

IMPACTO DO PERFIL ALIMENTAR E HÁBITOS DE SONO NO DESEMPENHO ESCOLAR DE ADOLESCENTES

Gilberto Thiago Pereira Tavares ¹
Carina Ioná de Oliveira Torres ²
Priscila Gomes de Souza Tavares ³
Clécio Danilo Dias da Silva ⁴
Lucia Maria de Almeida ⁵
Daniele Bezerra dos Santos ⁶

RESUMO

No contexto atual, a dieta infantil, a atividade física e outros fatores de estilo de vida são amplamente estudados em relação à saúde, mas raramente por seu impacto na cognição e aprendizagem. Além disso, há uma falta de integração entre as literaturas focadas em saúde e educação, apesar da expectativa de que os fatores de estilo de vida influenciam diretamente os processos cognitivos e de aprendizagem. Assim, o objetivo deste estudo é investigar a influência do perfil alimentar e dos hábitos de sono no desempenho escolar de alunos de 12 a 17 anos, de uma escola situada na zona oeste de Natal/RN, para compreender como esses fatores afetam o desempenho escolar. Para isso, foram aplicados questionários com perguntas discursivas e de múltipla escolha para obter dados acerca dos hábitos alimentares, frequência e qualidade das refeições, identificando padrões alimentares inadequados entre os alunos. Também examinamos horários de sono e vigília, duração e qualidade do sono, comparando-os com recomendações médicas para adolescentes e verificando o período ideal para essa faixa etária. Além disso, investigamos a correlação entre a qualidade da dieta e o rendimento escolar, avaliando a percepção dos alunos sobre como a alimentação afeta sua concentração, memória e desempenho acadêmico. Observamos que os discentes possuem alguns hábitos que podem comprometer a função cognitiva, o que evidencia a necessidade de uma inserção maior entre os trabalhos focados em saúde e educação, enfatizando como os fatores de estilo de vida, como alimentação e sono, podem influenciar significativamente o rendimento escolar e aprendizagem. Os resultados deste estudo podem contribuir para o desenvolvimento de intervenções educativas e de saúde que promovam hábitos alimentares e de sono mais saudáveis, visando a melhoria do desempenho escolar dos alunos.

Palavras-chave: Perfil alimentar, Hábitos de sono, Desempenho escolar, Ensino e aprendizagem, Estilo de vida.

¹Mestre em Neuroengenharia Instituto Internacional de Neurociências Edmond e Lily Safra (IIN-ELS), gilbertothiagotavares@gmail.com;

²Doutoranda em psicobiologia-Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, carinaiona.torres@gmail.com ;

³Mestre em Música -Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, priscilasouza.musica@gmail.com;

⁴Doutor em Sistemática e Evolução - Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, danielodiass18@gmail.com;

⁵Doutora em psicobiologia- Universidade Federal do Rio Grande do Norte -UFRN, lmalmeida05@gmail.com;

⁶Doutora em Psicobiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, danielebezerrabio@gmail.com.

INTRODUÇÃO

Este artigo faz parte de um projeto de pesquisa em andamento que visa aprofundar o entendimento sobre o estresse, os mecanismos de fuga e a influência do uso de celulares na alimentação de adolescentes. A adolescência, uma fase de transição crucial entre a infância e a idade adulta, deriva do termo latino **adolescere**, que significa "crescer" ou "amadurecer". Marcada por intensas transformações físicas, emocionais e comportamentais, essa etapa da vida, compreendida entre os 10 e 19 anos segundo a Organização Mundial da Saúde, traz consigo desafios únicos que impactam diretamente a relação dos jovens com a alimentação (Ferreira & Nelas, 2016). Essa relação vai além do simples ato de nutrir-se; é profundamente moldada por fatores emocionais, culturais e religiosos, que influenciam as escolhas alimentares e o bem-estar geral dos adolescentes (Rossi et al., 2008).

Nos últimos anos, a crescente utilização das mídias sociais entre adolescentes tem se tornado uma preocupação significativa, sendo identificada como um fator prejudicial que afeta negativamente a saúde mental e os hábitos alimentares dessa faixa etária. Os adolescentes, imersos na era digital, são usuários ávidos dessas plataformas, que, apesar de oferecerem novas formas de interação e expressão, também intensificam sentimentos de inadequação e insatisfação corporal (Yurtdaş-Depboylu et al., 2023). A constante exposição a imagens e conteúdos relacionados ao corpo e à alimentação nas mídias sociais tem amplificado o autojulgamento entre os jovens, levando-os a comparar suas próprias características físicas e estilos de vida com os ideais promovidos online, muitas vezes inatingíveis (Eugenio et al., 2024).

