

Uma intervenção voltada ao estudo do *Guia Alimentar para a População Brasileira* no Ensino Médio: a escola enquanto *locus* para ampliar conhecimentos dos adolescentes sobre alimentação

An intervention focused on the study of the *Dietary Guidelines for the Brazilian Population* in high school: the school as a *locus* to expand adolescents' knowledge about nutrition

Una intervención orientada al estudio de la *Guía Alimentaria para la Población Brasileña* en la Educación Secundaria: la escuela como lugar para ampliar los conocimientos de los adolescentes sobre alimentación

Daniela Favero Netto 

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS, Brasil.

d.faveronetto@gmail.com

Luis Felipe Silveira 

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS, Brasil.

luisfelipe.silveira@gmail.com

Maria Rita Macedo Cuervo 

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS, Brasil.

maria.cuervo@pucrs.br

Caroline Abud Drumond Costa 

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS, Brasil.

caroline.drumond@pucrs.br

Recebido em 15 de abril de 2025

Aprovado em 05 de novembro de 2025

Publicado em 16 de janeiro de 2026

RESUMO

A alimentação liga-se a práticas sociais estabelecidas e é influenciada pelo contexto social, por diferentes meios tecnológicos e mídias. O conhecimento desempenha papel crucial no comportamento alimentar, pois afeta percepção, motivação e decisões. Este trabalho reconhece a escola como *locus* importante para Educação Alimentar e Nutricional (EAN), e o Ensino Médio como público-alvo para aprofundamento de conhecimentos, visando à melhora de práticas alimentares. O objetivo foi avaliar o impacto de uma disciplina voltada à EAN na ampliação de conhecimentos e na melhora da alimentação de estudantes. Trata-se de estudo piloto de intervenção não randomizado, com 19 participantes, matriculados em disciplina voltada à EAN em uma escola federal do sul do Brasil. Os instrumentos de coleta

foram: questionário validado, entrevista semiestruturada e diário de campo. Os questionários foram analisados quantitativamente pelos testes t Student pareado e Fischer; os demais dados, analisados qualitativamente, por análise de conteúdo. Os resultados indicaram que a disciplina fundamentada no Guia Alimentar ampliou conhecimentos dos participantes, acarretando melhora da sua alimentação. Planejamento e organização foram dimensões que contribuíram significativamente para essa melhora. Quanto às categorias modos de comer e escolhas, não foram encontradas diferenças significativas. Na análise qualitativa, reverberaram os tópicos: práticas alimentares modificadas, práticas alimentares a serem modificadas, apropriação de conceitos, incorporação e compartilhamento de conhecimento e reflexões produzidas pelos participantes. O estudo reforça a necessidade de ações voltadas à EAN, especialmente envolvendo adolescentes, considerando-se sua autonomia para realização de escolhas e consequente impacto na vida adulta e na promoção da saúde pública.

Palavras-chave: Intervenção; Alimentação na adolescência; Guia Alimentar para a População Brasileira.

ABSTRACT

Food is linked to established social practices and is influenced by the social context, as well as by different technological means and media. Knowledge plays a crucial role in eating behavior, as it affects perception, motivation, and decision-making. This study recognizes the school as an important *locus* for Food and Nutrition Education (FNE), and high school as the target audience for deepening knowledge, aiming to improve dietary practices. The objective was to evaluate the impact of a course focused on FNE on students' knowledge expansion and dietary improvement. This was a pilot, non-randomized intervention study with 19 participants enrolled in an FNE-focused course at a federal school in southern Brazil. Data collection instruments included a validated questionnaire, a semi-structured interview, and a field diary. The questionnaires were analyzed quantitatively using paired Student's t-tests and Fisher's test; other data were analyzed qualitatively through content analysis. Results indicated that the course, based on the Dietary Guidelines, expanded participants' knowledge, resulting in improved dietary practices. Planning and organization were dimensions that contributed significantly to this improvement. Regarding the categories of eating modes and choices, no significant differences were found. In the qualitative analysis, the following themes emerged: modified eating practices, eating practices to be modified, appropriation of concepts, incorporation and sharing of knowledge, and reflections produced by the participants. The study reinforces the need for actions aimed at FNE, especially involving adolescents, considering their autonomy in making choices and the consequent impact on adult life and public health promotion.

Keywords: Intervention; Adolescent Nutrition; Dietary Guidelines for the Brazilian Population.

RESUMEN

La alimentación está vinculada a prácticas sociales establecidas y se ve influenciada por el contexto social, por diferentes medios tecnológicos y por los medios de comunicación. El conocimiento desempeña un papel crucial en el comportamiento alimentario, ya que afecta la percepción, la motivación y las decisiones. Este trabajo reconoce a la escuela como un lugar importante para la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN), y a la Educación Media como público objetivo para el profundizamiento de conocimientos, con el fin de mejorar las prácticas alimentarias. El objetivo fue evaluar el impacto de una asignatura orientada a la EAN en la ampliación de conocimientos y en la mejora de la alimentación de los estudiantes. Se trata de un estudio piloto de intervención no aleatorizado, con 19 participantes matriculados en una asignatura orientada a la EAN en una escuela federal del sur de Brasil. Los instrumentos de recolección fueron: cuestionario validado, entrevista semiestructurada y diario de campo. Los cuestionarios se analizaron cuantitativamente mediante las pruebas t de Student pareadas y de Fischer; los demás datos se analizaron cualitativamente mediante análisis de contenido. Los resultados indicaron que la asignatura, fundamentada en la Guía Alimentaria, amplió los conocimientos de los participantes, lo que resultó en una mejora de su alimentación. La planificación y la organización fueron dimensiones que contribuyeron significativamente a dicha mejora. En cuanto a las categorías modos de comer y elecciones, no se encontraron diferencias significativas. En el análisis cualitativo, se destacaron los siguientes temas: prácticas alimentarias modificadas, prácticas alimentarias por modificar, apropiación de conceptos, incorporación y compartición del conocimiento, y reflexiones producidas por los participantes. El estudio refuerza la necesidad de acciones orientadas a la EAN, especialmente involucrando adolescentes, considerando su autonomía para la toma de decisiones y el consecuente impacto en la vida adulta y en la promoción de la salud pública.

Palabras clave: Intervención; Alimentación en la adolescencia; Guía Alimentaria para la Población Brasileña.

Introdução

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a adolescência é uma fase da vida que, compreendida por tempo cronológico, vai de 10 a 19 anos de idade (World Health Organization, s.d.), dividindo-se em duas fases: de 10 a 14 anos e de 15 a 19 (Brasil, 2007). A primeira fase caracteriza-se por intensa modificação hormonal e física, o que demanda atenção nutricional, visto estar diretamente relacionada ao crescimento e ao desenvolvimento.

Um estudo de Alves et al. (2019) investigou padrões alimentares de adolescentes brasileiros nas cinco regiões do Brasil. Foram analisados dados de 71.298 adolescentes de 12 a 17 anos, que participaram do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). Dentre todas as regiões, o Nordeste foi a que apresentou o consumo menos saudável entre os adolescentes. Um dado que chama a atenção no estudo é que não foi identificado um padrão de consumo de frutas e vegetais por parte dos adolescentes de quase todas as regiões, com exceção da região Norte.

