

**HÁBITOS ALIMENTARES:** um estudo com adolescentes de uma Escola Pública no sertão de Alagoas

*FOOD HABITS: a study with adolescents from a Public School in Sertão of Alagoas*

Ceição de Menezes Alcântara <sup>(1)</sup> – Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL) *Campus II*, Discente do Curso de Ciências Biológicas (Licenciatura), Brazil, E-mail:ceicamenezes9@gmail.com

Delma Holanda de Almeida <sup>(2)</sup> – Doutorado em Ciências da Saúde- 2023- Universidade Federal de Alagoas- UFAL. Mestrado e Ciências da Saúde 2012- Universidade Federal de Alagoas- UFAL. Graduação em Ciências Biológicas, Licenciatura e Bacharelado- 2007- Universidade Federal de Alagoas. Conselheira de Educação do Estado de Alagoas. Professora do Centro Universitário CESMAC e da Universidade Estadual de Alagoas.

**RESUMO:**

A adolescência é uma fase complexa marcada pela transição entre a infância e a vida adulta. Observa-se que nesta fase, o adolescente precisa consumir grandes quantidades de alimentos devido ao pico do seu desenvolvimento físico e cognitivo. Desse modo, faz-se necessário que haja uma conscientização quanto à alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida. Neste contexto, o presente trabalho teve como objetivo conhecer os fatores que influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes, bem como investigar as suas práticas alimentares. Para instrumentalizar esta pesquisa, utilizaram-se alguns procedimentos metodológicos, tendo em vista o alcance do objetivo proposto. Dito isso, adotou-se uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa. Buscou-se compreender quais são os hábitos alimentares adotados pelos adolescentes e os fatores associados. Conclui-se que a influência da família se mostrou associada aos hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes, em contrapartida, quando realizam as refeições sem a presença familiar, os adolescentes tendem a ingerir alimentos não saudáveis. A facilidade de acesso foi um fator determinante na escolha dos alimentos pelos adolescentes, a maioria são alimentos não saudáveis e pouco nutritivos, a mídia e os amigos se mostraram também fatores importantes na escolha alimentar. Além disso, a pesquisa demonstrou que o consumo de frituras e ultra processados estão inseridos amplamente na dieta dos participantes. Esta pesquisa contribui para verificar a necessidade de implementar medidas de alimentação saudável com o objetivo de melhorar a ingestão de alimentos benéficos para a saúde, e assim reduzir o consumo de alimentos prejudiciais a saúde dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; Adolescência; Práticas alimentares.

**ABSTRACT:**

Adolescence is a complex phase marked by the transition between childhood and adulthood. At this stage, teenagers need to consume large quantities of food due to the top of their

physical and cognitive development. It is therefore necessary to raise awareness about healthy eating for a better quality of life. In this context, the aim of this study was to find out about the factors that influence adolescents' eating habits, as well as to investigate their eating practices. A number of methodological procedures were used to instrumentalize this research, with a view to achieving the proposed objective. That said, a qualitative and quantitative study was adopted. The aim was to understand the eating habits adopted by adolescents and the associated factors. It was concluded that family influence was associated with adolescents' healthy eating habits; on the other hand, when they eat their meals without family presence, adolescents tend to eat unhealthy foods. Ease of access was a determining factor in adolescents' choice of food, most of which is unhealthy and not very nutritious, and the media and friends were also important factors in food choice. In addition, the research showed that the consumption of fried and ultra-processed foods is widely included in the participants' diets. This research contributes to verifying the need to implement healthy eating measures with the aim of improving the intake of foods that are beneficial to health, and thus reducing the consumption of foods that are harmful to adolescents' health.

**Keywords: Eating habits; Adolescence; Eating practices.** (de 3 a 5 keywords)

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase complexa marcada pela transição entre a infância e a vida adulta. É um momento caracterizado pelos impulsos de desenvolvimento físico, mental, sexual e social, além disso, é um período crucial para o desenvolvimento de questões complexas que necessitam de maior capacidade cognitiva para lidar (Negru-Subtirica *et al.*, 2016).