Essa pressão para se conformar aos padrões estéticos difundidos nas redes sociais tem levado muitos adolescentes a priorizarem suas aparências online, recorrendo a filtros de edição de fotos, escolhas cuidadosas de moda e promoção de conquistas físicas para obter validação social (Barry.,2016). O uso dessas plataformas como ferramenta para receber feedback sobre o corpo e a alimentação, por meio de curtidas e comentários, contribui para uma auto-objetificação, onde os jovens internalizam uma visão externa e crítica de seus próprios corpos (Bakeret et al.,2019). Essa prática não apenas reflete a busca por aprovação, mas também impõe uma pressão intensa para alcançar um ideal estético irrealista, resultando em impactos negativos no bem-estar mental e nos hábitos alimentares dos adolescentes (Brown et al.,2016).

No Brasil, a influência negativa da publicidade sobre os jovens, especialmente aquela veiculada nas mídias sociais, levou à implementação de regulamentações como a Resolução RDC nº 163/2014 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA), que proíbe a publicidade direcionada a crianças menores de 12 anos (Brasil, 2014). Contudo, mesmo com essas medidas, a crescente presença das mídias sociais na vida dos adolescentes continua a moldar seus comportamentos alimentares de maneira preocupante, exacerbando o estresse e os mecanismos de fuga, como o uso excessivo de celulares, que podem influenciar negativamente suas escolhas alimentares e seu bem-estar geral (Dutra et al., 2018; Lira et al., 2017).

Este estudo busca investigar como essa crescente utilização das mídias sociais influencia os hábitos alimentares e o comportamento dos adolescentes, com um foco especial nas implicações para o bem-estar mental e nutricional, e nos impactos do estresse e do uso de celulares nesse contexto.

METODOLOGIA

A atividade foi realizada com a participação de 100 alunos do Ensino Fundamental II e Médio do Colégio Expansivo. O objetivo principal foi proporcionar uma experiência prática sobre métodos investigativos, especificamente relacionados ao estresse, mecanismos de fuga e a influência do uso de celulares na alimentação de adolescentes. Durante as aulas de ciências e biologia, os alunos do 2º ano do Ensino Médio foram responsáveis pela coleta, utilizando questionários e observações para captar os resultados. Essa abordagem permitiu aos alunos aplicar conceitos teóricos em um contexto prático, explorando como os fatores sociais, culturais e midiáticos afetam os hábitos alimentares na adolescência.

RESULTADO

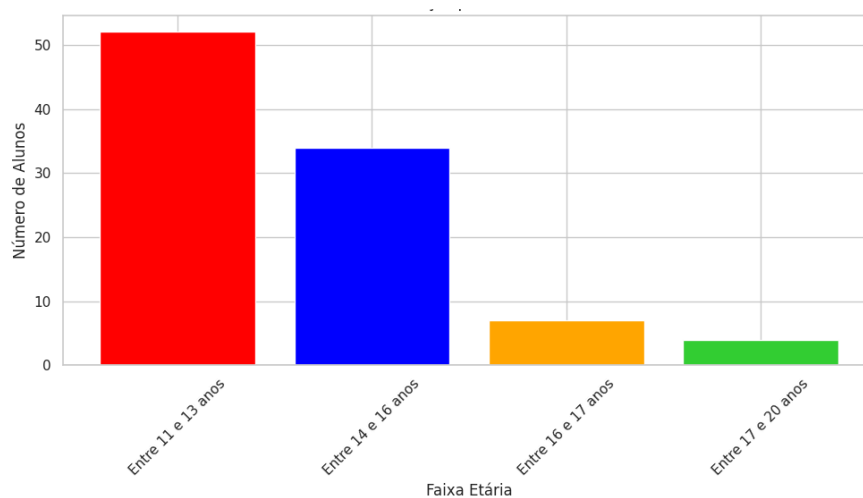
Os resultados obtidos mostram que a maioria dos alunos apresenta hábitos alimentares inadequados, com uma forte preferência por alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, como fast food e churrasco. Essa inclinação por comidas altamente calóricas reflete uma cultura alimentar enraizada em conveniência e prazer

imediatamente, negligenciando as necessidades nutricionais essenciais para um desenvolvimento saudável.

