENTAÇÃO.....	86
QUADRO 2 – DECISÃO DOS ALIMENTOS A SEREM INGERIDOS NO COTIDIANO DOS ADOLESCENTES DO CAMPO .....	87
QUADRO 3 – SIGNIFICADO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS ADOLESCENTES DO CECHRL .....	94
QUADRO 4 – INFLUÊNCIA DOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS PARA ESTABELEECER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	95
QUADRO 5 – OBSTÁCULOS PARA OBTENÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....	96
QUADRO 6 – PERCEPÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.....	97
QUADRO 7 – PERSUSÃO DAS MÍDIAS NO CONSUMO ALIMENTAR.....	98
QUADRO 8 – INTENÇÃO PARA MODIFICAR OS HÁBITOS ALIMENTARES .....	99

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – FREQUÊNCIA DE LANCHES DOS ADOLESCENTES DO CECHRL NA HORA DO INTERVALO .....	74
TABELA 2 – GRAU DE CONFIANÇA DOS ADOLESCENTES DO CECHRL EM VARIADAS FONTES DE INFORMAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO ....	78
TABELA 3 – ALIMENTOS CONSUMIDOS POR DIA PELOS ADOLESCENTES DO CECHRL .....	79

## LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

- ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária.
- CECHRL – Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas.
- CONAR – Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária.
- CONSEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.
- DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada.
- DNCT -- Doenças Crônicas Não-Transmissíveis.
- COPEL – Companhia Paranaense de Energia.
- EA – Educação Ambiental.
- EC – Educação do Campo.
- ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente.
- FAO – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação.
- GA – Guia Alimentar para a População Brasileira.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
- LDBEN – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.
- LOSAN – Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional.
- MS – Ministério da Saúde.
- OMS – Organização Mundial da Saúde.
- PeNSE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar.
- PPP – Projeto Político Pedagógico.
- RDC -- Resolução de Diretoria Colegiada da ANVISA.
- SAN – Segurança Alimentar e Nutricional.
- SBP -- Sociedade Brasileira de Pediatria.
- WHO – World Health Organization.

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO DA PESQUISADORA.....</b>	<b>17</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>19</b>
1.1 JUSTIFICATIVA.....	22
1.2 CONSTRUÇÃO DA PROBLEMÁTICA DA PESQUISA.....	24
1.3 OBJETIVOS.....	25
1.3.1 Objetivo Geral.....	26
1.3.2 Objetivos Específicos.....	26
<b>2 A INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA .....</b>	<b>27</b>
2.1 MÍDIA – UMA INFLUÊNCIA VISÍVEL E INTENCIONAL.....	27
2.2 ELEMENTOS MUDIÁTICOS.....	29
2.3 ALIMENTOS PROCESSADOS .....	31
2.4 MALEFÍCIOS DE UMA DIETA COM ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS.....	35
2.5 PUBLICIDADES.....	37
<b>3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....</b>	<b>41</b>
3.1 CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... ..	41
3.2 CONSCIENTIZAÇÃO NO CONSUMO DE BONS ALIMENTOS.....	44
3.3 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	46
3.4 AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES E DESENVOLVIMENTO DO SENSO CRÍTICO.....	49
<b>4 A EDUCAÇÃO AMBIENTAL, A EDUCAÇÃO DO CAMPO E A ALIMENTAÇÃO.....</b>	<b>51</b>
<b>5 METODOLOGIA DA PESQUISA.....</b>	<b>57</b>
5.1 BREVE HISTÓRICO DO COLÉGIO ESTADUAL DO CAMPO HIRAM ROLIM LAMAS.....	57
5.2 LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA.....	60
5.3 UNIVERSO AMOSTRAL.....	62
5.4 APLICAÇÃO METODOLÓGICA DA PESQUISA.....	65
<b>6 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA .....</b>	<b>70</b>
6.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS DO QCAIM.....	70
6.2 SELF SERVICE.....	88



6.3	GRUPOS FOCAIS COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL.....	92
6.4	PRODUTO EDUCACIONAL.....	100
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>108</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>110</b>
	<b>APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>124</b>
	<b>APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES.....</b>	<b>125</b>

## APRESENTAÇÃO DA PESQUISADORA

Eu sou de uma cidade situada no interior do estado de Minas Gerais, chamada Carmo do Rio Claro, meus pais nasceram e viveram a sua infância e parte da juventude na zona rural e quando se casaram, mudaram para a área urbana e assim, eu e minhas irmãs nascemos e fomos criadas na cidade. Vivíamos num ambiente humilde, acolhedor e apesar de todas as nossas dificuldades financeiras, éramos crianças saudáveis, felizes e os alimentos naturais e frescos, muitos deles colhidos no quintal da nossa casa, eram preparados pela minha mãe e até hoje, ainda estão em minha memória afetiva juntamente com o respeito e o zelo que meus pais tinham pela natureza a nossa volta, princípios estes que foram transmitidos para as filhas.

As questões ambientais estão ligadas com o meu modo de ser. Eu vivi uma parte da minha vida no Sul de Minas Gerais, uma região situada entre os rios Grande e Sapucaí, hoje conhecido como Lago de Furnas, em uma das ramificações da Serra da Mantiqueira, ou seja, uma região rodeada de serras e lagos. Sempre fui ligada à natureza, por ser mineira e pela vida diretamente ligada a ela.

Mas, sempre fui desde a infância, por incentivo dos meus pais, preocupada com os devidos cuidados com a natureza, pois é angustiante saber da devastação que houve dos vastos serrados e grandes trechos da Mata Atlântica que desapareceram dando lugar ao plantio de café e criação de gado leiteiro. Foi extremamente revoltante ver o extermínio destes ambientes que já haviam sofrido com o desaparecimento das terras férteis e grandes porções de matas, pelo represamento da Barragem de Furnas, uma das maiores do planeta.

Com tudo isso abalando a natureza local, também influenciou o meu espírito provocando e transformando-o em novas buscas e soluções para ajudar, de alguma forma, a reparar esse grande desequilíbrio que o homem vem causando no meio ambiente.

A minha formação acadêmica nas áreas das disciplinas de Ciências e Física, pós graduada em Física com ênfase na Área do Trabalho, me ajudaram a buscar soluções para minimizar o problema ambiental, começando a busca pela sensibilização constante junto aos nossos estudantes, com a propagação e divulgação contínua da importância dos cuidados, reparos e prevenções aos impactos ambientais.

Eu trabalho desde 2006 no Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, Ensino Fundamental e Médio, situado na Zona Rural da cidade de Antonina, litoral do Paraná, na Vila Residencial da Usina Hidrelétrica Governador Pedro Viriato Parigot de Souza.

Sempre procurei durante o meu trabalho pedagógico, em divulgar, questionar e buscar através do meio estudantil, inserir hábitos e modificar comportamentos para com a natureza, destino correto do lixo doméstico, saneamento básico e leis de controle aos desmatamentos, entre outros.

Um dos pontos que tenho trabalhado exaustivamente com os educandos, é o fator alimentação saudável, equilibrada e natural, e também quanto aos perigos da obesidade, como nos precaver dos excessos tecnológicos, da mídia consumista e as consequências da modernidade da vida humana, principalmente das crianças e jovens que estão iniciando a vida e se preparando para o futuro, da importância de uma convivência humanizada e o mais natural possível.

Um trabalho de implementação de pesquisa e o início de uma conscientização, através de sensibilização sobre novos hábitos e práticas alimentares vem de encontro com essa necessidade, onde se observa que poderá enriquecer aos educandos, através de uma nova experiência de trato com os conhecimentos científicos e empíricos, além de oportunizar ainda e compreender tais conhecimentos nas práticas cotidianas das escolas e seus estudantes, sob o pano de fundo da articulação entre a abordagem teórica e a prática na vida cotidiana, a fim de que eles possam reconhecê-los e fazer uso deles, conforme a necessidade.

Deste modo, os estudantes terão mais oportunidades de ampliar os conhecimentos científicos e compreendê-los de forma concreta no cotidiano e em situações mais complexas e/ou problemas que os cercam e devem auxiliar os educandos a fazer a leitura do mundo e de si mesmos, numa relação dialógica, a fim de interferir nas práticas sociais.

## 1 INTRODUÇÃO

A “adolescência” é um termo que remete a diversos significados no que se refere às faixas etárias. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera a fase da adolescência entre os 12 e 18 anos, segundo a Lei 8.069 de 1990, artigo 2º (BRASIL, 1990). De acordo com a World Health Organization (WHO, 1995), a fase da adolescência é compreendida entre 10 aos 19 anos e é reconhecida por um acentuado desenvolvimento não apenas no quesito físico, como psicossocial (COLLI; SILVA, 2003; VITOLO, 2003).

O período da adolescência é mesclado de intensas e significativas mudanças na vida como um todo e no comportamento do adolescente, seja no âmbito das transformações físicas, no psicológico, social e emocional (EISENSTEIN, 2005). Diversos fatores contribuem e influenciam o comportamento desse adolescente para uma busca frenética de autonomia e uma construção de sua identidade própria, fatores esses que, dependem direta e indiretamente do comportamento e a dinâmica familiar, a sua condição sócio econômica, os seus círculos sociais (meios) e de lazer, são pontos referenciais preponderantes que podem influenciar de maneira permanente as suas escolhas alimentares (CONTRERAS; GRACIA, 2011).

A fase da adolescência é caracterizada por um período de bruscas mudanças físicas, uma efervescência nas questões hormonais e comportamentais em que se compreende como uma fase de transposição entre a infância e a vida adulta, em que os adolescentes vão se tornando cada vez mais autônomos e independentes, principalmente, quando o assunto é alimentação (WHO, 1995). Por isso, durante esse período na vida do adolescente, é extremamente necessário um acompanhamento alimentar sério e bem equilibrado (WHO, 2005).

Nesse ciclo de vida, visto que os adolescentes estão em uma fase de crescimento acelerado, compreende-se a importante necessidade de uma alimentação adequada e saudável, considerando que eles precisam de energia e nutrientes suficientes que priorize um desenvolvimento corporal e cognitivo qualitativo (PHILIPPI, 2008).

Os hábitos alimentares saudáveis devem ser inseridos desde o seu nascimento com o aleitamento materno, são determinados e consolidados na fase da adolescência. É nesse período que o indivíduo necessita de uma alta nutrição para que seu crescimento e desenvolvimento seja suprido e que, este incorpore e

adeque essas mudanças alimentares positivas para a vida adulta. No que tange à condição familiar, os fatores são diversos e estão relacionados às características específicas do local onde estão inseridos (PHILIPPI, 2004).

Os adolescentes determinam o seu padrão alimentar através das suas escolhas alimentares embasadas numa gama de fatores, que se estende desde o condicionante biológico, social, cognitivo, financeiro e se constitui como um processo de alta complexidade, pois os fatores são diversos quando relacionados com as muitas e distintas preferências de alimentos, como o acesso, disponibilidade, sabor, influência dos pais e amigos (ESTIMA *et al.*, 2009; STORY *et al.*, 2009).

Sob a perspectiva da sociedade moderna, vários “empecilhos” e “justificativas” são elencadas pela família, inclusive o tempo escasso com a correria do dia a dia, onde ambos os responsáveis da família trabalham fora e compartilham as responsabilidades financeiras, acabam que, por essa “falta de tempo” em prepararem a chamada “comida de verdade” e o mais natural possível, onde deveriam priorizar o ‘descascar’ e não o ‘desembrulhar’, substituindo as principais refeições, por comida industrializada, ou seja, alimentos prontos ou quase prontos, que são de fácil e rápido preparo. Mas, essa “comodidade” aparente pode resultar em sérios problemas de saúde nos adolescentes (BAUER *et al.* 2008; ROSENKRANZ; DZEWALTOWSKI, 2008; KRAHNSTOEVEER; CAMPBELL, 2005).

A composição de hábitos alimentares saudáveis se inicia logo na infância e se consolida na adolescência, visto que, a ingestão de alimentos carentes de nutrientes essenciais podem causar a longo prazo, grandes malefícios na saúde e esta alimentação danosa junto com a escassa e/ou a ausência de atividades físicas levam ao sedentarismo e diversos outros problemas (CUPPARI, 2009).

Os importantes estudos e levantamentos dos autores SOUZA *et al.* (2013), mostram que os adolescentes em relação às demais faixas etárias, é o público que consomem mais alimentos ultraprocessados em proporção ao consumo de alimentos in natura e os minimamente processados.

A nossa sociedade contemporânea, no entanto, estimula um alto consumo de alimentos industrializados, inclusive os *fast foods*, que já atingiram em cheio a faixa etária dos adolescentes e com isso, gerando uma série de problemas – a curto e a longo prazo – como o sedentarismo e sua consequência, a obesidade, bem como as diversas carências nutricionais advindas dessa fase tão específica (BAUER *et al.*, 2008).

Vale destacar que sob a óptica de SANTOS *et al.* (2019), os anúncios publicitários são verdadeiros propulsores no âmbito do consumo e nas decisões dos sujeitos a consumistas. É muito válido salientar que o desenvolvimento do senso crítico é de vital importância para alertar que, as propagandas possam incitar esses indivíduos às escolhas errôneas e prejudiciais à saúde.

É urgente que, nessa fase da puberdade, se estabeleça um bom hábito de se alimentar com uma boa dieta nutricional e para isso, é necessário compreender as diferenças entre os conceitos definidos sobre o ato de comer e de se alimentar (TORAL *et al.*, 2006).

De acordo com a nutricionista Luana Vasconcelos, grande parte das pessoas apenas “matam a fome do estômago” e não das células, por isso se alimentam e não se nutrem corretamente. Existe uma grande diferença entre comer e se alimentar. Enquanto o hábito de comer pode ser caracterizado apenas como um “abastecimento” do corpo ou apenas suprir uma vontade, a ação de se alimentar é vista como uma forma de tratamento de saúde para manter o corpo regulado, aproveitando os componentes de cada alimento ingerido, trazendo, assim, a terceira fase, denominada nutrição (VASCONCELOS, 2016).

O nosso corpo não é formado de calorias, mas sim constituídos de células que são formadas exclusivamente de nutrientes. E desta maneira, se não fornecermos os devidos nutrientes que elas necessitam para funcionar, o nosso organismo travará essa função de assimilação e deixará de receber tais nutrientes tão importantes para o pleno desenvolvimento do nosso metabolismo.

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) estabelece o seu conceito como uma condição que dá o direito humano a todos os indivíduos, acessibilidade física, econômica e cultural a uma alimentação que tenha de fato, a capacidade de suprir de forma plena e permanente as suas necessidades básicas, sejam elas biológicas energéticas e nutricionais.

Segundo a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN):

Entende-se por Segurança Alimentar e Nutricional – SAN, a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

Para tanto é necessário que, essas mudanças de hábitos que já estão consolidadas e arraigadas na vida do adolescente, sejam modificadas por meio de

um diálogo permanente para que haja uma reflexão dos seus hábitos alimentares e uma consequente postura para dar ensejo a modificar os seus costumes alimentares através de atitudes e ações educativas alimentares e nutricionais que o motive a essa quebra dos paradigmas alimentares, ampliando assim, a autonomia e a consciência do adolescente no momento da escolha dos seus alimentos (PAQUETE, 2005; HARRISON; JACKSON, 2009; TORAL *et al.*, 2009).

## 1.1 JUSTIFICATIVA

A adolescência é geralmente entendida, de forma generalizada, como a fase da existência caracterizada pela transição entre infância e vida adulta. Para tanto, é importante considerar a adolescência não apenas como uma fase biológica da vida, mas relacioná-la aos diferentes contextos sociais nas quais ela se insere. Como assinalam LOPES *et al.* (2008):

[...] o debate acerca das concepções com relação à juventude e à adolescência é essencial, pois a partir delas serão retratadas e interpretadas suas formas de ser e estar no mundo e, além disso, a maneira como a sociedade se organiza na atenção a essas fases da vida, especialmente o modo como são configurados os direitos e os deveres dos adolescentes e dos jovens e quais são as ações sociais e políticas reivindicadas (LOPES *et al.*, 2008, p.65).

De acordo com FISCHER (2005), o padrão alimentar dos adolescentes vem se transformando no decorrer dos anos em todo o mundo, sendo esse procedimento associado à extrema exposição desse público citado às mídias e aos meios de comunicação, em especial a televisão.

Com isso a alteração nas escolhas e preferências alimentares há uma redução no consumo de cereais, frutas, verduras, legumes e fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, bem como um aumento da densidade energética com a ingestão elevada de alimentos industrializados, com alta concentração de açúcares, gorduras saturadas e sódio (TORAL *et al.*, 2009; LEVY *et al.*, 2010; POPKIN, 2011; POPKIN, 2012).

A partir do princípio da globalização do poder do marketing e da facilidade com que os adolescentes estão expostos aos meios tecnológicos, existem tanto consequências de uma alimentação não balanceada e pouco nutritiva, tanto uma relação com sedentarismo. Com isso a uma forte contribuição para a diminuição do



gasto calórico diário, sendo capaz de resultar em ganho excessivo de peso (LOPES, 2006; BRASIL, 2011).

Sob essa perspectiva, é de extrema importância um olhar mais atento para os adolescentes juntamente com o seu núcleo familiar, pois é nesse espaço que ocorre a construção e a inserção de hábitos alimentares, referências essas que poderão ser duradouras ao longo da vida. Então, se o adolescente tiver bons exemplos vindos de casa, com toda certeza ele se tornará um adulto saudável e consciente (UTTER *et al.*, 2008).

Levando em consideração esses argumentos, torna-se necessário a elaboração de estratégias a fim de incentivar e conscientizar os adolescentes desde cedo, da importância de suas escolhas alimentares e os benefícios de uma alimentação saudável (PEARSON *et al.*, 2011). Acredita-se que tanto o ambiente familiar quanto o ambiente escolar, sejam os locais mais adequados para incentivar o começo e uma melhoria nutricional levando ao aumento da qualidade de vida, partindo do princípio em que o adolescente influencia e é influenciado por aqueles ao seu redor (OLIVEIRA *et al.*, 2011; BRASIL, 2011; CUNHA *et al.* 2010).

Um dos pontos que tenho trabalhado incansavelmente com os educandos do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas (CECHRL), situado no município de Antonina – PR, é o fator alimentação saudável, equilibrada e o mais natural possível e também quanto aos perigos da obesidade, como nos precaver dos excessos tecnológicos, da mídia consumista e as consequências da modernidade da vida humana, principalmente dos jovens adolescentes que estão iniciando a vida e se preparando para o futuro.

Um trabalho de implementação de pesquisa e o início de uma conscientização, através de sensibilização sobre novos hábitos e práticas alimentares vem de encontro com essa necessidade, onde se observa que poderá enriquecer aos educandos adolescentes, através de uma nova experiência de trato com os conhecimentos científicos e empíricos, além de oportunizar ainda e compreender tais conhecimentos nas práticas cotidianas da escola e seus estudantes, sob o aspecto da articulação entre a abordagem teórica e a prática na vida cotidiana, a fim de que eles possam reconhecê-los e fazer uso deles, conforme a necessidade.

Desta maneira, pois, os adolescentes terão mais oportunidades de ampliar os conhecimentos científicos sobre os benefícios e malefícios da alimentação como um todo e compreendê-los de forma concreta no seu cotidiano e em situações mais

complexas e/ou problemas que os cercam e devem auxiliar os educandos a fazer a leitura do mundo e de si mesmos.

## 1.2 CONSTRUÇÃO DA PROBLEMÁTICA DA PESQUISA

A Educação do Campo tem uma proposta que se contrapõe a um modelo educativo tradicional na perspectiva de inserir um padrão de ensino particular para a comunidade do campo (CALDART *et al.*, 2012). E diante desse fato, é através de políticas públicas específicas para as populações do campo, diálogos entre a educação e os moradores/produtores e outros fatores importantes que se impõe um vínculo dos saberes locais e uma maior interação entre a escola e a sociedade rural, buscando dessa forma um processo de ensino e aprendizagem que tenha consonância com os valores e práticas habituais do seu meio (CALDART *et al.*, 2012). Conforme Paulo Freire (1987, p. 79), “Ninguém educa ninguém, ninguém se educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo”.

A fase da adolescência do campo em nada difere dos demais adolescentes no estranhamento desta “avalanche” de constantes mudanças que este período apresenta. Ela é uma fase crítica para o adolescente, pois enormes modificações estão ocorrendo e geram insegurança na capacidade de gerenciá-las, é um momento do crescimento humano que se caracteriza pela definição de sua identidade. Conforme afirma NASIO (2011):

Um ser conturbado que, sucessivamente, corre alegre à frente da vida e para de repente, arrasado, desesperançado, para deslanchar novamente, arrebatado pelo fogo da ação. Tudo nele é contraste e contradição. Ele pode ser tanto agitado quanto indolente, eufórico e taciturno, revoltado e conformista, intransigente e esclarecido num certo momento entusiasta e bruscamente apático e deprimido, (NASIO, 2011, p.15).

Diante dessa premissa, o adolescente do campo se configura como um sujeito que dá voz e “alma” para a presente pesquisa, pois apesar de serem moradores da zona rural e muitos deles fazerem parte de famílias e comunidades agrícolas, para falarem sobre a sua alimentação diária bem como o seu consumo de alimentos naturais e saudáveis, na maioria das vezes, oriundos do cultivo desses alimentos em suas casas e em paralelo o seu consumo de alimentos industrializados, suas experiências, percepções da sua realidade, enfim, as suas vivências no quesito alimentação.

Nesse contexto, surge a necessidade de uma investigação sobre uma possível influência das propagandas midiáticas, principalmente as veiculadas na TV, no que diz respeito aos alimentos industrializados e sua relação com esses sujeitos do campo.

De acordo com LUCCHINI e ENES (2014), os meios de comunicação através da exibição de seus anúncios atraentes e “pegajosos”, e as inúmeras propagandas, são grandes influenciadores para a imposição de hábitos alimentares ruins, se agravando ainda mais com o fato de crianças e adolescentes assistirem televisão na hora das refeições e assim, são expostos a uma infinidade de anúncios publicitários que podem se tornar grandes agentes influenciadores nos costumes alimentares salutareos desses indivíduos.

Em consonância com ZOMPERO (2015), a escolha de alimentos com reduzido grau de nutrientes importantes por meio das distintas maneiras de exposição do público adolescente aos elementos midiáticos faz com que o número de doenças e distúrbios, como a diabetes, hipertensão, obesidade, alergias, distúrbios do sono, crescimento, entre outros, aumentem significativamente.

A questão principal que irá nortear o trabalho da pesquisa será a seguinte: Como as propagandas influenciam as escolhas alimentares dos adolescentes da Educação do Campo?

### 1.3 OBJETIVOS

A presente dissertação tem como foco refletir sobre os perigos oferecidos pela alimentação industrializada, procurando analisar e compreender esse processo sob a luz das dinâmicas das propagandas veiculadas pela mídia que, muitas vezes, coloca uma roupagem de “alimento saudável” em embalagens de alimentos ultraprocessados e, seguindo esse viés, tentar ressignificar a visão e as atitudes dos educandos, especificamente dos adolescentes das três séries do Ensino Médio do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas (CECHRL), sobre os devidos cuidados da ingestão de alimentos industrializados.

### 1.3.1 Objetivo Geral

Analisar a influência da mídia nas escolhas alimentares de adolescentes de um Colégio do Campo de Antonina – PR.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Analisar os hábitos alimentares de adolescentes;
- Realizar atividades educativas, desenvolvendo um estudo no âmbito escolar e oportunizando acesso a informações sobre uma alimentação natural equilibrada e nutritiva;
- Auxiliar na estimulação à redução do consumo de alimentos industrializados e no aumento gradativo de uma alimentação saudável e sustentável;
- Criar um jogo interativo com informações essenciais sobre as alimentações industrializada e saudável, entre outros, nessa etapa da adolescência.

## 2 A INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA

O presente capítulo irá discorrer sobre temáticas de suma importância para o esclarecimento dos impactos dos alimentos industrializados no organismo, a influência das propagandas midiáticas dos diversos produtos da indústria alimentícia, entre outros.

### 2.1 MÍDIA: UMA INFLUÊNCIA VISÍVEL E INTENCIONAL

A mídia, no Brasil, é considerada um meio de propagação de variadas informações e exerce o seu papel de influência nos seus mais diversos veículos de comunicação, impondo o seu alto poder de persuasão. Nesse contexto, ela estabelece condições, ideias e metas para criar hábitos e intervir nos costumes da sociedade (SETTON, 2002).

SETTON (2002) ainda enfatiza uma discussão e reflexão do papel da mídia sobre os comportamentos sociais, bem como a sua interação com os adolescentes e um entendimento da sua influência em relação aos hábitos alimentares adquiridos desse público. Essa discussão também se estende a considerar a mídia como uma ferramenta pedagógica utilizada na educação, refletindo sobre a alteração dessas relações sociais anteriormente consideradas com padrões alimentares consistentes.

Diante desses fatos, as escolhas alimentares dos adolescentes, que nessa fase transitória, tendem a se tornarem sujeitos mais independentes e autônomos em suas atitudes, nem sempre condizem a uma tomada de decisão adequada para impor em seu cotidiano uma alimentação saudável (NEUMARK-STAINER *et al.*, 2011).

É muito sabido que o comportamento alimentar sofre uma grande influência pela família, veículos midiáticos, valores sociais e diversos conhecimentos de influência externa sobre o fator nutrição (MILANI *et al.*, 2015).

Segundo FISBERG *et al.* (2000):

[...] esse comportamento alimentar está vinculado aos padrões manifestados pelo grupo etário a que pertencem, pelo consumo de alimentos com alto valor energético e pobre em nutrientes, omissão de refeições, ingestão precoce de bebidas alcoólicas e tendência às restrições alimentares, cujas práticas podem contribuir com alterações no estado nutricional. (FISBERG 2000, apud BERTIN *et al.* 2008, p. 436).

Corroborando com esse pensamento, a adolescência faz parte de uma faixa etária em plena transformação para a vida adulta, expostos às transformações impostas para esta mudança e vivendo sob os efeitos da mídia e da evolução tecnológica (BITTAR; SOARES, 2020). Sendo assim, uma parcela considerável de indivíduos condicionados à toda vulnerabilidade alimentar características da condição acima mencionada.

Concomitantemente, os fatores internos são todas as características psicológicas, a autoestima, os desenvolvimentos cognitivo e emocional e as preferências alimentares. Como um fator de influência externa na forma do comportamento alimentar dos indivíduos, sabe-se que o poder de persuasão da mídia exerce um papel de visível importância (SANTOS; GARCIA, 2010).

Conforme afirma COSTA (2011), a mídia atende a interesses comerciais e um marketing potente através de seus meios midiáticos robustos para induzir o público alvo ao alto consumo de alimentos industrializados e essa preocupação foca apenas nas vendas, nos grandes lucros e não em saúde e nutrição, no incentivo das pessoas a se alimentarem bem para terem e manterem a saúde. O autor também se refere a mídia e reforça que os meios de comunicação devem ser utilizados para despertar o ânimo das pessoas a se alimentarem de forma mais saudável para que esse processo resulte na boa saúde e não somente a uma mera imposição de anúncios que visam somente os interesses dos anunciantes e seus comerciais indutivos.

As diferentes fontes de informação, sejam elas, televisão, internet, entre outras, se manejam técnicas estratégicas para persuadir o consumo voraz em todas as classes de consumidores, das mais distintas formas. Sabe-se também que, a exposição de apenas 30 segundos de uma propaganda focando alimentos, já tem um poder alto de influência na escolha e consumo de um produto (WHO, 2009).

A tecnologia avança a passos largos em todos os setores e no que tange aos avanços tecnológicos no campo da indústria alimentícia não é diferente, pois tanto a automatização quanto a indústria química na formulação e fabricação de diversos aditivos químicos, contribuem de forma significativa para que os alimentos industrializados com a influência massiva da mídia, infiltrem em todos os lugares do planeta, modificando hábitos, costumes e determinando padrões de alto consumo (CONTRERAS; GRACIA, 2015).

Segundo os dados da Pesquisa Brasileira de Mídia (PBM, 2016) relatou que o percentual de pessoas a partir de 16 anos que assistiam TV diariamente, no ano de

2014, foi de 65% em 2015, saltou para 73% e já em 2016, 77% com um tempo médio de 3 horas diárias. Esses percentuais ressaltam e comprovam a importância de ações de fiscalização das mídias televisivas (IBGE, 2016).

Sob outro prisma, a mídia pode e deve oferecer diversos conteúdos de alta qualidade sobre saúde aliada à uma boa alimentação e bem estar, proporcionando uma reflexão sobre como discernir as intenções em relação a esses dois caminhos da ingestão alimentar (ISHIMOTO; NACIF, 2001).

CALDAS (2011) aponta que:

A mídia é, sem dúvida alguma, um importante agente no desenvolvimento de uma cidadania ativa, em que a ação transformadora seja um passo natural à formação de uma consciência individual e coletiva. Desvelar o mundo científico construído pela mídia implica em ajudar as pessoas a encontrarem um sentido nas aparências para a formação plena da cidadania. (CALDAS, 2011, p. 26).

Como a adolescência é uma fase de transição e de transformação caracterizada por uma constante busca de desafios e de diferentes sensações, o adolescente se torna um alvo muito frequente e fácil de ser atingido pela mídia através de suas propagandas nos seus mais distintos meios de comunicação, principalmente, no que diz respeito à alimentação (GAMBARDELLA *et al.*, 1999). A propaganda em si, não está preocupada com uma análise mais profunda sobre os nutrientes contidos do alimento preconizado e sim com a alta vendagem e os lucros obtidos do mesmo, se atentando, portanto, com a “modelagem” desses alimentos por meio de imagens elaboradas e embalagens coloridas que transmitem grandes estímulos ao consumo com um “ideal” de alimentos naturais, saudáveis e saborosos, criando novos hábitos e reforçando os já existentes e novas perspectivas geradoras de novos hábitos alimentares, um ciclo sem fim (MARINS, 2011).

## 2.2 ELEMENTOS MUDIÁTICOS

A mídia se configura como um dos veículos mais responsáveis pela influência no processo educativo do mundo contemporâneo, portanto, impondo paradigmas de conduta em diversas gerações, ou seja, trazendo tanto benefícios quanto malefícios em relação a sua transmissão de valores (SETTON, 2002).



A mídia de um modo geral, sinaliza um enfoque grandioso para o público infantil e adolescente, através da televisão, redes sociais, jogos, cinema e outdoors diversos por todos os lugares, cuja intencionalidade é atrair a atenção deste público com as inúmeras publicidades das marcas de produtos da área da alimentação (PORTO, 2011).

Os comerciais veiculados pela televisão com altos custos e investimentos por parte de uma publicidade potente, tem um forte poder de persuasão em todos os públicos, com foco nos objetivos de impactação nos horários de picos de audiência, especialmente para esses públicos específicos, crianças e adolescentes. E para tanto, o marketing dos comerciais se utiliza de várias estratégias para prender a atenção dos consumidores adolescentes através de imagens, movimentos e diversas cores para influenciar nas suas escolhas e induzir cada vez mais a um consumismo desenfreado (COSTA, 2012; MAIA, 2016).

Recebemos uma gama de informações de diversos meios de comunicação diferentes em nosso entorno, com uma variedade enorme de notícias úteis ou não, onde há uma necessidade urgente de filtragem desse aparato de conhecimentos, para que esses meios sejam o nosso aliado.

