

## **O SABER E AS ESCOLHAS ALIMENTARES DE JOVENS: O ENTENDIMENTO DA RELAÇÃO SAÚDE-DOENÇA A PARTIR DA ALIMENTAÇÃO.**

Vasconcelos, Naiara <sup>1</sup>; Souza, Rosane <sup>2</sup>; Brandão, Gelciane<sup>3</sup>; Aguiar, José Vicente de Souza<sup>4</sup>

*Universidade do Estado do Amazonas – UEA. [www.uea.edu.br](http://www.uea.edu.br)*

**Resumo:** Considera-se fundamental que o ensino escolar possa estabelecer uma relação entre o que se aprende na escola e o que se vive no cotidiano. Dessa forma, o ensino de biologia pode contribuir, significativamente, para antecipar reflexões sobre tendências que afetam a saúde e o comportamento das pessoas. São frequentes perguntas relacionadas à saúde, na tentativa de conhecer a complexidade do corpo humano numa perspectiva científica, tais como o que fazer para manter um corpo saudável? Quais as diferenças entre alimentos *in natura* e os industrializados? Partindo da ideia que é possível articular o ensino escolar às necessidades cotidianas com vista aos cuidados com a vida é que desenvolvemos esta pesquisa com objetivo de procurar conhecer como um grupo de alunos do ensino médio, a partir do saber escolar, estabelecem relações entre alimentação saudável, nutrição e saúde com a perspectiva de uma vida saudável, aqui entendida como aquela que se vive livre de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que depende de uma escolha e de hábitos alimentares cuidadosos. Como procedimento metodológico a pesquisa utilizou-se das abordagens quantitativa e qualitativa, com a utilização de análise de dados descritivos, por meio da observação e aplicação de questionários. Os resultados apontam para a ideia de que o conhecimento aprendido na escola não influencia no hábito alimentar dos alunos. Por isso, podemos dizer que entre o grupo pesquisado há uma quantidade significativa de conhecimento conceitual sobre alimentação, nutrição e saúde, porém esses saberes não são mediadores das escolhas e dos hábitos alimentares dos jovens pesquisados.

**Palavras-chave:** Ensino, Biologia, Conhecimento científico, Saúde, Hábito Alimentar.

### **Introdução**

O cenário brasileiro, nos últimos anos, vem passando por transformações na relação saúde – doença associadas a fatores como mudança no estilo de vida, condições econômicas, sociais e demográficas. Isso tem afetado diretamente a saúde da população. Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares têm surgido com mais constância devido a mudanças nos hábitos alimentares, por exemplo. Essas doenças estão distribuídas na população mundial sendo responsáveis por 63,0% das mortes anuais como relata Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015) e no Brasil segundo Secretaria de Vigilância em Saúde constitui cerca de 73,0% dos óbitos (BRASIL, 2015b).

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia da Universidade Estadual do Amazonas (UEA), Manaus, AM, Brasil. E-mail: [naiarabavasc@hotmail.com](mailto:naiarabavasc@hotmail.com)

<sup>2</sup> Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia da Universidade Estadual do Amazonas (UEA), Manaus, AM, Brasil. E-mail: [rosanemiranda@bol.com.br](mailto:rosanemiranda@bol.com.br)

<sup>3</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia da Universidade Estadual do Amazonas (UEA), Manaus, AM, Brasil. E-mail: [brandaoanny@hotmail.com](mailto:brandaoanny@hotmail.com)

<sup>4</sup> Professor do Programa de Pós-graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia, Universidade do Estado do Amazonas (UEA), Manaus, AM, Brasil, E.mail: [jvicente@uea.edu.br](mailto:jvicente@uea.edu.br)

Em 2012 o Ministério da Saúde no Brasil identificou em pesquisa que a obesidade cresceu no país, atingindo um percentual de 17% da população, em 2006 esse percentual era de 11%. Apesar de a obesidade está relacionada a fatores genéticos, há uma importante influência de padrões alimentares inadequados no aumento desses índices. Em uma pesquisa realizada pela VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, em 2016, nas capitais do Brasil, com cerca de 53,2 mil pessoas maiores de 18 anos, o percentual de obesidade elevou-se para 18,9%.

Ainda de acordo com o Ministério da Saúde (2012), os brasileiros têm deixado de consumir hortaliças e frutas considerados fortes aliados na prevenção a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Muitos componentes da alimentação dos brasileiros são associados ao desenvolvimento de doenças, como câncer, problemas cardíacos, obesidade, diabetes, dentre outras. O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de doenças, ao fritar, ao grelhar, por exemplo, podem ser criados tipos de compostos como ácidos graxos livres, monoacilglicerol e diacilglicerol, por meio da hidrólise e ainda peróxidos por meio da oxidação, que além de trazerem implicações nutricionais, podem aumentar o risco de câncer de estômago, com a formação desses compostos indesejáveis no organismo, BRASIL (2014).