Ferreira et al. (2015), ao analisarem os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSE 2012), com vistas a conhecer o consumo de alimentos ricos em açúcar entre estudantes brasileiros e os fatores associados a essas escolhas, identificaram que o “consumo regular de guloseimas e/ou refrigerantes foi relatado por 19,2% e 36,1% dos adolescentes, respectivamente, sendo mais prevalente entre estudantes do sexo feminino, com 14-15 anos de idade” (Ferreira et al., 2015, p. 2493). Alimentos ultraprocessados são ricos em açúcar adicionado, e o apelo midiático desses produtos tem bastante direcionamento ao público adolescente. Um estudo de Zhao et al. (2023), por sua vez, concluiu que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado a maiores chances de doença hepática gordurosa não alcoólica em adolescentes e adultos, em especial pelo aumento da adiposidade corporal. Neufeld et al. (2022) enfatizam, nessa perspectiva, a importância de considerar o desenvolvimento adolescente na formulação de políticas e programas destinados a melhorar a alimentação nessa faixa etária, sugerindo que os jovens devem ser parceiros ativos na criação de ações locais e globais que promovam padrões alimentares saudáveis.

Segundo Favretto, Amestoy e Tolentino-Neto (2021), embora a alimentação possa ser entendida como uma ação essencial à sobrevivência, ela envolve práticas que dependem tanto do acesso aos alimentos quanto das escolhas feitas, as quais são influenciadas pelas referências culturais e educacionais de cada grupo social. Assim, a alimentação trata-se, muitas vezes, de um comportamento socialmente

condicionado. O conhecimento, por sua vez, desempenha um papel fundamental no que se refere ao comportamento alimentar, pois influencia a percepção, a motivação e a tomada de decisão por parte dos indivíduos. Conforme Viana et al. (2008, p. 223),

Os hábitos alimentares resultam da interação de fatores ambientais, psicológicos e biológicos. Assim, também a intenção ou compromisso em alterar um determinado comportamento poderá ser influenciado pela informação obtida através de um técnico de saúde, pelos amigos, familiares e meios de comunicação, pelas atitudes face ao alimento e pelo reforço social obtido com o novo comportamento.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas – MREANPP (Brasil, 2012) preconiza práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que favoreçam o diálogo, considerando-se as diferentes fases da vida, as etapas do sistema alimentar e os significados imbricados no comportamento alimentar a partir de problematizações e de recursos educacionais ativos. A Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2018), que estabelece conhecimentos, competências e habilidades essenciais a estudantes da Educação Básica, traz a EAN como tema transversal a ser abordado nas escolas. Em 2023, foi assinado, pela Presidência da República, o Decreto nº 11.821, que trata dos princípios, dos objetivos, dos eixos estratégicos e das diretrizes que orientam as ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar. O documento aponta, no artigo 5º, que tais ações devem estar em conformidade com o MREANPP, com o Guia Alimentar para a População Brasileira – GAPB (Brasil, 2014) e com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. O GAPB é um documento cujo texto introdutório indica que suas diretrizes “têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição” (Brasil, 2014, p. 7), e, a partir dele, as práticas realizadas na intervenção de que trata este artigo foram elaboradas.

Kono e Luz (2024), em um estudo teórico sobre a trajetória das políticas de EAN no Brasil, apontam um afastamento entre estas e a escola. Além disso, ressaltam dois aspectos atinentes à formação dos profissionais envolvidos com essas práticas: os nutricionistas carecem de formação pedagógica para a aplicação do seu

conhecimento, enquanto os professores de Ciências e Biologia não possuem formação em EAN, posto que seus saberes são fundamentados na perspectiva biológica da alimentação, desvinculada das dimensões culturais, sociais e psicológicas. Santos, Soares e Silva (2024) reconhecem que existe uma escassez de estudos, pesquisas e referências que sustentem a base teórica, metodológica e prática da educação alimentar e nutricional, resultando em vários obstáculos para sua implementação na rotina diária das escolas. Nesse sentido, reconhece-se o GAPB como um documento capaz de oferecer subsídios em termos de conteúdo para a elaboração de ações de EAN, visto que ele orienta sobre a escolha dos alimentos e as melhores formas de combiná-los e destaca a importância do ato de comer, enfatizando a atenção plena durante as refeições, a adequação do ambiente onde estas ocorrem e o valor de compartilhar a alimentação, incentivando a participação dos comensais no preparo dos alimentos. Para além desses aspectos, destaca-se que o GAPB (Brasil, 2014) contém orientações sobre as características dos alimentos em consonância com a classificação Nova (Monteiro, 2009), que separa os alimentos não com base nos nutrientes principais que eles contêm, mas conforme o seu nível de processamento.

Considerando-se que na adolescência os estudantes já detêm maior autonomia para a realização de escolhas, assumem mais responsabilidades – muitas vezes auxiliando no cuidado de irmãos menores – e têm maior repertório para estruturar e relacionar conhecimentos prévios e novos, eles são o público-alvo da intervenção proposta. Um trabalho voltado à ampliação dos conhecimentos sobre a alimentação no tempo e no espaço escolares – onde esse público passa boa parte do seu dia e estabelece relações sociais importantes –, fundamentado no GAPB, se mostra relevante para promover a saúde na adolescência e, por extensão, na vida adulta, com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Nesse contexto, o objetivo do estudo foi avaliar o impacto do oferecimento de uma disciplina voltada ao estudo do GAPB (Brasil, 2014) na ampliação de

conhecimentos sobre a alimentação de estudantes de Ensino Médio de uma escola federal de uma cidade da região sul do Brasil.

Metodologia

Trata-se de um estudo piloto de intervenção não randomizado junto a uma turma com estudantes de primeiro, segundo e terceiro anos do Ensino Médio, de uma escola federal de uma cidade da região sul do Brasil. A intervenção foi conduzida por uma docente da escola, também pesquisadora.

Participantes

A pesquisa contou com 19 participantes, estudantes de primeiro, segundo e terceiro anos Ensino Médio, matriculados na disciplina eletiva¹ “Comer bem: pra quem tem fome de conhecimento!”, oferecida em uma escola da rede federal de uma cidade da região sul do Brasil. A amostra foi selecionada por conveniência, pela possibilidade de oferta de uma disciplina eletiva dentro da grade curricular da escola, viabilizando uma proposta pedagógica voltada à EAN.

Instrumentos

Os instrumentos de coleta de dados foram um questionário validado (Gabe, 2018), aplicado pré e pós-intervenção, uma entrevista semiestruturada, realizada após a intervenção, documentos produzidos na disciplina e registros em um diário de campo. A coleta de dados ocorreu somente após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – Parecer número 6.875.917 –, e mediante a entrega dos termos de assentimento e consentimento assinados pelos participantes e seus responsáveis.

Questionário

O questionário é composto por 24 questões relacionadas às quatro dimensões identificadas em um estudo desenvolvido para assegurar a validação, a confiabilidade e a reprodutibilidade do instrumento: a) *planejamento*: planejamento de refeições com

relação à ocorrência, com opções saudáveis – trata-se de uma dimensão referente à dedicação dos indivíduos em relação à sua alimentação –; b) *organização doméstica*: organização para o fornecimento e o preparo de alimentos e envolvimento coletivo de quem divide a mesma casa; c) *modos de comer*: condições em que as refeições são realizadas – envolvem a adequação do local e do tempo e a atenção dedicada a esse momento –; e d) *escolha dos alimentos*: consumo de alimentos ultraprocessados nas refeições principais, hábito de consumo de bebidas açucaradas e lanches prontos e petiscos entre as refeições (Gabe, 2018). Ressalta-se que todas essas dimensões são contempladas no GAPB (Brasil, 2014). Com relação ao número de questões relacionadas a cada dimensão, tem-se as seguintes quantidades: *planejamento*: 9 questões; *organização doméstica*: 4 questões; *modos de comer*: 6 questões; e *escolha dos alimentos*: 7 questões. Vale destacar que algumas questões integram mais de uma dimensão (Gabe, 2018). Cada questão é respondida por meio de uma escala Likert, conforme a seguinte classificação: a) discordo fortemente; b) discordo; c) concordo; e d) concordo fortemente.