SANTAELLA (1996) assevera que:

Nos dias atuais, todos nós somos bombardeados, diariamente, por milhares de imagens, sons e palavras, produzidos pelos meios de comunicação midiáticos. Fala-se mesmo no nascimento de uma nova cultura: a cultura das mídias (SANTAELLA, 1996, p. 52).

A mídia televisiva exerce o seu poder de persuasão, especificamente nas crianças e adolescentes, por serem públicos onde os hábitos alimentares estão ou ainda estão sendo consolidados, através de seus comerciais que influenciam esse público com suas imagens e mensagens vibrantes, atraentes e marcantes, não contribuindo nem tampouco incentivando para um estilo de vida saudável (COSTA, 2018).

Conforme afirma GRAZINI (1996), as inúmeras propagandas veiculadas na TV buscam explorar as potencialidades dos comerciais referentes aos alimentos, atingindo o público alvo dos adolescentes com frequência e variadas mensagens de acordo com o propósito e interesse do seu anunciante. Porém vale ressaltar, que os alimentos por serem produtos de extrema necessidade, que suprem as nossas necessidades físicas e biológicas para a sobrevivência, eles têm um vasto mercado,

almejando com isso, atingir todos os públicos, inclusive os adolescentes, investindo alto na publicidade para fomentar o consumo de todos (ENES; LUCCHINI, 2016).

O público adolescente é muito visado pela sua vulnerabilidade e focado pelas mídias, principalmente pela televisão que transmite e estimula para esse grupo etário, o alto consumo frequente de alimentos industrializados, que colocam nesses alimentos, uma “capa” de super saudáveis e saborosos, mas que na realidade, estão com alto teor energético, porém estão empobrecidos no quesito nutritivo e altas quantias de gordura, açúcar e outros aditivos químicos (UTTER et al., 2005; LOPES 2006; BRASIL 2011).

Pensando com REATO (2001), o avanço tecnológico está a passos largos e com isso, a mídia ocupa um lugar cada vez mais prioritário na vida das pessoas ao repassar as suas propagandas. Os adolescentes sofrem uma massiva influência de informações através dos diversos meios de comunicação, sendo a televisão considerado o meio de alta popularidade e com maior poder de indução desse público que dedica grande parte do seu tempo em frente da TV.

FIATES *et al.* (2008), mostra que existe uma interação entre as práticas alimentares e o aparecimento de doenças correlacionadas com hábito de assistir televisão na infância e na adolescência, condicionados na idade adulta com o sedentarismo, baixo condicionamento físico, tabagismo e a hipercolesterolemia.

Diante dos fatos, RODRIGUES *et al.* (2012) e FIATES *et al.* (2008), mostram que as imensuráveis propagandas veiculadas na televisão, estimula a ingestão de alimentos com o valor nutricional muito baixo, relacionando com isso às programações dessas propagandas na TV e as alterações nos padrões alimentares, dificultando dessa maneira, o consumo significativo de alimentos saudáveis.

Os autores RIBEIRO e SILVA (2013), corroboram com as afirmações apresentadas e enfatizam que o poder de influência da mídia a partir do público infantil e conseqüentemente atingindo também a adolescência, na formação e caracterização dos hábitos alimentares através de seus comerciais convidativos aguçando a curiosidade e a vontade do consumo.

### 2.3 ALIMENTOS PROCESSADOS

A conceituação de alimento é bastante ampla e tem na sua essência básica tudo aquilo que é necessário à sobrevivência de qualquer ser humano. Ele é um conjunto de substâncias que se relacionam diretamente com vários fatores naturais

afins, que se estende desde a sua história, passando pelo solo, situações climáticas do local, a cultura, trabalho, atividades econômicas, comerciais, dentre outras. E toda essa rede de fatores configuram uma gama de processos nos quais englobam também, a agricultura, a pecuária, a produção, processamento e distribuição de alimentos, exportação e importação, publicidade, comercialização e consumo (COSTA, 2011).

Os alimentos industrializados são classificados em quatro principais tipos: os in natura, os minimamente processados, os processados e os ultraprocessados. Existem também os alimentos refinados, que se caracterizam por passarem por um processo industrial que retira uma parte significativa de seus nutrientes, empobrecendo o alimento quanto à sua qualidade nesse quesito nutricional, enquanto que os alimentos processados, também passam por este processo com uma alta concentração de açúcar, sal, gordura, os realçadores de sabores e exorbitantes quantidades de aditivos químicos para que todos esses processos ocorram e a prolongação do tempo de duração de todos esses alimentos (BRASIL, 2014).

A Revolução Industrial a partir do século XIX, estabeleceu em grande escala a fabricação, a distribuição e a venda de alimentos na Europa e parte da América. E a partir daí, a utilização dos alimentos processados no geral, deixaram de ser escassos e passaram a ser produzidos e distribuídos em grandes proporções (MONTEIRO, 2013; BARALDI, 2016).

Os alimentos ultraprocessados surgiram na década de 80, quando houve uma revolução no aparato de técnicas científicas aplicadas no processamento dos alimentos com o intuito de expandir de maneira preponderante a incorporação e aceite de produtos processados industrialmente, e com isso, um aumento significativo de produtos fabricados com aditivos químicos, somando texturas, sabores e cores a todos os alimentos produzidos (MONTEIRO, 2013; POPKIN; SLING, 2013).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) as quatro categorias de alimentos, bem como exemplos na FIGURA 1, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção são:

A primeira reúne alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem

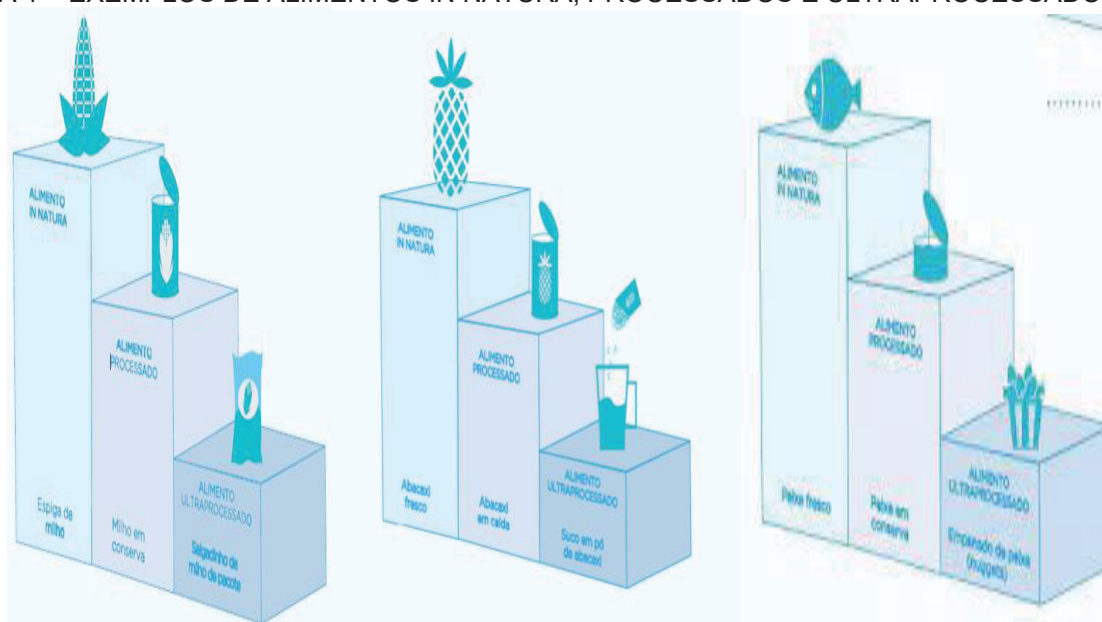
grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.

A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”. (BRASIL, 2014, p. 25; 26).

FIGURA 1 – EXEMPLOS DE ALIMENTOS IN NATURA, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS



FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Uma alimentação vai muito além e ultrapassa a barreira de uma simples digestão de nutrientes, ingestão esta, oriunda de bons alimentos, ricos naturalmente em vitaminas e minerais e não são sob a forma de suplementos e medicamentos. É de vital importância atentar para a qualidade, diferença e a forma com que esse alimento esteja disposto para o consumo, seja ele in natura, minimamente processado, processado e ultraprocessado, onde a concentração de nutrientes varia muito de uma “espécie” para outra (MONTEIRO *et al.*, 2012).

Com base em Leonardo (2009), os hábitos alimentares são estabelecidos através das escolhas individuais ou coletivas e o consumo de diversos alimentos ocorre de acordo com influências que vão desde as necessidades fisiológicas

passando também pelas influências emocionais, culturais e sociais, ou seja, essas experiências alimentares podem ser delineadas e determinadas no âmbito familiar e social.

Os alimentos processados são aqueles que passam por um processo de mecanização e industrialização para potencializar alguns fatores como otimizar a facilidade para o acesso e preparo desses alimentos para o consumidor, porém, são produtos com baixo índice nutricional, com ingredientes artificiais, cujo intuito desses aditivos químicos é de prolongar a duração dos alimentos, além de proporcionar maiores condições de compra com valores acessíveis a todos (MONTEIRO *et al.*, 2012).

É de vital importância que falemos dos alimentos processados e ultraprocessados e das suas atuações em nosso organismo. A verdade não é nada elegante quando se trata da ingestão de alimentos industrializados e sim, um alerta no que diz respeito à resignificação dos valores embasados numa alimentação saudável, para que uma simples ida ao supermercado, haja uma reflexão crítica sobre o que de fato precisamos para uma boa alimentação e que de outra forma, a fatura não se torne muito cara a médio e longo prazo (MONTEIRO *et al.*, 2011; BIELEMANN *et al.*, 2015).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE (BRASIL, 2016), nos esclareceu que os adolescentes têm uma dieta alimentar atrelada com os alimentos ultraprocessados, alimentos estes com alta densidade energética, ricos em gorduras, açúcares, sódio e uma grande concentração de aditivos químicos para a sua maior durabilidade e esse tipo de alimentação tendo uma constante frequência pode causar danos à saúde muitas vezes irreversíveis e por isso, as informações sobre uma alimentação saudável urge em prol de atitudes salutares.

Quando se compra um alimento industrializado ultraprocessado são poucas as pessoas que leem e observam os rótulos desses alimentos citados, cuja lista elenca uma série de ingredientes desconhecidos que pouco ou nunca são utilizados nas cozinhas no geral, enfim, as substâncias presentes nesse grupo de alimentos contém uma alta quantidade de aditivos químicos que têm diversas funções, entre elas, uma específica que é tornar o alimento mais palatável (MONTEIRO *et al.*, 2011).

Essas substâncias alimentares incluem proteínas hidrolisadas, isolado de proteína de soja, glúten, caseína, proteína de soro de leite, carne separada mecanicamente, frutose, xarope de milho com alto teor de frutose, concentrado de

suco de frutas, açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose, fibra solúvel ou insolúvel, óleo hidrogenado ou interesterificado e aditivos alimentares - sabores, intensificadores de sabores, cores, emulsificantes, sais emulsificantes, adoçantes, espessantes e agentes antiespumantes, de volume, carbonatação, formação de espuma e gelificantes (CONTE, 2016; EVANGELISTA, 2008; HONORATO *et al.*, 2013; NETTO, 2009; QUIROGA, 2013 a, b).

## 2.4 MALEFÍCIOS DE UMA DIETA COM ALTO TEOR DE ALIMENTOS PROCESSADOS

É importante destacar que uma alimentação equilibrada e saudável é de suma importância para um perfeito funcionamento e interação entre os sistemas que compõem o organismo e que estes, possam trabalhar em conjunto e em plena harmonia para absorverem os nutrientes e as substâncias advindas de uma alimentação balanceada (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018).

Na fase da adolescência há uma diminuição de práticas alimentares saudáveis, no geral, uma porcentagem considerável dos adolescentes procuram facilitar a sua alimentação, aplicando a “lei do menor esforço”, recorrendo aos alimentos prontos que fogem às regras nutricionais, ingerindo frequentemente “doces”, “salgadinhos” e também outros alimentos cheios de açúcares e gorduras (BANDEIRA *et al.*, 2000; PEDRINOLA, 2002).

Com a vida atribulada dos novos tempos, é mais fácil e mais cômodo comprar alimentos prontos ou quase prontos, de fácil e rápido preparo, e como consequência, há uma negligência de uma boa alimentação, substituindo esta, por hábitos alimentares inapropriados e nutricionalmente empobrecidos. No momento impera o desembrulhar, ao invés do descascar e com isso se tem uma dieta alimentar com grande percentual de sódio e lipídios e com uma concentração baixa de nutrientes e vitaminas, afetando consideravelmente o bom funcionamento do organismo e criando condicionantes para um provável aparecimento de doenças afins (VILARTA, 2007).

É fato que as atividades que envolvem gasto energético pela movimentação corporal dos adolescentes foram reduzidas sobremaneira, e desta forma, o principal meio de lazer deles se resume às atividades que envolvem à atenção voltada para o uso de jogos eletrônicos, celulares e televisão que contribuem para um aumento

considerável da densidade energética e como consequência, um passo a mais para o sedentarismo (PYPER *et al.*, 2016).

Neste tocante, BENNER *et al.*, 2010, afirmam que os adolescentes dispendem horas do seu dia em frente da televisão, portanto, sendo influenciados pela mídia através de suas propagandas sobre alimentos e induzindo esse público a uma série de hábitos inadequados e ociosidade física. E essas condutas desses adolescentes que já tem por hábito assistirem TV além de três horas diárias, estão diretamente relacionados ao sobrepeso e à obesidade, ocasionando a preocupação com o estado de saúde do adolescente (CAROLI *et al.*, 2004).

Os hábitos alimentares inadequados, aliados ao sedentarismo, são os determinantes diretos do aumento dos casos de excesso de peso (WHO, 2008). É importante destacar que no Brasil, entre 1974 e 2003, o consumo de alimentos básicos da alimentação tradicional dos brasileiros, como o arroz e o feijão, constatou-se um declínio nesse padrão de ingesta alimentar, e o aumento no consumo de produtos industrializados de até 400%, como por exemplo, refrigerantes, biscoitos e açúcares no geral, obtendo dessa forma, um aumento sistemático de gorduras diversas e saturadas, e em contrapartida, uma diminuição significativa de frutas e hortaliças (LEVY-COSTA *et al.*, 2005).

Para alguns autores, a variedade e a disponibilidade da gama de produtos ultraprocessados com preços acessíveis e locais com fácil acesso, faz com que os consumidores de baixa renda aumentem o seu gasto energético, e os adolescentes se configuram num público mais vulnerável e suscetível ao consumo desses produtos (WITKOWSKI, 2007; PIERNAS; POPKIN, 2011).

Tanto os alimentos processados como os ultraprocessados têm uma qualidade nutricional extremamente baixa, ocasionando com isso, um aumento nas chances de aparecimento de problemas na saúde dos adolescentes, resultado numa série de malefícios no funcionamento do seu metabolismo e um consequente aumento de síndrome metabólica nos adolescentes e jovens adultos (LOUZADA *et al.*, 2015 b; TAVARES *et al.*, 2011).

De acordo com dados do VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), (VIGITEL, 2014) revelam que, no Brasil, temos uma prevalência de 50% de pessoas com sobrepeso, 17,5% de obesidade, 6,9% de diabetes e 24,1 de hipertensão. Esses números são, em grande parte, provocados pelo enfraquecimento dos padrões alimentares tradicionais, baseados em alimentos in natura ou



minimamente processados e pelo consumo exacerbado de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

A ingestão de frutas, legumes e verduras pelos adolescentes diminuiu consideravelmente, em contraste com um aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, sódio e açúcares, conforme consta na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017/2018 e com isso, surge um possível prognóstico de carência de cálcio, vitaminas e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) devido ao aumento da ingestão de alimentos com uma densa propriedade calórica (IBGE, 2020).

A ação de uma alimentação concentrada num alto consumo de industrializados e alimentos ultraprocessados, com grande ingestão de açúcares refinados, adoçantes, gorduras, farinhas brancas e vários aditivos químicos “bombardeia” o nosso organismo com tanta química e o corpo reage apresentando diversas disfunções, inflamações e uma “inércia” no que diz respeito à concentração, motivação e desprendimento para as atividades diárias (CALDER, P. C. *et al.*, 2013).

Nesse cenário, o hábito de assistir TV faz com que crianças e adolescentes adquiram um padrão alimentar nada saudável, devido ao rol de propagandas e anúncios a que são expostos todos os dias em todos os meios midiáticos, sejam eles, rádio, televisão e internet, além de várias doenças causadas pelo consumo de alimentos não saudáveis e um estilo sedentário de vida. Especialistas da área têm sugerido que as propagandas destes produtos impróprios para a saúde, sejam menos atrativas, colaborando para que as escolhas de alimentos saudáveis se tornem mais fáceis (LUCCHINI; ENES, 2014).

POPKIN (2012) afirma que toda esta tecnologia utilizada pela indústria alimentícia, que se inicia desde a agricultura e se estende até o comércio final prejudica e pode extinguir todos os sistemas que produzem alimentos saudáveis de forma tradicional, perdendo-se assim, uma parcela da alimentação convencional com alta qualidade nutricional.

## 2.5 PUBLICIDADES

O Ministério da Saúde, juntamente com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) criaram e publicaram uma Resolução de Diretoria Colegiada da Anvisa (RDC), a RDC da Anvisa nº 24 de 2010, cujo intuito principal é a regulamentação da propaganda, bem como as suas diversas estratégias de fomento

às comerciais de alimentos (BRASIL, 2010). Isso se deve ao fato de que se faz necessário ações no sentido de minimizar a influência das mídias na questão alimentar, contrapondo a baixa autonomia da escolha de alimentos da sociedade e sua vulnerabilidade.

É bem sabido que o público adolescente é muito focado pelas publicidades de marketing por serem sujeitos em constante transformação e aptos a absorverem estas informações midiáticas, visto serem consumidores em potencial atuais e futuros (MARINS, 2011).

A conceituação de marketing definida por Philip Kotler (2005), mostra claramente que o processo de comercialização dos produtos através das variadas propagandas e anúncios transitáveis em todos os meios midiáticos, no mundo capitalista em que vivemos, objetiva apenas o lucro. Nesse cenário, a indústria de alimentos também se apropria dessas estratégias para satisfazer o seu consumidor com o rol de alimentos ofertados, de acordo com as suas preferências, e dessa forma, adquirindo altos benefícios monetários.

KOTLER (2005) afirma que:

Marketing é a ciência e a arte de explorar, criar e entregar valor para satisfazer as necessidades de um mercado-alvo com lucro. Marketing identifica necessidades e desejos não realizados. Ele define, mede e quantifica o tamanho do mercado identificado e o potencial de lucro. (KOTLER, 2005, p. 13).

Sob esse prisma, se faz necessário uma regulamentação da publicidade de alimentos no que diz respeito ao nível de proteção do público de crianças e de adolescentes, sensíveis e vulneráveis a todos os apelos promocionais dos alimentos industrializados (RADNITZ, 2012).

As estratégias de marketing que são idealizadas e construídas constantemente pela mídia, foca, principalmente, o público dos adolescentes por serem mais influenciáveis devido à sua imaturidade (DOMICILIANO, 2014) e não somente eles, mais também visam atingir os pais e/ou responsáveis desses adolescentes para satisfazerem os desejos dos seus filhos. A TV transmite as informações, na maioria das vezes, quase em tempo real de qualquer parte do país ou do mundo, diminuindo assim as diferenças de distribuição geográfica, culturas, costumes, hábitos alimentares e isso também influencia sobremaneira o adolescente nas suas escolhas alimentares (RAMÍREZ, 2011).

De acordo com RAMÍREZ (2011), de todas as mídias utilizadas e engajadas com a publicidade, a televisão é a mais expressiva na questão persuasiva, pois ela tem um alto poder marcante sobre o público consumidor, utilizando-se de ferramentas tocantes com as imagens, o som, todo o movimento dos anúncios, entre outros, alcançando dessa maneira prender a atenção dos adolescentes com aparente habilidade e assentimento.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) prevê que esse público tem o direito à informação, à cultura e a produtos e serviços que sejam adequados à sua idade e ao seu estágio de desenvolvimento (HENRIQUES, 2014).

Com base no artigo americano de CHOU; RASHAD; GROSSMAN (2005), que se referem ao padrão de consumo alimentar das crianças e adolescentes americanos, deixou bem evidente que se houvesse uma diminuição de anúncios de publicidades infantis veiculados na TV sobre *fast foods*, a quantidade de crianças obesas baixaria para 18% e a do público adolescente para 14%. Os dados citados acima, evidenciam que providências devem ser tomadas para que as propagandas direcionadas para esse grupo específico sejam reprimidas e eliminadas.

Outro ponto importante de atenção é a veiculação de informações através das diversas mídias e que podem influenciar sobremaneira os hábitos alimentares dos adolescentes, como foi observado por FREISLING *et al.*, 2009.

A exposição a este marketing alimentício robusto da televisão pode causar uma desconstrução de hábitos e práticas alimentares saudáveis, pois geralmente, a grande maioria dos alimentos exibidos nas publicidades através das propagandas televisivas, apresentam alta densidade energética, com excesso de gorduras, açúcares, sódio e muito carentes em carboidratos complexos e fibras (PONTES *et al.*, 2009).

Entretanto, atenta-se que a publicidade televisiva voltada para esse público se torna altamente abusiva, levando em consideração o favorecimento para a vendagem dos diversos produtos alimentícios expostos nas propagandas e anúncios, através da vulnerabilidade e ingenuidade deste público de crianças e adolescentes que estão em pleno desenvolvimento físico, cognitivo, social e cultural, e ressaltando o fato de ainda não compreenderem de forma profunda o poder intencional de persuasão da publicidade (MAIA *et al.*, 2017).

Os meios de comunicação têm uma influência muito forte nas escolhas alimentares. No entanto, muitos dos produtos anunciados pela mídia são produtos de baixo valor nutricional, ricos em gorduras e açúcares, o que pode prejudicar o

estado nutricional destes indivíduos, levando a obesidade, diabetes mellitus, hipertensão, entre outras patologias. Dito isto, torna-se necessária a elaboração de estratégias a fim de incentivar e educar as crianças e adolescentes, desde cedo, sobre a importância de suas escolhas alimentares. Partindo dessa premissa, os investimentos em propagandas da indústria de alimentos são extremamente altos para esse público, influenciando dessa forma a se tornarem cada vez mais consumistas e beneficiando, por consequência as mídias em massa e principalmente a televisão (SANTOS et al., 2012).

De acordo com VIANA (2008, p. 221) que atenta claramente sobre o perfil fortemente influenciador da TV destacando que “a TV é ainda hoje um meio, cuja influência cotidiana dos indivíduos, dos grupos e da sociedade é incontornável”.

Diante desses fatos, a TV é um veículo midiático que cada dia mais, consegue transmitir ideias e informações, sendo capaz de aproximar distâncias geográficas, os inúmeros conhecimentos, culturas e intervalos temporais, chegando à simultaneidade. E, além do mais, um meio que possui o potencial de proporcionar a interação, e de divulgar com maestria a diversidade de linguagens, desenvolvendo o raciocínio, a imaginação e a fantasia (MONTIGNEAUX, 2003).

O papel da televisão mediada e seriamente acompanhada pela escola é atizar por meio da reflexão, a cidadania e o desenvolvimento do senso crítico. E na compreensão dessas novas verdades e realidades, o indivíduo consiga descobrir a si mesmo contemplando uma nova visão da realidade e do mundo (MONTIGNEAUX, 2003).

### 3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A abordagem neste capítulo se dará através de temas relevantes no que diz respeito a uma alimentação de qualidade nutricional.

Assim, desta maneira, compreende-se a importância e a necessidade de agregar e aprofundar os conhecimentos sobre os temas aqui elencados, para que, de posse desta gama de informações, os adolescentes possam utilizar e contribuir para a tomada de atitudes de melhorias e intervenções na alimentação e, por consequência, na saúde.

#### 3.1 CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Guia Alimentar para a População Brasileira foi publicado pela primeira vez em 2006, é um conjunto de estratégias para a promoção de uma alimentação adequada e se constitui como uma importante ferramenta no incentivo de práticas alimentares saudáveis, visando apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional através de programas e ações voltadas para este mérito e que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2014).

Nesse contexto para o Guia Alimentar para a População Brasileira:

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis. (BRASIL, 2014, p. 8).

Sob a perspectiva dos autores Melo e Tapadinhas (2012), que destacam a importância do papel preponderante da base da família na influência e inserção de bons e saudáveis hábitos alimentares na vida dos filhos, tornando-se exemplos positivos a serem seguidos e assim, norteando a socialização do indivíduo e o seu comportamento alimentar.

É de extrema importância um olhar mais atento para os adolescentes juntamente com o seu núcleo familiar, pois é nesse espaço que ocorre uma

construção e a inserção de hábitos alimentares alicerçados em regras impostas e padrões construídos que poderão se tornar duradouros (LARSON *et al.*, 2016).

Na perspectiva de DIAS e ESCOUTO (2016), a escola tem o papel preponderante de suprir uma boa fonte de alimentos mediante um conjunto de ações importantes que promovam um espaço de desenvolvimento de hábitos e atitudes alimentares saudáveis.

O incentivo à adoção de boas práticas e hábitos alimentares saudáveis deve ser inserido na infância e desta forma, estabelecer uma base consolidada sobre a nutrição em todos os períodos da vida, estendendo esses conhecimentos para a adolescência, trazendo com este aprendizado uma série de benefícios tanto para a saúde física quanto a mental e cognitiva. Os mais variados meios de comunicação exercem uma significativa influência sobre todos os indivíduos no que tange à alimentação, sobretudo nesta fase e na sequência na adolescência, através dos inúmeros veículos da mídia, TV, Internet, Revistas, Outdoors e outros, incentivando estes públicos a se tornarem reféns do consumismo e estabelecerem um padrão alimentar nada saudável e impondo nestas fases uma “preferência” de alimentos industrializados que vão na contramão da qualidade e importância de alimentos naturais (VIDAL, 2020).

Em pleno século 21 na contemporaneidade, há a necessidade de uma mudança da nossa óptica sobre o que comemos e quando comemos, trocar as nossas “lentes” para visualizarmos um cenário diferente do habitual sobre os alimentos que ingerimos diariamente e para isso, é de vital importância uma reconstrução de novos hábitos alimentares saudáveis, nós precisamos voltar ao passado, onde todas as refeições eram preparadas em casa com alimentos naturais vindos da terra e degustados em família, ou seja, em prol da saúde devemos descascar muito mais e desembulhar menos. Utópico ou não, devemos retomar o controle de uma alimentação de qualidade, de verdade, onde sabemos o que cozinhar e o que colocar no preparo desses alimentos e mesmo com toda a correria que o mundo atual nos impõe, vale muito esse engajamento em prol de uma alimentação substancial em nutrientes e vitaminas essenciais para ganharmos sempre no quesito de uma saúde duradoura e resistente (TORAL, 2010; BRASIL, 2014).

Segundo o Guia Alimentar, a alimentação é muito mais que ingestão de nutrientes, ela é sim de vital importância, mas estes alimentos específicos devem ser aliados e diversamente combinados em seus preparos, bem como levar em

consideração as suas características no ato e modo de comer e também as suas características sociais e culturais nos seus hábitos alimentares (BRASIL, 2014).

[...] alimentos específicos, preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar (BRASIL, 2014, p. 16).

É importante destacar, os dez passos para uma alimentação adequada e saudável de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014):

- 1-Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
- 2-Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 3-Limitar o consumo de alimentos processados;
- 4-Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- 5-Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 6-Fazer compras em locais que ofertam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 7-Desenvolver, exercitar e partilhar habilidade culinárias;
- 8-Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 9-Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10-Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais (BRASIL, 2014, p. 125).

Ainda com a corroboração do Guia Alimentar, que aponta quatro recomendações e uma “regra de ouro” que orientam a sua elaboração, utilização e importância na escolha de uma alimentação saudável:

1-Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação. Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

2-Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



3-Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

4-Evite alimentos ultraprocessados. Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

A “regra de ouro” segundo o Guia, prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas (BRASIL, 2014, p. 49-50).

### 3.2 CONSCIENTIZAÇÃO NO CONSUMO DE BONS ALIMENTOS

Uma parcela considerável dos adolescentes apenas “matam a fome do estômago” e não das células, e dessa maneira, com uma preocupação momentânea, apenas comem e não se nutrem de forma correta. É extremamente importante propor ao adolescente, mudanças de hábitos possíveis, tangíveis e flexíveis, através da educação na família, na escola e meios sociais, discutindo e abordando com eles as alterações necessárias para que esta mudança de fato comece a ocorrer (FITZGERALD, 2010).

O espaço escolar, portanto, se configura como um local de grande relevância para a promoção da saúde e a concretização de ações voltadas para uma mudança de visão, padrões e atitudes que foquem na construção de bons hábitos alimentares e conseqüentemente, numa qualidade de vida de excelência (SANTANA, 2015).

A escola exerce o seu papel de formação de indivíduos, iniciando nestes, uma conscientização que este espaço escolar propicia a cidadania, a promoção da



saúde, autonomia nas suas escolhas, a fim de que obtenham hábitos e atitudes saudáveis e uma conseqüente qualidade de vida através da construção e do controle das condições de saúde. No que se refere à faixa etária, à questão de saúde e da segurança alimentar são levados em consideração o entendimento do que significa uma alimentação saudável, nos quesitos variedade, acessibilidade, harmonia e adequação alimentar (CAMOZZI *et al*, 2015).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) propõe que:

[...] na associação de pais e mestres da escola dos seus filhos, você pode propor que o tema alimentação e saúde seja priorizado e adequadamente abordado no currículo escolar. Nas organizações da sociedade civil de que participa você pode sugerir a discussão das recomendações deste guia e sua disseminação em campanhas de esclarecimento da população (BRASIL, 2014, p.106).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), Promoção da saúde é o termo concedido para o processo de qualificação da sociedade para agir em prol do melhoramento da qualidade de vida e da saúde, podendo atuar com autonomia no controle de todo esse processo. A saúde deve ser entendida por todos com um recurso importante e necessário para vida e não somente um objetivo de viver. Refletindo sobre isto, a promoção da saúde vai muito mais adiante que um costume ou hábito de vida e, portanto, não é de responsabilidade absoluta da área da saúde, ultrapassa para a direção do bem estar mundial. Porém, vale ressaltar que, para ter um pleno bem estar, seja físico, mental e social, todas as pessoas e grupos devem identificar suas aspirações, agir para sanar suas necessidades e atuar positivamente a fim de modificar o meio ambiente no qual está inserido (WHO, 1986).

Sob o potencial de que o cenário alimentar e nutricional sofreu impactantes modificações ao longo do tempo, acompanhando o dinamismo dos avanços tecnológicos e globais e como consequência, o avanço também da indústria dos alimentos impondo assim, uma influência intencional e visível no comportamento e padrões alimentícios na vida dos adolescentes, tornando-os de fato, sedentários e com grande taxa de densidade energética devido à ingestão de alimentos altamente processados (BITTAR; SOARES, 2020).