Tais informações revelam uma mudança nos hábitos alimentares, o que se tem chamado de transição nutricional, que para Santos (2016) trata-se de mudanças decorrentes das modificações no estilo de vida e padrão alimentar da população brasileira em relação ao volume de ingestão, de sua composição e da qualidade dos alimentos.

Na infância e também na adolescência os ganhos nutricionais são fundamentais para garantir boas condições de saúde e maior resistência contra as doenças, portanto, essa transição nutricional, pode ser perigosa e pode estar causando esses avanços nas DCNT. Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre o crescimento, desenvolvimento e saúde em geral dos indivíduos, desde a infância, SANTOS (2016, p. 17).

O Ministério da Saúde na 3ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) adverte que, há informações disponíveis sobre nutrição e alimentação saudável para adolescentes, mas eles têm dificuldades para aplicar esses conhecimentos, pois alguns costumam associar os alimentos saudáveis com atividades chatas, como ficar em casa com a família. Sendo assim, é recorrente acharem prazeroso ir ao *shopping center* com amigos e fazer opções por alimentações rápidas do tipo *fast food*, dando pouca importância aos riscos à saúde, que podem ser causados com o consumo frequente desses tipos de alimentos quase sempre com altas quantidades de gordura saturada.

O IBGE em parceria com o Ministério da Saúde e apoio do Ministério da Educação, em 2015, publicou a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), cujos objetivos era buscar conhecer e dimensionar os fatores de risco e proteção à saúde de adolescentes e destaca, por exemplo, que 11,8% das meninas e 13,9% dos meninos, em idade escolar (13 a 17 anos) comem em restaurantes *fast-food*, três dias ou mais e 100% dos pesquisados disseram ter consumido refrigerantes nos 7 dias anteriores a pesquisa.

Ainda segundo IBGE (2015), foi observado na PeNSE 2015, que apesar da maioria dos alunos de 9º ano do ensino fundamental da rede pública frequentar escolas que possuem cozinha em condições de uso (96,7%) ou oferecer comida (merenda escolar/almoço) (97,8%), mais da metade desses estudantes (61,5%) informou comer raramente ou nunca ter comido a comida ofertada. Isso talvez se deva ao fato de se preferir produtos como guloseimas, salgadinhos, refrigerantes produtos vendidos nas cantinas e locais de venda próximos da escola.

Para ilustrar o tipo de produto ofertado nas cantinas das escolas ou em pontos de vendas nas proximidades das escolas a pesquisa PeNSE - IBGE (2015) observou que 49,7% podem comprar nesses lugares guloseimas como balas, confeitos, biscoito recheados, chocolates, sorvetes, din-din, sacolé e outros e 58,5% podem comprar refrigerantes e 63,7% podem comprar salgadinhos industrializados. Paralelo a esse indicador a pesquisa mostra também que 41,6% dos estudantes informaram consumir guloseimas cinco dias ou mais em uma semana normal. Para o IBGE a ausência de uma normativa Nacional que regule a venda desse tipo de alimento no ambiente escolar pode estar comprometendo a promoção de hábitos saudáveis entre os estudantes.

Ainda que se tenha uma normativa que regulamente a venda de produtos que comprometem a promoção de bons hábitos alimentares na escola, a convivência em família e com amigos são entre outros fatores determinantes na formação dos hábitos alimentares saudáveis, mostrando-se ser um processo dinâmico. Para Madruga et. al. (2012) esse dinamismo envolve desde a escolha dos alimentos consumidos até as circunstâncias em que ocorre o ato de se alimentar como compartilhando refeições com amigos, família, comer sozinho em *fast-food* ou assistindo televisão.

Louzada (2015), afirma haver uma mudança no padrão alimentar dos adolescentes, esse novo padrão é marcado pela redução do consumo de alimentos *in natura* (como frutas e hortaliças) e minimamente processados, associados à excessiva utilização de alimentos ultraprocessados, ou seja, de qualidade nutricional reduzida, que podem acarretar no desenvolvimento de doenças.

Se antes a desnutrição era o problema no Brasil, hoje o sobrepeso em crianças tem sido preocupante. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009), apontam que 15% das crianças com idade entre 5 e 9 anos têm obesidade e uma em cada três não chegam ao nível de obesidade, mas estão com o peso acima do recomendado pela Organização Mundial de Saúde e pelo Ministério da Saúde.

Diante deste contexto o ensino escolar pode contribuir significativamente para antecipar reflexões sobre tendências que afetam a saúde e o comportamento das pessoas. Como professora de biologia, são frequentes perguntas relacionadas à saúde. E diante de tanta informação e complexidade sobre os conhecimentos científicos a respeito do corpo humano é comum perguntas tais como: o que devo fazer para manter meu corpo saudável? Há diferença entre alimentos naturais e os alimentos industrializados? Quais?