Observa-se que nesta fase, o adolescente precisa consumir grandes quantidades de alimentos devido ao pico do seu desenvolvimento físico e cognitivo. É nesse momento em que se constroem os costumes e hábitos alimentares que serão levados para a vida adulta (Silva, 2019). Além disso, os adolescentes passam a ter maior autonomia na tomada de decisões em relação a compra e consumo de alimentos, ficando expostos a diferentes ambientes fora das residências e no ambiente escolar. Diante disso, é importante que a escola ofereça uma alimentação nutritiva e de qualidade para os educandos, considerando o tempo de permanência e número de refeições realizadas (Sá *et al.*, 2024).

Nesse sentido, é importante ressaltar que padrões alimentares adequados durante a adolescência tornam-se cruciais no futuro desses indivíduos (Melo *et al.*, 2020). Pois, uma vez que os comportamentos alimentares ainda estão em desenvolvimento, é de suma

importância que esses adolescentes adotem comportamentos e hábitos alimentares saudáveis (Tayyem et al., 2014). Desse modo, faz-se necessário que haja uma conscientização quanto à alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida.

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano, é através dela que obtemos energia para regular as funções vitais do corpo contribuindo para o desenvolvimento do organismo. Dentre as várias influências que os indivíduos recebem a alimentação certamente é um elemento importante, pois, desde o nascimento até a vida adulta o ser humano é influenciado pelo ambiente em que vive, existem fatores pessoais e sociais de grande relevância para o desenvolvimento de hábitos, dentre eles, os hábitos alimentares.

As evidências encontradas no estudo de Oliveira e Frutuoso (2021) apontam que a substituição de alimentos in natura por produtos industrializados integrados a um estilo de vida mais sedentário, está associada a fatores responsáveis pela alta prevalência de excesso de peso entre os adolescentes. Além disso, o aumento no consumo de alimentos ultra processados mundialmente, já são identificados como fator de risco para inúmeras doenças crônicas não transmissíveis (Lane *et al.*, 2021). Essa situação sugere a necessidade de implementar estratégias e intervenções variadas para promover dietas mais saudáveis entre os adolescentes (Hargreaves et al., 2022).

Neste contexto, o presente trabalho teve como objetivo conhecer os fatores que influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes, bem como investigar as suas práticas alimentares.

## 2 MARCO TEÓRICO

### 2.1 FATORES INFLUENCIADORES DOS HÁBITOS ALIMENTARES

O desenvolvimento das preferências alimentares dos adolescentes envolve uma gama de fatores e interações entre os indivíduos podendo ser interpessoais ou ambientais como influências de colegas, experiências escolares e a participação da família na alimentação dos adolescentes (Yuen *et al.*, 2019).

Estudos realizados por Larson et al. (2016) indicam que as refeições quando realizadas em família podem ser importantes aliadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no café da manhã. Além disso, o apoio e orientação da família são cruciais para cultivar

hábitos saudáveis na alimentação visto que, pais que optam por alimentos saudáveis promovem com maior facilidade refeições adequadas para seus filhos (Al-Shookri et al., 2011; Rhoades et al., 2011 ).

No que se refere ao consumo alimentar dos adolescentes quando estão com amigos, nota-se que há uma maior ingestão de alimentos gordurosos e pouco saudáveis quando estão na presença deles comparando com o consumo destes alimentos quando estão na presença dos pais Wang & Fielding-Singh (2018).

Nas últimas décadas, nota-se que os padrões alimentares foram se modificando pois, o consumo de alimentos in natura diminuiu, abrindo espaço para a produção em larga escala de alimentos ultraprocessados conhecidos pela sua facilidade de preparo e ingestão, além de baixo custo e armazenamento (Pinto e Costa 2021). Esses fatores podem estar associados a alta ingestão desses alimentos pelos adolescentes, além disso o aumento no consumo de ultraprocessados está relacionado com a ocorrência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (Saúde, 2019).