A prevalência dessas escolhas alimentares pode ter implicações significativas no bem-estar físico e mental dos adolescentes, impactando diretamente sua capacidade de concentração e desempenho acadêmico. A análise dos dados também revela que muitos alunos têm uma qualidade de sono abaixo do ideal, com uma grande parcela dormindo menos de oito horas por noite. Esse padrão de sono insuficiente é preocupante, pois a privação de sono está fortemente associada a uma série de problemas cognitivos, incluindo dificuldades de memória, concentração e processamento de informações, todos cruciais para o sucesso acadêmico. Além disso, a má qualidade do sono pode estar contribuindo para o baixo desempenho escolar observado em algumas faixas etárias, sugerindo uma correlação entre sono inadequado e dificuldades escolares.

O gráfico de "Distribuição por Faixa Etária e Dieta" indica que há uma leve tendência ao aumento da adoção de dietas vegetarianas conforme os alunos envelhecem, especialmente nas faixas de 14 a 17 anos. No entanto, os não vegetarianos ainda constituem a maioria significativa. Esta tendência pode estar associada a uma maior conscientização sobre questões de saúde e sustentabilidade, que tendem a ser mais valorizadas na adolescência, à medida que os jovens se tornam mais expostos a informações sobre os impactos ambientais e éticos das suas escolhas alimentares.

Gráfico 01: Distribuição por Faixa Etária e Dieta

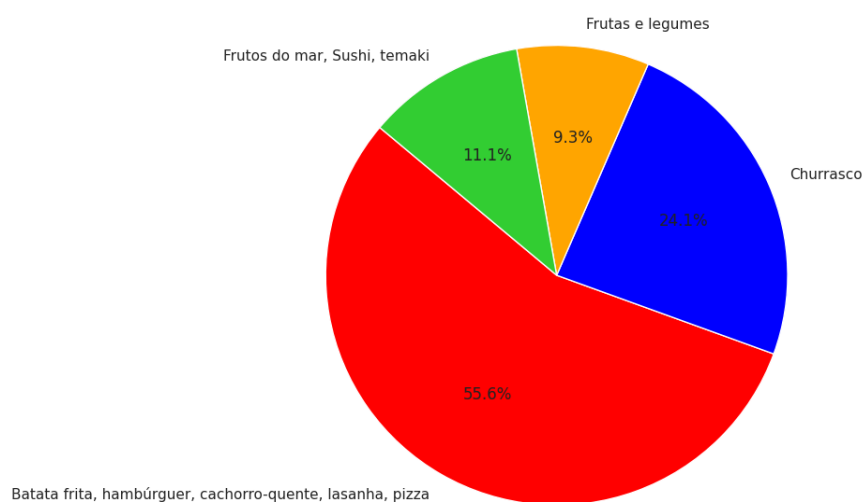


Fonte: Autores 2024

Conforme a idade aumenta, há um leve crescimento na quantidade de alunos que adotam uma dieta vegetariana, especialmente nas faixas de 14 a 16 anos e de 16 a 17 anos. Na faixa etária de 17 a 20 anos, a proporção de vegetarianos é mais notável, embora os não vegetarianos ainda sejam maioria. Esses dados sugerem uma tendência de aumento na adoção de dietas vegetarianas conforme os alunos envelhecem, possivelmente devido a uma maior conscientização no contato com a informação sobre saúde e sustentabilidade na adolescência.

Os gráficos de "Análise de Preferências Alimentares" revelam que os alimentos mais populares entre os alunos são aqueles tipicamente ocidentais, como batata frita, hambúrguer, cachorro-quente, lasanha e pizza. Esses alimentos, ricos em gorduras saturadas, açúcares e sódio, são frequentemente associados a dietas de baixa qualidade nutricional. A predominância dessas preferências alimentares sugere uma necessidade urgente de intervenções educacionais que visem promover hábitos alimentares mais saudáveis e equilibrados entre os estudantes, enfatizando os benefícios de uma dieta rica em frutas, vegetais e proteínas de alta qualidade.