Partindo das expectativas dos alunos, o ensino da biologia necessita articular seu conteúdo às necessidades emergentes, sobretudo àquelas relacionadas diretamente aos problemas de saúde atuais, como é o caso das doenças relacionadas à alimentação industrializadas. Segundo Krasilchik (2011) esses conhecimentos devem contribuir, também, para que o cidadão ao tomar decisões de interesse individual e coletiva, seja capaz de usar o que aprendeu.

A Lei nº 11.947, de 16.06.2009 (BRASIL, 2009) garante as diretrizes da alimentação escolar, e garante também no Art. 15 que compete ao Ministério da Educação propor ações educativas que perpassem o currículo escolar, abordando o tema em Educação em Saúde, alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

O mundo vivido pelo jovem de hoje, sobretudo nas grandes cidades, é muito mais amplo e cheio de estímulos e possibilidade se comparado aos dos jovens que viveram há trinta anos. O ensino escolar não é mais a fonte predominante de conhecimento como foi no passado, pelo menos aparentemente. O fato é que nem ela, nem a família podem controlar as múltiplas influências as quais os jovens estão expostos. Nesse sentido, cabe mais a orientação que a instrução para acompanhar esse mundo vivido.

Face aos desafios atuais, o ensino de biologia pode e deve oportunizar o aprendizado para o estudante, tendo em vista a aquisição de conhecimento e habilidades, hábitos e atitudes valorativas. Este seria o efeito pretendido, mas nem sempre o que ele aprende orienta as suas escolhas.

Por ser um espaço de aprendizado, visto que no currículo de ensino de biologia está previsto conteúdos relacionados à temática alimentação e nutrição, com destaque para os

alimentos e seus componentes químicos (carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e fibras alimentares), corpo humano e digestão. Diante deste contexto histórico e considerando a inquietação de que se pode alcançar melhor entendimento dos conhecimentos científicos e articulá-los à vida cotidiana foi que orientou a realização dessa pesquisa com o intuito de procurar conhecer como os alunos a partir do saber escolar estabelecem relações entre alimentação saudável, nutrição e saúde com vista a uma vida saudável, aqui entendido como aquela que se vive livre de doenças consideradas crônicas não transmissíveis (DCNT), que depende fundamentalmente de uma escolha e de hábitos alimentares cuidadosos.

### **Metodologia**

Esta pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa a partir da aplicação de questionários e análise dos dados coletados. Segundo Creswell (2010), trata-se de um método misto, relativamente novo nas ciências sociais e humanas, é uma abordagem da investigação que combina ou associa as formas qualitativa e quantitativa em um estudo.

Ainda segundo Creswell (2012), os dados quantitativos, como índices, números, podem ser analisados com auxílio da abordagem qualitativa e revelar informações úteis, rápidas e confiáveis a respeito de um grande número de observações e diferentes perspectivas. Paranhos (2016), entende que tanto as técnicas quantitativas quanto as qualitativas têm potencialidades e limitações, em geral são utilizadas com propósitos distintos, a vantagem da integração consiste em retirar o melhor de cada uma para responder questões específicas.

A abordagem quantitativa deve-se a necessidade de conhecer os níveis de conhecimento dos estudantes sobre alimentação e nutrição e seus hábitos alimentares, aqui tratados como variáveis fundamentais para essa pesquisa. Procuramos também mapear fatores motivadores que influenciam nas escolhas dos alimentos entre o grupo pesquisado, e assim alcançar o objetivo deste trabalho. A análise qualitativa foi realizada como complementaridade a pesquisa quantitativa, uma vez que buscamos conhecer as percepções de fenômenos observáveis. Conforme Creswell (2007, p.35):

A pesquisa qualitativa é aquela em que o investigador sempre faz alegações de conhecimento com base principalmente, em perspectivas construtivistas (ou seja, significados múltiplos das experiências individuais, significados social e historicamente construídos, com o objetivo de desenvolver uma teoria ou um padrão).

O método qualitativo ajudou a compreender a realidade social do local de coleta de dados, buscando conhecer por meio das percepções e análise de dados os significados, fazendo uma relação entre as variáveis. Segundo Paranhos (2016), na perspectiva da

complementariedade, o objetivo é ponderar as vantagens e limitações de cada técnica específica e/ ou tipo de dado. A integração identifica duas abordagens, uma combina dados quantitativos e qualitativos e outra que combina técnicas quantitativa e qualitativa.

Segundo Gil (2002), as pesquisas descritivas favorecem o estabelecimento de relações entre variáveis. Entende-se ser uma característica de pesquisa a possibilidade de múltiplas análises, uma vez que visa compreender quais as motivações de escolhas dos alimentos entre os jovens com idade entre 14 e 18 anos e a existência da relação saúde – doença nas escolhas dos alimentos. Teremos a possibilidade de observar, analisar, registrar e correlacionar à natureza dessa relação. O que para Manzato (2013, p.4) os dados precisam ser coletados e registrados ordenadamente e sugere:

A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los. Procura descobrir, com precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e característica. Busca conhecer as diversas situações e relações que ocorrem na vida social, política, econômica e demais aspectos do comportamento humano, tanto do indivíduo tomado isoladamente como de grupos e comunidades mais complexas.