A pontuação final do questionário resulta da soma dos pontos obtidos em cada questão (de 0 a 3), constituindo a avaliação da alimentação do participante conforme a *Escala para avaliação da alimentação* (Gabe, 2018). Esta atribui três faixas de pontuação relacionadas à alimentação do respondente: até 31 pontos, é preciso atenção à alimentação, buscando-se mudança; de 31 a 41 pontos, o participante está no meio do caminho em direção a uma alimentação saudável; e a partir de 41 pontos, o participante tem boa alimentação em vários aspectos (Gabe, 2018). A pontuação total não discrimina a avaliação de cada uma das quatro dimensões. Considerando-se que o GAPB (Brasil, 2014) contempla as dimensões em suas orientações, analisou-se também a pontuação dos participantes em cada uma delas. Assim, foram considerados na análise estatística: pontuação total, participantes em cada faixa e pontuação nas quatro dimensões (categorias).

Entrevistas, documentos e diário de campo

As entrevistas foram audiogravadas e transcritas, e partiram de questionamentos abertos relacionados a temas de estudo abordados ao longo da disciplina. Foram considerados aspectos concernentes às práticas alimentares – memória e cultura alimentar –, ao planejamento, à organização doméstica para alimentação, ao modo de comer e às escolhas alimentares, pontos presentes nas orientações do GAPB (Brasil, 2014). Buscou-se, com essa estratégia de produção de dados, uma representação mais precisa dos pontos de vista dos participantes. O número de entrevistados restringiu-se a seis, conforme os seguintes critérios: estudantes com frequência de 100% às aulas e representantes de cada uma das três séries do Ensino Médio (primeiro, segundo e terceiro ano).

Os documentos produzidos durante a disciplina são produtos de atividades de ensino-aprendizagem. Já o diário de campo consistiu em notas relacionadas às interações cotidianas em sala de aula.

A análise de conteúdo (Bardin, 1977) é utilizada para a interpretação de textos, entrevistas, documentos, imagens ou discursos de maneira sistemática, transformando informações qualitativas em categorias analisáveis. Nesse sentido, o *corpus* destinado à apreciação qualitativa foi analisado e interpretado, procurando-se identificar aspectos que foram priorizados nas falas dos estudantes, apontados na seção de resultados e discussão. Na análise, os entrevistados receberam nomes fictícios.

Intervenção

A intervenção se deu ao longo de 12 encontros presenciais de 1h30min cada. A fim de envolver os participantes, reconheceu-se a pedagogia da problematização como fundamentação adequada para pensar as práticas educativas realizadas na intervenção, pois ela visa à promoção de um processo de ensino-aprendizagem que convoca o estudante a participar efetivamente da resolução de uma questão por ele reconhecida, estimulando a reflexão crítica do educando sobre sua realidade (Freire, 1987). A descrição das práticas realizadas na intervenção faz-se importante à medida

que indica as estratégias utilizadas no trabalho pedagógico – orientado, em relação aos conteúdos, pelo GAPB (Brasil, 2014) –, as quais podem ser replicadas em diferentes contextos e adaptadas a diferentes etapas escolares.

Encontro 1 – A intervenção partiu da leitura e da discussão de trechos do livro *Quarto de Despejo* (Jesus, 2014), narrativa que revela como alguns são submetidos à fome e à miséria enquanto outras camadas da sociedade desperdiçam comida e recursos. O livro é um diário em que a autora, Carolina Maria de Jesus, relata a luta pela sobrevivência – sua e de seus filhos – na favela do Canindé, em São Paulo. Na obra, a fome não é apenas uma experiência física, mas também um reflexo das injustiças sociais e econômicas que perpetuam a pobreza e o sofrimento.

Ao convocar a voz dos estudantes em sala de aula, teve-se como propósito a criação de um ambiente em que todos estivessem “igualmente comprometidos com a criação de um contexto de aprendizagem” (hooks, 2017, p. 205). À professora responsável pela mediação de aprendizagens coube, sempre que necessário, convidar os estudantes a estabelecer relações entre as experiências compartilhadas e a temática trabalhada na intervenção, pois, conforme hooks (2017, p. 202), “uma vez que se abre o espaço para o diálogo na sala de aula, este diálogo precisa ser orquestrado”.

Encontro 2 – No laboratório de informática, os estudantes acessaram dados sobre a fome no Brasil (IBGE, 2022) e sobre saúde alimentar no *Global Burden of Disease Study* – GBD (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2021). Em sala, realizaram práticas para o uso dessas ferramentas. A partir da análise de indicadores demográficos (pirâmide etária, envelhecimento populacional, DCNTs), foi possível relacionar essas informações com temas do livro *Quarto de Despejo*, ambientado na década de 1950. Trechos da obra foram lidos em aula, e a leitura completa foi indicada como atividade extraclasse. Ainda no laboratório, os alunos acessaram pela primeira vez o GAPB e leram os princípios norteadores presentes no capítulo 1 do documento (Brasil, 2014).

Encontro 3 – Foi realizada uma roda de conversa para compartilhar memórias relacionadas à alimentação. Discutiram-se as diferenças entre fome, insegurança alimentar e vontade de comer, relacionando experiências pessoais e trechos de Quarto de Despejo (Jesus, 2014) e dados da aula anterior. Os relatos deram origem a textos memorialísticos com receitas, reunidos no livro da turma: *Memórias afetivas com a comida*, o qual foi compartilhado com as famílias. Também foi apresentado o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (Brasil, 2019), e os participantes foram convidados a relembrar sua relação com a comida na infância, abordando temas da introdução alimentar.

Encontro 4 – No laboratório de informática, fez-se a leitura individual e uma posterior discussão em grupo do capítulo 3 do GAPB, com enfoque nos diferentes grupos de alimentos e nas combinações possíveis em diferentes refeições, orientadas por este documento (Brasil, 2014). Os participantes estabeleceram relações de distanciamento e aproximação entre o que observam em seus contextos e o que propõe o GAPB a partir da escrita individual das refeições que realizaram no dia anterior. Tais relações levaram à retomada de dados do Encontro 2 – GBD –, na medida em que trouxeram questões relacionadas à obesidade e a diabetes. Essa discussão teve continuidade no encontro seguinte.

Encontro 5 – O grupo recebeu, no auditório da escola, uma estudante de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), que conversou com os estudantes sobre a classificação Nova dos alimentos – capítulo 2 do GAPB –, assim como a importância de conhecê-la para uma escolha mais adequada dos alimentos. Além disso, discutiu-se sobre a forma correta de higienização e desinfecção no preparo dos alimentos. Por fim, foi realizado um jogo com a ferramenta Kahoot (<https://kahoot.com/>) para a consolidação dos conceitos aprendidos. Os estudantes foram instigados a conversarem com seus avós sobre o que estes costumavam comer na infância, buscando viabilizar o reconhecimento, na prática, de que a introdução de ultraprocessados no sistema alimentar é recente.

Encontro 6 – A estratégia pedagógica ocorreu fora da escola, com visita à Feira Agroecológica, onde os estudantes conheceram produtos, pesquisaram preços e entrevistaram pequenos produtores com perguntas previamente elaboradas. Muitos nunca haviam frequentado uma feira, o que gerou debate sobre sua presença restrita a bairros menos populosos. Após a visita, em roda de conversa, discutiram-se os resultados das entrevistas e a importância da agricultura familiar e sua relação com o meio ambiente. Em seguida, o grupo foi a um supermercado, onde observou rótulos, preços e o apelo ao consumo, evidenciado pela organização de prateleiras com ultraprocessados próximas às áreas de pagamento.