Gráfico 02: Análise de Preferências Alimentares



Fonte: Autores 2024

Além disso, os dados indicam que, mesmo entre os alunos que adotam uma dieta vegetariana, as preferências alimentares podem incluir opções menos saudáveis, como batata frita e hambúrgueres vegetarianos. Essa diversidade nas escolhas alimentares dentro do grupo vegetariano destaca a importância de uma educação alimentar que não

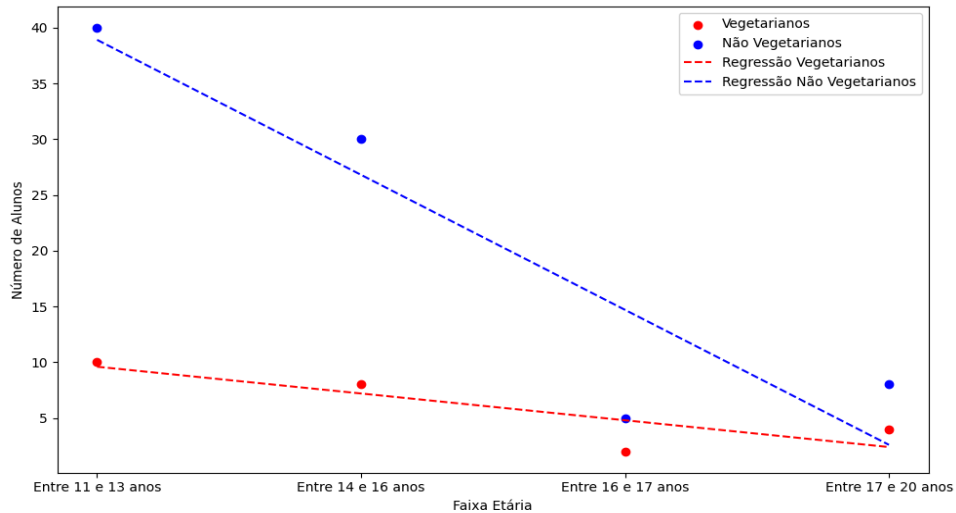
apenas promova a redução do consumo de produtos de origem animal, mas que também enfatiza a importância de uma dieta equilibrada e variada, rica em nutrientes essenciais.

Frutas e legumes, embora menos frequentes, ainda têm uma presença notável, enquanto frutos do mar, sushi e temaki aparecem com menor popularidade. Esses dados sugerem que os alunos tendem a preferir alimentos mais calóricos e típicos de dietas ocidentais, mostrando uma menor inclinação para alimentos mais saudáveis ou especializados. A predominância da preferência por fast food indica a necessidade de intervenções educacionais voltadas para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, visando incentivar escolhas alimentares mais equilibradas entre os estudantes.

O gráfico intitulado "Comparação entre Vegetarianos e Não Vegetarianos" evidencia uma diferença significativa na distribuição dos alunos em relação à adesão a dietas vegetarianas. A grande maioria dos alunos não segue uma dieta vegetariana, o que sugere uma preferência generalizada por alimentos de origem animal. Essa predominância reflete uma cultura alimentar fortemente influenciada por tradições e práticas familiares, onde o consumo de carne e outros produtos de origem animal.

Entre os alunos que seguem uma dieta vegetariana, observa-se uma variação considerável nas preferências alimentares. Embora alguns vegetarianos incluam em suas dietas alimentos mais saudáveis, como frutas, legumes, e vegetais, muitos ainda demonstram preferência por opções menos saudáveis, como batata frita, hambúrgueres vegetarianos, e outros alimentos processados. Isso indica que, mesmo entre os vegetarianos, há uma inclinação para o consumo de alimentos que, embora não contenham carne, são ricos em gorduras e calorias, e frequentemente pobres em nutrientes essenciais.