Para viabilizar essa tarefa de coleta de dados foram utilizados, como principais instrumentos, a observação e o questionário.

O grupo amostral foi composto por vinte e dois alunos de uma escola Estadual do município de Manaus, que atende nos três turnos com um público de alunos com idades entre 14 e 18 anos, selecionados de forma aleatória entre os turnos matutino e noturno.

Foi aplicado um questionário semiestruturado com possibilidades de questões abertas, julgando-se necessário para fundamentar a pesquisa e sustentar as evidências encontradas, uma vez que se pretende compreender as motivações pelas quais os alunos fazem suas escolhas de alimentos.

Foram elaborados dois (02) questionários (caderno de questões), correspondentes as seguintes variáveis preestabelecidas: a variável conhecimento e a variável hábito alimentar. O caderno de questão possui duas partes distintas, a primeira que possui informações sobre o objetivo da pesquisa, sobre preenchimento e coleta de informações sobre o participante e a outra parte que compreende as questões, que foram construídos para análise das dimensões identificadas como fatores motivadores que influenciam nas escolhas alimentares dos alunos. O objetivo geral desta pesquisa foi distribuído da seguinte forma: questionário 1: variável conhecimento, que visou buscar compreender se o fator conhecimento, aprendido na escola, influência nas escolhas alimentares e qual o entendimento que os alunos estabelecem entre os

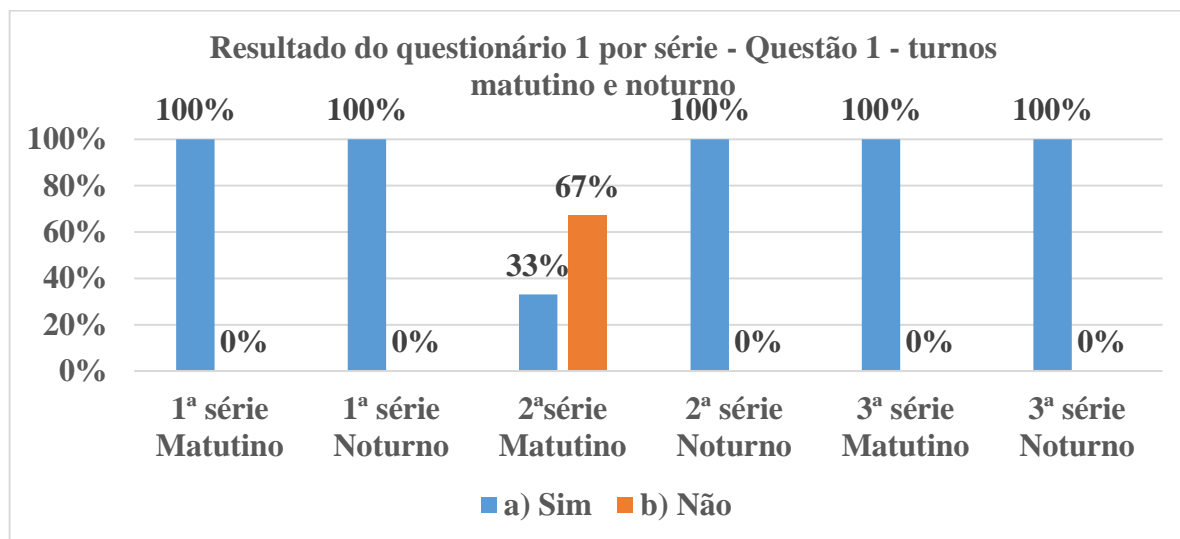
conceitos alimentação e nutrição; questionário 2: variável hábito alimentar, que visou compreender as escolhas alimentares a partir de uma questão de hábitos. Os questionários 1 e 2 nos permitiram fazer comparações buscando conhecer por meio das respostas quais as motivações dos alunos para as escolhas alimentares.

O procedimento de pesquisa ocorreu primeiramente com o pré-teste com vista à validação do questionário elaborados para coleta de dados. As perguntas e o formato do questionário tomaram como base o proposto pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015 (PeNSE), do Ministério da Saúde do Brasil, realizada e elaborada pelo Instituto de Geografia e Estatística (IBGE), sendo claro uma adaptação a qual se buscou saber o perfil de consumo alimentar dos alunos da escola pesquisada e posterior aplicação para o desdobramento da pesquisa.