A ANVISA publicou uma resolução, RDC 429, em 08 de outubro de 2020, que estabelece limites com os requisitos técnicos nos rótulos das embalagens dos alimentos industrializados, cujo objetivo é dar mais clareza e autenticidade, onde o

ênfoque se dá sobre as informações nutricionais, a quantidade de açúcares presentes nos produtos e algumas atualizações na sua conceitualização, que afirma:

todos os monossacarídeos e dissacarídeos adicionados durante o processamento do alimento, incluindo as frações de monossacarídeos e dissacarídeos oriundos da adição dos ingredientes açúcar de cana, açúcar de beterraba, açúcares de outras fontes, mel, melado, rapadura, caldo de cana, extrato de malte, sacarose, glicose, frutose, lactose, dextrose, açúcar invertido, xaropes, maltodextrinas, outros carboidratos hidrolisados e ingredientes com adição de qualquer um dos ingredientes anteriores, com exceção dos polióis, dos açúcares adicionados consumidos pela fermentação ou pelo escurecimento não enzimático e dos açúcares naturalmente presentes nos leites e derivados e dos açúcares naturalmente presentes nos vegetais, incluindo as frutas, inteiros, em pedaços, em pó, desidratados, em polpas, em purês, em sucos integrais, em sucos reconstituídos e em sucos concentrado (ANVISA, 2020, p.1-2).

Vale deixar claro que, uma alimentação seja nominada saudável é de vital importância que ela forneça os nutrientes essenciais para o corpo e atenda todas as suas necessidades (BRASIL, 2007). E para que isto ocorra de fato, a ingestão de alimentos deve conter um perfeito equilíbrio em diversidade, qualidade e quantidade, promovendo e mantendo a saúde com o pleno desempenho do organismo (SCAGLIUSI; ALVARENGA; PHILIPPI, 2011; KAMIL, 2013).

### 3.3 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

É importante enfatizar que a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) possui várias conceituações e que estas, em diversos contextos se modificam conforme uma série de conjunturas sendo elas históricas, governamentais, econômicas, sociais que se apropriam dela de acordo com os seus propósitos políticos (MALUF; REIS, 2013).

Em 1996, a FAO organizou a Cúpula Mundial da Alimentação em Roma que teve uma importância na demarcação conceitual para a SAN, que a partir de então, entende-se que todo indivíduo tem a qualquer momento o direito do acesso tanto físico como econômico aos alimentos de forma segura, com poder nutritivo e em quantidade suficiente para satisfazer as necessidades orgânicas e ter uma vida saudável (MALUF; REIS, 2013; FAO, 1996).

Ainda de acordo com MALUF e REIS (2013), nessa mesma ocasião houve o reconhecimento da alimentação como um direito que passa a ser incorporado como um princípio do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Quanto a conceituação de SAN do Brasil, foi estipulada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional (FBSAN) e autorizada pela II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, na cidade de Olinda, no ano de 2004, que faz alusões aos diversos fatores alimentares que se referem à toda a comunidade e não somente às classes mais vulneráveis, estabelecendo os quesitos nutricionais, disposição e segurança dos alimentos:

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitam a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis (CONSEA, 2004).

Como está previsto na Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948), a alimentação é um direito não só humano, mais universal tendo seus detalhes expostos no artigo 11 do Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966), sendo o Brasil integrante desde 1991.

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) se conceitua como uma condição que dá o direito humano à todas as pessoas, acessibilidade física, econômica e cultural a uma alimentação que tenha a capacidade de suprir de forma plena e permanente as suas necessidades biológicas energéticas e nutricionais.

O alimento não está atrelado somente ao fator biológico ao nutrir-se, mas com a questão que se refere ao abastecimento de alimentos, com a agricultura e área de saúde que refletem os devidos cuidados com um modo vida salutar (WHO, 1978).

E nesta fase tão singular da adolescência, é de suma importância a compreensão da nutrição dos alimentos num contexto mais amplo e sua relação com o meio ambiente, a sua produtividade sustentável e inovação tecnológica.

A Revolução Verde se configura como um aparato de grandes inovações tecnológicas que transpassam o setor primário da economia, a agricultura e a pecuária, com o intuito de melhorar estas atividades. Ela foi uma das grandes transformações que o mundo passou pós 2ª Guerra Mundial, foi uma inovação da época que veio com o objetivo de melhorar a produção agrícola e desta forma, aumentar substancialmente a produção de alimentícia das décadas de 1960 e 1970. Mas, essa Revolução não trouxe apenas melhorias no campo da agricultura e da pecuária, houve também algumas consequências negativas, sendo a principal a dependência tecnológica dos países em subdesenvolvimento (CALDART, 2012).

A partir destas grandes inovações, cuja principal característica é o conhecimento técnico avançado, podemos citar também, o desenvolvimento dos agrotóxicos, os fungicidas, os herbicidas, os fertilizantes químicos, as sementes adaptáveis a climas externos, entre outros (CALDART, 2012).

Para além da valorização de uma alimentação saudável e equilibrada, as considerações devem ser pautadas não somente na categoria saúde, mas prezadas nos seus valores sociais, culturais e regionais quando se refere aos alimentos. Em 2015, foi realizada em Brasília, a 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, que trouxe discussões com o tema “Comida de Verdade no Campo e na Cidade”, com o intuito de compreender a construção do conhecimento de uma alimentação saudável e estruturada em boas escolhas alimentares (PINHEIRO; CARVALHO, 2010).

A Educação Nutricional quando realizada nessa perspectiva favorecerá a construção da autonomia e do empoderamento dos sujeitos, tornando-os responsáveis por seu processo de saúde/doença. Segundo Santos (2005) a função da educação alimentar e nutricional está vinculada à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões de indivíduos que foram grandes vítimas de uma sociedade altamente capitalista, culpados e estipulados como ignorantes. São estes mesmos indivíduos que poderão, agora com autonomia e munidos de direitos, ser convocados a aumentar o seu poderio de escolha e decisão.

A implementação de ações para promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis integra políticas públicas nacionais e internacionais. A escola é o local ideal para a promoção da saúde, pelo seu papel multifacetado de funções para uma educação que destaca a formação cidadã, que impulsiona o educando a consciência de seus direitos e deveres, à sua autonomia de fato nas suas escolhas, especialmente no que tange ao controle e qualidade da saúde e da vida, assim como a mudança ou a obtenção de comportamentos e atitudes saudáveis, priorizando o bem viver. O devido cuidado de compreensão de uma alimentação saudável, especificamente em seus diversos e importantes fatores como a variedade, acessibilidade, adequação de acordo com a faixa etária, condições de saúde e essencialmente a segurança alimentar e nutricional (CAMOZZI *et al*, 2015).

### 3.4 AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES E DESENVOLVIMENTO DO SENSO CRÍTICO

Os adolescentes, em geral, possuem um comportamento de “viver o momento não se importando com o futuro”, desta maneira se alimentam conforme acham melhor, sem se importar com a qualidade dos alimentos, nem com as suas consequências. De acordo com Monteiro e Júnior (2007 apud Bica *et al.*, 2012):

Os adolescentes têm algumas peculiaridades em relação ao comportamento que influenciam as práticas e preferências alimentares nesse período da vida. O comportamento dos adolescentes é imediatista e isso faz com que a sua atitude em relação à alimentação seja satisfatória no presente, não se interessando se a qualidade dos alimentos que consome possa vir a ser prejudicial na vida futura. (Monteiro e Júnior, 2007 apud BICA *et al.* 2012, p. 87).

As publicidades investem massivamente em diversas propagandas midiáticas para atingir o interesse do público pelos variados produtos anunciados e com isso, os adolescentes, são fortemente influenciados e até mesmo prejudicados, pelo fato de estarem numa fase de constantes transformações físicas, cognitivas e biológicas, onde está ocorrendo o pleno desenvolvimento do seu intelecto e conseqüentemente, a formação da sua postura crítica frente a diversos assuntos (OLIVEIRA; MACHADO, 2021).

Neste contexto, a escola tem um papel preponderante conforme aponta a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2001 apud Rodrigues *et al.* 2011, p. 145), ela é um local ideal para que ocorra a construção, a ampliação e a ressignificação de conhecimentos sobre saúde e nutrição e a autonomia de suas escolhas. É de grande valor o trabalho de sensibilização feito junto aos estudantes em relação à sua capacidade de decisão frente à uma alimentação saudável e o poder persuasivo da mídia a fim de torná-lo um indivíduo crítico e dono de suas ações com escolhas assertivas quando o assunto é sobre os alimentos nutritivos e saudáveis.

É de suma importância o desenvolvimento do Senso Crítico nos adolescentes, para que eles possam analisar e absorverem os conhecimentos sobre os malefícios que alguns alimentos podem causar e, principalmente, os benefícios que uma alimentação natural traz para a sua saúde, e desta forma, fortalecer a sua autonomia de escolhas, não se deixarem ser influenciados pelos anúncios das mídias, desenvolverem o hábito de ler e compreender as informações dos rótulos das embalagens dos alimentos e o grande rol de propagandas lançadas dos

alimentos industrializados. E com isso, desenvolverem uma lente pela qual sejam capazes de filtrarem todas as informações necessárias para o bom e pleno funcionamento do seu organismo (STORY *et al.*, 2009; BRASIL, 2014; JESUS; REIS, 2021).

O cultivo de hábitos alimentares saudáveis nos adolescentes é um grande desafio, pois o padrão alimentar da população dessa faixa etária, têm sofrido mudanças, e esta, no geral, vem na contramão do que se preceitua (TORAL, 2010). Diante dos desafios a serem enfrentados a fim de se obter essas mudanças, é necessário fazer uso dos órgãos dos sentidos como alternativa de estimular o consumo de alimentos antes negado. Os adolescentes precisam distinguir melhor as informações que lhes são passadas pelos meios de comunicação, pois esses são os principais vilões no monitoramento do comportamento alimentar (MARINS, 2011).

Sob a óptica de COSTA *et al.* (2012), constataram que existe uma distinção entre os padrões alimentares estabelecidos nas áreas urbanas e rurais, visto que a alimentação na zona rural, apesar dos estudos indicarem uma redução na ingestão de verduras, frutas e hortaliças no geral, ainda seguem uma linha mais convencional devido ao desenvolvimento urbano e industrial.

Diante destes fatos, surge a necessidade de uma regulamentação da publicidade referentes aos alimentos com altas taxas de índices de açúcares, de gorduras diversas, entre elas, a saturada, a trans e a de sódio (HENRIQUES; DIAS; BURLANDY, 2014). O Brasil vem tentando efetivar tal processo desde 2006, por mediação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que após ampla discussão em consulta e audiência pública, publicou a RDC n° 24 de 2010, que se encontra suspensa devido à decisão judicial por uma ação ajuizada pelo setor regulado (BRASIL, 2013b). A RDC 24/2010 estabelece que a publicidade ligada a estes alimentos, assegurem informações indisponíveis à manutenção da saúde na forma de alertas que atentem da relação ao prejuízo à saúde acarretada pelo consumo demasiado dos nutrientes acima citados (BRASIL, 2010).

#### 4 A EDUCAÇÃO AMBIENTAL, A EDUCAÇÃO DO CAMPO E A ALIMENTAÇÃO

A Educação Ambiental (EA) surge no Brasil no final do século XX a partir do contexto da crise ambiental e se consolidou como uma necessidade para que o ser humano adquirisse ou ampliasse o seu campo visual no seu entorno e a construção das práticas com ações importantes para diminuir os impactos ambientais.

LAYRARGUES (2004) aponta que:

Educação Ambiental é, portanto, o nome que historicamente se convencionou dar às práticas educativas relacionadas à questão ambiental. Assim, “Educação Ambiental” designa uma qualidade especial que define uma classe de características que juntas, permitem o reconhecimento de sua identidade, diante de um Educação que antes não era ambiental. (LAYRARGUES, 2004, p.7).

HENRIQUES *et al.* (2007) afirmam que, a expressão “Educação Ambiental” surgiu em 1948 em Paris em uma reunião da União Internacional para a Conservação da Natureza (UINC), porém, a inclusão desse tema de tal magnitude na agenda internacional só ocorreu em 1972 na Conferência de Estocolmo.

Enquanto que, a Educação do Campo ganhou notoriedade e identidade própria a partir de 1996 quando ocorre reconhecimento oficial do Poder Público, observando que o sistema de aprendizagem no Brasil não é nem um pouco homogêneo e similar e varia nas suas distintas localidades. A comprovação da expressão Campo ocorreu em 1998 na cidade de Luziânia (GO) com a “I Conferência Nacional: por uma Educação Básica do Campo”, promovida por algumas Universidades, pela sociedade civil e ONGs.

Conforme apresentam KOLLING *et al.* (1999):

Utilizar-se-á a expressão campo, e não a mais usual meio rural, com o objetivo de incluir no processo da conferência uma reflexão sobre o sentido atual do trabalho camponês e das lutas sociais e culturais dos grupos que hoje tentam garantir a sobrevivência desse trabalho. Mas quando se discutir a educação do campo se estará tratando de educação que se volta ao conjunto dos trabalhadores e das trabalhadoras do campo, sejam os camponeses, incluindo os quilombolas, sejam as nações indígenas, sejam os diversos tipos de assalariados vinculados à vida e ao trabalho no meio rural (KOLLING *et al.*, 1999, p. 26).

Em relação às questões ambientais, à luz dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) se conceitua como um grupo de ações que envolvem o constante melhoramento e fortalecimento do meio ambiente, bem como a qualidade de vida



das comunidades locais e a preservação da vida de todo o globo terrestre (PCN, 2001).

Diante disso, é importante delimitar estratégias para a busca da minimização dos problemas ambientais existentes. A EA aparece como um caminho no campo e no campo da ciência com o intento de sensibilizar toda a sociedade no que tange às questões ambientais, levando a uma reflexão do nosso procedimento diante da natureza e conseqüentemente, uma quebra de paradigmas no que diz respeito a inserção de atitudes que nos possibilite viver harmonicamente com o meio ambiente nos proporcionando com isso, uma qualidade de vida (BRASIL, 2001).

E no que se refere a qualidade de vida, isso nos relativiza ao tema alimentação, condição básica para a ingestão de alimentos com nutrientes fundamentais dotados de fontes energéticas importantes para o pleno desenvolvimento e equilíbrio do corpo humano. A produção de alimentos no campo nos remete aos devidos cuidados com o meio ambiente e com a educação ambiental, uma vez que todo o sistema de plantio provoca um impacto sobre o âmbito natural. E todos estes sistemas se bem conduzidos, são altamente produtivos, sustentáveis e lucrativos, onde as estratégias de produção se bem ponderadas e projetadas com atitudes responsáveis, amenizam significativamente os impactos ambientais e a emissão de gases poluentes (REIGOTA, 2004).

É importante que momentos de intensa reflexão sobre a questão ambiental, sejam oferecidos aos estudantes, para que através dessas vivências possam serem de fato, incentivados e instigados a terem os devidos cuidados com o meio ambiente onde este se conecta com a importância de uma alimentação saudável.

Os conceitos e demais conhecimentos sobre a importância da ingestão de alimentos, com os devidos nutrientes essenciais e vitais para uma saúde pautada no aprendizado de uma educação e/ou reeducação alimentar, disseminada na expansão destas instruções pautadas numa proposta curricular da EA desenvolvida em sala de aula.

A escola configura-se como espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto sobre a saúde, autoestima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar [...] (BRASIL, 2008, p. 10-11).

Torna-se cada vez mais necessário buscar alternativas para aumentar o consumo de alimentos saudáveis, sendo estes produzidos de forma orgânica ou



constituídos com base na agroecologia, pois o processo de produção agroecológica tem como princípio “as práticas que promovem o equilíbrio entre o solo, a água e a planta, permitindo de forma sustentável a produção sem o uso de produtos sintéticos e garantindo o respeito ao equilíbrio da natureza (ARAÚJO, 2014, p. 32). Desse modo, pode-se minimizar os impactos que a população sofre com a saúde de modo geral ao ingerir alimentos produzidos com a utilização de produtos sintéticos.

Um dos principais objetivos da EA no Brasil é um aprofundamento nas reflexões através de discussões que possam elucidar quem somos, onde estamos e para onde queremos chegar com nossas atuais e possíveis mudanças de atitudes, ações e mobilizações de políticas públicas a fim de contribuir para uma transformação positiva da nossa comunidade (LAYARARGUES, 2004).

A abordagem da EA se configura em um processo de educação constante e contínuo, onde o educando passa a ter uma compreensão após a assimilação de conhecimentos e informações relativas às questões ambientais, de como ele pode agir como um sujeito maléfico ou benéfico ao meio ambiente, podendo atuar como agente determinante na degradação quanto na preservação da natureza. A EA tem que ser trabalhada com ações coletivas contínuas e não pontuais como ocorre sempre em muitas situações (Carvalho, 2002).

Conforme afirma Carvalho (2002):

[...] ao constituir-se como prática educativa, a EA também se filia ao campo da educação propriamente dito e é da confluência entre o campo ambiental e algumas tradições educativas que vão surgir orientações específicas dentro da EA. Contudo, essa interseção entre o ambiental e o educativo, no caso da EA, parece se dar mais como um movimento da sociedade para a educação, repercutindo no campo educativo parte dos efeitos conquistados pela legitimidade da temática ambiental na sociedade. A educação – um campo altamente sensível às novas demandas e temáticas sociais – incorpora a preocupação ambiental em seu universo propriamente educacional, transformando-a em objeto da teoria e da prática educativa. (CARVALHO, 2002, p. 75).

O grande propósito da Educação do Campo (EC) concatenada com a EA é fazer com que o sujeito do campo através de uma constante reflexão sobre o seu modo e qualidade de vida, buscando de fato inserir a este propósito fundamental os princípios da EA que estabelece a concepção de uma Educação Ambiental e com isso a busca de desenvolvimento de alternativas e práticas para uma vida plena para todos esses indivíduos do campo (BRASIL, 1999).

Conforme afirma Loureiro (2004):

[...] a práxis social que contribui para o processo de construção de uma sociedade pautada por novos patamares civilizacionais e societários distintos dos atuais, na qual a sustentabilidade da vida, a atuação política consciente e a construção de uma ética que se afirme como ecológica seja seu cerne. (LOUREIRO, 2004, p.90).

Portanto, a EC vem abraçar a EA e para tanto, a EC precisa estimular a valorização e a preservação do meio ambiente para todos os indivíduos do campo, atentando para a reflexão e a responsabilidade de ações que visam para a participação e a capacidade de intervir na resolução dos problemas socioambientais (RAMOS *et al.*, 2004).

A EA deve ser engajada com a EC a fim de delinear ações educativas dialogais com os seus fundamentos estabelecidos (CALDART, 2012).

De acordo com as Diretrizes da Educação do Campo (PARANÁ, 2006):

o que caracteriza os povos do campo é o jeito peculiar de se relacionarem com a natureza, o trabalho na terra, a organização das atividades produtivas, mediante mão de obra dos membros da família, cultura e valores que enfatizam as relações familiares e de vizinhança, que valorizam as festas comunitárias e de celebração da colheita, o vínculo com uma rotina de trabalho que nem sempre segue o relógio mecânico. (PARANÁ, 2006, p.24).

Para que haja um trabalho eficaz e um diálogo horizontal entre a EC e a EA é necessário que haja uma conexão dos seus saberes a fim de promover aos educandos do campo uma reflexão crítica da sua realidade diária, propiciando desta maneira que eles possam agir política e socialmente nos problemas da sua comunidade, tornando-se sujeitos críticos e hábeis nas suas atitudes de interagirem no seu meio e transformá-lo, quebrando o paradigma entre a sua realidade e as contradições impostas no currículo escolar (RAMOS *et al.*, 2004).

Dessa forma, a EC visa a defesa de uma Educação em que as vozes dos educandos sejam ouvidas, respeitadas e atendidas, onde os currículos sejam específicos para a realidade do campo promovendo de fato o processo de ensino e aprendizagem, enfim, uma Educação construída com os sujeitos (CALDART, 2002).

A Escola do Campo traz em seu “DNA” princípios democráticos para que se consolidem diretrizes específicas para um currículo dinâmico, documentos importantes para nortear o trabalho dos educadores com estratégias diversas que visem propiciar os estudos no chão da escola a sua assimilação do conhecimento e

o engajamento de uma contínua reflexão das especificidades do seu meio (KOLLING *et al.*, 1999).

A conceituação de escola do campo só se consolida a partir do momento em que se reflete sobre a realidade, as necessidades e as particularidades desses sujeitos do campo, como está embasada no parágrafo único do art. 2º das Diretrizes Operacionais para a Educação Básica nas Escolas do Campo (BRASIL, 2002):

A identidade da escola do campo é definida pela sua vinculação às questões inerentes a sua realidade, ancorando-se na sua temporalidade e saberes próprios dos estudantes, na memória coletiva que sinaliza futuros, na rede de Ciência e Tecnologia disponível na Sociedade e nos Movimentos Sociais em defesa de projetos que associem as soluções por essas questões à qualidade social da vida coletiva no país (BRASIL, 2002, p.37).

Segundo Caldart (2012), a Educação do Campo:

nomeia um fenômeno da realidade brasileira atual, protagonizado pelos trabalhadores do campo e suas organizações, que visa incidir sobre a política de educação desde os interesses sociais das comunidades camponesas. Objetivo e sujeitos a remetem às questões do trabalho, da cultura, do conhecimento e das lutas sociais dos camponeses e ao embate (de classe) entre projetos de campo e entre lógicas de agricultura que têm implicações no projeto de país e de sociedade e nas concepções de política pública, de educação e de formação humana (CALDART, 2012, p. 259).

A Educação do Campo dá aos seus sujeitos o “direito” a uma educação reflexiva voltada para o lugar, refletida através de suas culturas e suas necessidades humanas e sociais, valores atrelados à vida na terra que se caracteriza com o seu jeito singular de se relacionarem com o meio ambiente (CALDART, 2002).

De acordo com CALDART (2002), a educação deve ser **no** e **do** campo:

No, porque [...] o povo tem o direito de ser educado no lugar onde vive; [Do, pois] “o povo tem direito a uma educação pensada desde o seu lugar e com a sua participação, vinculada à sua cultura e às suas necessidades humanas e sociais”. (CALDART, 2002, p. 26).

É de vital importância que a gama de conhecimentos prévios dos sujeitos do campo sejam reconhecidos e utilizados na Educação do Campo, enfatizando dessa forma, a constituição das práticas pedagógicas para dar sentido ao aprendizado dos educandos partindo das suas experiências reais de vida (RAMOS *et al.*, 2004).

Para aprender e transmitir conhecimentos é necessário mergulhar no âmbito da pesquisa, elemento essencial para se investigar as relações sociais da produção na Educação do Campo, bem como toda a sabedoria tão presente no trabalho diário

desses sujeitos do campo, na sua organização como um todo e na negociação dos seus produtos (CALDART, 2002).

Conforme nos apresenta Freire (1987):

Não posso investigar o pensar dos outros, referindo ao mundo, se não penso. Mas não penso autenticamente, se os outros também não pensam. Simplesmente, não posso pensar pelos outros, nem para os outros. A investigação do pensar do povo não pode ser feita sem o povo, mas com ele, como sujeito de seu pensar. E se seu pensar é mágico ou ingênuo, será pensando o seu pensar, na ação, que ele mesmo se superará. E a superação não se faz no ato de consumir ideias, mas de produzi-las e de transformá-las na ação e na comunicação. (FREIRE, 1987, p. 101).

A educação do campo está em consonância com a educação ambiental nos seus propósitos e ideais e também interligada com os mesmos intentos com a alimentação que estabelece um entrelaçamento robusto entre essas duas vertentes, pois está potencialmente dentro de um panorama natural quanto à sua produção.

Em suma, através da Educação Ambiental, é de fundamental importância desenvolver um novo estilo de vida, modificando e (des) construindo outros valores mais significativos em prol de uma sustentabilidade e valoração do nosso meio ambiente, visando à preservação do planeta e um melhor gerenciamento dos nossos recursos naturais ainda disponíveis, diminuindo o olhar consumista e ampliando o olhar preservacionista para que todos nós possamos conservar o que ainda nos resta dos recursos findáveis (RAMOS *et al.*, 2004).

Neste contexto de uma educação que promova mudanças, Freire (1981) ressalta:

É como seres conscientes que mulheres e homens, como seres “abertos”, são capazes de realizar a complexa compressão de, simultaneamente, transformando o mundo através de sua ação, captar a realidade e expressá-la por meio de sua linguagem criadora. E é, enquanto são capazes de tal operação, que implica em “tomar consciência” do mundo, objetivando-o, que homens e mulheres se fazem seres com o mundo. Sem esta objetivação, mediante a qual igualmente se objetivam, estariam reduzidos a um puro estar no mundo, sem conhecimento de si mesmos e do mundo. (FREIRE, 1981, p. 53).

## 5 METODOLOGIA DA PESQUISA

Nesse capítulo serão aclarados os fundamentos metodológicos que deram embasamento a todo o processo do trabalho científico, envolvendo todo o aparato de instrumentos metodológicos utilizados ao longo da pesquisa.

### 5.1 BREVE HISTÓRICO DO COLÉGIO ESTADUAL DO CAMPO HIRAM ROLIM LAMAS

A identidade de uma escola se encontra pautada no seu Projeto Político Pedagógico (PPP), pois é nesse documento único no qual estão registradas as ações elaboradas por meio de um processo participativo de decisões da comunidade escolar, ele é produzido e embasado nas Leis de Diretrizes e Bases (LDB) em que se inserem toda a gama de características próprias da sua localidade, bem como os seus objetivos e metas estabelecidas (PPP, 2019).

De acordo com o PPP do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas - CECHRL (2006, p. 5), a fundação do Grupo Escolar ELETROCAP, situado no Distrito do Cachoeira, ocorreu em 8 de março de 1.967, ele recebeu através do Governo do Estado uma autorização para funcionar de forma oficial sob o Decreto nº 13.689, no mês de dezembro de 1.968, tendo sido registrado sob o n.º 955. Após sua oficialização, ficou sujeito ao Sistema Estadual de Ensino, Decreto n.º 4.978 de 5 de dezembro de 1.964 e Resolução n.º 38/67, do Conselho Estadual de Educação.

Em substituição ao Grupo Escolar ELETROCAP foi concedida, como Escola particular, a autorização de funcionamento da Escola Hiram Rolim Lamas – Ensino de 1º Grau, em 22 de janeiro de 1.979, atendendo solicitação da Copel, através da correspondência SGDI-C/079/79 (PPP, 2019).

A partir da data da autorização concedida pelo Decreto n.º 1343 de 24 de outubro de 1.979, a Escola passou a funcionar com a nova denominação (PPP, 2019).

O engenheiro Hiram Rolim Lamas desenvolveu um papel relevante na ELETROCAP no decorrer da obra da Usina Hidrelétrica Governador Pedro Viriato Parigot de Souza, nome, portanto, que foi tomado para patrono da Escola (PPP, 2019).

Ainda em consonância com o PPP do CECHRL (2019, p. 6), no ano de 1.989, a Escola foi autorizada, através do Decreto n.º 2741/89 datado de 04 de

outubro de 1.989, a ministrar o Ensino Pré-Escolar sob a denominação Escola Hiram Rolim Lamas – Ensino Pré-Escolar e de 1º Grau.

Mediante o Contrato de Comodato n.º 008774 de 01 de julho de 1.998, as instalações e bens patrimoniais foram cedidos à SEED pela Copel (PPP, 2019).

Através do Convênio de Cooperação Mútua n.º 008773, a partir de 18/08/98, a SEED assumiu o controle desta Escola (PPP, 2019).

De acordo com a Resolução n.º 3.120, de 31 de agosto de 1.998 – Diário Oficial do Estado - DOE de 11 de setembro de 1.998, passou a denominar-se Escola Hiram Rolim Lamas – Educação Infantil e Ensino Fundamental (PPP, 2019).

Conforme a Resolução n.º 214/00 de 22 de janeiro de 1.999, ocorreu a transferência da Entidade Mantenedora transferindo-a para o Governo do Estado do Paraná, utilizando a denominação Escola Estadual Hiram Rolim Lamas – Ensino Fundamental (PPP, 2019).

Com a Resolução 386/99, de 26 de janeiro de 1.999, deu-se o encerramento das atividades da Educação Infantil e Ensino Fundamental de 1ª à 4ª séries (PPP, 2019).

De acordo com a Resolução n.º 276/83, de 21 de fevereiro de 1.983, a escola foi autorizada a ministrar o Ensino Fundamental de 5ª a 8ª séries (PPP, 2019).

Em 2006, a Escola foi autorizada, através da Resolução n.º 182/06, de 01 de fevereiro de 2.006, a ministrar o Ensino Médio sob a denominação Colégio Estadual Hiram Rolim Lamas – Ensino Fundamental e Médio (PPP, 2019).

De acordo com a Resolução nº2994/15, de 24 de setembro de 2015, o Colégio passou a denominar-se Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas – Ensino Fundamental e Médio (PPP, 2019).

No contexto dos autores KOLLING *et al.* (1999) apontam o seu entendimento sobre a escola do campo:

Entende-se por escolas do campo aquela que trabalha desde os interesses, a política, a cultura e a economia dos diversos grupos de trabalhadores e trabalhadoras do campo, na sua dimensão de permanente processo, produzindo valores, conhecimentos e tecnologias na perspectiva do desenvolvimento social e econômico igualitário dessa população (KOLLING; NÉRY; MOLINA, 1999, p. 63).

O CECHRL sob o código 00316, situa-se na zona rural e está localizado na Vila Residencial Governador Pedro Viriato Parigot de Souza (FIGURA 2), Bairro Alto, em Antonina – PR, código do município 0120, sob o Código de Endereçamento



Postal 83.370-000, mais conhecida como “Vila da Copel” e atende os seus 198 estudantes (109 estudantes do Ensino Fundamental e 54 estudantes do Ensino Médio) de 12 bairros rurais do seu entorno, sendo eles: Faisqueirinha, Rio do Nunes, Cacatu, Mergulhão, Cachoeira, Rio Pequeno, Barra do Rio Pequeno, Bairro Alto, Limoeiro, Faisqueira, Lageado e Cedro, salientando que cada comunidade rural destacada de acordo com sua localidade em que vivem, possui características e culturas próprias e diversas (PPP, 2019).

FIGURA 2: ENTRADA DA USINA HIDRELÉTRICA GOV. PEDRO VIRIATO PARIGOT DE SOUZA E COLÉGIO ESTADUAL HIRAM ROLIM LAMAS



FONTE: A autora (2022).

O nosso colégio conforme demonstra a FIGURA 3, oferta desde o Ensino Fundamental de 6º a 9º anos até o Ensino Médio de 1ª ao 3ª séries e estes estão divididos em quatorze turmas sendo que uma série de cada do Ensino Fundamental e uma série de cada do Ensino Médio nos períodos matutino e vespertino com atendimento das 7:00h às 12:15h e das 12:30h às 17:45h (PPP, 2019).

FIGURA 3: FACHADA DO COLÉGIO

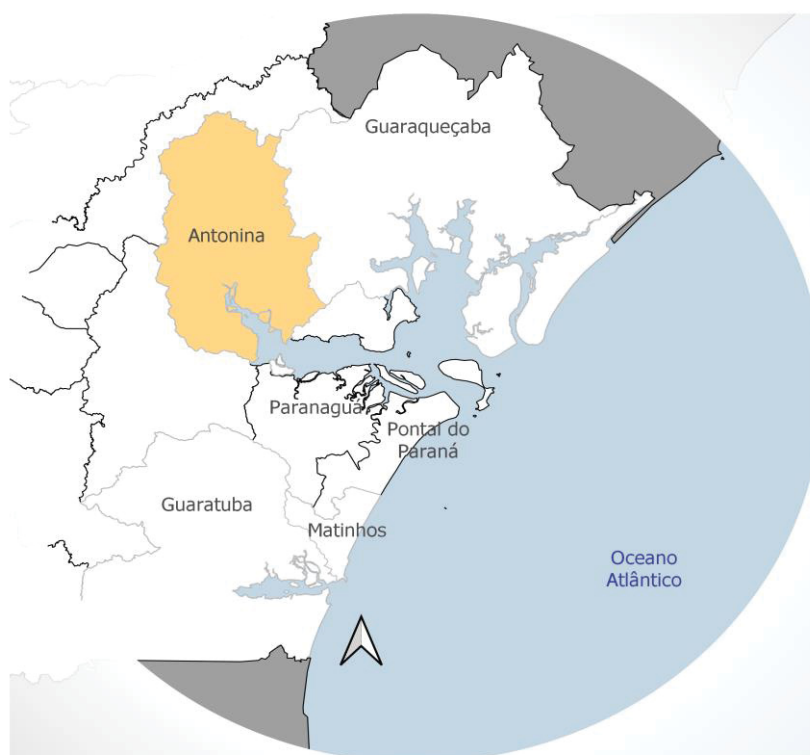


FONTE: A autora (2022).