No que se refere a alimentação dos adolescentes, percebe-se que as mídias sociais podem exercer grande influencia da dieta desses indivíduos uma vez que mostram itens para chamar atenção dos usuários através de campanhas publicitárias que sugerem modernismo e diversidade em relação a alimentação a (Bittar, 2020). Nesse contexto, os estudos apontam que o marketing de alimentos ultraprocessados para crianças e adolescentes é amplamente reconhecido como um grande causador das crises de obesidade e um dos maiores fatores para o rápido crescimento do consumo desses produtos nos mercados de todo o mundo (WHO, 2010).

### **3 MATERIAL E MÉTODO**

Para instrumentalizar esta pesquisa, utilizaram-se alguns procedimentos metodológicos, tendo em vista o alcance do objetivo proposto. Dito isso, adotou-se uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa.

No que se refere a pesquisa quantitativa, a característica principal desta é o uso da quantificação, seja nas modalidades de coleta de informações ou no tratamento das mesmas,

sendo realizados por meio de técnicas estatísticas desde as mais simples como percentual ou média até as mais complexas, como coeficiente de correlação, análise de regressão, entre outras (Pereira, 2019). Esta pesquisa é de caráter quantitativo pelo fato de serem utilizadas análises estatísticas para qualificar as informações obtidas a partir dos dados coletados.

No que tange a pesquisa qualitativa, para Minayo (2001), a pesquisa qualitativa se preocupa com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, como crenças, valores e atitudes, concentrando-se na explicação de processos e fenômenos relacionados à dinâmica social. Esse estudo tem natureza qualitativa, pois as informações obtidas através dos dados procederão das narrativas dos participantes.

O estudo foi realizado com 60 adolescentes entre 12 a 15 anos estudantes matriculados entre 7<sup>o</sup> e 8<sup>o</sup> séries em uma escola de ensino fundamental na cidade de Carneiros localizada no interior do estado de Alagoas. Como ferramenta para esta pesquisa foi utilizado um questionário online semiestruturado através do Google Formulários, o qual foi dirigido aos adolescentes através de suas redes de contato. O questionário foi composto por 10 perguntas sendo 7 de múltipla escolha e três dissertativas abordando os hábitos e práticas alimentares dos participantes da pesquisa.

Em relação a descrição das respostas, algumas foram descritas de acordo com a ordem de recebimento das respostas no formulário, além disso visou-se a preservação da identidade dos participantes nomeando o sujeitos pela letra R de resposta (R1, R4, R31...). A escolha das respostas se deu na observação daquelas que melhor e de forma mais clara respondiam ao questionário proposto.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados obtidos nesta pesquisa com adolescentes escolares entre 12 a 15 anos observou-se que (36,7%) eram do sexo masculino enquanto (63,3%) do sexo feminino destacando-se como maioria. Em se tratando da alimentação realizada no dia a dia, os participantes alegaram realizar entre 3 a 4 refeições diárias como demonstrado no Quadro 1.

**Quadro 1-** Número de refeições diárias e descrição dos hábitos alimentares.

(Continua)

**R4:** *“De manhã não costumo comer nada, na hora do almoço como feijão, arroz, carne e salada, já a noite como algum salgado. Depende, mas geralmente como 3 vezes ao dia”.*

**R13:** “Arroz, feijão, carne, cuscuz. 3 refeições”.

**Fonte: Dados da pesquisa, 2023.**

**Quadro 1-** Número de refeições diárias e descrição dos hábitos alimentares.

(Conclusão)