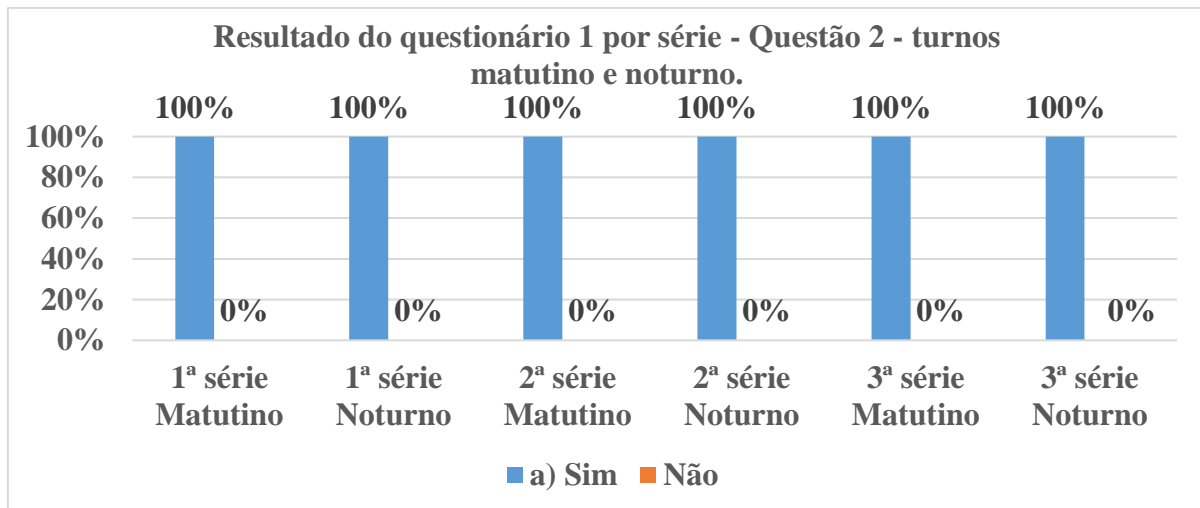
## Resultados e Discussão

### Questionário 1 – O conhecimento sobre alimentação e nutrição aprendido na escola – turno matutino e noturno.

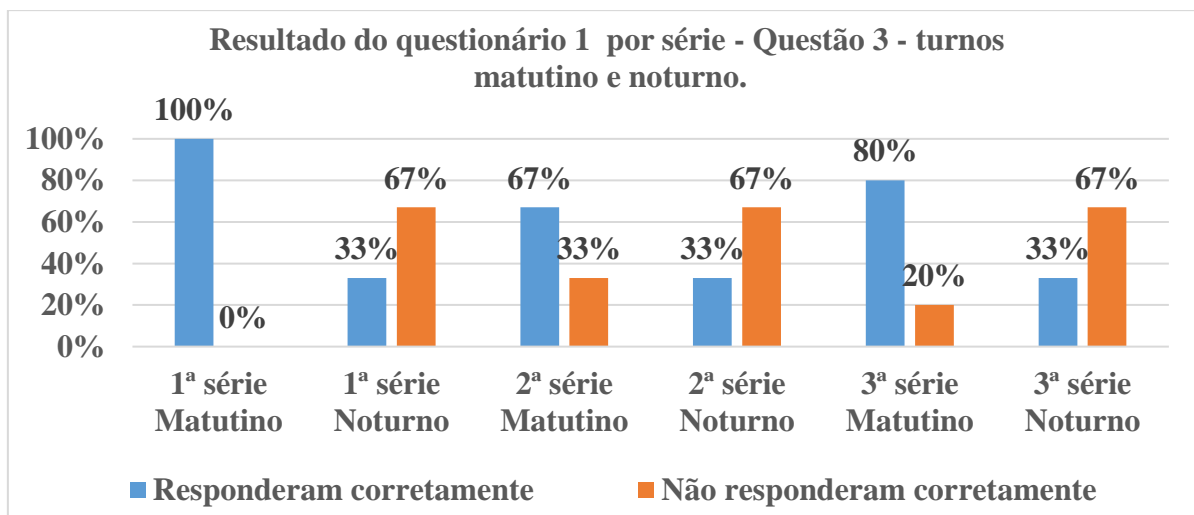
Na perspectiva de compreender as motivações pelas quais os alunos de uma Escola Estadual do Município de Manaus das 1ª, 2ª e 3ª séries do ensino médio (EM), fazem suas escolhas alimentares, considerando os fatores nutrição e vida saudável e a necessidade de conhecer a relação que o aluno faz entre o saber escolar sobre alimentação e nutrição e a escolha alimentar, obteve-se os seguintes resultados:



**Gráfico 01:** Índices entre os turnos matutino e noturno, quando perguntados “se há diferença entre os conceitos de alimento e nutriente”. Fonte: Arquivo da autora, 2018.



**Gráfico 02:** Índices entre os turnos matutino e noturno, quando perguntados “se reconhecem os carboidratos, lipídios, vitaminas e proteínas como nutrientes responsáveis pela manutenção da vida do organismo” Fonte: Arquivo da autora, 2018.