## 5.2 LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

O CECHRL está localizado na área rural do município de Antonina (FIGURAS 4 e 5), numa região específica do Bairro Alto, que está, aproximadamente, numa distância de 35 Km do Centro da sede da cidade, sendo um colégio estipulado do campo, pois atende as comunidades rurais, essencialmente agrícolas, mas as situações ali presentes são distintas e diversas, desde aposentados, pensionistas, agricultura de subsistência e em minifúndios que geram empregos mensais, diaristas, meeiros, produção e venda de vários produtos de artesanato local, turismo ecológico, assentados do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST), pequenos comerciantes, entre outros (PPP, 2019).

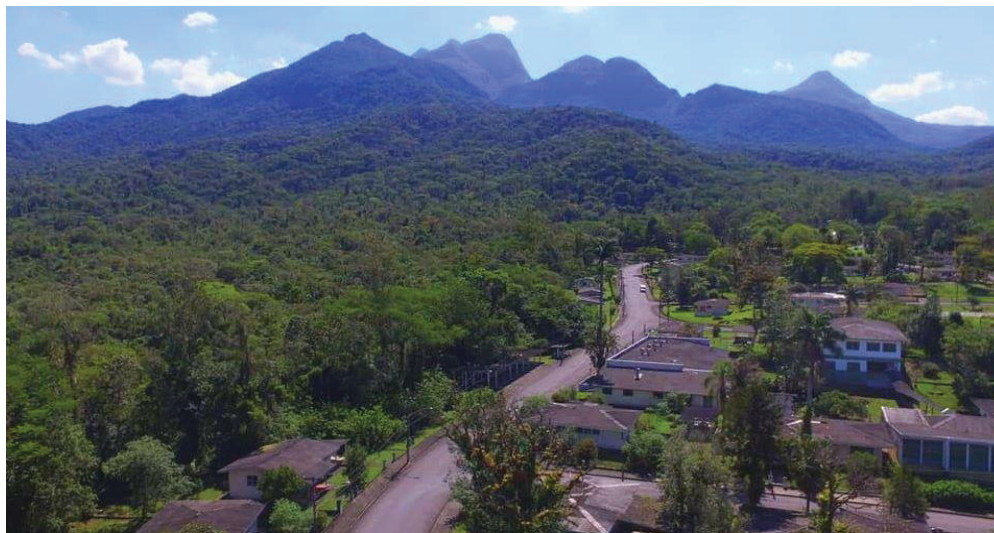
FIGURA 4: LOCALIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE ANTONINA



FONTE: A autora (2022).



FIGURA 5: VISTA DA VILA RESIDENCIAL E CECHRL



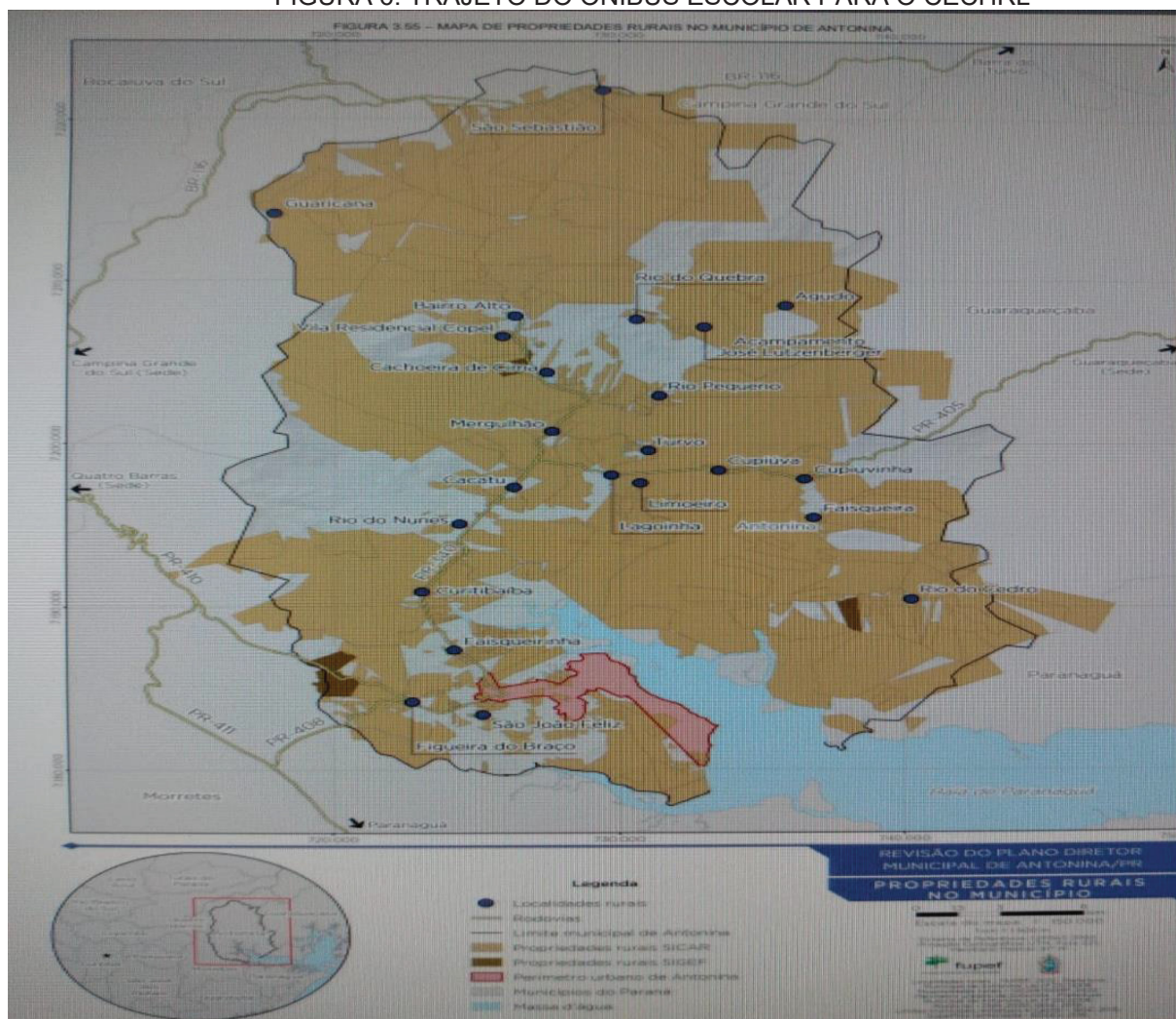
FONTE: A autora (2022).

A região supracitada apresenta uma população de baixa escolaridade e devido a sua condição financeira não apresentar um nível estável, muitos desses indivíduos não mostram nenhuma preocupação em dar sequência aos seus estudos, pois necessitam e priorizam a ajuda aos pais e/ou responsáveis no sustento de suas famílias (PPP, 2019).

À vista disso, como aponta o PPP deste estabelecimento de ensino, uma vez que as diversas comunidades atendidas ficam bem distantes umas das outras, nossa escola faz uso do transporte escolar, gerenciado pela Prefeitura Municipal de Antonina, nos dois turnos para que seja assegurado aos estudantes o direito que lhes é garantido na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) de nº 9394/96 que diz no seu Art. 3º, item 1: “igualdade de condições para o acesso e permanência na escola.” No período matutino atendemos alunos que são das comunidades mais próximas do colégio (Bairros do Faisqueirinha, Rio do Nunes, Cacatu, Mergulhão, Rio Pequeno, Barra do Rio Pequeno, Cachoeira e Bairro Alto), já no vespertino, o atendimento é para, além das comunidades já citadas, os das comunidades que ficam na estrada de acesso à Guaraqueçaba (Limoeiro, Faisqueira, Lageado e Cedro), longe da sede do município cerca de 40 km e que até em 2000 só tinham acesso ao Ensino Fundamental nas séries iniciais em turma multisseriada e que a partir do ano de 2006, passaram a ter acesso ao Ensino Médio em virtude da oferta do transporte escolar, de acordo com a FIGURA 6, fornecido pela gestão municipal de Antonina. Existem estudantes que precisam caminhar alguns quilômetros e/ou que se utilizam de barcos e canoas para travessias antes de

chegar ao ônibus escolar e que, ainda trafejará percorrendo uma distância considerável até chegar ao Colégio (PPP, 2019).

FIGURA 6: TRAJETO DO ÔNIBUS ESCOLAR PARA O CECHRL



FONTE: Plano Diretor da Prefeitura Municipal de Antonina-PR (2022).

### 5.3 UNIVERSO AMOSTRAL

O traçado do perfil psicossocial dos estudantes adolescentes do CECHRL se faz necessário nesse momento para nortear de forma mais linear possível na abordagem de informações sobre o tema proposto e escasseando as dúvidas que geram orientações dúbias. Ele é um suporte que prioriza elementos essenciais para que a experiência seja singular e de uma qualidade expressiva que irá auxiliar de maneira preponderante o desenvolvimento da pesquisa e está exposto no PPP do CECHRL.

De acordo com o PPP do CECHRL:

Comunidade é um conjunto de pessoas que se organizam sob o mesmo conjunto de normas, geralmente vivem no mesmo lugar ou em lugares próximos, seguem um mesmo governo ou compartilham das mesmas heranças culturais e históricas. A palavra comunidade pode ter diversos significados e deve-se tomar cuidado na hora de defini-la tecnicamente. (CECHRL, 2019, p. 11).

O CECHRL está localizado na área rural do município de Antonina no Bairro Alto, onde os moradores e famílias dessa comunidade apresentam uma baixa escolaridade e ainda vivem como viviam há décadas, apesar de todo o avanço educacional e tecnológico, de certa forma se acomodaram com a sua condição estabelecida e não vislumbram uma perspectiva positiva de futuro, e portanto, não incentivam os filhos a persistirem em seus estudos e muitos desses estudantes moram com parentes, pois seus pais deixam a localidade para ganharem o sustento familiar (PPP, 2019).

É importante destacar que, os pais e/ou responsáveis ficam fora de casa e dispendem um número alto de horas no trabalho para o provimento familiar e quando retornam, sobrecarregados do cansaço dessa exaustiva rotina, resta pouco tempo hábil para o convívio familiar, o lazer, a cultura e especificamente, para a educação dos filhos e, diante dessa realidade, é novamente no chão da escola que reflete essa “desestrutura familiar” impactando em vários problemas diários (PPP, 2019).

Diante do exposto, a dificuldade de acesso dos pais e/ou responsáveis ao colégio e também um envolvimento mais comprometido por parte deles na vida escolar dos filhos, que não ocorre por uma série de razões, é um grande empecilho para que esse processo educacional transformador ocorra de fato. O mal que nos aflige é o conformismo, ele amarra as nossas estruturas e é justamente, contra essa “condição” que devemos lutar para que dessa forma, o nosso colégio seja um espaço democrático e oferte garantias de acesso e permanência de um aprendizado e educação qualitativos (PPP, 2019).

Portanto, embora sejam comunidades do campo, elas possuem muitos problemas semelhantes aos da sociedade contemporânea, se confrontando com o alcoolismo, drogadição, tabagismo, violência familiar, gravidez precoce, baixa renda per capita em muitos casos, sistemas precários de atendimento à saúde e saneamento básico, cuidados devidos com a coleta de lixo, baixa conscientização e atitudes no que tange às questões e necessidades ambientais, nível acentuado de

baixa instrução com muitos analfabetos, enfim, problemas locais e familiares diversos (PPP, 2019).

Ainda em consonância com o PPP desse estabelecimento de ensino que assevera (PPP, 2019):

Esta realidade, recheada de contrastes, desigualdades, injustiças, problemas gerais e específicos é a mesma que envia ao nosso colégio, diariamente, seus pré-adolescentes, adolescentes e jovens. A maioria dos estudantes por nós atendidos é fruto de uma realidade que os subjugua à falta de perspectiva, de motivação e interesse, sendo, na maioria das vezes, criada sem hábitos culturais baseados em valores, ora pela família de baixa instrução, ora pela sociedade atual que o rotula como “povo do mato”, “nativos”, “bichos do mato”, entre outros. Também enfrentamos alguns poucos problemas com a questão da conservação do patrimônio público, pois alguns não colaboram para tal (risco em carteiras e cadeiras, ou usa incorreto a água, os banheiros, contribuição para o aumento da produção de lixo, entre outros), o que gera nos professores a necessidade de um trabalho amplo de enfrentamento a estes problemas através de conversas e atividades inseridas nos conteúdos escolares que permitam uma reflexão sobre a atuação no meio ambiente, enfatizando que este não é apenas o “verde” (CECHRL, 2019, p. 10-11).

Entretanto, diante dessa realidade, é possível também perceber e enfatizar que o número de estudantes que aproveitam a oportunidade e dão continuidade aos estudos vem crescendo substancialmente, em contrapartida contamos também com aqueles que por uma questão de cultura local se acomodam, prestando serviços às empresas que se instalam na região, constituindo família e fixando residência com os pais, avós e demais familiares (PPP, 2019).

No que diz respeito à alimentação dos estudantes, a merenda escolar é fornecida pela Mantenedora com acompanhamento de um profissional na área de Nutrição, proporcionando um cardápio balanceado e complementado pela Agricultura Familiar com frutas, legumes e verduras fornecida pela comunidade local (PPP, 2019).

Segundo o Portal da Secretaria da Educação do Paraná (2019):

O Paraná cumpre a legislação que obriga os estados e municípios a adquirirem, ao menos, 30% dos recursos repassados pelo Governo Federal na compra de gêneros advindos da agricultura familiar (Lei nº 11.947/2009) para serem utilizados na alimentação escolar. Para 2018 foram previstos 60 milhões de reais, para aplicação na aquisição de alimentos para atender aproximadamente 1 milhão de alunos em mais de 2 mil estabelecimentos de ensino. A seleção dos fornecedores, que são os empreendedores familiares rurais, que comercializam seus produtos através de cooperativas e associações, dá-se por chamada pública. (PARANÁ, 2019).



A escola do campo é uma parceira em alimentação saudável, e junto com a comunidade escolar, colabora na construção de uma cultura alimentícia que é capaz de nutrir e auxiliar o desenvolvimento cognitivo (PPP, 2019).

Anualmente, os professores de Educação Física acompanham o desenvolvimento dos estudantes através do controle de sua massa corporal, bem como também a sua altura e no final do processo, calculando o Índice de Massa Corpórea (IMC) de cada educando analisando dessa forma, o seu avanço nutricional (PPP, 2019).

#### 5.4 APLICAÇÕES METODOLÓGICAS DA PESQUISA

A metodologia utilizada nesta pesquisa recorreu a um estudo exploratório-descritivo, através de literatura específica e observacional, qualitativo e quantitativo que foi realizado junto aos estudantes matriculados no Ensino Médio do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, visto estarem ainda na fase da adolescência, com o intuito de conhecer, através de pesquisa de cunho social, hábitos alimentares do grupo envolvido, bem como as influências que sofrem por parte da mídia no que diz respeito às suas preferências. Além disso, pretendeu-se ainda, basicamente, sensibilizar os adolescentes, através de documentários que trazem explicações científicas sobre alimentos industrializados e suas consequências, diálogo em roda de conversa, para que possam, de posse de novos conhecimentos, refletir e adotar novos comportamentos alimentares, sinalizando para a prevenção de doenças - provocadas pela má alimentação - e promoção da saúde e do bem-estar.

Diante do exposto, a presente investigação aponta a necessidade de empregar estratégias educacionais que facilitem a compreensão dos educandos no concernente às diferenças entre o ato de comer e de se alimentar, e suas demandas, considerando que tais diferenças funcionam como um gatilho inicial para a adoção de novos e melhores hábitos alimentares.

Segundo a afirmação de GATTI (2005):

o trabalho com grupos focais permite compreender processos de construção da realidade por determinados grupos sociais, compreender práticas cotidianas, ações e reações a fatos e constituindo-se uma técnica importante para o conhecimento das representações, percepções, crenças, hábitos, valores, restrições, preconceitos, linguagens e simbologias prevaletentes no trato de uma dada questão por pessoas que partilham alguns traços em comum, relevantes para o estudo do problema visado. (GATTI, 2005, p. 11).

Todas as cinco etapas deste projeto, teve como público alvo os adolescentes que estão cursando as três séries do Ensino Médio do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas pertencente à rede pública de ensino do município de Antonina - PR, os quais foram autorizados a participar da pesquisa por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelo seu responsável legal (Apêndice 1).

Ao considerar hipoteticamente que a mídia exerce influência significativa no consumo alimentar dos adolescentes, nesta pesquisa tomou-se como pressuposto o uso da Metodologia da Problematização com o arco de Maguerz (BERBEL, 1995), conforme mostra a FIGURA 7, à qual está estruturada em cinco etapas. Importa, antes, observar a escolha de um conceito para Metodologia da Problematização.

A metodologia da problematização distingue-se do método de solução de problemas exatamente na perspectiva da trans-form-ação, ou seja: na ideia de que se deseja ultrapassar a forma já existente de se tratar as questões do conhecimento e da vida em sociedade, através de uma nova ação, subsidiada pela reflexão metódica e informada cientificamente. (BERBEL, 1995, p. 5).

Tal conceito leva a entender a importância da utilização de métodos eficazes que auxiliam a compreender cientificamente o problema posto e a assunção de novas ações que, por sua vez, poderão desencadear novos comportamentos que vão além da superficialidade comum do cotidiano.

FIGURA 7: MÉTODO DO ARCO DE MAGUERZ



FONTE: Bordenave 1989 apud BERBEL, 1995, p.15).

A metodologia da problematização compõe cinco etapas sequenciais, sendo a primeira delas a da *observação* da realidade – conhecimento e compreensão da existência de um problema; a segunda o *ponto-chave*, ou seja, os fatores

relacionados ao problema observado; a terceira diz respeito à teorização que fundamenta a compreensão de cada um dos pontos-chave, considerando o estudo da revisão literária à qual serve de base e apoio científico para aprofundar e estabelecer um estudo comparativo com a pesquisa de campo ou com a coleta de dados de entrevistados, por exemplo, podendo-se, inclusive, rever posicionamentos e aprofundar conhecimentos com vistas à transformação da realidade; a quarta etapa diz respeito a *hipótese de solução*, ou seja, a partir da compreensão do problema, dos pontos-chave e das teorias estudadas, é preciso agora sinalizar para a solucionática do problema. Deste modo, é necessário que o professor, conforme explica BORDENAVE, 1989 in BERBEL, 1995, p. 15, auxilie e estimule aos educandos a viabilizarem e realizarem suas hipóteses no confronto com as “características, possibilidades e limitações” da realidade.

A quinta e última etapa é “a da prática das hipóteses mais viáveis e factíveis” (BERBEL, 1995, p.18), no sentido de viabilizar a sua realização com vistas à intervenção para a transformação da prática social.

Partindo dessas premissas e considerando a questão problematizadora que investiga saber como as propagandas influenciam as escolhas alimentares dos Adolescentes da Educação do Campo, a metodologia que foi aplicada neste projeto visou algumas ações pedagógicas, conforme relato a seguir.

No primeiro momento, foi aplicado aos alunos participantes um questionário (a autora, 2022) denominado “Questionário de Consumo Alimentar e Influências Midiáticas” – QCAIM (Apêndice 2), no qual teve a pretensão de conhecer seus hábitos alimentares e compreender qual é o nível e o grau de influência que a mídia, em geral, exerce na adoção de tais hábitos. Partiu-se da ideia de que esta pesquisa deve mostrar situações como: o que eles comem, o quanto comem, como são feitas as escolhas daquilo que comem, se observam regularmente ganho ou aumento de peso, se, em algum momento, receberam orientações sobre alimentação saudável de algum profissional de saúde, qual é o tempo gasto com TV e Internet, se confiam nas fontes de informação sobre alimentação, qual o grau de compreensão que apresentam a respeito de alimentos saudáveis ou não, entre outras coisas.

De posse das respostas, foi feita a catalogação quantitativa e qualitativa, para então, partir para a segunda etapa à qual considera-se importante que é a apresentação de um documentário em vídeo no qual traz em seu conteúdo um Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Neste vídeo, os participantes do projeto vão poder compreender, através das orientações da nutricionista Simone

Bach as diferenças entre os alimentos in natura, os minimamente processados, os processados os e ultraprocessados, levando-os a ampliar a compreensão entre alimentação saudável e não saudável, observando ainda a importância de se atentar para o detalhamento do produto no rótulo de cada um, ao fazer as suas escolhas no momento da sua aquisição.

Compreende-se, pois, que a esta altura, os alunos participantes já estejam compreendendo um pouco mais a respeito do tema em debate, em que as curiosidades estejam, por sua vez, mais aguçadas, capazes já de fazer escolhas mais assertivas de seus alimentos.

Após a apresentação do vídeo, na terceira etapa, foi socializado com os alunos os resultados da pesquisa feita com eles, para que os mesmos pudessem estabelecer parâmetros entre suas respostas e as novas apreensões relacionadas a alimentação saudável e comida industrializada, podendo desta forma estar mais preparados para assumirem novas posturas, no momento de suas escolhas alimentares.

A partir daí, na quarta etapa, foi organizado um *self-service*, modelo de exposição de alimentos em que as pessoas os escolhessem livremente e na quantidade desejada, normalmente são decorados com a intenção de atrair os olhos e a boca (PEDRAZA, 2004). O *self-service* exposto contou com alimentos naturais e industrializados, objetivando perceber qual foi o efeito causado nos alunos, através das suas opções alimentares, neste evento. Os resultados desta ação foram registrados em texto e fotografias que, posteriormente, foram socializados com os alunos, nas reuniões de grupos focais, as quais foram realizadas na quinta etapa.

Na quinta etapa foram realizadas rodas de conversas em grupos focais com cada uma das seis turmas do Ensino Médio, presentes na escola, às quais contavam com, no máximo 8 alunos em cada uma delas.

Nesta metodologia, optou-se pelo grupo focal, pela possibilidade de abrir o diálogo com os alunos entrevistados e reunir a coleta de dados que foram de grande importância para o aprofundamento desta pesquisa (GATTI, 2012).

O grupo focal (*focus group*) tem como origem os trabalhos desenvolvidos pelo sociólogo Robert K. Merton, durante a Segunda Guerra Mundial com a finalidade de estudar o moral dos militares (MERTON; KENDAL, 1946 apud GIL, 2008). Seu uso passou a ser disseminado a partir da década de 1980, em pesquisas mercadológicas, afirmando-se como procedimento adequado para utilizar em



estudos exploratórios, a fim melhor compreender o problema, gerar hipóteses e fornecer elementos para construir instrumentos de coleta de dados.

A vantagem desse tipo de metodologia conforme GIL (2008), é que se pode investigar um tema com mais profundidade, como acontece nas pesquisas de cunho qualitativo. Num grupo focal ainda é importante observar que a entrevista possibilita ao entrevistado, conhecer os mais diversos aspectos da vida social. Além de não necessitar que os entrevistados saibam ler e escrever, os quais podem emitir o maior número de respostas, de forma flexível, porquanto o entrevistador pode esclarecer o significado das perguntas e adaptar-se facilmente às pessoas e às circunstâncias em que se desenvolve a entrevista. Segundo GIL (2008), o número de participantes varia entre 6 e 12 pessoas, com reuniões que podem durar de 2 a 3 horas.

Nestas reuniões foram apresentados os resultados obtidos sobre a ação realizada no *self-service*, a exemplo disso, as escolhas feitas pelos alunos no momento de se servirem dos alimentos expostos e considerações a respeito dessas escolhas tendo como parâmetro os estudos realizados sobre o assunto. A tônica das entrevistas, foi pautada nos grupos de alimentos que os adolescentes consumiram frequentemente, de forma intermediária e esporádica, bem como suas opiniões a respeito de seus hábitos alimentares.

A sexta etapa foi realizada pelos alunos participantes, os quais produziram uma pesquisa sobre aditivos químicos presente nos alimentos industrializados, culminando na elaboração de um glossário contendo termos e conceitos dos elementos que constituem os alimentos industrializados como por exemplo, aditivos químicos, acidulantes, aromatizantes, corantes, estabilizantes, entre outros. Este glossário foi elaborado por todos os alunos, no formato de uma pequena apostila, à qual faz parte do acervo bibliotecário do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, a fim de socializar esses conhecimentos com os demais sujeitos dessa comunidade escolar.

A última etapa do projeto se deu com a elaboração de um produto no formato de um jogo interativo, da plataforma *Kahoot*, intitulado "Nutrindo a Saúde com uma Alimentação Saudável", com um *quiz* online enfatizando os conhecimentos adquiridos pelos adolescentes das séries do EM do CECHRL.

## 6 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA

Neste capítulo serão expostas as respostas do QCAIM dos estudantes adolescentes do Ensino Médio do CECHRL, bem como as análises da coleta de dados e também dos outros instrumentos metodológicos empregados na pesquisa, e a construção do Produto Educacional.

### 6.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS DO QCAIM

A presente pesquisa foi desenvolvida numa escola pública em um Colégio Estadual do Campo no município de Antonina, no estado do Paraná. Este estabelecimento educacional funciona nos períodos matutino e vespertino com a oferta do Ensino Fundamental, nos seus anos finais e das três séries do Ensino Médio, em ambos os períodos.

O público do estudo realizado foi composto por estudantes do Ensino Médio, da 1ª a 3ª séries, que concordaram em participar da pesquisa que foi iniciada com a aplicação de um questionário em sala de aula e foram todos respondentes deste documento que norteou o estudo. Entretanto, alguns questionários foram excluídos, pois, após o seu preenchimento, 2 dos seus participantes estavam acima de 19 anos, 2 participantes estavam gestantes ou com suspeita de gravidez e 2 participantes estavam com os seus questionários inconclusos.

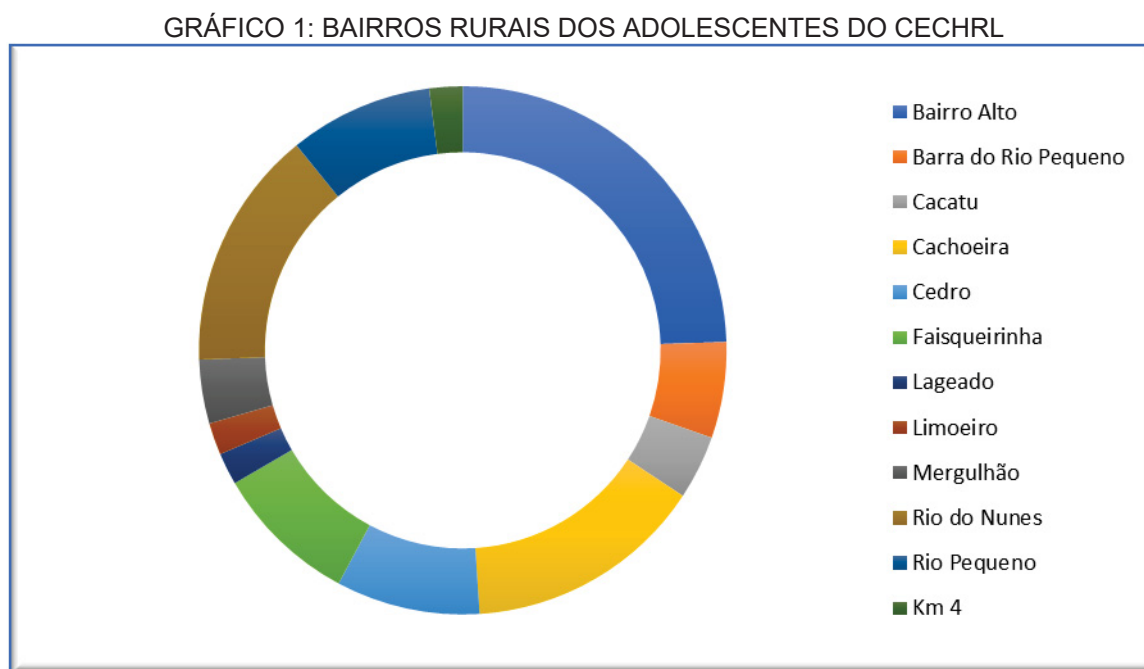
Conforme SLATER *et al.* (2003), foram analisados os seguintes elementos do estudo: sexo; idade; série; bairro onde reside; se deixou de ingerir determinado alimento devido à um problema de saúde ou para adquirir peso nos últimos meses e se sim, qual o motivo; na hora do intervalo, lancha ou não, traz o lanche de casa ou lancha no Colégio; em média quantas horas por dia assiste televisão durante a semana e nos finais de semana; em média quantas horas por dia utilizam celular e/ou computador durante a semana e nos finais de semana; níveis de confiança em algumas fontes de informação sobre alimentação; o número de dias da semana que ingerem diversos alimentos elencados numa tabela; se tem o hábito de se alimentar assistindo televisão e se assistem televisão na companhia dos pais; análise se sua alimentação é saudável ou não; se pretende melhorar a sua alimentação no futuro e por fim, quem decide sobre os alimentos que vai ingerir, cujo foco principal foi a percepção das possíveis causas que possam persuadir a alimentação dos adolescentes do campo.

As tabelas e gráficos descritos a seguir, apresentam de uma maneira simplificada e clara, os resultados obtidos e a apresentação dos dados da análise do Questionário aplicado, do *Self Service* e dos Grupos Focais.

O pontapé inicial da pesquisa ocorreu com a avaliação dos adolescentes através do Questionário de Consumo Alimentar e Influências Midiáticas (QCAIM) – APÊNCE 2, foi aplicado junto a 48 respondentes, que possuem moradia fixa em diversos bairros rurais atendidos pelo CECHRL. As primeiras questões elencadas no QCAIM se referem ao perfil dos adolescentes.

Desse público de pesquisados, 12 adolescentes (25%) residem no Bairro Alto, 3 (6%) na Barra do Rio Pequeno, 2 (4%) no Cacatu, 7 (15%) no Cachoeira, 4 (9%) no Cedro, 4 (9%) no Faisqueirinha, 1 (2%) no Lageado, 1 (2%) no Limoeiro, 2 (4%) no Mergulhão, 7 (15%) no Rio do Nunes, 4 (9%) no Rio Pequeno e 1 (2%) no Km 4.

O GRÁFICO 1, aponta as respostas dos adolescentes pesquisados em relação ao local de moradia.