Encontro 7 – Dois estudantes de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) foram convidados a participar do encontro, realizado no auditório da escola. Os visitantes retomaram conceitos relacionados ao grau de processamento de alimentos e sua associação a doenças relacionadas à alimentação, como obesidade e diabetes, ponto de interesse dos participantes – manifestado no Encontro 4. Além disso, conversaram sobre o uso de referências antropométricas de circunferência abdominal e de relação cintura-quadril como indicativo de riscos metabólicos para adultos, com espaço para prática em sala de aula. Os estudantes foram incentivados a fazer também a medição da circunferência abdominal dos familiares. Nesse encontro, foi apresentada, ainda, a escala de Bristol (Martinez; Azevedo, 2012), que auxilia a monitorar condições intestinais, inclusive para acompanhamento da adequada ingestão de água.

Encontro 8 – Em sala, esclareceram-se dúvidas sobre rotulagem a partir dos rótulos fotografados na saída de estudos. Discutiram-se também os preços, comparando feira e supermercado, e a cadeia de distribuição dos alimentos em ambos os casos. Ao final, os estudantes foram incentivados a pensar formas de compartilhar o que aprenderam na disciplina com a comunidade escolar. Coletivamente, decidiu-se pela criação de *cards* digitais para publicação no site da escola, considerando os recursos disponíveis. Os grupos de trabalho foram organizados e orientados a se prepararem para iniciar as atividades no Encontro 10.

Encontro 9 – A leitura e a discussão do GAPB foram retomadas no laboratório de informática, abordando alimentos típicos, processamento e a valorização do preparo das refeições, prática cada vez mais substituída por alimentos industrializados. Os estudantes relataram como vivenciam o momento das refeições: tempo dedicado, uso de telas, companhia e participação no preparo. As orientações do capítulo 4 do GAPB (Brasil, 2014) foram discutidas. Para reforçar os conceitos e orientações, utilizaram-se novamente jogos interativos com a ferramenta Kahoot, promovendo a revisão lúdica das recomendações do GAPB.

Encontros 10 e 11 – Tempo para pesquisa, elaboração, análise e revisão dos *cards* digitais no laboratório de informática da escola. Os materiais foram disponibilizados no site da escola para acesso pela comunidade.

Encontro 12 – Confraternização: lanche coletivo.

Todas as aulas tiveram como base as orientações do GAPB (Brasil, 2014). Os assuntos problematizadores foram os seguintes: memórias relacionadas à alimentação, importância da apresentação de variedade de alimentos às crianças em introdução alimentar, fome, doenças relacionadas à alimentação, produção e comercialização de alimentos e sua relação com o meio ambiente, comensalidade, entre outros. Destaca-se que parte das temáticas trabalhadas na intervenção decorreu dos questionamentos do grupo, entendendo-se o espaço da sala de aula como local de incorporação de saberes e práticas já trazidos pelos participantes, assim como de discussão sobre novas descobertas.

Análise estatística

Para a comparação da pontuação total dos questionários (Gabe, 2018) respondidos pré e pós-intervenção, foi realizado o teste Shapiro Wilk para identificar se a diferença entre as pontuações segue uma distribuição normal. Além disso, foi utilizado o teste t Student pareado para verificar se houve diferença significativa entre as médias.

Para a comparação entre a quantidade de participantes com pontuação em cada uma das três faixas – até 31, de 31 até 41 e a partir de 41 – pré e pós-intervenção, foi realizado o teste de Fisher, buscando-se avaliar se houve associação significativa entre duas variáveis categóricas na tabela de contingência.

Para comparar as categorias de análise pré e pós-intervenção – *planejamento, organização doméstica, modos de comer e escolhas* –, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk, procurando-se verificar se há diferença entre as duas medidas – pontuações pré e pós-intervenção – de forma separada para cada uma das quatro categorias. Foi utilizado o teste t Student pareado para análise da existência de diferença significativa entre as pontuações de cada uma das quatro categorias separadamente. Os dados foram analisados no *software* R, considerando o intervalo de confiança de 95% e uma significância de 5%.

Resultados e discussão

Os 19 participantes, estudantes do primeiro, segundo e terceiro ano do Ensino Médio, com idades entre 15 e 18 anos, estavam matriculados na disciplina eletiva voltada à EAN, oferecida em uma instituição federal de uma cidade do sul do Brasil. Foram analisados os dados resultantes dos questionários respondidos pré (19) e pós-intervenção (19) e das seis entrevistas, além dos diários de campo e documentos produzidos no transcorrer da intervenção. Os resultados e a respectiva discussão são apresentados nas próximas subseções no intuito de avaliar o impacto da intervenção.

Resultados da intervenção referentes à ampliação de conhecimentos e à melhora da alimentação

A comparação entre a pontuação total pré e pós-intervenção indicou a ampliação dos conhecimentos e a melhora da alimentação dos estudantes após a intervenção. A diferença entre as duas medidas – pontuações pré e pós-intervenção – segue uma distribuição normal (p-valor: 0,8282). As variáveis têm diferença

significativa (p-valor: 0,009) entre as pontuações pré (média: 37,05) e pós-intervenção (média: 41,26). A Tabela 1 e a Figura 1 ilustram o resultado.

Tabela 1: Análise descritiva da pontuação dos questionários pré e pós-intervenção.

Dado	N	m (DP)	OB até 31	OB 31 até 41	OB a partir de 41
		(p-valor 0,009 ¹)	(p-valor 0,046 ²)	(p-valor 0,514 ²)	(p-valor 0,728 ²)
Pré	19	37,05 (± 9,10)	5	9	5
Pós	19	41,26 (± 6,84)	0	12	7

¹ p-valor do teste t Student pareado para diferença entre os dados pré e pós-intervenção.

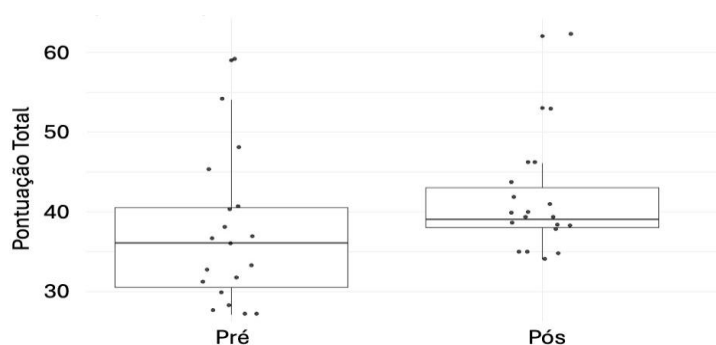
² p-valor do teste de Fisher para diferença entre os dados pré e pós-intervenção.

OB = observado (número de participantes na faixa); m = média; DP = desvio padrão.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

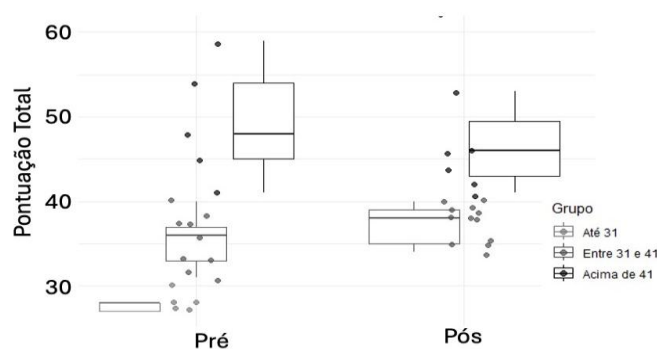
A comparação pré e pós-intervenção entre o número de participantes apresentou diferença na faixa "até 31". Há uma diferença significativa (p-valor: 0,046) entre o número de participantes que pontuaram dentro da referida faixa nos resultados pré e pós-intervenção (Tabela 1 e Figura 2). Cinco (05) participantes pontuaram nessa faixa na verificação pré-intervenção, enquanto nenhum pontuou na verificação pós-intervenção. Nas demais faixas, não houve diferença significativa nos resultados pré e pós-intervenção, mas em ambas houve um aumento no número de participantes.