Gráfico 03: Comparação entre Vegetarianos e Não Vegetarianos



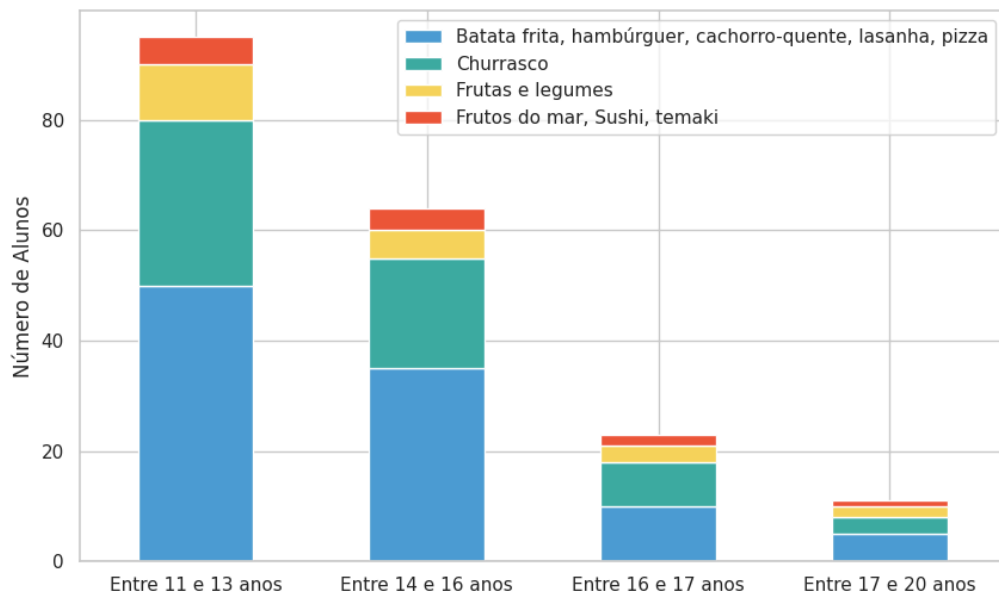
Fonte: Autores 2024

O gráfico de dispersão com regressão revela tendências claras nas preferências alimentares entre os grupos de vegetarianos e não vegetarianos ao longo das faixas etárias: Vegetarianos: A linha de regressão indica uma leve tendência de redução no número de vegetarianos conforme a idade aumenta, com uma leve recuperação na faixa etária de 17 a 20 anos. Não Vegetarianos: A linha de regressão para os não vegetarianos mostra uma queda acentuada no número de alunos conforme a idade aumenta, o que pode indicar uma mudança de hábitos alimentares ou uma menor prevalência de dietas não vegetarianas entre os alunos mais velhos. Essas linhas de regressão sugerem padrões de comportamento alimentar distintos, com uma tendência geral de diminuição em ambas as dietas, mas com variações na intensidade dessa queda entre os grupos.

Entre os vegetarianos, as preferências alimentares variam, mas incluem tanto alimentos mais saudáveis, como frutas e legumes, quanto opções menos saudáveis, como batata frita e hambúrguer. Por outro lado, os alunos não vegetarianos têm uma inclinação mais forte por alimentos como churrasco e fast food, incluindo batata frita, hambúrguer, cachorro-quente, lasanha e pizza. Esse gráfico demonstra a predominância de uma dieta não vegetariana entre os alunos e sugere que as preferências alimentares dentro desse grupo são amplamente focadas em comidas típicas ocidentais e fast food. Os vegetarianos, apesar de serem minoria, também exibem uma variedade de escolhas alimentares, o que indica diversidade nas preferências dentro desse grupo.

A análise de "Preferências Alimentares por Faixa Etária e Dieta" mostra que, independentemente da faixa etária, a maioria dos alunos prefere alimentos de alto teor calórico e tradicionalmente ocidentais, como fast food e churrasco. Mesmo os alunos vegetarianos, que constituem uma minoria, apresentam preferências por alimentos que, apesar de vegetarianos, podem ser altamente processados e calóricos. Este padrão alimentar sugere que as intervenções devem focar não apenas na promoção de dietas vegetarianas ou veganas, mas também na importância de escolher alimentos naturais, minimamente processados e nutritivos.

Gráfico 04: Preferências alimentares por faixa etária e dieta



Fonte: Autores 2024

Na análise das preferências alimentares por faixa etária, nota-se que a maioria dos alunos, independentemente da idade, demonstra uma forte inclinação por alimentos como fast food, churrasco e frutos do mar. Essa tendência é observada tanto entre os alunos vegetarianos quanto entre os não vegetarianos, embora os vegetarianos mostrem uma preferência ligeiramente maior por frutas, legumes e alguns tipos de fast food.