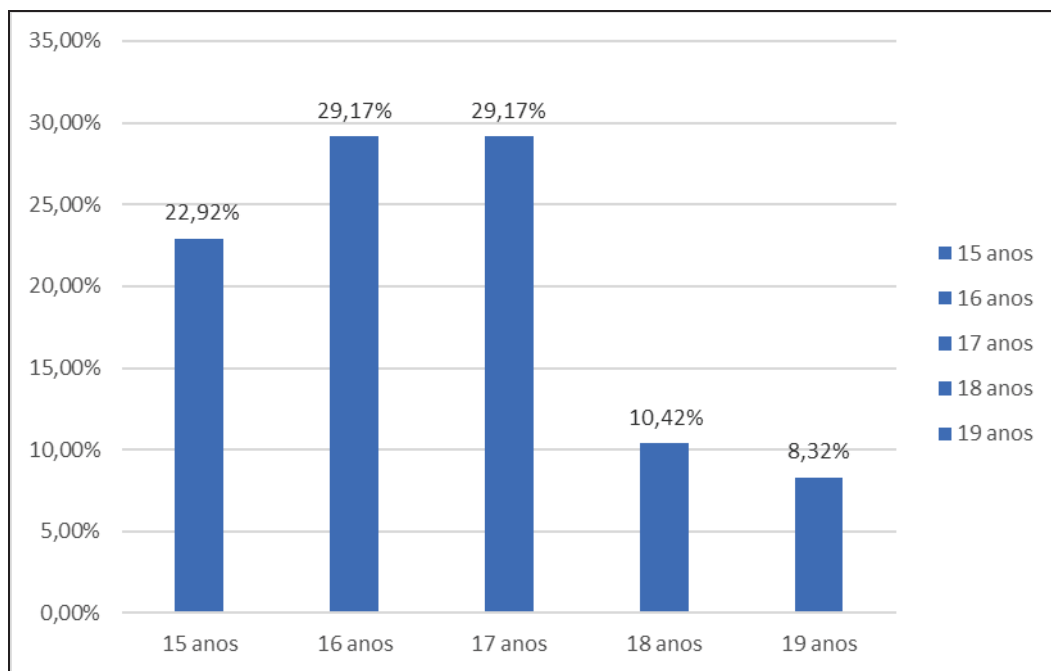


FONTE: A autora (2022).

O perfil dos adolescentes do CECHRL de acordo com o sexo dos participantes foi de 46% do sexo feminino (n = 22) e de 54% do total se refere ao sexo masculino (n = 26).

Quanto às distintas faixas etárias dos educandos adolescentes que responderam o questionário e participaram da pesquisa, o GRÁFICO 2 expõe as suas devidas porcentagens.

GRÁFICO 2: FAIXAS ETÁRIAS DOS ADOLESCENTES DO CECHRL

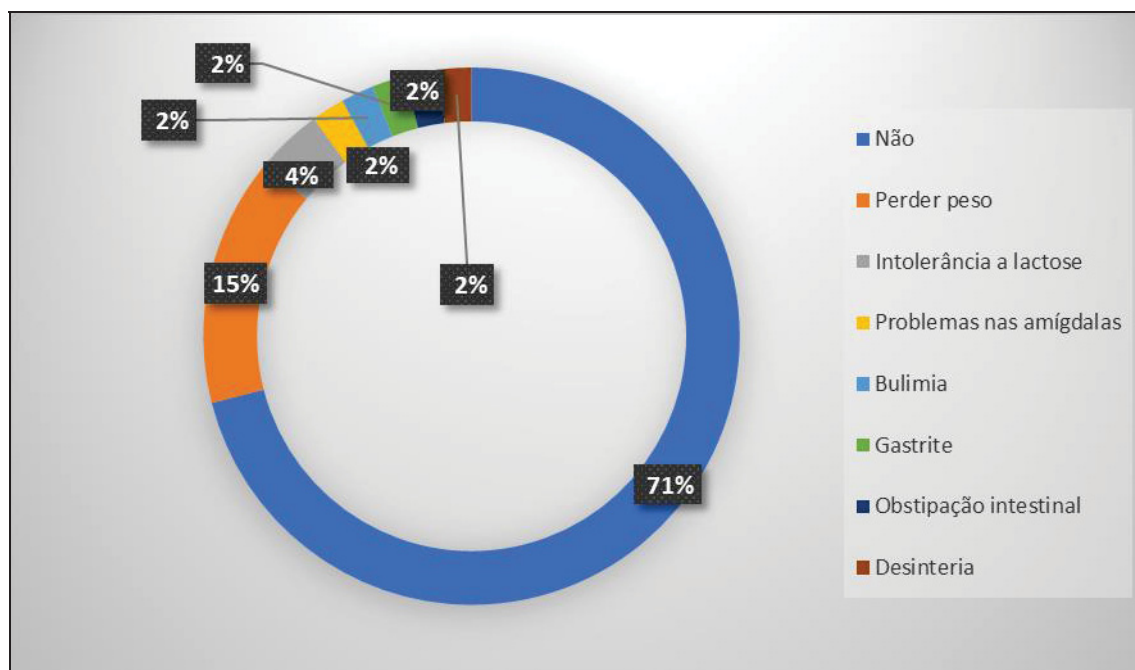


FONTE: A autora (2022).

Aos educandos foi perguntado se em algum momento deixou de ingerir determinado alimento devido a um problema de saúde ou por outro motivo qualquer nos últimos meses. Os dados coletados mostram que, 34 adolescentes (71%) não deixaram de ingerir alimentos, demonstrando que uma porcentagem considerável desse público não apresentou nenhum distúrbio ou enfermidade, entretanto, 14 adolescentes deixaram de ingerir determinados alimentos mediante problemas de saúde.

O GRÁFICO 3 mostra as respostas da questão mencionada acima obtidas na pesquisa.

GRÁFICO 3: INGESTÃO OU NÃO INGESTÃO DE DETERMINADO ALIMENTO POR PROBLEMAS DE SAÚDE



FONTE: A autora (2022).

Na pesquisa, o fator obesidade não foi constatado, porém, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), salienta que os adolescentes que estão em condições de sobrepeso e obesidade apresentam uma probabilidade maior de desenvolver sérios problemas de saúde, possibilitando o aparecimento de doenças respiratórias, diabetes mellitus e distúrbios arteriais (WORD HEALTH ORGANIZATION, 2014).

Corroborando com FOX *et al.* (2016), os adolescentes que apontam para uma categoria de obesidade, apresentam uma possibilidade maior de desenvolverem um estado de distúrbios psicológicos, ansiedade, depressão, entre outros.

Análises científicas demonstram que o padrão alimentar imposto pode ser um aliado de proteção à saúde ou não, sendo um vilão nas condições de saúde das pessoas. A alimentação com grandes quantidades de proteínas e gorduras e pequenas quantidades de frutas, grãos integrais e vegetais estão relacionados com o aumento da possibilidade de desenvolvimento de doenças crônicas e respiratórias (LIN *et al.*, 2016).

A questão sobre a frequência de lanches no momento do intervalo do CECHRL, os estudantes responderam de acordo com a TABELA 1 e os dados

obtidos evidenciam que, 97% dos pesquisados nunca trazem o lanche de casa e apenas 2% traz o lanche 1 dia da semana. Já na pergunta, se comem o lanche ofertado pelo Colégio, os resultados foram 8% nunca comem o lanche oferecido pelo Colégio, 6% comem 1 dia, 4% comem 2 dias, 11% comem 3 dias, 21% comem 4 dias e por fim, 50% comem os 5 dias.

Os resultados obtidos dos dados coletados dessa questão, demonstraram que uma parcela significativa dos adolescentes, gostam e consomem a merenda escolar ofertada pelo CECHL.

TABELA 1: FREQUÊNCIA DE LANCHES DOS ADOLESCENTES NO COLÉGIO NA HORA DO INTERVALO

	Nunca	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias
Traz o lanche de casa.	47	1	-	-	-	-
Come o lanche do Colégio.	4	3	2	5	10	24

FONTE: A autora (2022).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Manual de Orientação – Departamento de Nutrologia, a Lei Federal 11.947, de 16 de junho de 2009, assegura que a merenda escolar tem como a sua primeira diretiva a oferta de uma alimentação saudável, adequada e equilibrada, contendo alimentos diversificados que levem em consideração e respeitem as tradições locais, a sua cultura e os costumes alimentares salutar, auxiliando no crescimento e melhoria do aprendizado escolar.

Apesar desse apontamento tão importante, os autores VALENTIM *et al.* (2017) afirmam que, alguns estudantes não se alimentam na escola no momento do intervalo, outros se alimentam as vezes em determinados dias e esta parcela considerável que nunca se alimenta por uma gama de razões, sendo as principais, não gostar da merenda ofertada, não ter o que trazer de lanche de casa, entre outros, estabelecendo com que este jejum se torne um problema, levando-se em consideração que o estudante passa horas no estabelecimento de ensino e uma boa alimentação faz toda a diferença no momento da aprendizagem.

Foi indagado com os adolescentes no QCAIM sobre os intervalos de tempo destinados para assistir televisão durante a semana e nos finais de semana (sábado

e domingo) e também uma questão atrelada a essa, considerando o tempo dedicado a utilização do celular e/ou computador durante a semana e finais de semana.

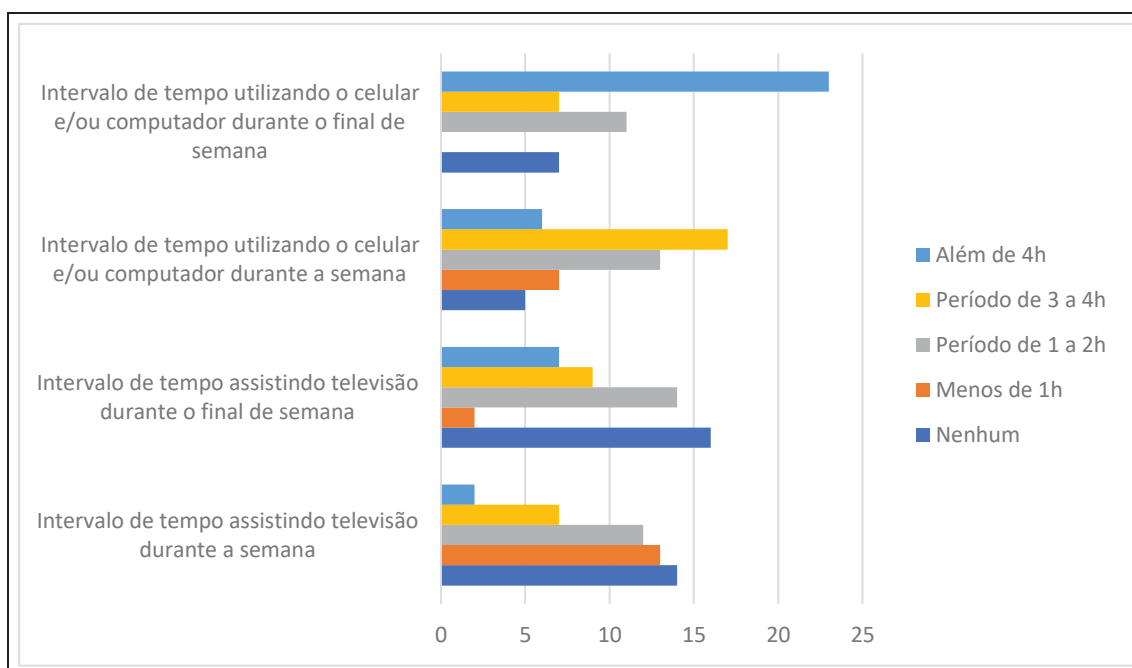
Em relação as respostas dos pesquisados, 29% dos estudantes não assistem televisão nenhum dia da semana, enquanto 27% assistem menos de 1 hora, 25% assistem por um período de 1 a 2 horas, 15% assistem num intervalo de tempo de 3 a 4 horas e 4% assistem além de 4 horas. Já nos finais de semana, a média de tempo é medida em, 33% dos estudantes não assistem televisão, 4% assistem menos de 1 hora, 29% assistem entre 1 a 2 horas, 19% assistem entre um período de 3 a 4 horas e 15% assistem para além de 4 horas.

Na sequência da lógica de questões elencadas acima, agora referente ao tempo de utilização do celular e/ou do computador pelos adolescentes da educação do campo foi observado que, 10% não utilizam esta ferramenta tecnológica em nenhum momento, por diversos motivos, dentre eles, não possui os aparelhos, proibição dos pais ou responsáveis, sinal ruim de conexão, entre outros, 15% utilizam menos de 1 hora, 27% utilizam num período entre 1 a 2 horas, 35% utilizam entre 3 a 4 horas e 13% utilizam além de 4 horas.

No que se refere a utilização dos celulares e/ou o uso de computadores aos sábados e domingos, 15% dos respondentes não utilizam em nenhum momento, 22% utilizam por um intervalo de tempo entre 1 a 2 horas, 15% utilizam no período de 3 a 4 horas e finalizando, 48% utilizam bem mais de 4 horas.

Os dados foram obtidos através das condições analisadas nas questões e os resultados enfatizados estão expostos no GRÁFICO 4.

GRÁFICO 4: INTERVALOS DE TEMPO DOS ADOLESCENTES DO CECHRL ASSISTINDO TELEVISÃO E UTILIZANDO O CELULAR E/OU COMPUTADOR



FONTE: A autora (2022).

Conforme os resultados apurados desta questão, eles mostram claramente que dentre os dois meios de comunicação mais consumidos pelos adolescentes do campo, a utilização do celular e/ou do computador superou em muito a utilização da televisão, exceto nos bairros onde o sinal é ruim ou não há sinal de internet.

De acordo com os estudos dos autores ZAAL *et al.* (2009) e BEFORT *et al.* (2006), o costume dos adolescentes de assistir televisão se atrela com o consumo de alimentos com baixa quantidade de nutrientes importantes para o seu desenvolvimento, principalmente da ingestão de alimentos ricos em gorduras e uma acentuada diminuição de verduras, legumes e frutas.

PYPER *et al.* (2016) salientam que, o tempo de tela gasto assistindo televisão, utilizando o celular, computador ou tablets contribui de maneira preponderante para que este público aumente o nível de sedentarismo e através deste comportamento com pouca ou nenhuma atividade física e uma densidade energética que tende só a aumentar devido ao alto consumo de alimentos calóricos, ignorando muitas vezes, a sensação de saciedade já estabelecida.

Em consonância com os estudos de KELISHADI *et al.* (2017), os adolescentes que passam mais de 4 horas diárias assistindo televisão ou manipulando celular na proporção ao que utilizam por um tempo inferior, se tornam



indivíduos sujeitos ao consumo maior de guloseimas, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados e *fast foods* de uma maneira geral.

Para aclarar a questão em relação ao grau de confiança em distintas fontes de informação sobre os conhecimentos alimentícios, os adolescentes se posicionaram da seguinte maneira, em relação às informações dadas pela Escola/Professores, 65% dos pesquisados confiam, 10% confiam totalmente e os demais 25% se dividem em desconfiam, não confiam e não confia e nem desconfia. Já no quesito Familiares, parentes ou amigos, 32% dos pesquisados não confiam nem desconfiam, 33% confiam e 8% confiam totalmente e os outros 27% desconfiam e não confiam. Quanto à internet, apenas 10% dos pesquisados declararam confiar nesta fonte de informação, enquanto que 19% desconfiam, 33% não confiam e 8% não confiam nem desconfiam. No que diz respeito às lojas de suplementos alimentícios, 25% confiam, 10%) confiam totalmente e 65% desconfiam ou não confiam ou não confiam nem desconfiam. E referente aos profissionais de saúde, 47% confiam, 38% confiam totalmente e apenas 15% não confiam nem desconfiam. Os resultados obtidos sobre o grau de confiança nos programas de televisão foram, 27% confiam, enquanto que os outros 73% se mesclam em desconfiam, não confiam e não confiam nem desconfiam. Sobre as propagandas comerciais, 4% confiam, os demais 98% se fracionam em desconfio, não confio e não confio nem desconfio. No item de revistas, 17% confiam, 2% confiam totalmente e os perceptíveis 81% desconfiam, não confiam e não confiam nem desconfiam. E finalizando, em relação ao último tópico, rótulos de alimentos, 13% desconfiam, 13% não confiam, 38% não confiam nem desconfiam, 28% confiam e 8%. Os dados registrados conforme a TABELA 2.

TABELA 2: GRAU DE CONFIANÇA DOS ADOLESCENTES DO CEHRL EM VARIADAS FONTES DE INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO

	Desconfio	Não confio	Não confio nem desconfio	Confio	Confio totalmente
Escola/Professores	3	1	8	31	5
Familiares, parentes ou amigos	9	4	15	16	4
Internet	9	16	18	5	0
Lojas de suplementos nutricionais	6	9	16	12	5
Profissionais de Saúde	0	0	7	23	18
Programas de televisão	6	11	18	13	0
Propagandas Comerciais	10	17	19	2	0
Revistas sobre alimentação	7	19	13	8	1
Rótulos de alimentos ou Tabela Nutricional	6	6	18	14	4

FONTE: A autora (2022).

Cabe ressaltar que os adolescentes já estabeleceram uma conceituação própria no que se refere a uma alimentação saudável, concordando com NOBLE *et al.* (2000), especialmente no que tange ao seu equilíbrio e variedade que são associados às diversas informações assimiladas sobre uma alimentação nutritiva ou não, do discernimento de conhecimentos da divulgação dos diversos meios sociais, família, familiares, amigos, toda a comunidade escolar, área de saúde, mídias, entre outros.

A questão seguinte foi em relação aos alimentos consumidos regularmente pelos adolescentes durante os dias da semana e as devidas respostas estão registradas na TABELA 3.

TABELA 3: ALIMENTOS CONSUMIDOS POR DIA PELOS ADOLESCENTES DO CECHRL

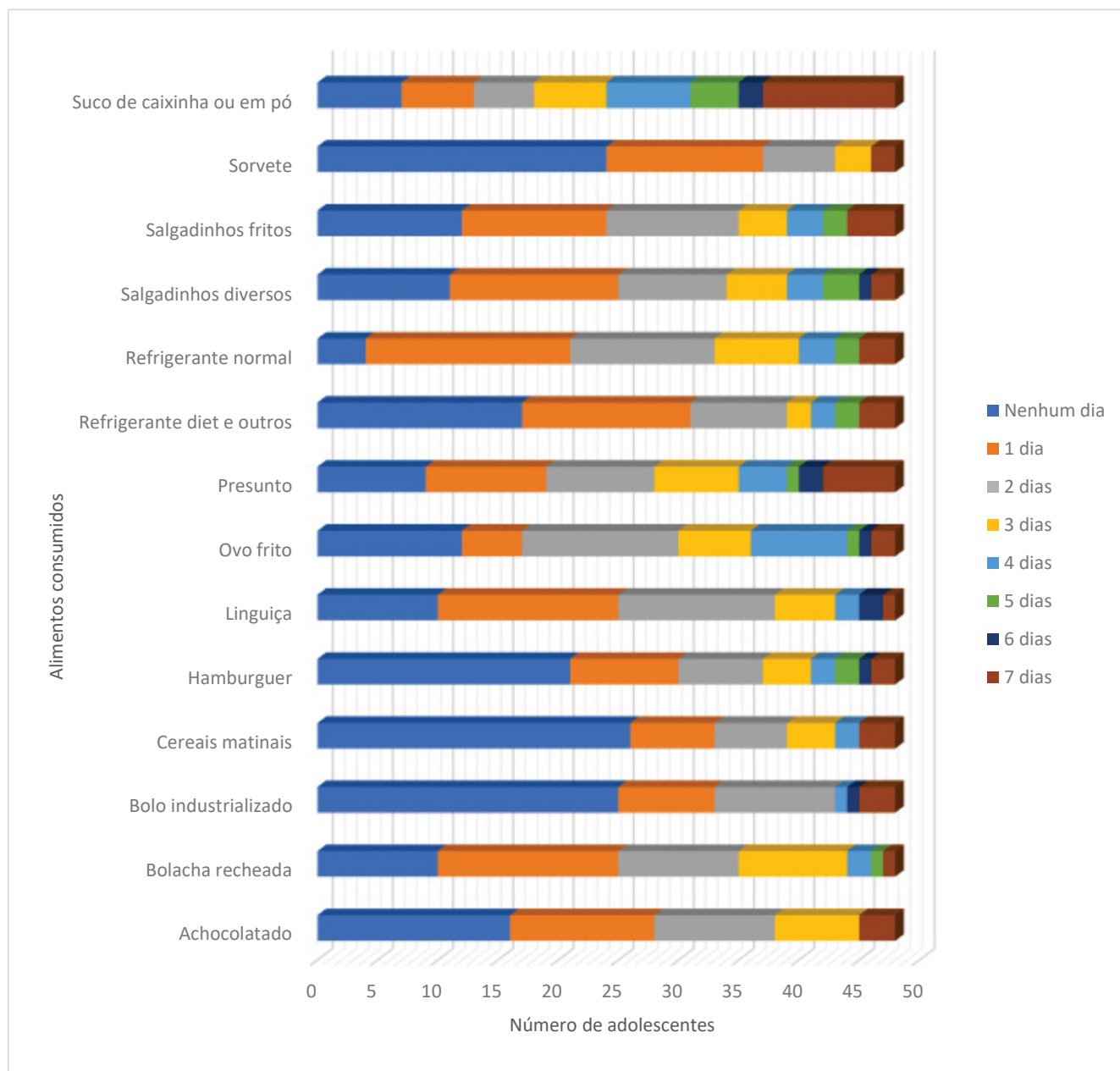
Alimentos	Nenhum dia	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
Achocolatado	16	12	10	7	-	-	-	3
Arroz	-	-	-	1	1	3	6	37
Bolacha recheada	10	15	10	9	2	1	-	1
Bolo industrializado	25	8	10	-	1	-	1	3
Carne (frango, bife, peixe, porco)	-	1	3	6	4	9	2	23
Cereais matinais	26	7	6	4	2	-	-	3
Doces	2	13	9	8	4	6	2	4
Feijão	-	2	1	-	5	2	5	33
Frutas	1	8	7	13	6	6	1	6
Hamburguer	21	9	7	4	2	2	1	2
Leite/iogurte/queijo	7	6	11	5	4	1	2	12
Linguiça	10	15	13	5	2	-	2	1
Ovo cozido	12	9	10	7	4	2	-	4
Ovo frito	12	5	13	6	8	1	1	2
Pães	5	6	8	7	6	3	4	9
Presunto	9	10	9	7	4	1	2	6
Refrigerante diet/light/zero	17	14	8	2	2	2	-	3
Refrigerante normal	4	17	12	7	3	2	-	3
Salgadinhos variados pacote	11	14	9	5	3	3	1	2
Salgadinhos fritos	12	12	11	4	3	2	-	4
Sorvete	24	13	6	3	-	-	-	2
Suco de caixinha ou pó	7	6	5	6	7	4	2	11
Suco de frutas	8	10	9	6	3	1	5	6
Verduras e legumes	8	2	5	8	5	6	1	13

FONTE: A autora (2022).

As respostas coletadas e expostas na tabela acima mencionada e no GRÁFICO 5, relatam apontamentos importantes, demonstrando que os adolescentes da educação do campo consomem os alimentos industrializados e também ultraprocessados, elencados na seguinte proporção, 33% dos adolescentes não consomem achocolatado nenhum dia da semana, 25% consomem apenas 1 dia, 21% consomem 2 dias, 15% consomem 3 dias e apenas 6% consomem 7 dias.

No que diz respeito ao consumo de bolacha recheada, 21% dos estudantes não consomem nenhum dia, 71% consomem entre 1 a 3 dias e somente 8% dos pesquisados consomem o produto entre 4 a 7 dias da semana. E quanto ao consumo de bolo industrializado, dos 48 estudantes pesquisados, 52% dos estudantes não consomem este alimento, 38% consomem entre 1 e 2 dias e somente 10% consomem entre 4, 6 e 7 dias.

GRÁFICO 5: ALIMENTOS CONSUMIDOS POR DIA PELOS ADOLESCENTES DO CECHRL



FONTE: A autora (2022).

Em relação a ingestão dos cereais matinais, as respostas registradas mostraram que, 54% dos respondentes não ingerem o produto nenhum dia e os demais 46% ingerem entre 1, 2, 3, 4 e 7 dias.

Em se tratando de um dos alimentos industrializados e ultraprocessados, a ingestão do *hamburguer* foram registrados dados relevantes, pois 21 estudantes (44%) não comem *hamburguer* nenhum dia, 42% comem entre 1 a 3 dias e apenas 14% comem entre os seguintes dias. E se referindo a ingestão de linguiça, 21% não

comem nenhum dia e 33 estudantes que perfazem 69% consomem entre 3 dias da semana.

Quanto ao consumo de ovo frito, 25% não consomem nenhum dia, e 50% dos respondentes consomem 1, 2 e 3 dias, os outros 25% consomem em mais dias da semana.

Quanto a ingestão de presunto observou-se que, 19% dos pesquisados não comem nenhum dia, em contrapartida 55% dos educandos adolescentes comem este alimento ultraprocessado em um intervalo de 1, 2 e 3 dias e os 26% restantes, consomem em mais dias seguidos durante a semana.

Foi indagado também em relação ao consumo de refrigerantes diet, light e zero, as respostas adquiridas nesta questão foram, 36% dos adolescentes não tomam nenhum dia, 50% tomam apenas 1, 2 dias, 2 ou 3 dias, e os demais 14% tomam em mais dias. Já fazendo referência ao consumo de refrigerante normal, 8% não tomam nenhum dia, 76% dos adolescentes tomam até 3 dias na semana e 16% mais dias ao longo da semana.

A investigação sobre a ingestão de salgadinhos variados de pacote também foi analisada e, 23% dos respondentes não ingerem este tipo de alimento nenhum dia, 59% ingerem 3 dias da semana e 18% ingerem mais dias. Ainda na análise da ingestão de salgadinhos, agora fritos, os resultados obtidos foram, 25% não ingerem nenhum dia, 25% ingerem 1 dia, 23% ingerem 2 dias e os 27% restantes, ingerem entre 3 a 7 dias.

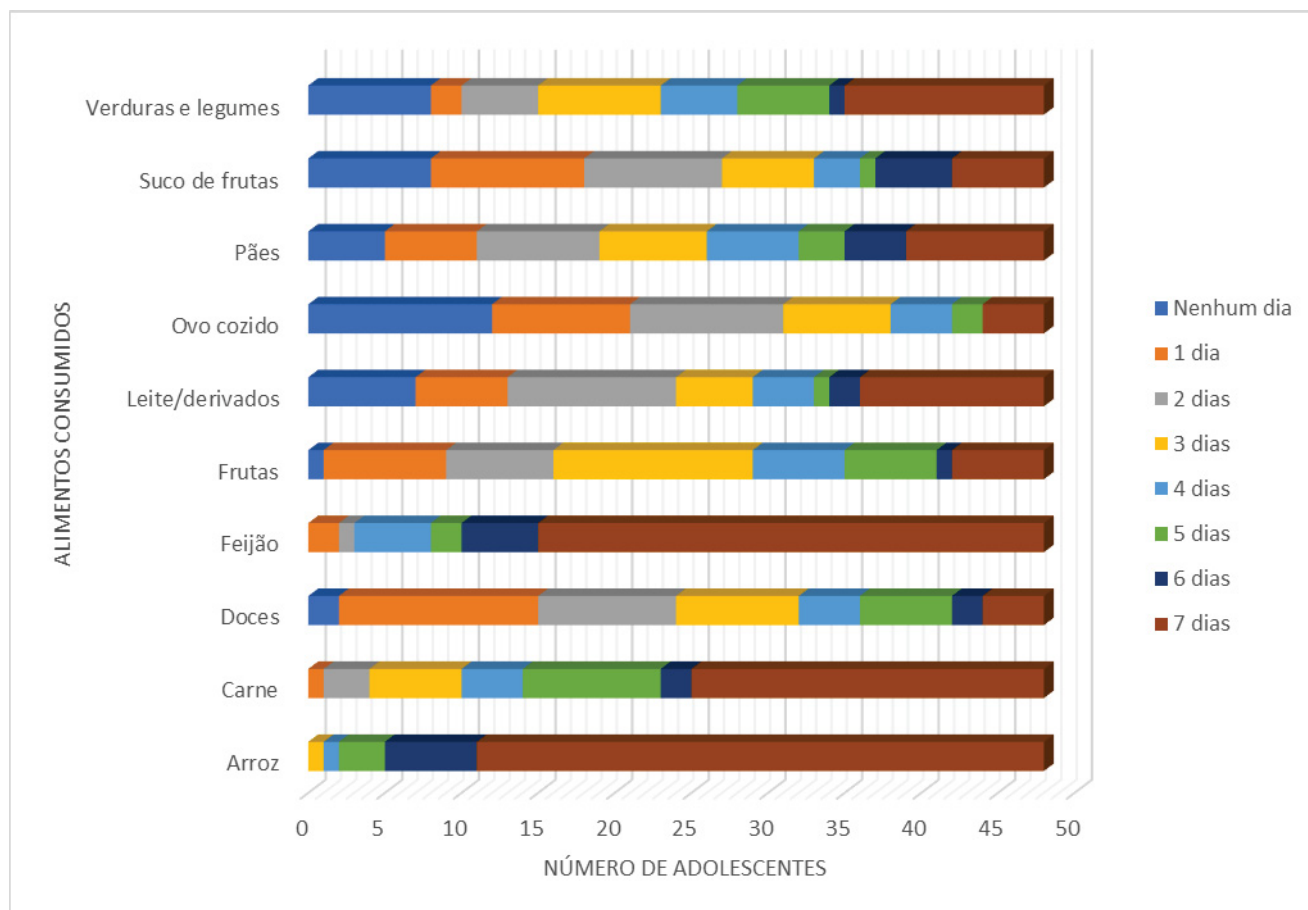
Aos estudantes também foi perguntado sobre o consumo de sorvete e o percentual registrado foi, 50% dos indivíduos não consomem nenhum dia, 27% tomam 1 dia, 13% tomam 2 dias, 6% tomam 3 dias e 4% tomam os 7 dias da semana. Quanto aos sucos de caixinha ou em pó, o consumo apurado em relação a esta bebida foi, 15% dos estudantes não tomam nenhum dia, 36% tomam entre 1 e 3 dias da semana, enquanto que, 27% tomam entre 4 a 6 dias, e 22% tomam durante os 7 dias da semana.

Com base na pesquisa de ECKHARDT *et al.* (2017), o consumo de alimentos ultraprocessados mostram um grupo de indivíduos com sedentarismo, diferentemente de um grupo com um padrão alimentar salutar que são mais ativos, o que evidencia que a percepção de escolhas mais saudáveis na vida dos

adolescentes podem favorecer positivamente a adoção de práticas e hábitos benéficos.

O GRÁFICO 6 a seguir, exibe o consumo dos alimentos saudáveis dos adolescentes do campo durante os dias da semana.

GRÁFICO 6: ALIMENTOS CONSUMIDOS POR DIA PELOS ADOLESCENTES DO CECHRL



FONTE: A autora (2022).

Em relação ao consumo do arroz, a pesquisa aponta que a maioria dos estudantes consomem este alimento quase todos os dias, 13% consomem 6 dias e 77% consomem os 7 dias totalizando uma porcentagem de 90%.

Se referindo ao consumo das carnes (bife, frango, peixe, porco, entre outros), o consumo dos pesquisados em relação a este item demonstra que, uma parcela considerável dos adolescentes, consomem carnes em mais de 4 dias da semana, 8% consomem 4 dias, 19% consomem 5 dias, 4% consomem 6 dias e 48% consomem 7 dias.