Figura 1: Gráfico com as diferenças entre as pontuações pré e pós-intervenção.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Figura 2: Gráfico com as diferenças pré e pós-intervenção por faixa de pontuação.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Na comparação dos resultados pré e pós-intervenção das quatro categorias previamente estabelecidas, a diferença entre essas duas medidas segue uma distribuição normal, a partir dos seguintes resultados indicativos: *planejamento* – p-valor: 0,1417; *organização doméstica* – p-valor: 0,055; *modos de comer* – p-valor: 0,3665; *escolhas* – p-valor: 0,2312.

Pode-se afirmar que as categorias *planejamento* e *organização doméstica* contribuíram para a melhora da pontuação final no questionário, havendo ampliação dos conhecimentos e melhora da alimentação dos estudantes com relação a essas dimensões (conforme Tabela 2 e Figura 3). Para tais categorias, a análise estatística apontou que houve diferença significativa entre as pontuações pré e pós-intervenção. Em *planejamento*, as médias pré e pós-intervenção foram respectivamente 11,63 e 14,21, com p-valor: 0,014. Em *organização doméstica*, as médias pré e pós-intervenção foram respectivamente 5,32 e 6,74, e p-valor: 0,002.

Tabela 2: Análise descritiva da pontuação dos questionários pré e pós-intervenção.

Categoria	Dado	N	m (DP)	p-valor ¹
Planejamento	Pré	19	11,63 (±4,25)	0,014*
	Pós	19	14,21 (±4,24)	0,014*
Organização doméstica	Pré	19	5,32 (±2,69)	0,002*
	Pós	19	6,74 (±2,47)	0,002*

Modos de comer	Pré	19	12,58 ($\pm 3,17$)	0,940
	Pós	19	12,63 ($\pm 2,37$)	0,940
Escolhas	Pré	19	11,89 ($\pm 3,74$)	0,669
	Pós	19	12,21 ($\pm 2,68$)	0,669

¹p-valor do teste t Student pareado para diferença entre os dados pré e pós-intervenção.

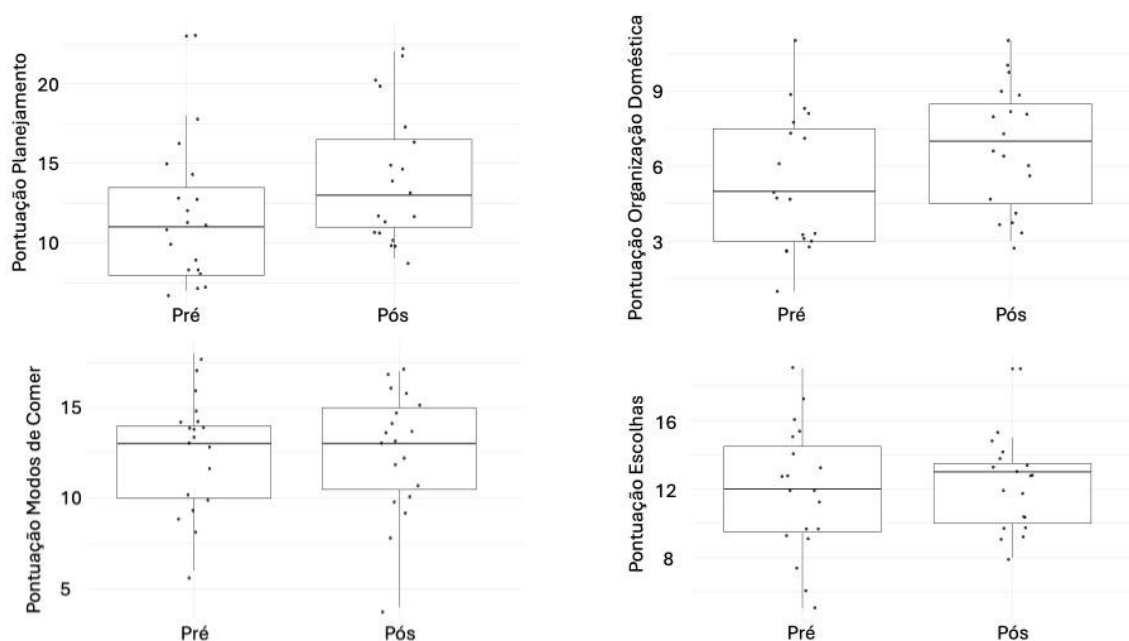
*diferença significativa segundo teste t Student pareado.

m = média; DP = desvio padrão.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

As categorias *modos de comer* e *escolhas* não contribuíram para a melhora da pontuação final no questionário e, portanto, não houve ampliação dos conhecimentos e melhora da alimentação relacionados especificamente a essas duas dimensões (conforme Tabela 2 e Figura 3). Para tais categorias, não houve diferença significativa entre as pontuações pré e pós-intervenção. As médias em *modos de comer* foram, respectivamente, 12,58 e 12,63, e p-valor: 0,940. As médias em *escolhas* foram, respectivamente, 7,95 e 10,32, e p-valor: 0,669.

Figura 3: Gráficos das diferenças entre as pontuações pré e pós-intervenção das categorias *planejamento*, *organização doméstica*, *modos de comer* e *escolhas*.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Os resultados quantitativos indicam que a intervenção contribuiu para a ampliação do conhecimento dos estudantes e para melhorias em suas práticas alimentares, especialmente nos aspectos de *planejamento* e *organização* das refeições. Embora não tenham sido observadas diferenças estatisticamente significativas nas categorias *modos de comer* e *escolhas*, os dados sugerem uma tendência de melhora (Tabela 2). Esses achados corroboram evidências de uma revisão sistemática e meta-análise que aponta que intervenções de EAN em contexto escolar podem modificar positivamente os hábitos alimentares de adolescentes. A revisão revela, ainda, que tais intervenções têm maior efeito sobre o consumo de vegetais do que sobre a ingestão de frutas (Medeiros *et al.*, 2022).

De forma complementar, um estudo que explorou percepções e barreiras dos adolescentes em relação à alimentação saudável indica que adolescentes percebem limitações pessoais e sociais à alimentação saudável, como tentação, preferências de sabor, influência dos pais e falta de tempo ou de opções de lanches saudáveis na escola (Oliveira; Almeida; Leite, 2009). Esses desafios sugerem que mudanças em *escolhas* alimentares e *modos de comer* podem ser mais complexas, visto que o comportamento alimentar é determinado por uma interação de fatores individuais, sociais, culturais e ambientais, não sendo apenas resultado da decisão consciente do adolescente, o que reforça a necessidade de estratégias pedagógicas que integrem aquisição de conhecimento, planejamento e enfrentamento de barreiras contextuais.

Vozes discentes: percepções e reflexões sobre alimentação

Para analisar o conteúdo das entrevistas, não se pode desconsiderar o contexto em que elas foram realizadas, ou seja, ao final da disciplina eletiva. Isso se torna importante para a interpretação das respostas, pois, em diferentes momentos, percebem-se hesitações em falas mais espontâneas, bem como discursos que incorporam termos abordados na disciplina, revelando cuidado e apropriação dos conhecimentos trabalhados. Isto se deve, possivelmente, ao fato de que a pesquisadora era também a professora da disciplina. Além disso, de certa forma,

mostrar que os conteúdos estudados foram compreendidos pode ser significativo para os estudantes.