Entre os alunos de 11 a 13 anos, 50 preferem fast food, seguidos por 30 que optam por churrasco, 10 por frutas e legumes, e 5 por frutos do mar. Na faixa etária de 14 a 16 anos, o fast food permanece como a principal escolha, com 35 alunos, enquanto 20 preferem churrasco, 5 optam por frutas e legumes, e 4 por frutos do mar. Já entre os

alunos de 16 a 17 anos, a preferência por fast food diminui para 10 alunos, com 8 preferindo churrasco, 3 escolhendo frutas e legumes, e 2 optando por frutos do mar. Na faixa etária de 17 a 20 anos, a queda na preferência por fast food continua, com apenas 5 alunos escolhendo esse tipo de alimento, 3 preferindo churrasco, 2 optando por frutas e legumes, e 1 por frutos do mar. Esses dados indicam que, ao longo das diferentes faixas etárias, a maioria dos alunos prefere alimentos de alto teor calórico e tipicamente ocidentais, como fast food e churrasco. Por outro lado, os alunos vegetarianos, embora em menor número, mostram preferências alimentares mais variadas.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, podemos concluir que, independentemente da faixa etária, a maioria dos alunos apresenta uma preferência significativa por alimentos ricos em calorias, como fast food e churrasco. Esta tendência sugere que, apesar das diferenças etárias, há uma cultura alimentar dominante que privilegia comidas rápidas e tradicionais ocidentais, mesmo entre os que adotam uma dieta vegetariana, que, embora menor em número, também mostra uma inclinação por alimentos similares. Essa uniformidade nas preferências alimentares aponta para a influência cultural e social na escolha dos alimentos, mais do que fatores individuais ou dietéticos. A pouca variação nas preferências dos alunos vegetarianos, quando comparados aos não vegetarianos, indica que a transição para uma dieta vegetariana pode ser mais motivada por questões éticas ou de saúde do que por uma diferença nas preferências alimentares.

Esses achados são relevantes para intervenções educacionais e políticas públicas voltadas para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis nas escolas. A introdução de programas que incentivem a diversificação alimentar e o aumento do consumo de alimentos mais nutritivos, especialmente entre os mais jovens, pode ser essencial para mitigar os riscos associados a dietas ricas em calorias e pobres em nutrientes.

REFERÊNCIA

BAKER, N.; FERSZT, G.; BREINES, J. G. Um estudo qualitativo explorando o uso do Instagram e a imagem corporal de estudantes universitárias. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 22, n. 4, p. 277-282, 2019.

- BARRY, B.; MARTIN, D. Fashionably fit: decisões de vestimenta e ansiedades de aparência de homens jovens. **Têxtil**, v. 14, n. 3, p. 326-347, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BROWN, Z.; TIGGEMANN, M. Imagens atraentes de celebridades e colegas no Instagram: Efeito no humor e na imagem corporal das mulheres. **Imagem Corporal**, v. 19, p. 37-43, 2016.
- DE CARVALHO, F. M. et al. **A influência da mídia na alimentação infantil**. São Paulo, 2016.
- DUTRA, A. C. C.; FUNDÃO, J. P.; SANTOS, L. F. B. **A Influência das Mídias Sociais Sobre a Concepção de Corpo do Adolescente**. 2018. 36f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus, ES, 2018.
- EUGENIO, K. de A.; DUTRA, L. Y.; SOUSA, B. L. M.; SANTANA, I. da C.; OLIVEIRA, L. E.; BICALHO, J. M. F. The influence of social media on the obsession with healthy eating in adolescents. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 4, p. e12513445639, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i4.45639. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45639>. Acesso em: 9 ago. 2024.
- FERREIRA, M.; NELAS, P. Adolescências. Adolescentes. **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 32, p. 141-162, 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8399>. Acesso em: 3 set. 2024.
- LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.
- MARTORELL, R. The nature of child malnutrition and its long-term implications. **Food Nutrition Bulletin**, v. 20, n. 3, p. 288-292, 1999.
- MARTORELL, R. Undernutrition during pregnancy and early childhood: consequences for cognitive and behavioral development. In: YOUNG, M. E. (ed.). **Early Child Development: Investing in Our Children's Future**. Amsterdam and New York: Elsevier Science BV, 1997. p. 39-83.
- ROCHA, E. S. **A influência da mídia na alimentação infantil**. 2024.
- ROSSI, A.; MOREIRA, E.; RAUEN, M. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista De Nutrição**, v. 21, n. 6, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/9627>. Acesso em: 3 set. 2024.
- YURTDAS-DEPBOYLU, G.; KANER, G.; ÖZÇAKAL, S. The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. **Eating and Weight Disorders: EWD**, v. 27, n. 8, p. 3725-3735, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>. Acesso em: 3 set. 2024.