E a pergunta que se refere à ingestão de doces no geral, expõe a porcentagem de mais de 60% dos estudantes que ingerem doces apenas 3 dias por semana, 4% responderam que não ingerem nenhum dia, 27% ingerem 1 dia, 19% ingerem 2 dias, 17% ingerem 3 dias.

No que se refere ao consumo do alimento feijão, verificou-se que, assim como o consumo do arroz, uma parcela de mais de 80% dos educandos, consomem este alimento em mais de 5 dias da semana, 4% consomem 5 dias, 11% consomem 6 dias e 68% consomem 7 dias. E no que tange ao consumo das frutas, a porcentagem expressa um baixo consumo, pois os resultados da pesquisa, relata que, mais de 50% consomem frutas em média, 3 dias por semana, 2% não consome nenhum dia, 16% consomem 1 dia, 14% consomem 2 dias, 27% consomem 3 dias.

E na continuidade da análise das respostas dessa questão, mais de 40% dos pesquisados ingerem o alimento leite e seus derivados, apenas 3 dias na semana, sendo a proporção de 7 educandos (15%) que não ingerem nenhum dia, 13% ingerem 1 dia, 23% ingerem 2 dias, 10% ingerem 3 dias. Destacando também a ingestão de pães, a proporção não difere muito do alimento anterior, pois mais de 40% ingerem o alimento durante 3 dias da semana, onde, 11% não ingerem nenhum dia, 12% ingerem 1 dia, 17% ingerem 2 dias e 15% ingerem 3 dias.

A coleta de dados sobre o consumo de ovo cozido aponta os seguintes resultados, 25% não consomem este alimento nenhum dia, 19% consomem 1 dia, 21% consomem 2 dias, 15% consomem 3 dias, 8% consomem 4 dias, 4% consomem 5 dias e 8% consomem 7 dias, indicando que mais de 50% dos pesquisados consomem o alimento em apenas 3 dias da semana.

Foi investigado também o consumo de suco natural de frutas e os dados apontam que, 31% dos 48 estudantes pesquisados, ingerem suco natural de 4 a 7 dias da semana, e os demais, 16% não tomam nenhum dia, 21% tomam 1 dia, 19% tomam 2 dias, 13% tomam 3 dias.

E finalizando esse estudo sobre o consumo de diversos alimentos pelos adolescentes da educação do campo, foi pesquisado sobre a ingestão de verduras e legumes e os resultados expostos foram, 16% não ingerem nenhum dia, 32% ingerem de 1 a 3 dias da semana e 52% ingerem de 4 a 7 dias da semana.

Em concordância com RODRIGUES *et al.* (2012), a dupla preferida por muitos, a combinação do arroz e feijão, é um aliado para a prática do excesso de

peso. E a maioria dos adolescentes participantes da pesquisa relataram que o consumo desses alimentos tão queridos dos brasileiros, sinalizaram como um fator agregado a uma alimentação saudável.

Sob a perspectiva dos estudos de RATHI *et al.* (2017), os adolescentes possuem um modelo alimentar míngua em nutrientes adquiridos nas frutas, verduras e legumes.

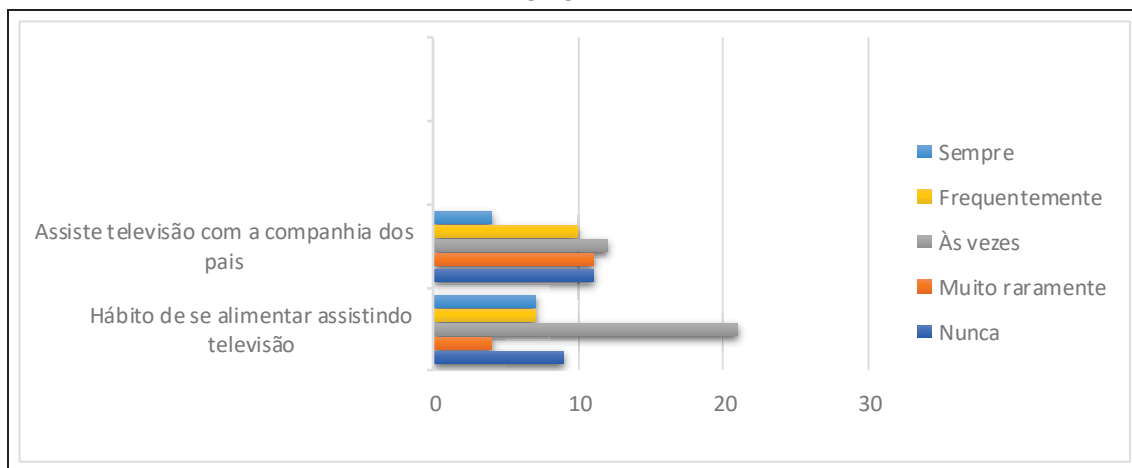
Diante desses fatos, segundo os autores TORAL *et al.* (2009) e LEVY *et al.* (2010), os adolescentes tem uma ingestão bem carente de frutas, legumes, verduras, vitaminas, minerais, fibras e produtos lácteos e em contrapartida, um consumo bem evidente de alimentos processados, bebidas com alto teor de açúcar, gorduras saturadas abundantes e alta concentração de sódio. E esse consumo alimentar baixo destes nutrientes tão importantes numa dieta alimentar saudável são relacionados ao surgimento prematuro de índices de enfermidades como, hipertensão, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares (POPKIN, 2012; MALIK *et al.*, 2013).

Com o intuito de perceber nos adolescentes os seus hábitos de se alimentarem assistindo televisão e também assistindo televisão na companhia dos pais, os pesquisados se posicionaram da seguinte maneira, 18% nunca se alimentam assistindo televisão e 23% nunca assistem televisão na companhia dos pais, 8% muito raramente se alimentam assistindo televisão e 23% muito raramente assistem televisão na companhia dos pais, 44% às vezes comem assistindo televisão e 25%) às vezes assistem televisão com os pais, 5% frequentemente alimentam-se na frente da televisão e 21% frequentemente assistem televisão junto com os pais, 15% sempre se alimentam assistindo televisão e apenas 8% sempre assistem televisão com a companhia dos pais.

Os dados exibidos no GRÁFICO 7 autenticam os percentuais citados acima conforme análise dos respondentes no QCAIM.



GRÁFICO 7: HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DO CECHRL



FONTE: A autora (2022).

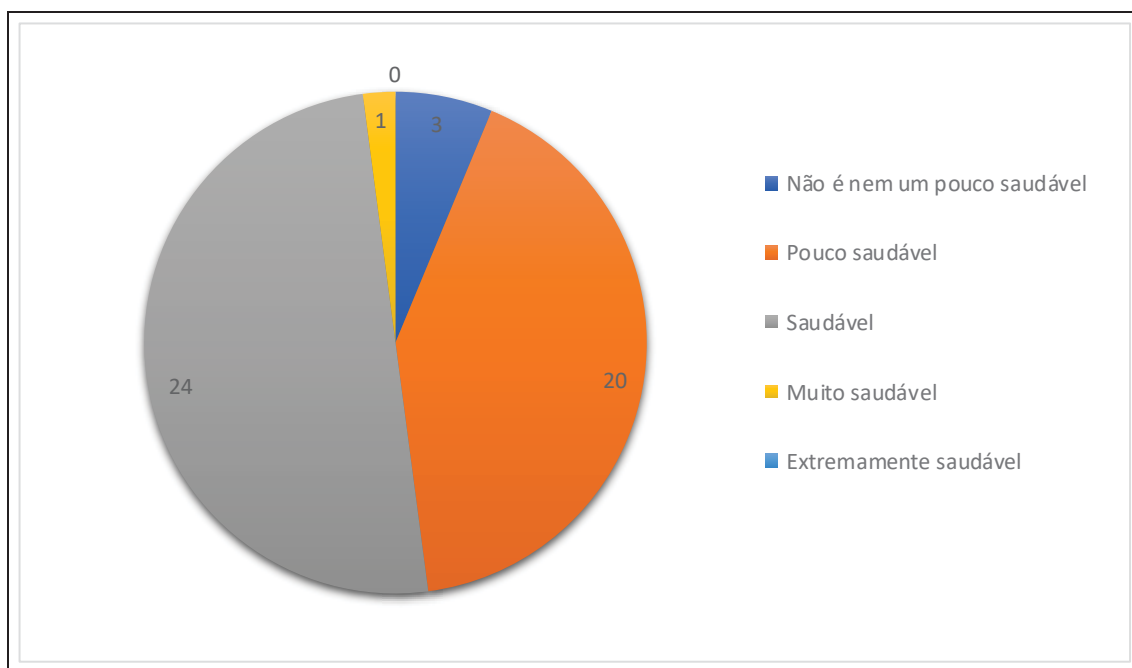
Sob o prisma de MADRUGA *et al.* (2012), os hábitos inseridos e estruturados na fase da adolescência, sendo benéficos ou não, tendem a serem incorporados e mantidos para a vida adulta e desta maneira, os estudantes que já possuem um padrão alimentar de qualidade, seguindo a lógica estabelecida tende a ter um favorecimento com esta atitude positiva em prol da sua saúde.

Corroborando com FLEARY e ETIENNE (2019), a responsabilidade dos pais em relação a uma influência significativa na inserção de bons hábitos alimentares, não ocorre somente na infância, mas também, neste período de intensas transformações na vida dos adolescentes, onde os padrões alimentares impostos no convívio familiar e enfatizados pelas atitudes e as falas, tem colaborado positivamente tanto para o consumo de alimentos saudáveis quanto para a imposição de regras para o não consumo de alimentos não saudáveis.

A questão seguinte do questionário proposto foi focada na percepção dos adolescentes sobre a qualidade da sua alimentação e os resultados dos dados coletados ressaltam que, 6% dos respondentes alegam que a sua alimentação não é nem um pouco saudável, 50% assinalam que consideram a sua alimentação pouco saudável, 42% percebem que já possuem uma alimentação saudável e 2% considera a sua alimentação muito saudável.

O GRÁFICO 8 mostra as respectivas respostas sobre o questionamento da pergunta proposta acima.

GRÁFICO 8: PERCEPÇÃO DOS ADOLESCENTES DO CECHRL EM RELAÇÃO A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO



FONTE: A autora (2022).

É muito válido constatar que a maioria dos adolescentes já carregam consigo os conceitos elencados sobre alimentos saudáveis, diferenciando-os em categorias de bons ou ruins (HARRISON *et al.*, 2009) e sabem muito bem equacionar as suas quantidades que devem ser consumidas diariamente e os que ser consumidos em proporções reduzidas.

Na única questão aberta do QCAIM sobre a possível pretensão de melhorias da alimentação no futuro, se sim ou não, e os seus reais motivos, segue abaixo no QUADRO 1, alguns relatos dos adolescentes sobre essa interrogação lançada.

QUADRO 1: ALGUNS DOS MOTIVOS DA PRETENSÃO DOS ADOLESCENTES DO CECHRL NA MELHORIA DA SUA ALIMENTAÇÃO

Adolescente 1: Porque eu quero ser uma pessoa bem mais saudável.
Adolescente 2: Vergonha do meu corpo.
Adolescente 3: Para perder peso.
Adolescente 4: Para não desencadear doenças no futuro.
Adolescente 5: Ter melhores desempenhos nos meus esportes.
Adolescente 6: Eu como muita besteira e não estou me alimentando bem.
Adolescente 7: Quero me controlar mais na comida.
Adolescente 8: Eu pretendo fazer academia.
Adolescente 9: Ganho de massa muscular e ser saudável.
Adolescente 10: Manter o meu peso atual e a saúde da minha pele.

FONTE: A autora (2022).

Os diversos motivos expostos pelos estudantes demonstram que, já existe uma reflexão sobre a inserção de bons hábitos alimentares em suas vidas e a percepção que atitudes urgentes devam ser tomadas neste período da adolescência para a adoção de um estilo de vida salutar e permanente.

Os levantamentos realizados através de estudos feitos por ZANOLLI *et al.* (2019), verificou uma insatisfação corporal dos adolescentes de uma escola pública da cidade de Juiz de Fora, em Minas Gerais. Observou-se que, 86,5% de um total de 141 pesquisados mostraram um desagrado com a sua condição corporal, enquanto que apenas 13,5% apresentaram satisfação com o seu corpo.

Em consonância com MELLOR *et al.* (2008) os estudos apontaram que, as cobranças sofridas pelos adolescentes eram advindas dos amigos, família e da influência das mídias sociais em relação a redução de peso. No entanto, esta cobrança em relação aos meninos era mais robusta em referência aos amigos do que na própria família, enquanto com as meninas ocorre nas diversas mídias para se ter um corpo dentro dos “padrões” dito normais. E a insatisfação quanto a esse quesito é bem maior com as meninas que nos meninos.

Aos estudantes foi perguntado sobre se na maioria das vezes quem decide sobre a escolha dos alimentos que serão ingeridos no dia a dia, e os comentários atribuídos a essa questão estão registrados no QUADRO 2.

QUADRO 2: DECISÃO DOS ALIMENTOS A SEREM INGERIDOS NO COTIDIANO

Eu sempre decido e compro os alimentos que eu quero comer.	8 adolescentes.
Eu peço para os meus pais ou responsáveis comprem alguns alimentos que eu quero comer.	14 adolescentes.
Os meus pais ou responsáveis perguntam sobre os alimentos que eu quero comer.	11 adolescentes.
Os meus pais ou responsáveis sempre decidem o que comprar.	10 adolescentes.

<p style="text-align: center;">Outra opção.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Nós decidimos juntos.</li> <li>-Eu decido juntos com os meus pais a melhor opção para comprarmos juntos o que decidimos.</li> <li>-Varia bastante e eu e meu pai sempre decidimos.</li> <li>-Geralmente eles compram e se eu gostar, eu como o alimento.</li> <li>-Eu peço para minha mãe tirar do meu prato e deixar o que eu não gosto de fora.</li> </ul>	<p>5 adolescentes.</p>
--	------------------------

FONTE: A autora (2022).

De acordo com a averiguação dos fatores que persuadiram um grupo de adolescentes tanto da zona urbana quanto da rural, DAPI *et al.* (2007) perceberam com seus estudos da percepção desses indivíduos sobre alimentos salutareis, a inspiração e visível influência dos pais e demais familiares, onde eles fizeram uma espécie de conexão dos seus conhecimentos alimentares com vida e saúde, através da transmissão de saberes do seio familiar.

Os estudos realizados pelos autores MARTINS *et al.* (2019), atestam que as refeições feitas com a presença dos pais é um indicativo importante que evidencia um aumento do consumo de produtos saudáveis, ocasionando com esta prática benéfica a mudança de comportamento e um conseqüente enriquecimento da qualidade do padrão alimentar ofertado aos adolescentes.

## 6.2 SELF SERVICE

Esta é a etapa da pesquisa que tem por objetivo a consolidação dos diversos conceitos e atribuições do trabalho, a fim de elucidar ainda mais os temas sobre a alimentação saudável, a alimentação industrializada, as suas distintas diferenciações dos alimentos in natura, processados ou minimamente processados e dos ultraprocessados, bem como todas as suas características e condicionantes do tema proposto (MONTEIRO *et al.* 2011; 2012).

A aplicação do *Self Service* (PEDRAZA, 2004) para os adolescentes da Educação do Campo cuja intencionalidade focou na observação visando identificar através de suas percepções subjetivas de cada pesquisado e as aparentes barreiras para determinarem uma prática alimentar saudável, como a tentação para o consumo de alimentos industrializados e principalmente os ultraprocessados, o

sabor dos alimentos e as dificuldades para inserir na dieta, apesar de serem moradores do campo, as frutas e outros alimentos saudáveis e apontamentos observados necessários para se enfatizar nas discussões dos grupos focais.

Ainda na busca de evidências para registrar as ações dos adolescentes no momento das suas escolhas ao se servirem no *Self Service* ofertado com a junção de diversos alimentos industrializados e naturais (FIGURAS 8 e 9), sendo eles, uma variedade de frutas, bolos caseiros e industrializados, cuca, panetone, pães artesanais e industrializados, presunto, geleia, manteiga, margarina, café, leite, chá, sucos naturais e em pó, refrigerantes, achocolatado, açúcar, adoçante, pipoca, sanduíches naturais, bolachas recheadas, chocolates, balas, entre outros, no momento dessa metodologia tão prazerosa, apenas a observação foi necessária para catalogar os primeiros alimentos que foram servidos por eles.

FIGURA 8: *SELF SERVICE* COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL



FONTE: A autora (2022).



FIGURA 9: SELF SERVICE COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL



FONTE: A autora (2022).

Os resultados da observação desta degustação alimentar, foi em uma primeira análise apenas numa perspectiva visual, entretanto, o envolvimento, a interação e a autonomia do público adolescente quanto a participação foram muito profícuos.

Porém, um fato observado, ao se servirem de alimentos saudáveis no primeiro momento, com a mesma intensidade e volúpia, também se serviram de alimentos processados e ultraprocessados.

FIGURA 10: *SELF SERVICE* COM OS ADOLESCENTES DO CECHRL



FONTE: A autora (2022).

É bem sabido que a fase da adolescência é um marco inicial de extrema importância para a inserção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis que sustentarão o seu sucesso em uma vida plena na saúde.



FIGURA 11: *SELF SERVICE* COM OS ADOLESCENTES DO CEHRL

FONTE: A autora (2022).

A maioria dos adolescentes do campo demonstraram com suas atitudes aqui no *Sel Service*, possuir um consumo de alimentos saudáveis, visto que, as suas primeiras opções ao se servirem dos diversos alimentos expostos à sua vontade e preferências (FIGURAS 10 e 11), foram os alimentos e bebidas naturais. Em contrapartida, os alimentos industrializados ofertados, posteriormente, foram muito consumidos pela maioria, constatando que eles já chegaram de uma maneira preponderante em suas vidas, principalmente os ultraprocessados, como já foi mostrado através dos dados de análise da pesquisa.

### 6.3 GRUPOS FOCAIS COM OS ADOLESCENTES DO CEHRL

Os grupos focais são técnicas potentes utilizadas na sua essência em pesquisa qualitativa, para a coleta de informações importantes e necessárias em relação aos sentimentos e pensamentos dos pesquisados, tendo como objetivo principal a reunião de pessoas e através do diálogo e de um debate com e entre eles levantar as noções sobre um tema específico, por meio de captura de formas de linguagens, expressões, comentários diversos do grupo responsável pelo enriquecimento da pesquisa (GATTI, 2012).

Por um período de tempo considerável, o grupo focal era empregado apenas em estratégias para entrevistas de marketing e somente em 1980 ele foi utilizado na investigação científica. E foi no final do século passado que, houve uma ampliação de forma sistemática do grupo focal como técnica de pesquisa nas ciências em geral (GOMES, 2005; GATTI, 2012).



Sob a perspectiva dessa premissa, que os estudos voltados para a educação, visam atingir respostas satisfatórias de problemas que estão inseridos na sociedade e nesta óptica, os grupos focais proporcionam as condições ideais para que os pesquisados tenham liberdade de analisar, fazer críticas, inferir ideias e se posicionarem sobre o tema elencado (GATTI, 2012).

No olhar de FLICK (2009), os instrumentos de uma pesquisa qualitativa não se resumem em variáveis, mas sim num contexto maior, real na sua vivência, ou seja, as áreas de estudo são interações com diversos indivíduos e situações concretas cotidianas e os grupos focais são metodologias qualitativas que inclinam positivamente e se identificam com esta abordagem.

O compartilhamento de opiniões, valores e experiências dos grupos focais adquiridos pelo pesquisador, são propulsores da qualidade do estudo, pois esta troca de informações atiza discussões, reforça esclarecimentos e falas dos implicados à pesquisa, consolidando numa rica construção de saberes tão buscados nessa metodologia. É importante destacar que esta gama de discernimentos, comportamentos e motivações se manifestam de uma forma natural entre os envolvidos mediante a compreensão de uma situação ou problema estabelecido (GATTI, 2012).

No que diz respeito aos registros das discussões e os relatos dos grupos focais, foram utilizadas várias gravações de áudio, previamente autorizados por todos eles, descartando a ideia das gravações de vídeos para não ocasionar nenhum constrangimento aos educandos participantes da pesquisa (GATTI, 2012).

As atividades foram realizadas por meio de percepção subjetiva dos estudantes, pela participação durante as ações educativas executadas com todos os pesquisados envolvidos do CECHRL.

O ponto positivo e de grande relevância dos grupos focais se deve ao incentivo dos participantes relatarem acerca de suas opiniões e percepções sobre os assuntos em discussão e a nossa percepção também, como pesquisadores, o mais atento e sensível para a grande arte da escuta, para captar as informações transmitidas e beneficiando significativamente um diálogo interativo e a estruturação de uma aprendizagem permanente.

A condução dos grupos focais com os adolescentes do CECHRL foi norteada através de debates em sala de aula e dividida em dois estágios distintos e estimulado por questões semiestruturadas. Foram realizados 6 grupos focais, sendo um grupo focal por turma, contendo em média 8 adolescentes participantes

e os debates sobre diversos assuntos embasados com algumas questões norteadoras duraram em torno de 40 minutos.

O primeiro estágio foi utilizado sob a óptica de 3 questões objetivando investigar sobre o significado que os educandos imprimiam para uma alimentação saudável, a influência dos pais e/ou responsáveis para estabelecerem uma alimentação saudável no cotidiano e quais os obstáculos para se adotá-la de fato em suas vidas.

Iniciou-se as discussões e apontamentos dos grupos focais com os questionamentos na sequência das questões elencadas e os posicionamentos dos adolescentes a seguir de acordo com os QUADROS 3, 4 e 5.

### 1-Significado de uma alimentação saudável para os adolescentes do CECHRL.

QUADRO 3: SIGNIFICADO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adolescente 1	“Alimentação saudável é uma dieta verde com verduras, legumes, carnes e muitas frutas”.
Adolescente 2	“Alimentação saudável pra mim é quando se alimenta bem com frutas, saladas coloridas, legumes, queijos, grãos, só que eu digo que minha alimentação e saúde não são 100%, por causa da parte financeira. Esses alimentos que citei são 100%”.
Adolescente 3	“Alimentação saudável é ter a consciência do que está consumindo e evitar alimentos altamente industrializados”.
Adolescente 4	“Tem que comer frutas, comidas que tenha carboidratos, fazer exercícios físicos e ter uma rotina de alimentação diária bem certinha, com café, almoço e jantar”.
Adolescente 5	“Comer na hora certa, não exagerar comendo gorduras ruins, etc.”.
Adolescente 6	“Primeiramente fazer todas as refeições do dia em horários controlados, pois o nosso organismo pede rotina e ter uma alimentação equilibrada com o mínimo de alimentos processados”.
Adolescente 7	“Alimentação saudável é consumir alimentos naturais, não industrializados e ricos em nutrientes necessários para o corpo e também um consumo controlado, sem excessos”.
Adolescente 8	“Alimentação saudável pra mim é o que me atrai com o cheiro quando está sendo preparado ou a boa aparência do alimento”.
Adolescente 9	“Comida equilibrada, depende da qualidade da comida e também da quantidade”.

Adolescente 10	“Alimentação saudável é não comer besteiras toda hora e sim procurar comer “comida” mesmo, arroz, feijão, salada e carne”.
Adolescente 11	“Alimentação saudável é você comer comidas que não sejam tão industrializadas, comer alimentos saudáveis e controlar a quantidade que come e sempre manter o seu peso ideal”.
Adolescente 12	“No meu ver é consumir os diversos alimentos equilibradamente, não consumir muitos carboidratos, só às vezes e comer mais proteínas para saciar a fome”.
Adolescente 13	“É o equilíbrio de alimentos que contém e fornece os nutrientes, vitaminas e minerais nas proporções adequadas, entre outros”.
Adolescente 14	“É uma dieta onde equilibramos o uso de produtos que fazem mal à saúde, utilizando produtos que fornecem nutrientes e vitaminas para o nosso organismo”.
Adolescente 15	“A alimentação saudável é composta por alimentos o mais natural possível, estabelecer um horário certo para cada refeição é bom para a alimentação. Evitar os alimentos ultraprocessados, consumir mais alimentos in natura, fazer refeições moderadas e sem excesso”.

FONTE: A autora (2022).

A maioria dos pesquisados afirmam que por residirem no campo e ter um acesso mais facilmente alcançável aos legumes, verduras e frutas plantadas nos seus quintais, já consideram que a sua alimentação seja saudável, porém, uma parcela considerável também afirma que consomem produtos industrializados, processados e ultraprocessados, numa medida que merece atenção, levando-se em conta que, alguns bairros rurais não existe mercados locais e o acesso aos outros é restrito devido à distância existente entre eles.

## 2-Influência dos pais e/ou responsáveis dos adolescentes do CECHRL para estabelecer uma alimentação saudável.

QUADRO 4: INFLUÊNCIA DOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS PARA ESTABELEECER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adolescente 1	“A minha família me influencia indiretamente nos hábitos alimentares, pois quem planta alguns tipos de alimentos, compra, paga e prepara a comida são eles”.
Adolescente 2	“Não me influencia, eu só como o que eu quero”.

Adolescente 3	“Eu já tenho um hábito alimentar bem estabelecido graças a minha mãe, que não trabalha fora de casa e prepara as refeições saudáveis, com tudo de bom e natural que temos na horta”.
Adolescente 4	“Claro que influencia e muito, não só na alimentação, mas na maneira de agir e preparação dos alimentos”.
Adolescente 5	“Sem o apoio da minha vó, jamais eu conseguiria comer bem”.
Adolescente 6	“Eu tento seguir os conselhos da minha família sobre os alimentos saudáveis, mas nem sempre consigo colocar eles em prática”.
Adolescente 7	“A minha mãe sempre fica brava comigo para eu me alimentar mais e melhor, mas é difícil só comer comida saudável, eu como muitas besteiras”.
Adolescente 8	“Os meus pais não impõem regras para eu comer, mas sempre me falam sobre os benefícios de uma boa alimentação e eu tento comer até as verduras que eu não gosto muito”.
Adolescente 9	“Eu sempre segui as boas influências da minha família e familiares, e hoje, se eu como melhor dou graças a eles”.

FONTE: A autora (2022).

Sob essa lógica de raciocínio, ao afirmar que é a mãe ou outro responsável quem prepara a comida saudável, já evidencia que esses conceitos e valores são de fato transmitidos pela família, e desta forma, o seio familiar exerce o seu papel educativo e disseminador de bons conhecimentos sobre a saúde e nutrientes afins.

### 3-Obstáculos dos adolescentes para obtenção de uma alimentação saudável.

QUADRO 5: OBSTÁCULOS PARA OBTENÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adolescente 1	“As minhas condições financeiras me impedem de ter uma alimentação saudável, então eu como o que tem disponível”.
Adolescente 2	“Me falta a persistência para ter esses bons hábitos alimentares que não consegui aprender antes de ser adolescente”.
Adolescente 3	“Falta mais dedicação e persistência”.
Adolescente 4	“Os alimentos saudáveis custam caro e hoje está difícil comprar todos que a gente precisa para se alimentar bem”.
Adolescente 5	“Nenhum, pois eu me alimento bem, como verduras sem agrotóxicos que vem direto da minha horta ou da horta da minha vó que se preocupa e prioriza alimentos saudáveis”.

Adolescente 6	“Me falta força de vontade”.
Adolescente 7	“Falta dedicação e um controle para ter uma alimentação equilibrada e comer de tudo um pouco, sem exageros”.

FONTE: A autora (2022).

Os adolescentes do campo determinam o seu padrão alimentar embasados numa gama de fatores, que vão desde o biológico, social, cognitivo, financeiro e se constitui num processo complexo, pois os fatores são diversos quando relacionados com as muitas e distintas preferências alimentares.

E no segundo estágio dessa metodologia, as questões elencadas foram caracterizadas em consonância com a percepção dos estudantes do campo sobre o seu consumo de alimentos industrializados, a influência do poder de persuasão das mídias no consumo alimentar e suas prováveis intenções em modificar os hábitos alimentares se caso for necessário. Alguns dos relatos e posicionamentos dos adolescentes são apresentados nos QUADROS 6, 7 e 8 a seguir.

#### 1-Percepção sobre o consumo de alimentos industrializados.

QUADRO 6: PERCEPÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PELOS ADOLESCENTES

Adolescente 1	“Eu acho que hoje em dia, todos consomem alimentos industrializados, pouco ou muito, mesmo morando na zona rural”.
Adolescente 2	“A gente não consegue perceber e nem medir este consumo, parece tudo normal”.
Adolescente 3	“Tenho ansiedade e quando estou em crise, eu como muito doce”.
Adolescente 4	“Eu e minha família consumimos muito, principalmente os ultraprocessados”.
Adolescente 5	“Hoje eu percebo que como muitos alimentos ultraprocessados e estou tentando diminuir”.
Adolescente 6	“Eu tento comer sempre o mais saudável possível e a minha mãe sempre tenta preparar comidas saudáveis”.
Adolescente 7	“É raro isso em minha vida, os alimentos industrializados são caros e eu não tenho condições para comprar”.
Adolescente 8	“Pelo fato de morar na zona rural e ter acesso a alimentos saudáveis, o consumo de alimentos processados é bem menor que na cidade”.

FONTE: A autora (2022).

A autopercepção das práticas alimentares dos adolescentes está atrelada aos seus comportamentos alimentares, visto que, muitos se mostram inseguros e poucos convictos quanto à uma mudança na sua dieta e interessante que, os estudantes que demonstraram uma boa percepção de bons hábitos alimentares eram mais aptos a relatarem um consumo maior e melhor de alimentos saudáveis e um consumo mais carente de alimentos altamente industrializados.

## 2-Persuasão das mídias no consumo alimentar dos adolescentes.

QUADRO 7: PERSUASÃO DAS MÍDIAS NO CONSUMO ALIMENTAR

Adolescente 1	“Tem influência sim, na forma como são mostradas e a aparente simplicidade de serem feitas para atingirem o alvo”.
Adolescente 2	“Com a imagem bonita dos produtos alimentícios e com palavras enganosas sobre as propagandas dos comerciais”.
Adolescente 3	“Cores e jogos de palavras para despertar a vontade de experimentar o produto”.
Adolescente 4	“Sim, porque vemos a propaganda na televisão e isso se repetindo toda hora, a pessoa pensa, tenho que experimentar isso pra ver se é bom mesmo”.
Adolescente 5	“As propagandas sobre alimentos influenciam e muito na escolha dos adolescentes, pois elas estão em toda a parte, mas principalmente na internet. Mas acredito que, o que mais influencia são os vídeos provando os alimentos, dá vontade de provar também”.
Adolescente 6	“Eu acho que influencia muito mesmo, querendo ou não, aquelas propagandas que ficam na mente como as musiquinhas chicletes”.
Adolescente 7	“Sim, principalmente no Youtube e com as influencers”.
Adolescente 8	“Quando vejo uma propaganda de comida, com <i>fast foods</i> , soa como uma alternativa melhor do que fazer sua própria comida em casa”.
Adolescente 9	“As propagandas mexem com o nosso inconsciente e desperta a vontade de comer”.
Adolescente 10	“Não me influencia por falta de acesso às mídias”.
Adolescente 11	“Sim, sou muito influenciada, tenho bulimia e a mídia passa uma ideia que a magreza é saudável e necessária, mas eu estou tentando me curar”.

Adolescente 12	“Tem influência de uma maneira positiva, vejo bons exemplos de hábitos alimentares”.
----------------	--

FONTE: A autora (2022).