A produção de conhecimento sobre um campo nem sempre se dá de forma categorizável com relação aos conteúdos, especialmente em um espaço de ensino-aprendizagem que valoriza também o conhecimento trazido pelos participantes. Assim, a análise aqui apresentada busca destacar o que reverberou nas narrativas dos estudantes e dialoga com a intervenção realizada. Foram identificados, nas falas, os seguintes aspectos: *práticas alimentares modificadas*; *práticas alimentares a serem modificadas*; *apropriação de conceitos*; *incorporação e compartilhamento de conhecimento adquirido*; e *reflexões produzidas pelos participantes*.

Todos os entrevistados mencionaram nunca terem ouvido falar no GAPB antes da disciplina eletiva. Além disso, todos relataram que não são responsáveis pelo preparo das refeições principais – almoço e jantar –, além de não participarem das demais preparações, a não ser no caso de alguns lanches entre as refeições principais. A exceção, nesse cenário, foi Augusto, que afirmou já ter morado sozinho e, por isso, aprendeu a cozinhar – e o faz quando seus responsáveis não estão em casa.

Na aula destinada aos relatos sobre lembranças relacionadas à comida, Letícia contou sobre sua memória afetiva com torta de bolacha, pois foi o “bolo de aniversário” que ganhou quando avisou aos responsáveis que não gostava de torta de aniversário. Ela mencionou lembrar com clareza da alegria que sentiu. Ao fim da aula, perguntou à professora, em segredo, se poderia fazer a preparação e trazer para oferecer à turma, o que foi permitido e celebrado por todos no encontro seguinte. A mesma participante, quando perguntada sobre a participação na preparação das refeições em casa, mencionou que sua mãe trabalha fazendo comida para vender e que, por isso, sempre tem comida pronta em casa, não requerendo sua cooperação. A partir do compartilhamento do relato em aula, a participante se sentiu motivada a fazer uma preparação para a turma.

Não só na aula destinada ao compartilhamento de memórias, mas também na entrevista, a memória afetiva foi um aspecto latente, conforme a fala de Gabriela:

A minha refeição favorita, pra mim, eu acho que é strogonoff. Porque... eu gosto de tudo que tem no strogonoff e também porque a maioria das vezes que eu comi strogonoff é uma memória boa, tenho uma memória boa comendo strogonoff.

Tanto no relato da Gabriela quanto no de Letícia, pode-se perceber o papel das memórias na construção do gosto e da cultura alimentar. O GAPB (Brasil, 2014) enfatiza que as preferências alimentares não são apenas resultado de necessidades biológicas, mas também de um processo social e cultural, o que envolve, entre outros aspectos, convívio, cultura alimentar e memórias afetivas.

Outro ponto observado durante as entrevistas foi que as aprendizagens proporcionadas na disciplina fomentaram reflexões sobre os alimentos ingeridos. Quando questionada sobre o alimento de que mais gosta, Gabriela respondeu:

[...] pois é... eu gosto muito, assim, de melancia. Acho que talvez seja o meu alimento favorito de todos, assim. Porque, tipo assim, obviamente eu gosto de vários ultraprocessados, mas geralmente eu me sinto meio mal depois de comer eles. Eu como e fico assim, que delícia, meu Deus, como é bom. Mas depois fico, que tristeza, nossa....

Nesse relato, ela expressa que a satisfação gerada pelo alimento ultraprocessado logo é substituída por desconforto, que se dá, considerando o contexto da resposta, pelo conhecimento dos prejuízos que o consumo de ultraprocessados acarreta, e não por alguma reação física produzida pelo alimento. Três dos seis entrevistados mencionaram comer guloseimas diariamente.

Reverberou, nas falas dos entrevistados, que, à medida que foram aprofundando seus conhecimentos sobre alimentação e saúde, eles se percebiam pensando sobre os aprendizados em momentos específicos. Ao ser questionado sobre reconhecer ou não alguma mudança de hábito ao longo do semestre, Leonardo respondeu: “comecei a prestar mais atenção quando pego pra assistir alguma coisa junto da refeição e penso: não deveria estar comendo e assistindo”. Essa narrativa

está relacionada à categoria *modos de comer*, a qual não apresentou mudança significativa na análise quantitativa. Entretanto, ela está presente na fala do participante enquanto um aspecto do qual ele já se mostra consciente. Roberto, por sua vez, afirmou: “depois que tu ouve que não é uma coisa boa, fica aquela dorzinha na consciência, daí eu acabei mudando bastante a questão do meu café, que geralmente eu comia bolacha e agora faço pão, sanduíche”. O conteúdo da fala de Roberto se relaciona à categoria *escolhas*, que também não apresentou mudança significativa na análise quantitativa. Esse aspecto de ambos os excertos mostrou-se recorrente em outras falas, que não foram trazidas ao texto para não torná-lo repetitivo. Não obstante, considera-se necessário destacar o reconhecimento, pelos entrevistados, de práticas que precisam ser modificadas, relacionadas às categorias *modos de comer* e *escolhas*.

O GAPB (Brasil, 2014) tem como regra de ouro a preferência por alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Durante as entrevistas, percebeu-se que esses conceitos estavam presentes nas narrativas dos participantes. Quando questionada sobre a percepção ou não de alguma mudança de hábito ao longo do semestre, Letícia afirmou: “parei de comer congelados ultraprocessados.” Tanto a mudança de hábito quanto a utilização do termo “ultraprocessados” mostram a incorporação de conteúdos abordados na disciplina. Outro exemplo pode ser observado a partir da fala de Isadora, que afirmou: “Parei de beliscar salgadinhos e comecei a comer frutas quando sinto fome entre as refeições”. Nesse depoimento, ela demonstra uma capacidade de escolha afetada pelas orientações do GAPB.

A mudança de comportamento alimentar não se dá de forma abrupta. Story e Resnick (1986) identificaram que adolescentes e jovens adultos sabem como melhorar sua alimentação do ponto de vista da saúde, mas justificam os erros alimentares e a dificuldade em mudar com argumentos como a falta de tempo e a percepção de não ser urgente ou conveniente adotar opções mais saudáveis. Domiciano et al. (2014), ainda, observaram um intenso uso de estratégias de

marketing pelas indústrias, especialmente aquelas de apelo emocional e afetivo, para atrair a atenção dos consumidores. Já Coll et al. (2010), em um estudo sobre a percepção da influência da mídia no estilo de vida de adolescentes e adultos, constataram que 89,6% acreditam que esta tem impacto na mudança de comportamento, e 44,4% afirmaram ter vivenciado essa influência.

O processo de mudança requer, antes de tudo, a percepção das práticas que precisam mudar e, ainda, o reconhecimento da influência negativa que a mídia ou contextos sociais mais próximos podem ter sobre essas práticas alimentares, por exemplo. Isso se revela no relato da Gabriela, que, ao ser questionada sobre sua relação com frutas, verduras e legumes, afirma:

[...] está sendo construída e começou, assim, depois da eletiva [...]. Quando eu estava sendo criada, meus pais trabalhavam e me deixavam com uma moça que me cuidava e, tipo assim, a moça que cuidava do meu irmão era outra, e ela sempre dava muita fruta pro meu irmão, então ele gosta muito de fruta; só que a moça que cuidava de mim não me dava quase nada de fruta, e eu não acostumei comer fruta, nem verdura, etc... daí eu fiquei boa parte da minha vida sem comer fruta, e agora tô tentando começar a voltar, a descobrir.