**Gráfico 03:** Índices entre os turnos matutino e noturno, quando perguntados “se reconhecem as substâncias químicas presente no açúcar, na banana e manteiga ou margarina” Fonte: Arquivo da autora, 2018.

Quando perguntados sobre conteúdos aprendidos na escola (Questionário 1) como conhecer a diferença entre os conceitos de alimentação e nutrição (Questão 1 – Gráfico 01) em ambos os turnos pesquisados, percebe-se que entre os alunos do 1ª série e da 3ª série do ensino médio do turno matutino há uma positiva tendência na compreensão dos conceitos. Já com relação com a questão 2 (Gráfico 02), que busca reconhecer os carboidratos, lipídios, proteínas e vitaminas como nutrientes encontrados nos alimentos, responsáveis pela manutenção da vida, essa tendência parece se confirmar e se estabelecer ao longo das respostas obtidas no questionário.

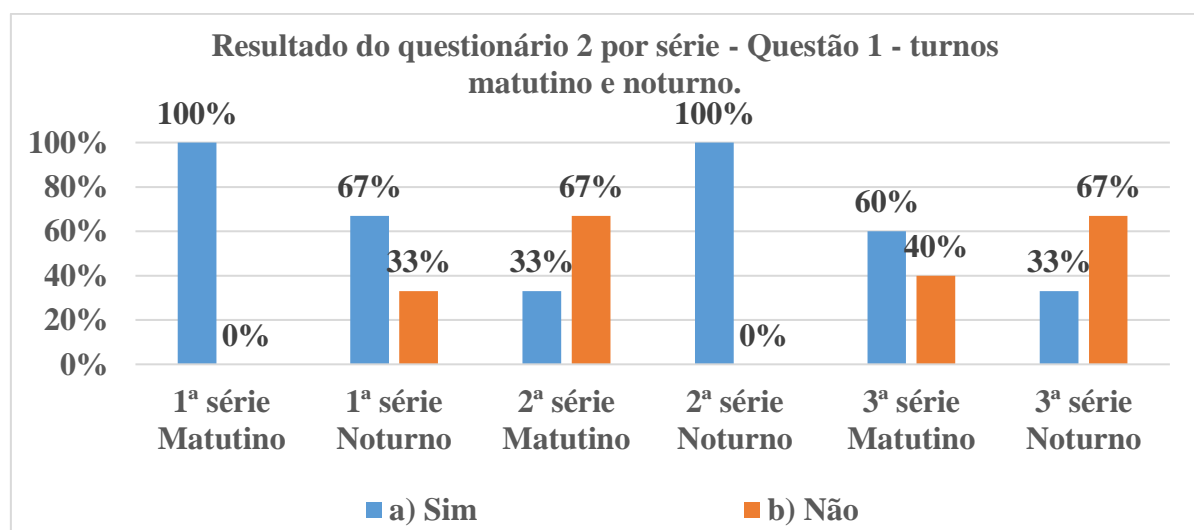


Com os alunos da 2<sup>a</sup> série do turno matutino não se pode afirmar a mesma coisa. Das sete (07) questões propostas apenas três (03) foram respondidas corretamente. Tendo em vista que já houve contato com o conteúdo escolar (digestão e nutrição) proveniente da disciplina biologia, percebe-se que há uma predominância de incompreensões em nível de conhecimento aprendido na escola. Por exemplo, ao responderem à questão 2 (questionário 1, Gráfico - 01) Carboidratos, lipídios proteínas, vitaminas são alguns dos principais nutrientes encontrados nos alimentos, responsáveis pela manutenção da vida de um organismo? 100% respondem corretamente, porém ao serem perguntados na questão 3 (Gráfico – 03): Que substâncias químicas são as principais responsáveis pelo valor calórico do açúcar, da banana e da manteiga ou margarina? Apenas 33% dos participantes respondem corretamente, ou seja, reconhecem os compostos (nutrientes), porém não conseguem fazer uma relação com o alimento.