O comportamento do consumo alimentar dos adolescentes sofre uma influência muito poderosa e imperceptível através de uma linguagem midiática, refletindo, recriando e difundindo o que é “importante” socialmente e diminuindo em consequência a sua autonomia de escolhas, tornando-os consumidores estimulados a um consumo diário com grandes quantidades de alimentos ultraprocessados. A contradição da mídia com propagandas de hábitos alimentares saudáveis, culto à magreza e incentivo ao consumo de alimentos altamente calóricos.

### 3-Intenção dos adolescentes para modificar os seus hábitos alimentares.

QUADRO 8: INTENÇÃO PARA MODIFICAR OS HÁBITOS ALIMENTARES

Adolescente 1	“Sim, eu tenho que modificar, mas não é um processo fácil de adquirir estes hábitos nesta altura do campeonato”.
Adolescente 2	“Eu já comecei a mudar os meus hábitos alimentares que não são muito saudáveis, mas tá difícil, mas eu vou conseguir aos pouquinhos”.
Adolescente 3	“Não pretendo mudar, eu acho que já como bem saudável”.
Adolescente 4	“Já dei o primeiro passo, comecei a comer salada com verduras, legumes e diminuir as guloseimas”.
Adolescente 5	“Eu preciso mudar, mas não sei por onde começar, ter atitude e força de vontade, pois eu deixo sempre para depois e eu percebo que minha saúde pede ajuda”.
Adolescente 6	“Hoje eu consigo ver que a minha alimentação não está nada boa e tenho que tomar uma atitude de mudança urgente”.

FONTE: A autora (2022).

Os resultados dos dados coletados, faz importantes apontamentos para as dificuldades dos adolescentes do campo em estabelecer uma dieta mais saudável e os motivos foram enfatizados e relacionados aos seus aspectos pessoais, sociais, econômicos e culturais.



## 6.4 PRODUTO EDUCACIONAL

Os produtos educacionais são produzidos pelos pesquisadores juntamente com o trabalho de sua dissertação como uma exigência para a finalização do curso de Mestrado Profissional e que contemple uma serventia e aplicação no cotidiano do aluno e em seu ambiente profissional, possuem um caráter autônomo de ideias desenvolvidas a partir da prática de sua pesquisa e compartilhamento de experiências.

Os autores OSTERMANN e REZENDE (2009), evidenciam que:

Estes Produtos Educacionais não só devem ser desenvolvidos, mas também implementados e avaliados à luz de referenciais teóricos atuais sobre ensino aprendizagem (na perspectiva de superação de abordagens comportamentalistas) e sobre avaliação, bem como estar fundamentados em epistemologias contemporâneas (OSTERMAN; REZENDE, 2009, p. 71).

A idealização do produto se configurou com a criação e desenvolvimento de um jogo interativo previamente denominado de “*Nutrindo a Saúde com uma Alimentação Saudável*”, cujo alvo principal são os adolescentes, com o objetivo de fornecer informações sobre a importância de uma alimentação saudável, bem como a influência das mídias no alto consumo de alimentos industrializados nesta fase tão singular e característica da adolescência.

Tal jogo interativo pretende auxiliar seus usuários, que terá uma aplicabilidade em prol da comunidade escolar, no sentido de sensibilizá-los para uma alimentação mais saudável, podendo, com isso, prevenir doenças e sinalizar para a busca de longevidade e bem estar.

De acordo com CHIOFI e OLIVEIRA (2014), o grande aprendizado dos alunos se efetiva de fato quando ele consegue a compreensão dos conteúdos elencados através de um *link* destes fenômenos naturais com o cotidiano. E seguindo essa linha de raciocínio, o uso das tecnologias para auxiliar o processo de ensino e aprendizagem não deve ser negligenciada, portanto, sendo uma forte aliada a partir de um planejamento coerente e com ações concretas para que o aprendizado se concretize.

É perceptível a interação, diversão e por consequência, o aprendizado dos estudantes através dessa ferramenta de gamificação utilizando a plataforma *Kahoot*, um método de ensino já aplicado e consolidado em diversos países, usado como um instrumento que auxilia a fixação do aprendizado.

O *Kahoot* é uma plataforma mundial e interativa de jogos educacionais em diversas modalidades. Ela foi fundada no ano de 2012, por uma equipe de pesquisadores e empresários noruegueses, Morten Versvik, Johan Brand e Jamie Brooker e o seu acesso é disponibilizado em qualquer dispositivo tecnológico que contenha o sinal de internet (KAHOOT, 2020).

FIGURA 12: PUBLICAÇÃO KAHOOT



FONTE: A autora (2022).

Com a utilização dos recursos técnicos desta importante plataforma, para o universo dos profissionais da educação e estudantes, com o intuito de estímulo a criatividade e o raciocínio lógico e é permitido também a criação, bem como o compartilhamento de jogos e *quizzes*<sup>1</sup> cuja interação se efetiva num melhoramento para absorção de conhecimentos de diversos conteúdos afins, além de poderem se reunirem em videoconferências abrangentes para todo o mundo (KAHOOT, 2020).

A plataforma juntamente com os seus recursos profissionais se predispõe de ferramentas potentes que atendem toda a demanda educacional facilitando com todos os cabedais profissionais a produção de planos de aulas, treinamentos, apresentação

<sup>1</sup> Quizzes (plural de quiz) é uma palavra que se origina da língua inglesa cuja tradução para o português significa "Questionário" e se conceitua em um aparato de perguntas e respostas com o intuito de análise dos conhecimentos adquiridos por seus respondentes e/ou jogadores sobre diversos tópicos e temas afins.

de slides através de consultas a uma biblioteca virtual com materiais de alta definição. As empresas também podem recorrer dos produtos do *Kahoot*, para o auxílio da capacitação e engajamento de colaboradores (KAHOOT, 2020).

FIGURA 13: TELA DO *KAHOOT* PARA ACESSO AOS JOGOS E QUIZZES



FONTE: A autora (2022).

Para ter acesso a plataforma do *Kahoot* é necessário se inscrever e na sequência, selecionar a opção de conta, profissional ou pessoal, professor ou aluno.

O *Kahoot* possui planos gratuitos ou pagos que estão à disposição dos usuários conforme as suas necessidades. Em suma, os planos em sua condição gratuita, tem recursos mais limitados e podem ser utilizados para fins não comerciais. Em relação aos planos pagos, eles oferecem um acesso mais amplo a mais recursos tecnológicos e pode ser feito a qualquer momento, *downgrades*<sup>2</sup> e *upgrades*<sup>3</sup> (KAHOOT, 2020).

Os jogos criados possuem um código chamado PIN<sup>4</sup>, para que os usuários possam utilizar esse código e logarem nas suas contas, seja na plataforma *Web* ou no app móvel.

<sup>2</sup> Downgrade é um termo utilizado para designar o método oposto ao “Upgrade” que se caracteriza por retornar um software a um ponto inicial.

<sup>3</sup> Upgrade é um termo muito usado na informática e de equipamentos eletrônicos, que significa “atualização” ou “melhoria” por uma versão melhor ou mais recente, melhorando a funcionalidade do equipamento.

<sup>4</sup> Código PIN (sigla que vem de Personal Identification) é um número que identifica o chip de celular e que protege os dados e informações.

Os professores acessando a plataforma *Kahoot*, podem criar os seus jogos e *quizzes* em diversos formatos diferentes de perguntas, como Verdadeiro e Falso; Resposta digitada; Múltipla escolha; Enquete ou votação; Coleta de *feedbacks*<sup>5</sup>; Revisão de conteúdo; Preparação de vestibulares; Inclusão de *slides*; Quebra-Cabeças; Imagens e/ou desenhos e vídeos do *Youtube*; Tempo livre ou com cronômetro; Elevação ou diminuição dos níveis de dificuldades de acordo com o ritmo dos alunos e *Ranking*<sup>6</sup> estimulando a competitividade, isso tudo combinando ou editando questões criadas por outros usuários (KAHOOT, 2020).

A criação do jogo interativo intitulado “Nutrindo a saúde com uma alimentação saudável”, ocorreu com a elaboração de um *quiz* online na plataforma do *Kahoot* através do endereço eletrônico <https://kahoot.com/>, enfatizando os conhecimentos adquiridos pelos adolescentes das três séries do EM do CECHRL sobre alimentação industrializada e saudável.

FIGURA 14: JOGO DO KAHOOT



FONTE: A autora (2022).

---

<sup>5</sup> Feedback é um processo em que a mensagem emitida por alguém obtém uma reação a um estímulo de quem a recebe, sendo usada para avaliar os efeitos deste processo.

<sup>6</sup> Ranking é um conjunto de elementos que se posicionam uns em relação aos outros, constituindo uma listagem que segue uma ordem que é estabelecida de acordo com critérios estabelecidos; posição que algo ou alguém ocupa numa escala que destaca seu mérito em relação aos demais.



Na sequência desta primeira etapa, o *link*<sup>7</sup> do *quiz* do *Kahoot* foi feito com a formulação de 18 questões com múltipla escolha relacionadas aos temas alimentação saudável, *fast food*<sup>8</sup>, hábitos alimentares, alimentos naturais, excesso de açúcar, prática de esportes, pirâmide alimentar, propagandas de publicidades, Guia Alimentar para a População Brasileira, nutrientes dos alimentos, frutas, alimento ultraprocessado, sobrepeso, autonomia na escolha de bons alimentos, ingestão de nutrientes, importância da boa alimentação na adolescência e limitação do uso de alimentos processados, com acesso ao endereço eletrônico através do *link* gerado, [https://kahoot.it/challenge/06155952?challenge-id=bc0f8467-7c4d-4b3d-90d6-4fc98e10843c\\_1678456268104](https://kahoot.it/challenge/06155952?challenge-id=bc0f8467-7c4d-4b3d-90d6-4fc98e10843c_1678456268104) ou diretamente pelo site do Kahoot, acessando a Biblioteca, onde o jogo se encontra dentre os outros, podendo o usuário utilizar o jogo na íntegra ou editá-lo conforme a sua necessidade.

As questões elaboradas e respostas para as devidas indagações dos distintos temas em foco foram:

1-Para você o que significa uma alimentação saudável?

Alimentação equilibrada com verduras, legumes, carboidratos e proteínas.

2-Qual o significado de *fast food*?

Comida rápida em cima da mesa.

3-Indique a frase correta sobre hábitos alimentares.

Lavar muito bem as frutas, verduras e legumes ao serem ingeridos.

4-Para mantermos uma boa saúde, devemos sempre dar preferência aos alimentos naturais. Verdadeiro ou Falso.

Verdadeiro.

5-Nós já sabemos que o excesso de açúcar faz mal à saúde. Todas as frases abaixo estão corretas, exceto?

Nos dentes, as bactérias se alimentam de açúcar, gera ácido e os protegem.

---

<sup>7</sup> Link é uma palavra da língua inglesa que significa elo, vínculo ou ligação. No âmbito da informática, significa hiperligação, ou seja, uma palavra, texto ou imagem que quando é clicada pelo usuário, o encaminha para outra página na internet, que pode conter outros textos ou imagens.

<sup>8</sup> Fast food traduzindo da língua inglesa significa “comida rápida”, comida ou refeição preparada e servida com rapidez, geralmente disponibilizada em lanchonetes e restaurantes.

6-Assinale as palavras que remetam a uma alimentação saudável.

Carboidratos, frutas, legumes, proteínas, sais minerais e verduras.

7-A prática de esportes aliada a uma alimentação saudável, compõem dois pilares importantes para a saúde. Verdadeiro ou Falso.

Verdadeiro.

8-A Pirâmide Alimentar informa e organiza os alimentos de acordo com seus nutrientes e funções. Ela é dividida em:

Energéticos, Reguladores, Construtores e Energéticos extras.

9-Como as propagandas de publicidade de alimentos podem influenciar os adolescentes?

Alimentos ricos em gorduras, açúcar e sal são mais anunciados nas mídias.

10-O que é o Guia Alimentar para a População Brasileira?

Instrumento que apoia e incentiva a saúde e práticas alimentares saudáveis.

11-Quais os nutrientes dos alimentos que são responsáveis pelo crescimento e desenvolvimento do nosso corpo?

Carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e sais minerais.

12-As frutas são os alimentos que contém uma concentração baixa de água. Verdadeiro ou Falso.

Falso.

13-Um alimento ultraprocessado significa que...

são pobres em nutrientes essenciais e ricos em açúcar, sódio e aditivos.

14-O Brasil vem enfrentando um aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Isso ocorre:

devido a alimentação inadequada e alimentos pobre em nutrientes.

15-Autonomia nas escolhas de bons alimentos implica ao domínio das pessoas e grupos se tornarem agentes de sua saúde. Verdadeiro ou Falso.

Verdadeiro.

16-Alimentação é mais que ingestão de nutrientes. Todas as alternativas estão corretas, exceto?

Efeito de nutrientes individuais explicam a relação entre saúde e alimento.

17-Qual a importância da boa alimentação na adolescência?

Promove a saúde, o crescimento, o desenvolvimento e previne problemas.

## 18-Por que limitar o uso de alimentos processados?

Perde água no feitiço e adição de açúcar e óleo elevam a densidade calórica.

Todas as questões foram desenvolvidas no link citado acima com ênfase na utilização de imagens diversas extraídas do *Google* Imagens, *GIFS*<sup>9</sup> e trechos de vídeos retirados do *Youtube*, com o intuito de atrair a atenção, instigar a curiosidade e aumentar o engajamento sobre os temas elencados.

O *Kahoot* é uma ferramenta que se baseia em jogos de aprendizagem e um serviço que pode ser acessado gratuitamente pelo *PC*<sup>10</sup> e aplicativo *mobile*<sup>11</sup> com compatibilidade para *IOS*<sup>12</sup> e *Android*<sup>13</sup>. Ele viabiliza o estudo e a interação através de testes constituídos de perguntas e respostas.

Os jogos dessa plataforma podem ser individuais ou em equipes de até no máximo 50 participantes com um código único e temporário (PIN), gerado para permissão de acesso ao jogo pretendido.

Para cada resposta correta é imputada uma categorização máxima de 1000 pontos, sendo essa pontuação atribuída em função do tempo utilizado nas respostas. Os participantes terão um intervalo de tempo que pode variar, de acordo com os critérios de criação do jogo, entre 5 segundos até 4 minutos para responder cada questão, ou seja, quanto menor o tempo gasto pelos respondentes, maior será a sua pontuação e se caso extrapolar o tempo estipulado na questão, a resposta será considerada incorreta.

---

<sup>9</sup> GIF (Graphics Interchange Format ou Formato de intercâmbio de gráficos) é um formato de imagem muito usado na Internet, e que foi lançado em 1987 pela CompuServe, para disponibilizar um formato de imagem com cores em substituição do formato anterior que era apenas preto e branco.

<sup>10</sup> PC é a sigla para Personal Computer ou a tradução para o português, Computador Pessoal, que trata de um dispositivo eletrônico de pequeno porte e baixo custo, que, normalmente, é destinado ao uso pessoal ou de um grupo de indivíduos.

<sup>11</sup> Aplicativo mobile é uma plataforma que contempla uma infraestrutura com dimensões e usabilidades compatíveis com dispositivos móveis, especificamente para as telas de smartphones e tablets.

<sup>12</sup> IOS (anteriormente chamado iPhone OS) é um sistema operacional para aparelhos da Apple. Por ser um produto para dispositivos móveis, ele é baseado no conceito de manipulação direta. Isso significa que a interação é feita a partir de toques na tela, como deslizar um ou mais dedos para realizar diferentes ações.

<sup>13</sup> Android é o nome do sistema operacional que opera em celulares smartphones, netbooks e tablets e sua função é gerenciar todos os processos dos aplicativos e dos componentes de um computador para funcionarem perfeitamente.



Ao finalizar o jogo será apresentado um painel geral classificatório com todos os nomes dos participantes, bem como com suas pontuações e respectivo desempenho dos jogadores.

Em suma, esse placar geral será em conformidade com o número de acertos em um intervalo de tempo menor dos devidos integrantes do jogo em questão, estimulando um sentimento positivo de desafio, um aprendizado mais divertido e uma concorrência salutar.

A plataforma do *Kahoot* contribui para a edificação e estruturação do conhecimento e desperta no adolescente o aumento da concentração e a velocidade do raciocínio para determinar de forma correta as respostas das questões em um menor tempo possível.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou mostrar a influência que a mídia exerce sobre a vida, os sentidos e significados no comportamento alimentar humano, em um grupo específico de adolescentes, no Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, no município de Antonina-PR.

A pretensão foi sensibilizar os estudantes envolvidos no que diz respeito aos conceitos relacionados a alimentação saudável, em geral, considerando os quatro grupos de produtos alimentícios (*in natura*, minimamente processados, processados e os ultraprocessados). É importante sinalizar que tais estudantes desenvolveram autonomia, através dos novos conhecimentos, para fazer suas escolhas alimentares com vistas a alimentação saudável, reconhecendo, pois, que os alimentos industrializados, muito divulgados nas mídias de comunicação, podem danificar a saúde, uma vez que contém aditivos químicos que alteram a constituição natural dos alimentos.

Além disso, é imprescindível pensar ainda que estes adolescentes poderão atuar como agentes disseminadores dos conceitos e práticas de uma alimentação saudável, podendo intervir socialmente nos meios dos quais fazem parte, em especial, os seus grupos familiares.

Considerando este cenário, o presente estudo e trabalho de pesquisa desenvolveu a promoção do senso crítico nos adolescentes do campo sobre uma alimentação saudável e não saudável, e devem ser constantemente avivados e encorajados para não se tornarem indivíduos facilmente manipulados a serem consumidores de alimentos de alta carência nutricional e consumirem de fato os que agreguem impacto na qualidade de nutridores.

O projeto suscitou nos participantes o interesse em olhar as propagandas que buscam vender alimentos industrializados com um olhar mais crítico, no intuito de compreender suas composições – na maior parte das vezes – nocivas à saúde, ressignificando seus conhecimentos e adquirindo novos hábitos que lhe permitam contar com um corpo mais saudável e a perspectiva de maior longevidade.

Os resultados obtidos através da análise da coleta de dados da pesquisa revelam que, em relação a alimentação industrializada e a influência da mídia na vida dos adolescentes do campo, permitiu perceber com clareza que quando comparamos a influência da escola e da família com a mídia tanto televisiva quanto à internet, é possível identificar que as propagandas possuem uma influência mais

duradoura e marcante na medida em que se utilizam de comerciais mais atraentes e altamente persuasivos.

É fato que, a percepção de que houve uma mudança dos hábitos alimentares dos adolescentes do campo é real, em alguns casos, radicalmente, sendo que o consumo de alimentos naturais foi reduzido e houve um aumento contínuo e considerável de alimentos industrializados calóricos e ricos em gordura. Percebe-se também que, o fator alimentação vai mais adiante de tudo isso, abrangendo fatores importantes como a cultura familiar, social, cultural e segurança alimentar e nutricional.

Nesse tocante, o espaço escolar é o local ideal para a prática da alimentação saudável, que deve fazer parte na vida do ser humano desde os primeiros anos de vida, principalmente nesta fase da adolescência. Alterar os hábitos alimentares é uma tarefa que exige conhecimento e esforço para manter essas mudanças por toda a vida.

Partindo dessa premissa, é de extrema importância o papel preponderante da escola em desenvolver sempre planos estratégicos educacionais para promover e inserir de fato a adoção de hábitos alimentares em prol de uma boa saúde.

O desenvolvimento do senso crítico com as atividades sobre os alimentos saudáveis e industrializados e sua ligação com os adolescentes do campo que, participaram da pesquisa sobre os impactos da alimentação industrializada em suas vidas, foi estimulado e devem ser sempre incentivados para que não sejam indivíduos facilmente manipulados pelo poder midiático e publicitário a consumir alimentos de baixo teor nutricional e portanto, não agregam conhecimentos e subsídios para uma alimentação de qualidade.

Finalizo com a afortunada conclusão de que os objetivos dessa pesquisa foram satisfatoriamente alcançados e acredito que, estes conhecimentos elencados ao longo do estudo foram assimilados e que possam ser cada vez mais pluralizados para mais adolescentes e pessoas, e que estas consigam vislumbrar um futuro com qualidade de vida mudando atitudes e inserindo hábitos alimentares salútares.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Vânia Rita Donadio. **Educação ambiental no contexto escolar: saberes e práticas docentes**. Salvador: EDUNEB. 2009.
- ARROYO, Miguel Gonzales. **As matrizes pedagógicas da Educação do Campo na perspectiva da luta de classes**. In. Miranda, Sônia Guariza; Schwendler, Sônia Fátima. (coords). *Educação do Campo em movimento: Teoria e Prática – v.I*. Curitiba: Ed. UFPR, 2010.
- BANDEIRA, C. R. S. et al. **Hábitos alimentares na adolescência**. *Pediatria Moderna*, São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-735, 2000.
- BARALDI, L. G. **Consumo de alimentos ultraprocessados e qualidade nutricional da dieta na população americana**. 2016.111f. Tese de Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- BAUER, K. W.; LARSON N. I.; NELSON M. C.; STORY M.; NEUMARK-SZTAINER D. **Socio-environmental, personal and behavioral predictors of fast-food intake among adolescents**. *Publ. Health Nutr.* 2008; 12:1767-74.
- BEFORT, C. et al. **Fruit, vegetable and fat intake among non-Hispanic black and non-Hispanic White adolescents: association with home availability and food consumption settings**. *J. Am. Dietetic. Assoc.* 2006; 106: 367-73.
- BERBEL, N. A. N. (Org.). **Metodologia da problematização: fundamentos e aplicações**. Londrina: UEL; Comped; Inep, 1995. Semina: Cio Soc.IHum. v. 16., n. 2, Ed. Especial, p. 9-19. out. 1995.
- BENNER, A.; AL-MAHDI, H. S.; VACHHANI, P. J.; AL-NUFAL, M.; ALI, A. I. **Do excessive internet use, television viewing and poor lifestyle habits affect low vision in school children?** *J Child Health Care*, v. 14, p. 4, Sept 2010.
- BERTIN, R. L., KRAKLE, E. N. L., ULBRICH, A. Z., STABELINI Neto, A., BOZZA, R., ARAUJO, I. Q., & CAMPOS, W. (2008). **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino da cidade de São Mateus do Sul, Paraná, Brasil**. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 8(4), 435- 443. <http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292008000400009>.
- BICA, I.; CUNHA, M.; COSTA, J.; RODRIGUES, V.; SANTOS, M. R.; MONTERO, J. **Hábitos Alimentares na Adolescência: implicações no estado de saúde**. *Millenium*, v. 42, p. 85-103, 2012.
- BIELEMANN, R. M. et al. Consumption of ultra-processed foods and their impact on the diet of young adults. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 1-10, 2015.
- BITTAR, C. & SOARES, A. (2020). **Mídia e comportamento alimentar na adolescência**. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*. 28(1), 291-308. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>.
- BORDENAVE, J. D. **Alguns fatores pedagógicos**. 1989. Disponível em:

<[https://www.opas.org.br/rh/publicações/textos\\_apoio/pub\\_04U2T5.pdf](https://www.opas.org.br/rh/publicações/textos_apoio/pub_04U2T5.pdf)>.

BOTELHO, G.; LAMEIRAS, J. **Adolescentes e Obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar**. ACTA Portuguesa de Nutrição, v. 15, p. 30-35, 2018.

BRASIL. ANVISA - **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução de Diretoria Colegiada no 24, de 15 de junho de 2010. Dispõe sobre a oferta, propaganda, publicidade, informação e outras práticas correlatas cujo objetivo seja a divulgação e a promoção comercial de alimentos considerados com quantidades elevadas de açúcar, de gordura saturada, de gordura trans, de sódio, e de bebidas com baixo teor nutricional, nos termos desta Resolução, e dá outras providências. Diário Oficial da União 2010; 29 jun.

BRASIL. Lei No 8.069, de 13 de julho de 1990. **Diário Oficial da União.**, 1990.

BRASIL. Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999. **Dispõe sobre a educação ambiental, institui a Política Nacional de Educação Ambiental e dá outras providências**. Brasília, 1999. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9795.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9795.htm).

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: meio ambiente e saúde**. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental. 3 ed. Brasília: A Secretaria, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Justiça. Classificação indicativa. **Informação e liberdade de escolha**. Brasília: Artecor. 2009. Disponível em: <https://bit.ly/35e45Jl>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Instrutivo PSE / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília, DF; 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: MS; 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. VIGITEL BRASIL, 2014: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico [Internet]. Brasília: Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde; 2015. 152 p. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-oministerio/673-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/doencas-cronicas-naotransmissiveis/l2-doencas-cronicas-nao-transmissiveis/14128-vigitel-2006-a2013>.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2015/** IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. -Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 132 p.

BRASIL. **Pesquisa brasileira de mídia 2016** [Internet]. Brasília: Secretaria Especial de Comunicação Social. Secom; 2016. 1–120 p. Disponível em: <http://www.secom.gov.br/atuacao/pesquisa/lista-de-pesquisas-quantitativas-equalitativas-de-contratos-atuais/pesquisa-brasileira-de-midia-pbm-2016-1.pdf>.

BRASIL. Resolução RDC nº 429, de 08 de outubro de 2020. **Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados.** Diário Oficial da União. 2020.

CALDART, Roseli S. **Por uma Educação do Campo: traços de uma identidade em construção.** In: Educação do Campo: identidade e políticas públicas- Caderno 4. Brasília: Articulação Nacional “Por Uma Educação do Campo”, 2002.

CALDART, Roseli S.; PEREIRA, Isabel B.; ALENTEJANO, P.; FRIGOTTO, Gaudêncio. **Educação do Campo.** In: CALDART, Roseli et al. Dicionário da Educação do Campo. 2ª ed. Rio de Janeiro–São Paulo: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Expressão Popular, 2012.

CALDAS, G. **Mídia e políticas públicas para a comunicação da ciência.** In: PORTO, CM., BROTAS, AMP., and BORTOLIERO, ST., orgs. Diálogos entre ciência e divulgação científica: leituras contemporâneas [online]. Salvador: EDUFBA, 2011, pp. 19-36. ISBN 978-85-232-1181-3. Available from SciELO Books.

CALDER, P. C. et al. **A consideration of biomarkers to be used for evaluation of inflammation in human nutritional studies.** British Journal of Nutrition, v. 109, n. S1, p.S1-S34, 2013.

CAMOZZI, A.B.Q; MONEGO, E.T; MENEZES, I. H.C. F; SILVA, P.O. **Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?** Cad. Saúde colet. vol.23 no.1 Rio de Janeiro Jan./Mar. 2015.

CAROLI, M.; ARGENTIERI, L.; CARDONE, N.; MAS, A. **Role of television in childhood obesity prevention.** Int J Obes Relat Metab Disord., v. 28, p. S104-8, 2004. Supplement 3. <http://dx.doi.org/10.1038/sj.ijo.0802802>.

CARVALHO, Isabel Cristina Moura de. **A invenção ecológica; sentidos e trajetórias da Educação Ambiental no Brasil.** 2ª ed. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul/EDUFRGS, 2002.

CHIOFI, L. C.; OLIVEIRA, M. R. F. **Uso das tecnologias educacionais como ferramenta didática no processo de ensino e aprendizagem.** In: III JORNADA DE DIDÁTICA. DESAFIOS PARA A DOCÊNCIA E II SEMINÁRIO DE PESQUISA DO CEMAD, 2014, p. 329-337, ISBN 978-85-7846-276- 5.

CHOU, Shin-yi; RASHAD, Inas; GROSSMAN, Michael. **Fast-Food Restaurant Advertising on Television and Its Influence on Childhood Obesity.** Journal Of Law & Economics, [s.l.], p.599-618, dez. 2005.

COLLI, A.S.; SILVA, L.E.V. **Crescimento e desenvolvimento físico.** In: MARCONDES, E.; VAZ, F.A.C.; RAMOS, J.L.A.; et al. *Pediatria Básica.* São Paulo: Savier; 2003. p. 660-9.

CONTE, F. A. **Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana.** Revista Espaço Acadêmico, v. 16, n. 181, p. 69-81, 2016.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, Sociedade e Cultura.** Rio de Janeiro; Fiocruz, 2011. p. 495.

COSTA, Caroline dos Santos; FLORES, Thaynã Ramos; WENDT, Andrea; NEVES, Rosália Garcia; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso; SANTOS, Iná 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, p. 1-12, 2018.

COSTA, C. G. A. **Segurança Alimentar e Nutricional: significados e apropriações.** São Paulo: Annablume, 2011. 329.p.

COSTA, Suzane Mota Marques; HORTA, Paula Martins; SANTOS, Luana Caroline dos. **Food advertising and television exposure: influence on eating behavior and nutritional status of children and adolescents.** Archivos latinoamericanos de nutrición, v. 62, n. 1, 2012.

COSTA, D. V. P.; LOPES, M. S.; MENDONÇA, R. D.; MALTA, D. C.; FREITAS, P. P.; LOPES, A. C. S. **Diferenças no consumo alimentar nas áreas urbanas e rurais do Brasil: pesquisa nacional de saúde.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 2, p. 3805-3813, 2021.

CUNHA, E.; SOUSA, A. A.; MACHADO, N. M.V. **A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para a educação em saúde e nutrição.** Ciência & Saúde Coletiva. 2010; 15(1):39-49.

CUPPARI, Lilian. **Nutrição nas doenças crônicas não transmissíveis.** Barueri, SP: Manole, 2009. 515 p.

DAPI, L. N.; OMOLOKO, C.; JANLERT, U.; DAHLGREN, L.; HAGLIN, L. I eat to be happy to be Strong, and to live. **Perceptions of rural and urban adolescents in Cameron, Africa.** J. 2007; 39 (6): 320-6.

DIAS, B. L. e ESCOUTO, S. F.L. **Um breve histórico sobre alimentação escolar no Brasil.** Revista Faip 2016. Disponível em:



<[http://faip.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/o4JwjMco1wjDpkr\\_2016-10-10-18-1-0.pdf](http://faip.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/o4JwjMco1wjDpkr_2016-10-10-18-1-0.pdf) > Acesso em 19/11/21.

DOMICIANO, Carla Gonçalo; COELHO, Larissa Braga; PEREIRA, Juciane de Abreu Ribeiro; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso. **Estratégias da mídia e os apelos comerciais para a promoção dos produtos alimentícios**. Ciências em Saúde, n. 4, p. 1-6, 2014.

ECKHARDT, J. P. et al. **Padrões Alimentares e Nível de Atividade Física em Adolescentes**. Ciência, Cuidado e Saúde, v. 16, n. 2, 24 ago. 2017.

EISENSTEIN, E. Adolescência: Definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, v. 2, n. 2, p. 1–2, 2005.

ENES, C. C. & LUCCHINI, B. G. (2016). **Tempo excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes**. Revista de Nutrição.29(3), 391-399. <https://doi.org/10.1590/1678-98652016000300009>.

ESTIMA C. C. P.; COSTA, R. S.; SICHIERI, R.; PEREIRA, R.A.; VEIGA, G. V. **Meal consumption patterns and anthropometric measurements in adolescents from a low socioeconomic neighborhood in the metropolitan area of Rio de Janeiro, Brazil**. Appetite, v.52, p. 735–739, 2009.

ESTIMA, C. C. P.; PHILIPPI, S. T.; SANTOS, M. A. **Fatores determinantes de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem?** Rev. Bras. Nutr. Clínica. 2009 (a); 24 (4): 263-8.

EVANGELISTA, J. **Tecnologia de alimentos**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2008. p. 680.

FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M. C.; TEIXEIRA, E. **Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis**. Revista de Nutrição, v. 1, n. 21, p. 105-114, 2008.