Nesse relato, ocorreu uma reflexão muito interessante, pois, no transcorrer da fala, Gabriela mobiliza o conhecimento de que as experiências com alimentos variados durante a infância favorecem as escolhas de alimentos diversificados ao longo da vida. Além disso, foi resgatada uma memória acerca dos alimentos para explicar um comportamento alimentar, temas abordados na disciplina.

A estratégia de convocar os participantes a compartilhar experiências e conhecimentos esteve presente não só nas entrevistas, mas ao longo das aulas, como se verifica neste excerto de 9 de outubro de 2024 do diário de campo da pesquisadora:

Quando se estava discutindo sobre a diferença entre bebida láctea e iogurte, a professora pediu pela contribuição de uma estudante cuja mãe é nutricionista e havia falado sobre essa diferença em uma conversa espontânea na aula anterior. A estudante explicou à turma que a bebida láctea é um alimento ultraprocessado, enquanto o iogurte natural é um alimento minimamente processado, feito através da fermentação do leite. A mesma aluna se manifestou durante a discussão sobre a diferença entre o leite comercializado em saco plástico e o de caixinha, explicando sobre a

dificuldade de armazenamento do leite de saquinho, que deve ser mantido refrigerado mesmo antes de aberto.

Um dos propósitos da intervenção era que os participantes pudessem ser multiplicadores de conhecimentos relacionados à alimentação, reverberando os aprendizados para além da sala de aula. Esse aspecto, portanto, fez parte do roteiro de entrevista. Ao ser questionado sobre se sentir seguro ou não para compartilhar informações sobre alimentação com sua família após cursar a disciplina, Augusto mencionou: “achei importante aprender sobre como lavar os legumes. Eu não fazia ideia disso. Falei pra minha mãe, e ela começou a usar a ‘clorofina’ na água”. Foi tratada, na disciplina, a importância da higienização dos alimentos e os prejuízos à saúde quando essa prática não é realizada de maneira correta. Outro relato interessante foi o de Roberto, que afirmou:

Minha irmã tem 10 anos e tá sempre comendo besteira. Agora eu aviso que não é bom. Ela come pouco, só come o que quer, e meus pais ficam fazendo as vontades dela, daí eu falo pra eles que não é bom ela ficar comendo essas coisas.

Nessa fala, Roberto mostra que, além de mobilizar o conhecimento da disciplina no cotidiano familiar, este favorece um certo cuidado com a irmã mais nova, pois percebe que algumas práticas familiares não estão adequadas. À mesma questão, Isadora respondeu: “Durante a eletiva eu chegava em casa contando as experiências para meus pais; no dia da feira falei de todos os produtinhos. E agora me sinto confortável pra explicar sobre combinação de alimentos”. Aqui, Isadora expõe que as experiências e aprendizagens da disciplina proporcionaram maior segurança para argumentar com a família sobre questões que envolvem a alimentação.

A saída de estudos à Feira Agroecológica foi um momento rico para informações vindas diretamente de quem vive da agricultura familiar – o que chegou, como visto anteriormente na fala de Isadora, também às famílias –, como mostra o excerto de 2 de outubro de 2024 do diário de campo:

Após a realização das entrevistas com os produtores, reunimo-nos para compartilhar bergamota e banana comprados na feira pela professora. Os estudantes relataram o que lhes chamou atenção. Uma estudante destacou o fato de o produtor realizar cultivo de diferentes hortifrutis em um pequeno espaço: *a produção é pequena, mas variada; ele se preocupa com a qualidade do solo, diferente da produção de monocultura*. Outro estudante relatou sobre ter aprendido sobre Filosofia com o produtor, dizendo que a conversa foi para além do assunto cultivo, pois o produtor falou sobre uma escolha estilo de vida e do nosso lugar dentro de um ecossistema muito maior do que imaginamos. Chamou atenção dos estudantes o fato de alguns expositores terem instrução acadêmica formal, mas escolherem atuar com agricultura familiar. Foi interessante o fato de alguns produtores irem até o grupo solicitar para tirar foto com os estudantes após as entrevistas. A iniciativa de visita à feira e o envolvimento dos estudantes foram elogiados pelos produtores.

A saída de campo se mostrou um momento de sensibilização bastante significativo para os estudantes. Entrar em contato com aquela realidade proporcionou um momento de ressignificação importante no que se refere à produção e ao cuidado com a origem dos alimentos.

Quanto à elaboração dos *cards* digitais informativos, produto final da disciplina, Gabriela relatou: “a parte que menos gostei foi fazer os *slides* [*cards* digitais] porque é algo mais trabalhoso, mas também não foi algo ruim, pra mim foi legal também, teve aprendizado, e eu gostei de aprender”. Embora aponte não gostar de produzir atividades gráficas, ela reconhece que desenvolveu aprendizagens relacionadas à alimentação durante o processo.

Os dados apresentados permitem entender, por exemplo, por que os participantes não participam dos processos de preparação dos alimentos, informação que não é possível de ser acessada via questionário. Gabriela, com relação a esse aspecto, afirmou: “meus pais sempre me assustaram com relação a chegar perto do fogão”, o que ela só pôde fazer após os 12 anos de idade. A cozinha, portanto, era considerada um local perigoso para ela.

Piasetzki et al. (2023, p. 1), ao analisarem um processo formativo voltado à EAN em escolas, afirmam que

A escola é considerada um espaço privilegiado de convivência, capaz de propiciar a apropriação de conhecimentos importantes para o desenvolvimento dos processos sociocognitivos articulados com a realidade dos sujeitos. Entende-se que o ambiente escolar pode promover, em seus alunos, a capacidade de fazer escolhas adequadas para um estilo de vida saudável.

Embora, em alguns casos, os participantes da intervenção mencionem não ter ocorrido mudança de práticas, alguns reconhecem o que seria melhor modificar; estariam, portanto, na fase de contemplação ou preparação, de acordo com o modelo transteórico de mudança (Prochaska & DiClemente, 1983). Os questionários aplicados não permitem verificar esse aspecto, somente as entrevistas, reforçando a complementaridade das análises. A partir das entrevistas, percebem-se falas que se referem à classificação Nova dos alimentos – com termos como ultraprocessados, alimentos *in natura*, entre outros termos –, à relevância de compor a alimentação com frutas e legumes, à importância da exposição a uma variedade de alimentos durante a infância na construção do paladar e da cultura alimentar e ao compartilhamento de aprendizados, que são aspectos amplamente trabalhados ao longo da intervenção. Isso vai ao encontro do que Piasetzki et al. (2023) apontam sobre a potencialidade do espaço escolar como um *locus* importante para a promoção de cuidados com a saúde.

A pesquisa realizada tem como limitação o fato de a intervenção ter sofrido redução de 25% do número de horas de aula em razão da calamidade das chuvas sobre o Rio Grande do Sul em maio de 2024, período de paralisação nas escolas. Destaca-se que não foi possível coletar dados em grupo controle no âmbito deste estudo piloto.

Conclusão

De acordo com a pesquisa, pode-se afirmar que uma disciplina voltada ao estudo do GAPB ampliou os conhecimentos sobre alimentação de estudantes de Ensino Médio de uma escola federal em uma cidade do sul do Brasil, resultando na melhora de sua alimentação. De acordo com a análise quantitativa, as categorias *planejamento* e *organização doméstica* foram as dimensões que tiveram contribuições mais significativas para a ampliação de conhecimentos e melhora da alimentação dos

participantes. Com relação às categorias *modos de comer* e *escolhas*, não foram encontradas diferenças significativas nos resultados quantitativos; no entanto, na análise das entrevistas, identificaram-se mudanças ou tomadas de consciência acerca dessas duas dimensões.