### **Questionário 2 – Hábito alimentar – turnos matutino e noturno.**

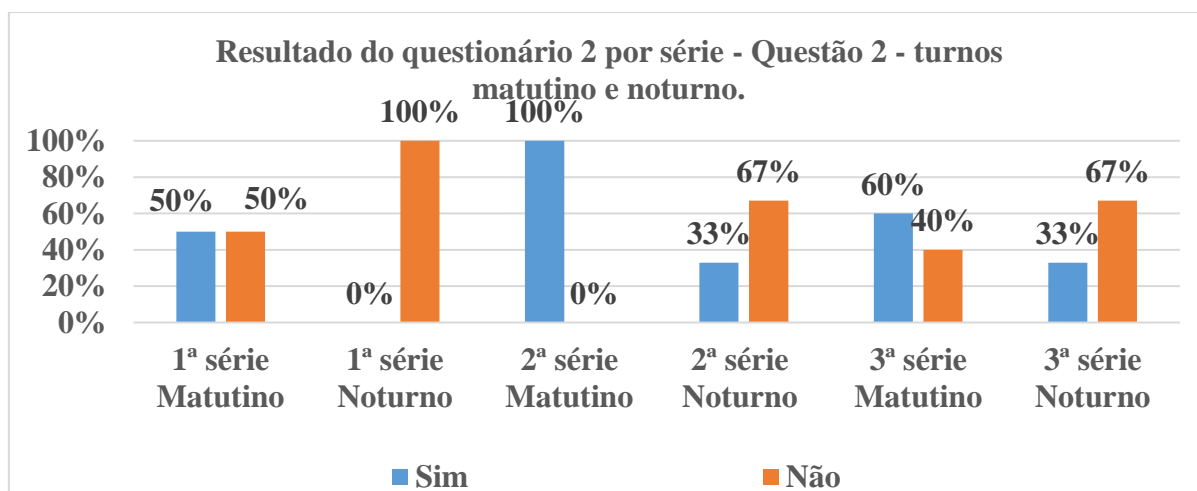
Para conhecer o comportamento alimentar dos alunos na perspectiva de conhecer se seu hábito e costume alimentar é uma motivação para fazer a escolha dos alimentos e se há uma relação com o saber aprendido na escola, obteve-se o seguinte resultado:

Sobre sua alimentação diária, procuramos conhecer como realizavam a escolha do alimento considerando a relação com o nutriente que ele possui (questionário 2 – questão 1): 100% dos alunos da 1<sup>a</sup> série<sup>o</sup>; 33% dos alunos da 2<sup>a</sup> série e 60% dos alunos da 3<sup>a</sup> série (Gráfico - 04) responderam que “Sim”, sempre procuram associar a variedade de nutrientes ao fazer a escolhas dos alimentos. No turno noturno a resposta teve o seguinte percentual: 67% dos alunos da 1<sup>a</sup> série; 100% dos alunos da 2<sup>a</sup> série e 33% dos alunos da 3<sup>a</sup> série (Gráfico - 04).

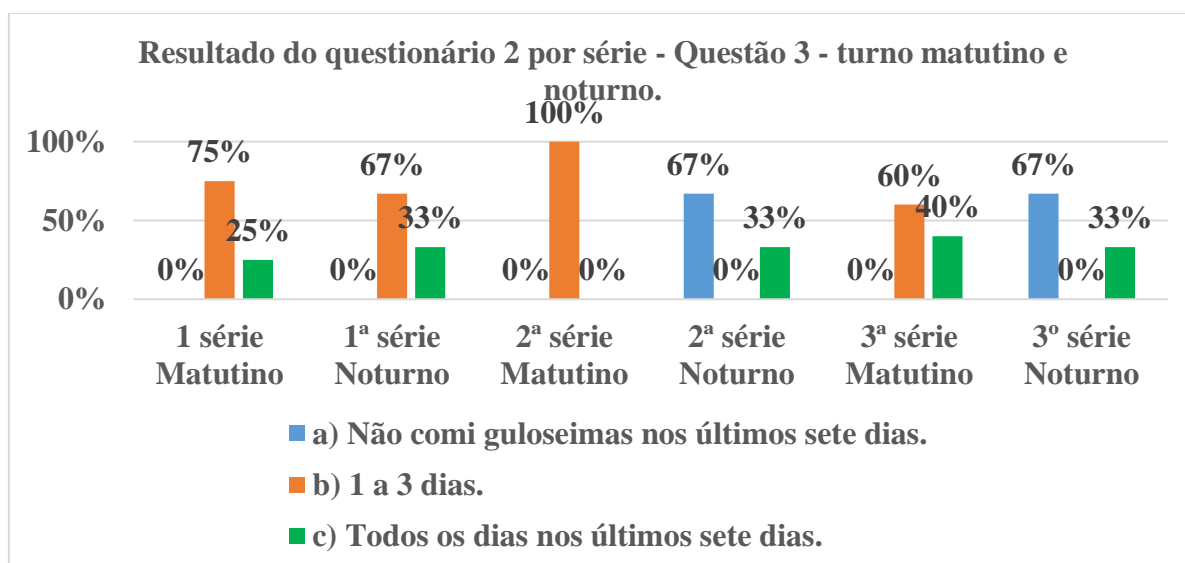


**Gráfico 04:** Índices entre os turnos matutino e noturno, quando perguntados “ ao fazer as escolhas dos alimentos você as relaciona aos nutrientes que ele possui”. Fonte: Arquivo da autora, 2018.