FISBERG, M; BANDEIRA, CRS; BONILLA, EA; HALPERN, G; HIRSCHBRUCH, MD. **Hábitos alimentares na adolescência**. Pediatria Moderna, v.36, p.724-34, 2000.

FISBERG, R. M.; SLATER, B.; MARCHIONI, D. M. L.; MARTINI, L. A. **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicos**. Barueri: Manole; 2005.

FISCHER, R. M. **Mídia e juventude: experiências do público e do privado na cultura**. Cadernos Cedes, v. 25, n. 65, p. 43-58, 2005.

FITZGERALD, A.; HEARY, C.; NIXON, E. et al. **Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation**. Health Promotion International. 2010; 25(3): 289-98.

FLEARY, S. A.; ETTIENNE, R. **The relationship between food parenting practices, parental diet and their adolescents' diet**. Appetite, v. 135, n. September 2018, p. 79–85, 2019.

FLICK, Uwe. Grupos focais/Dados multifocais. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Trad. Joyce Elias Costa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed/Bookman, 2009.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). **Declaração de Roma sobre a Segurança Alimentar Mundial e Plano de Ação da Cimeira Mundial de Alimentação. World Food Summit, FAO, Rome, 1996**. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/003/w3613p/w3613p00/htm>>.

FOX, C. K. et al. **Depression, Anxiety, and Severity of Obesity in Adolescents. Clinical Pediatrics**, v. 55, n. 12, p. 1120–1125, 21 out. 2016.

FREIRE, Paulo. **Ação Cultural para a Liberdade e outros escritos**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREISLING, H.; HASS K.; ELMADFA I. **Mass media nutrition information sources and association with fruit and vegetable consumption among adolescents. Public Health Nutrition**. 2009; 13 (2): 269-75.

GAMBARDELLA, A. M. D., Frutuoso, M. F. P., & Franch, C. (1999). **Prática alimentar dos adolescentes**. Revista de Nutrição, 12(1), 5-19. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52731999000100005>.

GATTI, Bernadete Angelina. **Grupo Focal na Pesquisa em Ciências Sociais e Humanas**. Brasília: Liber Editora, 2005.

GATTI, B. A. **Grupo Focal em Ciências Sociais e Humanas**. Brasília: Líber Livro, 2012.

GOMES, A. A. **Apontamentos sobre a pesquisa em educação: uso e possibilidades do grupo focal**. EccoS – Revista Científica, São Paulo, v.7, n.2, p.275-290, jul./dez. 2005.

GRAZINI, J. T. **Analogia entre comerciais de alimentos e hábito alimentar de adolescentes**. São Paulo, 1996. 68 p. Dissertação (Mestrado) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo.

GIL. A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HARRISON M.; JACKSON L. A. **Meanings that Youth associated with healthy and unhealthy food**. Can J. Dietetic Pract Res. 2009; 70 (1): 6-12.

HENRIQUES, P. Dias, P.C. & Burlandy, L. (2014). **A regulamentação da propaganda de alimentos no Brasil: convergências e conflitos de interesses**. Cadernos de Saúde Pública, 30(6), 1219-1228. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00183912>.

HENRIQUES, Ricardo et al. **Educação Ambiental: aprendizes de sustentabilidade**. Brasília: Secad/MEC, 2007. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao2.pdf>.

HONORATO, T.C; BATISTA, E; NASCIMENTO, K. O. et al., **Aditivos alimentares: aplicações e toxicologia**. In: Rev. Verde, v.8, n. 5, p. 01 – 11, 2013. Disponível em: [http://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/1950/pdf\\_884](http://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/1950/pdf_884).

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Diretoria de Pesquisas. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil**. Pesquisa de Orçamento familiar – 2008-2009. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2011c.

ISHIMOTO, E. Y.; NACIF, M. A. L. **Propaganda e marketing na informação**. Brasil Alimentos, v.11, p. 28-33, 2001.

JESUS, M. A. C. L.; REIS, L. C. B. **Hábito de leitura de rótulos alimentícios por estudantes do IF Baiano, campus Serrinha**. Revista da Associação Brasileira de Nutrição, V. 5, P. 1- 11, 2021.

KAHOOT!. Disponível em: <<https://kahoot.com/company/>>. Acesso em: 08/10/2022.

KELISHADI, R. et al. **Association between screen time and snack consumption in children and adolescents: The CASPIAN-IV study**. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism, v. 30, n. 2, p. 211–219, 2017.

KOLLING, Edgar Jorge; NERY, Irmão; MOLINA, Mônica Castagna (Org.). **Por uma educação básica do campo**. Brasília: Fundação Universidade de Brasília, 1999.

KOTLER, P. **O Marketing sem segredos**. Porto Alegre: Bookman, 2005

KRAHNSTOEVER D. K.; CAMPBELL K. **Opportunities to prevent obesity in children within families: na ecological approach**. In: Obesity prevention and public health edite by: Crawford D., Jeffery R. Oxford: Oxford University press, 2005: 207-30.

LARSON, N. et al. **Eating breakfast together as a family: mealtime experiences and associations with dietary intake among adolescents in rural Minnesota, USA**. Public health nutrition, v. 19, n. 9, p. 1565–74, 14 jun. 2016.

LAYRARGUES, P. P. **Identidades da Educação Ambiental brasileira/Ministério do Meio Ambiente**. Diretoria de Educação Ambiental. Brasília, 2004.

LEONARDO, M. **Antropologia da alimentação**. Revista Antropos, v. 3, n. 2, p. 1-6, 2009.

LEVY-COSTA, R.B. et al. **Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003)**. Rev Saúde Pública. v. 39, n. 4, p. 530-540, 2005.

LEVY, R. B. et al. **Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009**. Ciênc Saúde Coletiva, v. 15, n. s2, 2010.

LIN, Y. P. et al. Associations between respiratory diseases and dietary patterns derived by factor analysis and reduced rank regression. **Annals of Nutrition and Metabolism**, v. 68, n. 4, p. 306–314, 2016.

LOPES, P. A. **Modernidade Alimentar**. In(e)volução Simbólica do Acto Alimentar. Lisboa: Edições Colibri. 2006.

LOPES, R. E., Adorno, R. C. F., Malfitano, A. P. S., Takeiti, B. A., Silva, C. R., & Borba, P. L. O. (2008). **Juventude pobre, violência e cidadania**. Saúde e Sociedade, 17(3), 63-76. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902008000300008>.

LOUREIRO, Carlos Frederico B. **Trajetórias e Fundamentos da Educação Ambiental**. São Paulo: SP, Cortez, 2004.

LOUZADA, M. L. C. et al. **Impact of ultra-processed foods on micronutrient content Brazilian diet**. Revista de Saude Publica, v. 49, p. 1-8, 2015a.

LOUZADA, M. L. C. et al. **Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults**. Preventive medicine, v. 81, p.9-15, 2015b.

LUCCHINI, B.G.; ENES, C.C. **Influência do Comportamento Sedentário Sobre o Padrão Alimentar de Adolescentes**. In: XIX Encontro de Iniciação Científica -Anais do IV Encontro de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação, 2014, PUC Campinas.

MADRUGA, S. W. et al. **Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência**. Revista de Saúde Pública, São Paulo: Universidade de São Paulo - USP, Faculdade de Saúde Pública, v. 46, n. 2, p. 376-386, abr. 2012.

MAIA, Emanuella Gomes; GOMES, Fernanda Mendes Dias; ALVES, Marana Hauck; HUTH, Yara Rubia; CLARO, Rafael Moreira. **Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras**. Caderno de Saúde Pública [online], v. 32, n. 9, 2016.

MAIA, Emanuella Gomes; COSTA, Bruna Vieira de Lima; COELHO, Francielly de Souza; GUIMARÃES, Julia Soares; FORTALEZA, Rafaela Garcia; CLARO, Rafael Moreira. **Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira**. Caderno de Saúde Pública [online], v. 33, n. 4, 2017.

MALIK, V.S.; WILLETT, W.C.; HU, F.B. “**Global obesity: trends, risk factors and policy implications**”, Nature Reviews. Endocrinology, v. 9, n. 1, pp. 13-27, 2013.

MALUF, R.; REIS, M.C. Conceitos e Princípios de Segurança Alimentar e Nutricional. In: **Segurança Alimentar e Nutricional: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas**. 1. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2013. P. 15-42.

MARINS, Bianca Ramos; ARAÚJO, Inesita Soares de; JACOB, Silvana do Couto. **A propaganda de alimentos: orientação ou apenas estímulo ao consumo?** Ciência Saúde Coletiva [online], v. 16, n. 9, p. 3873-82, 2011.

MARTINS, B. G. et al. **Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros**. Cadernos de saude publica, v. 35, n. 7, p. e00153918, 2019.

MEC, Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade. **Referência para uma Política Nacional de Educação do Campo: caderno de subsídios.** coordenação: Marise Nogueira Ramos, Telma Maria Moreira, Clarice Aparecida dos Santos – 2.ed. – Brasília; MEC, SECAD, 2005.

MELO, S. H.; TAPADINHAS, A. R. **Relação Entre o Comportamento Alimentar de Pais e Filhos.** *Psychology, Community & Health*, v. 1, n. 3, p. 273-284, 2012.

MELLOR, D. et al. **Body dissatisfaction and body change behaviors in Chile: The role of sociocultural factors.** *Body Image*, v. 5, n. 2, p. 205–215, 2008.

MERTON, R; KENDALL, P. (1946). **The focused interview, American Journal of Sociology**, 51: 541-557.

MILANI, Mariane de Oliveira; GARLET, Letícia; ROMERO, Gabriela Guareschi; MATOS, Karen Mello de. **Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças: uma revista de literatura.** *Rev. Epidemiol Control Infect.* 2015.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo: Hucitec, 2010.

MONTEIRO, C. A. et al. **Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human Health: evidence from Brazil.** *Public Health nutrition*, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.

MONTEIRO, C. A. et al. **The Food System. Processing. The big issue for disease, good health, well-being.** *World Nutrition*, v. 3, p. 527-569, 2012.

MONTEIRO, C. A. et al. **Ultraprocessed products are becoming dominant in the global food system.** *Obesity reviews*, v.14, n. S2, p. 21-28, 2013.

MONTIGNEAUX, Nicolas. **Público-alvo: crianças - a força dos personagens e do marketing para falar com o consumidor infantil, tradução de Jaime Bernardes.** Rio de Janeiro: Campus, 2003.

NASIO, JUAN. DAVID. **Como agir com um adolescente difícil? Um livro para pais e profissionais.** Rio de Janeiro; Editora Zahar, 2011.

NETTO, R. C. M. Corantes. **Dossiê corantes.** *Food Ingredients Brasil*, n. 9, 2009. Disponível em: <http://www.revista-fi.com/materias/106.pdf>.

NEUMARK-SZTAINER, D., WALL, M., LARSON, N. I., EISENBERG, M. E., & LOTH, K. (2011). **Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study.** *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004-1011. PMID:21703378. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.012>.

NOBLE, C; Corney M.; Eves A.; Kipps M.; Lumbers M. **Food choice and school meals: primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of food and nutrition implications of food choices.** *Int. J. Hospitality Management*. 2000; 19: 413-32.



OLIVEIRA, M. R. & MACHADO, J. S. A. (2021). **O insustentável peso da autoimagem: (re) apresentações na sociedade do espetáculo**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(7), 2663-2672. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>.

OLIVEIRA, B. L.; SIQUEIRA, C. F. de; CORDEIRO, K. L. et al. **Perfil do adolescente com sobrepeso e obesidade na rede municipal de ensino**. *Rev. Enferm. UFPE on line*. 2011; 5(2):205-12.

OSTERMANN, F. & REZENDE, F. **Projetos de desenvolvimento e de pesquisa na área de ensino de Ciências e Matemática: uma reflexão sobre os Mestrados Profissionais**. *Caderno Brasileiro do Ensino de Física*. 26, 66-80, 2009.

PAQUETE M. C. **Perceptions of healthy eating: state of knowledge and research gaps**. *Can J. Public Health* 2005; Suppl. 96 (3): S15-S21.

PEDRAZA, D.F. **Padrões alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil**. *Mneme- Revista Virtual de Humanidades*, n.9, v.3, 2004.

PEDRINOLA, F. **Nutrição e transtornos alimentares na adolescência**. *Pediatria Moderna*. São Paulo, v. 38, n. 8, p. 377-380, 2002.

PEARSON, N.; BALL, K.; CRAWFORD, D. Predictors of changes in adolescents' consumption of fruits, vegetables and energy-dense snacks. *Australia. British Journal of Nutrition*. 2011; 105: 795–803.

PIERNAS, C.; POPKIN, B.M. Increased portion sizes from energy-dense foods affect total energy intake at eating occasions in US children and adolescents: patterns and trends by age group and sociodemographic characteristics, 1977-2006. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 94, n. 5, p. 1324-1332, 2011.

PHILIPPI, S. T., **Educação nutricional e a pirâmide dos alimentos**. In: PHILIPPI JR. A. & PELICIONI M.C.F. *Educação ambiental e sustentabilidade*. Barueri, SP: Manole; 2004. Cap. 34, p. 813-25.

PHILIPPI, S. T. (coordenadora). **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri, SP: Manole; 2008. *Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos*; cap. 1, p. 3-29.

PINHEIRO, A.R.O; CARVALHO, M.F.C.C. **Transformando o problema da fome em questão alimentar e nutricional: uma crônica desigualdade social**. *Ciênc. saúde coletiva* 2010; 15(1): 121- 130.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232010000100018&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100018&lng=en).

PONTES, T. E.; COSTA, T. F.; MARUM, A. B.; BRASIL, A. L.D.; TADDEI, J. A. A. C. **Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos**. *Ver. Paul. Pediatr.* 2009; 27 (11): 99-105.

POPKIN, B.M. "Contemporary nutritional transition: determinants of diet and its impact on body composition", **The Proceedings of the Nutrition Society**, v. 70, n. 1, pp. 82-91, 2011.

POPKIN, B.M. "Sugary beverages represent a threat to global health", **Trends in Endocrinology & Metabolism**, v. 23, n. 12, pp. 591-3, 2012.

POPKIN, B. M.; SLINNING, M. M. **New dynamics in global obesity facing low-and Middle-income countries**. Obesity Reviews, v. 14, n. S2, p. 11-20, 2013.

PORTO, Rafael Barreiros. **Conceitos comportamentais em filme de publicidade: Aplicação de técnicas que descrevem a mensagem persuasiva**. PSICO, Porto Alegre, PUCRS, v. 42, n. 3, p. 310-318, jul./set. 2011.

PROJETO POLÍTICO PEDAGÓGICO do Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas, Antonina – PR, 2019.

PYPER, E.; HARRINGTON, D.; MANSON, H. **The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: A crosssectional study**. BMC Public Health, v. 16, n. 1, p. 1–15, 2016.

QUIROGA, A. L. B. Edulcorantes. **Dossiê edulcorantes**. Revista Food Ingredients Brasil, n. 24, 2013a. Disponível em: <http://www.revista-fi.com/materias/302.pdf>.

QUIROGA, A. L. B. Gelificantes. **Dossiê gelificantes**. Revista Food Ingredients Brasil, n. 27, 2013b. Disponível em: <http://www.revista-fi.com/materias/349.pdf>.

RADNITZ, Cynthia; BYRNE, Shannon; GOLDMAN, Rachel; SPARKS, Martha; GANTSHAR, Meredith; TUNG, Kane. **Food cues in children's television programs**. Appetite, v. 52, p. 230-233, 2012.

RAMÍREZ, G. Díaz; SOUTO-GALLARDO M. C.; BACARDI GASCÓN, M., JIMÉNEZ-CRUZ, A. **Efecto de la publicidad de alimentos anunciados en la televisión sobre la preferencia y el consumo de alimentos: revisión sistemática**. Nutrición Hospitalaria, v. 26, n. 6, p. 1250-5, 2011.

RAMOS, Marise Nogueira; MOREIRA, Telma Maria; SANTOS, Clarice Aparecida dos. **Referências para uma política nacional de educação do campo: caderno de subsídios**. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, Grupo Permanente de Trabalho de Educação do Campo, 2004.

RATHI, N.; RIDDELL, L.; WORSLEY, A. **Food consumption patterns of adolescents aged 14-16 years** in Kolkata, India. Nutrition journal, v. 16, n. 1, p. 50, 24 ago. 2017.

REATO, L. F. N. **Mídia x Adolescente**. Pediatria Moderna, v. 37, p. 37-40, maio de 2001. Edição Especial.

REIGOTA, Marcos. **O que é educação ambiental**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

RIBEIRO, G. N. M.; SILVA, J. B. L. **A alimentação no processo de aprendizagem**. Revista Eventos Pedagógicos, v. 4, n. 2, p. 77-85, 2013.



RODRIGUES, P. R. M. et al. **Fatores associados a padrões alimentares em adolescentes:** Um estudo de base escolar em Cuiabá, Mato Grosso. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 15, n. 3, p. 662–674, 2012.

ROSENKRANZ R. R.; DZEWALTOWSKI D. A. **Model of the home food environment pertaining to childhood obesity.** *Nutr. Ver.* 2008; 66:123-40.

SANTAELLA, Lúcia. **A cultura das mídias.** São Paulo. Experimento, 1996.

SANTANA, E. **Entre o trabalho e a escola:** estudo com adolescentes que estudam e trabalham, filhos de trabalhadores rurais migrantes, residentes no município de Guariba/SP. [s.1] Univ. de São Paulo – Ribeirão Preto, 2015.

SANTOS A. L; GARCIA JUNIOR. **Atividade física e dieta como meios preventivos da obesidade.** *Revista Brasileira de Obesidade e Emagrecimento*, 2010.

SANTOS, Cíntia da Conceição; STUCHI, Rosamary Aparecida Garcia; ARREGUY-SENA, Cristina; PINTO, Nísia Andrade Villela Dessimoni. **A Influência da Televisão nos Hábitos, Costumes e Comportamento Alimentar.** *Cogitare Enfermagem*, v. 17, n. 1, p. 65-71, 2012.

SANTOS, L. A. S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis.** *Revista de Nutrição*. Campinas, 2005.

SANTOS, M. A. D.; OLIVEIRA; V. H. D.; PERES, R. S.; LEONIDAS, C. & Oliveira-Cardoso, É. A. D. (2019). **Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável.** *Saúde e Sociedade*. 28(3), 239-252. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170035>

SETTON, M. G. J. (2002). **Família escola e mídia: um campo com novas configurações.** *Educação e Pesquisa*, 28 (1), 107-116.

SLATER, B. et al. **Validation of a semi-quantitative adolescent food frequency questionnaire applied at a public school in São Paulo, Brazil.** *European Journal of Clinical Nutrition*, v. 57, p. 629–635, 2003.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na Escola/Sociedade Brasileira de Pediatria.** Departamento de Nutrologia, 3<sup>a</sup>. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.

SOUZA, A. M. et al. **Most consumed foods in Brazil: National Dietary Survey, 2008-2009.** *Revista de Saúde Pública*, v.47, p. 190s – 199s, 2013.

STORY M.; MARILYN S.; SCHWARTZ, M.S. **Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity.** *Milbank Q* 2009; 87(1):71-100.

STORY, M.; NANNEY, M. S.; SCHWARTZ, M. B. **Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity.** The Milbank Quarterly. 2009; 87 (1):71-100.

TAVARES, L. F. et al. **Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from Brazilian Family Doctor Program.** Public health nutrition, v. 15, n. 1, p. 82-87, 2011.

TORAL N., Slater, B., I.P., Fisberg, M. **Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras.** Rev. Nutr. 2006; 19 (3): 331-40.

TORAL N.; CONTI M. A.; SLATER B. A. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos.** Cad. Saúde Pública. 2009; 25 (11): 2386-94.

TORAL, N. **Alimentação saudável na ótica dos adolescentes** e o impacto de uma intervenção nutricional com materiais educativos baseados no modelo transteórico entre escolares de Brasília - DF. [tese de doutorado]. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

UTTER, J.; SCRAGG, R.; SCHAAF, D. **Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents.** Public Health Nutrition. 2005; 9(5), 606–12.

UTTER, J.; SCRAGG R.; SCHAAF D.; MHURCHU C. N. **Relationships between frequency of Family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents.** Int. J. Behav Nutr. Phys Acts 2008; 5:50.

VALENTIM, E.de A. et al. **Fatores associados à adesão à alimentação escolar por adolescentes de escolas públicas estaduais de Colombo, Paraná, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 33, n. 10,2017.

VASCONCELOS, L. **Alimente-se com sabedoria.**  
<https://alimentesecomsabedoria.blogspot.com/2016/08/comer-nutri-alimentar.html>,  
acesso em 09/09/21.

VEIGA, G. V. et al. **Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 47, supl. 1, fev. 2013.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura.** Psicologia, Saúde & Doenças, v. 9, n. 2, p.209-231, 2008.

VIDAL, Rafael Germin. **Relação entre tempo gasto com tecnologias, exercícios físicos e composição corporal em adolescentes,** Revista Renovare, v.1, 2020.

VILARTA, R. **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física.** Campinas: Ipes Editorial, 2007. 161 p.

VITOLLO, M. R. **Adolescência.** In: VITOLLO, M. R. Nutrição: Da gestação à adolescência. Rio de Janeiro: Reichmann e Autores Editores; 2003. pp. 189-271.

WITKOWSKI, T.H. **Food marketing and obesity in developing countries: analysis, ethics, and public policy.** Journal of Marketing, v. 27, n. 2, p. 126-137, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR, 6-12 September 1978,** 1978. Disponível em: <[http://www.who.int/publications/almaata\\_declaration\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf?ua=1)>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. The optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review. WHO/01.08. WHO/FCH/CAH/ 01.23. Geneva: WHO; 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development.** Geneva; 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Geneva; (Who Technical Report Series, 854), 1995.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Carta de Ottawa.** In Ministério da Saúde/FIOCRUZ. Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. Brasília, 1998. p.11-8.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2008-2013. **Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases.** Geneva: World Health Organization; 2008.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The extent, nature and effects of food promotion to children: a review of the evidence to December 2008.** Institute for Social Marketing, University of Stirling & The Open University, United Kingdom. World Health Organization, 2009.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global nutrition targets 2025: childhood overweight policy brief.** WHO, v. 2, n. 6, p. 375–388, 2014.

ZAAL, A. A.; MUSAIGER, A. O.; D'SOUZA, R. **Dietary habits associated with obesity, among adolescents** in Dubai, United Arab Emirates. Nutr. Hosp. 2009; 24 (4): 437-44.

ZANOLLI, N. M. B. C., CÂNDIDO, A. P. C., Oliveira, R. M. S., MENDES, L. L., NETTO, M. P. & SOUZA, A. I. S. (2019). **"Fatores associados com a insatisfação corporal de crianças e adolescentes de escola pública em município da Zona da Mata mineira"**. Revista de APS, 22(1). <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.16400>

ZOMPERO, A de F. et al. **A educação alimentar e nutricional nos documentos de ensino para a educação básica.** Revista Ciências & ideias. V. 6 n.2, p.71-82, Jul-Dez 2015.

**APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE  
(PAIS OU RESPONSÁVEIS - MENORES DE 18 ANOS)**

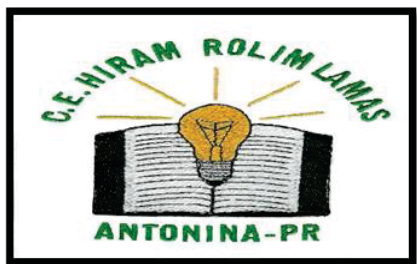
**PROFCIAMB – PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MESTRADO PROFISSIONAL EM REDE NACIONAL PARA O ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS.  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – SETOR LITORAL.**

Através desse termo, convidamos o (a) seu/sua filho (a), menor de idade, que está sob a sua responsabilidade para participar, como voluntário (a), da pesquisa com o “QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR E INFLUÊNCIAS MIDIÁTICAS” - QCAIM. Esta pesquisa é orientada pela prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Helena Midori Kashiwagi da Rocha e está sob a responsabilidade da pesquisadora Neuza Maria Machado, email: [neuza.machado@ufpr.br](mailto:neuza.machado@ufpr.br), cel: 041-99711-2005, Universidade Federal do Paraná, situada na Rua Jaguariaíva, 512 Matinhos – PR, CEP: 83.260-000. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar a fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr.(a) não será penalizado (a) de forma alguma. Esta pesquisa encontra-se relacionada com a Universidade Federal do Paraná através do Programa de Pós-graduação em Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais, tendo como finalidade a construção de uma dissertação de mestrado. A pesquisa será realizada no Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas com adolescentes das 1<sup>a</sup> às 3<sup>a</sup> séries. A presente pesquisa tem o objetivo de conhecer o que adolescentes entendem por alimentação saudável e alimentação industrializada, bem como as influências midiáticas em suas vidas, em especial, a internet e a TV. Durante a pesquisa, o procedimento a ser realizado será a aplicação individual do questionário para cada estudante, com indagações sobre o consumo de alguns alimentos e a utilização de alguns veículos midiáticos. No decorrer da pesquisa será realizado também, uma roda de conversa através de grupos focais, com informações do mesmo cunho citado acima. As informações fornecidas pelos adolescentes serão gravadas para elaboração do estudo e ficarão guardadas sob a responsabilidade da pesquisadora até a finalização da presente pesquisa. Em relação aos benefícios fornecidos pela pesquisa, o (a)s adolescentes que participarem serão estimulados (a)s a pensar sobre seus hábitos alimentares o que pode ajudar a diminuir problemas associados à alimentação. No entanto, a participação de seu filho (a) ou adolescente que é responsável na pesquisa é livre e, o senhor (a) não é obrigado (a) a participar. Caso decida participar as informações serão coletadas em momento único que não prejudicará na atividade escolar do adolescente e será mantido segredo referente às informações coletadas. Em caso da publicação dos resultados, os nomes dos adolescentes participantes não serão mencionados.

---

Assinatura do responsável.

Antonina, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.



## APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES

Colégio Estadual do Campo Hiram Rolim Lamas

Questionário de Consumo Alimentar e Influências Midiáticas (QCAIM)

### 1- Sexo:

( ) Masculino.

( ) Feminino.

2- Série do EM: \_\_\_\_\_.

3- Qual é a sua idade? \_\_\_\_\_ anos.

### 4- Em que bairro você mora?

( ) Bairro Alto.

( ) Barra do Rio Pequeno.

( ) Cacatu.

( ) Cachoeira.

( ) Cedro.

( ) Faisqueira.

( ) Faisqueirinha.

( ) Lageado.

( ) Limoeiro.

( ) Mergulhão.

( ) Rio do Nunes.

( ) Rio Pequeno.

**5-** Em algum momento da sua vida, você deixou de ingerir determinado alimento devido à um problema de saúde ou para adquirir peso nos últimos meses?

- ( ) Não.
- ( ) Sim, marque abaixo o principal motivo.
- ( ) Para perder peso.
- ( ) Para ganhar peso.
- ( ) Diabetes ou outra doença crônica. Qual:\_\_\_\_\_.
- ( ) Sou vegetariano.
- ( ) Sou vegano.
- ( ) Por ter alergia de determinado (s) alimento (s). Especifique:\_\_\_\_\_.
- ( ) Outra razão:\_\_\_\_\_.

**6-** Normalmente, na hora **do intervalo (recreio)**, com qual frequência você lancha?

	Nunca	1 dia na semana	2 dias na semana	3 dias na semana	4 dias na semana	5 dias na semana
Traz o lanche de casa.						
Come o lanche do Colégio.						

**7-** Responda em média, quantas **horas por dia, você assiste televisão**, considerando os períodos de **segunda à sexta feira e aos sábados e domingos**?

- ( ) Nenhuma, pois não assisto TV.
- ( ) Menos de 1 hora.
- ( ) No período de 1 a 2 horas por dia.
- ( ) No período de 3 a 4 horas por dia.
- ( ) Além de 4 horas por dia.
- ( ) E aos **sábados e domingos**. Quantas horas:\_\_\_\_\_.

**8- E quantas horas por dia, em média, você utiliza o celular ou usa o computador, considerando os períodos de segunda à sexta-feira e aos sábados e domingos?**

- ( ) Nenhuma, pois não utilizo celular ou computador nestes dias.
- ( ) Inferior a 1 hora.
- ( ) No período de 1 a 2 horas por dia.
- ( ) No período de 3 a 4 horas por dia.
- ( ) Além de 4 horas por dia.
- ( ) E aos **sábados e domingos**. Quantas horas:\_\_\_\_\_.

**9- Qual é o nível de confiança que você tem nas variadas fontes de informação sobre alimentação abaixo relacionadas?**

Fontes de Informações	Desconfio	Não confio	Não confio nem desconfio	Confio	Confio totalmente
Escola/Professores.					
Familiares, parentes ou amigos.					
Internet.					
Lojas de suplementos nutricionais.					
Programas de Televisão.					
Profissionais de Saúde.					
Propagandas comerciais.					
Revistas sobre alimentação e beleza.					
Rótulos de alimentos ou Tabela nutricional.					

**10- Quantos dias, durante a semana, você come cada um desses alimentos abaixo elencados?**



<b>Alimentos</b>	<b>Nenhum dia</b>	<b>1 dia</b>	<b>2 dias</b>	<b>3 dias</b>	<b>4 dias</b>	<b>5 dias</b>	<b>6 dias</b>	<b>7 dias</b>
Achocolatado.								
Arroz.								
Bolacha recheada.								
Bolo industrializado.								
Carne (frango, bife, peixe, porco).								
Cereais matinais.								
Doces (chocolate, bala, chiclete).								
Feijão.								
Frutas.								
Hambúguer.								
Leite e/ou iogurte e/ou queijo.								
Linguiça.								
Ovo cozido.								
Ovo frito.								
Pães (de sal, de forma, de hambúguer, de cachorro-quente).								
Presunto/Mortadela/Salsicha.								
Refrigerante diet/light/zero.								
Refrigerante normal.								
Salgadinhos variados de pacote.								
Salgados fritos (batata frita, coxinha, pastel, quibe, entre outros).								
Sorvete.								
Suco de caixinha ou em pó.								
Suco de fruta (polpa ou da própria fruta).								
Verduras e legumes crus e cozidos.								

**11- Você tem o hábito de se alimentar assistindo televisão?**

- ( ) Nunca.  
 ( ) Muito raramente.  
 ( ) Às vezes.  
 ( ) Frequentemente.  
 ( ) Sempre.

**12- E quando assiste televisão está com a companhia de seus pais?**

- ( ) Nunca.  
 ( ) Muito raramente.  
 ( ) Às vezes.  
 ( ) Frequentemente.  
 ( ) Sempre.

**13- Você acha que a sua alimentação é:**

- Não é nem um pouco saudável.
- Pouco saudável.
- Saudável.
- Muito saudável.
- Extremamente saudável.

**14- Você pretende melhorar sua alimentação no futuro?**

- Sim.Motivo:\_\_\_\_\_.
- Não.Motivo:\_\_\_\_\_.

**15- Na maior parte das vezes, quem decide quais os alimentos você irá comer?**

- Eu sempre decido os alimentos que eu quero comer.
- Eu sempre peço para meus pais ou responsáveis comprarem alguns alimentos que eu quero e gosto de comer.
- Os meus pais ou responsáveis sempre perguntam sobre os alimentos que eu quero ingerir.
- Os meus pais ou responsáveis sempre decidem o que comprar para eu comer.
- Outra opção:\_\_\_\_\_.

**Muito obrigada pela sua grande colaboração!!!**