Na análise do conteúdo das entrevistas, foram reconhecidos os seguintes aspectos: práticas alimentares modificadas, práticas alimentares a serem modificadas, apropriação de conceitos, incorporação e compartilhamento de conhecimento adquirido e reflexões produzidas pelos participantes, especialmente sobre o papel das memórias relacionadas à alimentação e sobre suas experiências com práticas alimentares antes e após a consolidação de conhecimentos.

Este estudo corrobora com o entendimento de que intervenções voltadas à EAN no contexto da Educação Básica contribuem para o desenvolvimento de melhores práticas alimentares e, por consequência, com a promoção da saúde pública. Destaca-se, por fim, a necessidade de investimento em ações que ampliem o conhecimento sobre alimentação por parte do público adolescente, fornecendo-lhes autonomia para a adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida, enfrentando as fortes influências da mídia.

Referências

ALVES, Mariane de Almeida et al. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 6, p. 1–15, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00153818>. Acesso em: abr. 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 1. ed. Lisboa: Edições 70, 1977.

BRASIL. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: abr. 2025.

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: abr. 2025.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base**. 1. ed. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf. Acesso em: abr. 2025.

BRASIL. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>. Acesso em: abr. 2025.

COLL, César; ENGEL, Anna; BUSTOS, Afonso. As comunidades virtuais de aprendizagem. In: COLL, César; MONEREO, Carles (org.). **Psicologia da educação virtual: aprender e ensinar com as tecnologias de informação e da comunicação**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 268–286.

BRASIL. **Decreto nº 11.821/2023, de 19 de dezembro**. Diário Oficial da União: seção 1 – nº 235-C. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11821.htm. Acesso em: abr. 2025.

DOMICIANO, Carla Gonçalo et al. Estratégias da mídia e os apelos comerciais para promoção dos produtos alimentícios. **Revista Ciências em Saúde**, v. 4, n. 1, p. 1–7, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.21876/rcsfmit.v4i1.163>. Acesso em: abr. 2025.

FAVRETTO, Luísa Moreira; AMESTOY, Michele Bordoli; TOLENTINO-NETO, Luiz Caldeira Brandt de. Educação alimentar: fatores influenciadores na seletividade alimentar de crianças. **Revista Exitus**, v. 11, n. 1, p. e020204, 2021. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.ufopa.edu.br/index.php/revistaexitus/article/view/1626>. Acesso em: 12 abr. 2025.

FERREIRA, Nathália Luíza; CLARO, Rafael Moreira; LOPES, Aline Cristine Souza. Consumption of sugar-rich food products among Brazilian students: National School Health Survey (PeNSE 2012). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, n. 12, p. 2493–2504, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00014515>. Acesso em: abr. 2025.

FISHER, R. A. On the interpretation of χ^2 from contingency tables, and the calculation of P. **Journal of the Royal Statistical Society**, v. 85, n. 1, p. 87–94, 1922.

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

GABE, Kamila Tiemann. **Desenvolvimento e validação de uma escala autoaplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2018. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-08112018-131030/pt-br.php>. Acesso em: abr. 2025.

hooks, bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade**. 2. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION. GBD Compare. **Global Burden of Disease Study**, 2021. Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>. Acesso em: abr. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pirâmide etária – 1970-2022. **Atlas Geográfico Escolar**, 2022. Disponível em: <https://atlasescolar.ibge.gov.br/brasil/3051-caracteristicas-demograficas/idade/21898-piramide-etaria-1970-2022.html>. Acesso em: abr. 2025.

JESUS, Carolina Maria de. **Quarto de despejo: diário de uma favelada**. 10. ed. São Paulo: Ática, 2014.

KONO, Claudia Mitie; LUZ, Maurício Roberto Motta Pinto da. Trajetória das políticas de educação alimentar e nutricional no Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 22, p. 1–14, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs2587>. Acesso em: abr. 2025.

MARTINEZ, Ana Paula; AZEVEDO, Gilmara Ribeiro. Adaptação e validação da Escala de Fezes de Bristol para a população brasileira. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 3, p. 583–589, 2012. DOI: 10.1590/S0104-11692012000300021. Acesso em: out. 2025.

MEDEIROS, G. C. B. S. et al. Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, p. 10522, 24 ago. 2022. DOI: 10.3390/ijerph191710522. Acesso em: out. 2025.

MONTEIRO, Carlos Augusto. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. **Public Health Nutrition**, v. 12, n. 5, p. 729–731, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980009005291>. Acesso em: abr. 2025.

NEUFELD, Lynnette M. et al. Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. **Lancet**, v. 399, n. 10320, p. 185–197, 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01687-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01687-1). Acesso em: abr. 2025.

OLIVEIRA, A. L. C.; ALMEIDA, L. M.; LEITE, S. A. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 11, nov. 2009. DOI: 10.1590/S0102-311X2009001100009. Acesso em: out. 2025.

PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa; BOFF, Eva Teresinha de Oliveira; ANASTÁCIO, Zélia Ferreira Caçador. Educação alimentar e nutricional: uma possibilidade de trabalho em equipe. **Revista Portuguesa de Educação**, v. 36, n. 1, p. 1–23, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.21814/rpe.26059>. Acesso em: abr. 2025.

PROCHASKA, James. O.; DICLEMENTE, Carlo. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 51, n. 3, p. 390–395, 1983. Disponível em: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.3.390>. Acesso em: abr. 2025.

R CORE TEAM. *R: A language and environment for statistical computing*. Vienna: R Foundation for Statistical Computing, 2023. Disponível em: <https://www.R-project.org/>. Acesso em: 12 dez. 2024.

SANTOS, Ligia Amparo da S.; SOARES, Micheli Dantas; SILVA, Edleuza Oliveira. A potência educativa do saber e do comer na escola: interfaces entre os direitos à educação e à alimentação. **Educação**, v. 49, n. 1, p. e86/1–29, 2024. DOI: 10.5902/1984644485362. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/85362>. Acesso em: 14 abr. 2025.

SHAPIRO, S. S.; WILK, M. B. An analysis of variance test for normality (complete samples). **Biometrika**, v. 52, n. 3-4, p. 591–611, 1965.

STORY, Mary; RESNICK, Michael D. Adolescents' views on food and nutrition. **Journal of Nutrition Education**, v. 18, n. 4, p. 188–192, 1986. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(86\)80015-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(86)80015-2). Acesso em: abr. 2025.

STUDENT. The probable error of a mean. **Biometrika**, v. 6, n. 1, p. 1–25, 1908.

VIANA, Victor; SANTOS, Pedro Lopes dos; GUIMARÃES, Maria Júlia. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 9, n. 2, p. 209–231, 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36219057003.pdf>. Acesso em: abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Adolescent health* [Internet]. [s.l.: s.n.], [date unknown]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Acesso em: 26 ago. 2025.

ZHAO, Longgang et al. Higher ultra-processed food intake was positively associated with odds of nonalcoholic fatty liver disease in both U.S. adolescents and

adults. **Hepatology**, v. 7, n. 9, p. 1–10, 2023. Disponível em: https://journals.lww.com/hepcomm/fulltext/2023/09010/higher_ultra_processed_food_intake_was_positively.17.aspx. Acesso em: abr. 2025.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)

Notas

¹ Disciplina eletiva corresponde a um componente curricular oferecido dentre outras possibilidades de escolha. Estudantes do Ensino Médio decidem, a partir de uma lista de possibilidades, pela disciplina eletiva que lhes desperte maior interesse. Sua duração é de um semestre, e a turma compreende um número menor de estudantes do que em disciplinas regulares.