Ainda com a coleta de dados do questionário 1, questão 2, percebe-se que: ao fazer uma relação entre as questões 1, 2 e 4, quando perguntados se “gostam de comer saladas” o resultado obtido foi: 1ª série 50%, 2ª série 100% e 3ª série 60% responderam que “não gostam de comer saladas”, diferentemente dos resultados dos alunos pesquisados no turno noturno onde 67% da 1ª série, 100% da 2ª série e 67% da 3ª série sinalizaram que “sim em pelo menos uma refeição comem saladas” (Gráfico - 05). Percebe-se que a maioria em ambos os turnos divergem nas respostas, porém mesmo com as divergências verifica-se que o hábito alimentar, e neste caso “gosto” pelo alimento salada do grupo pesquisado parece não interferir no fator conhecimento.



**Gráfico 05:** Índices entre os turnos matutino e noturno, quando perguntados “ se costuma comer saladas.” Fonte: Arquivo da autora, 2018.



**Gráfico 06:** Índices entre os turnos matutino e noturno, quando perguntados “ enquanto dias da semana você comeu guloseimas (doces, balas, chocolates, chicletes, bombom ou pirulito).” Fonte: Arquivo da autora, 2018.

Fazendo uma relação entre as questões 1 (Gráfico -04), 2 (Gráfico -05) com a questão 3 (Gráfico -06), ambas do questionário 02, que pergunta: “enquanto dias da semana você come guloseimas (doces, balas, chocolates, chicletes, bombom ou pirulito). Percebe-se que entre os alunos do turno matutino 75% da 1ª série, 100% da 2ª série e 60% da 3ª série sinalizaram ter comido entre um (01) a três (03) dias e todos os dias nos últimos sete dias. Entre os alunos do noturno 67% da 2ª e 3ª série apontaram não ter comido guloseimas em nenhum dos sete dias da semana.

### **Conclusões**

Ao analisar os dados obtidos, observa-se que o fator conhecimento sobre alimentação e nutrição, saber aprendido na escola, corresponde a um fator presente entre a maioria dos pesquisados. Observa-se que mesmo de forma discreta o conhecimento conceitual sobre alimentação e nutrição é recorrente, uma vez que, houve resposta positiva quanto o conhecimento sobre a diferença entre os conceitos e a relação entre os alimentos e os nutrientes. Entende-se que conhecer os conceitos e definições que remetem a alimentação e a nutrição possibilita ao indivíduo criar critérios de escolha por alimentos mais saudáveis. Percebe-se que as escolhas dos alimentos para o grupo pesquisado parece ser apenas uma questão de hábito e não por uma questão de cuidado com a saúde. Para Rodrigues (2014), a adolescência parece ser um período propício para a introdução de novos hábitos alimentares. Trata-se de uma fase da vida que a preocupação com a saúde está longe de ser prioridade. Percebe-se, que o conhecimento teórico aprendido na escola não estabelece uma relação de influência quanto ao hábito alimentar, a quantidade significativa de conhecimento conceitual, não impõe barreiras à adoção de hábitos alimentares para uma escolha alimentar mais adequada a uma vida com menos riscos de contrair doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares.

### **Referências Bibliográficas**

BRASIL. (1998). Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Ciências Naturais.** Brasília: MEC / SEF. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/ciencias.pdf>

\_\_\_\_\_. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Prevalência e distribuição de importantes doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2013**: análise da pesquisa nacional de saúde (PNS). In: \_\_\_\_\_. Saúde Brasil 2014: uma análise da situação de saúde e das causas externas. Brasília, DF, 2015b. p. 203-216. Disponível em: Acesso em fevereiro de 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Mo692 Módulo 10: **Alimentação e nutrição no Brasil I**. / Maria de Lourdes Carlos Rodrigues...[et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2009. 92 p.

CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e misto**; tradução Luciana de Oliveira da Rocha. 2ªed. Porto Velho: Artmed, 2007.

CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e misto**; tradução Magda Lopes; consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição Dirceu da Silva. 3ªed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CRESWELL, J. W. **Qualitative Inquiry and research desing: Choosing Among Five Approaches**. Thousand Oaks, CA: Sage, 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

KRASILCHIK, M. **Prática de Ensino de Biologia**. São Paulo: Edusp, 2004, 200 pp.

LOZADA, M.L.C. **Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil**. Rev. Saúde Pública, 2015; 49:38. DOI: 10.1590/S003-8910.2015049006132.

MANZATO, A. J.A **elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. Disponível em: [http://www.inf.ufsc.br/~verav/ensino\\_2012/elaboração\\_questionário\\_pesquisa\\_quantitativa.pdf](http://www.inf.ufsc.br/~verav/ensino_2012/elaboração_questionário_pesquisa_quantitativa.pdf)>. Acesso em 24 de Ago de 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília (DF); 2014.

PARANHOS, R. **Uma introdução aos métodos mistos**. Sociologias, Porto Alegre, ano 18, n.42, mai/ago 2016, p. 384-411.

RODRIGUES, P.R.M. Hábitos alimentares, estilo de vida e estado nutricional de adolescentes: um estudo de base escolar em Cuiabá – MT. Rio de Janeiro: UFRJ/ 2014.