**R54:** “Minha alimentação é normalmente arroz, feijão e etc. São 3 refeições por dia”.

**R22:** “Saudável eu faço 4 refeições no dia-a-dia”.

**R26:** “Minha alimentação é boa, 4 refeições”.

**R30:** “Simples arroz com feijão e carne, faço 3 refeições e 1 lanche de tarde”.

**R31:** “Cuscuz, arroz com feijão e pão. 3 refeições no dia”.

**R32:** “Minha alimentação é comida normal tipo arroz, macarrão etc. Eu faço 3 refeições por dia”.

**R11:** “3 refeições, café, almoço, e janta”.

**R41:** “Eu faço 4 refeições no dia, minha alimentação no dia-a-dia é saudável”.

**Fonte: Dados da pesquisa, 2023.**

De acordo com a Tabela 1, nota-se que os respondentes citaram o quantitativo de refeições além de descrever quais os alimentos consumidos. O arroz e o feijão foram os itens mais citados pelos estudantes na pesquisa. Jorge *et al.* (2014), ressaltam que o consumo de arroz e feijão deve ser incentivado, pois sua combinação é de alto valor nutritivo e acessível a todas as classes sociais. observa-se que os adolescentes realizam as três refeições principais durante o dia, que são café, almoço e jantar.

O Quadro 2 traz as respostas dos estudantes sobre considerarem sua alimentação saudável, explicando os motivos pelos quais acreditam ser adequada ou não.

**Quadro 2-** Número de refeições diárias e descrição dos hábitos alimentares.

(Continua)

**R1:** “Muito não porque de vez em quando eu como muito doce em casa”.

**R2:** “Muito não, porque eu como muita fritura e tomo refrigerantes”.

**R9:** “Considero ela mais ou menos saudável, porque as vezes eu consumo bastante açúcar em bebidas e outros alimentos”.

**R21:** “Sim. Considero saudável, pois nem sempre como salgados ou outras coisas que não são saudáveis”.

**R13:** “Não, pois como muita besteira”.

**R17:** “Sim, porque gosto de comer verduras e frutas”.

**Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.**

**Quadro 2-** Número de refeições diárias e descrição dos hábitos alimentares.

(Conclusão)

<b>R13:</b> <i>“Não, porque eu só como besteira praticamente”.</i>
<b>R15:</b> <i>“Não, como muita besteira”.</i>
<b>R18:</b> <i>“Sim, sempre tento preparar receitas veganas que vejo na internet e consumo frutas e verduras com muita frequência”.</i>
<b>R31:</b> <i>“Não, minha alimentação é desregulada e eu como muita besteira”.</i>

**Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.**

A partir dos relatos dos sujeitos participantes da pesquisa observados no Quadro 2, nota-se que os adolescentes em sua maioria não consideram sua alimentação saudável porque comem muita “besteira” ou ingerem doces e frituras em excesso. Por outro lado, uma minoria de estudantes afirmaram que possuem uma alimentação saudável pois têm o hábito de comer frutas e verduras. A seguir, o Quadro 3 traz os resultados referentes a diferença na alimentação dos adolescentes em suas residências.

**Quadro 3-** Sua alimentação em casa é diferente? Por quê?

<b>R4:</b> <i>“Sim, porque minha mãe coloca comidas saudáveis para mim comer”</i>
<b>R11:</b> <i>“Em casa tem mais refeições completas e saudáveis”</i>
<b>R12:</b> <i>“Sim porque minha família gosta de comer coisas saudáveis”</i>
<b>R20:</b> <i>“Sim, porque minha mãe faz comida mais saudáveis”</i>
<b>R25:</b> <i>“É diferente, porque tem mais comidas saudáveis do que na escola”</i>
<b>R45:</b> <i>“Sim, minha alimentação é bem saudável em casa”.</i>
<b>R53:</b> <i>“Sim, pois na escola eu só como lanches e besteiras já em casa e comida normal”.</i>
<b>R59:</b> <i>“Sim, em casa costumo comer alimentos mais "saudáveis", até porque não costuma ter fritura, doces etc”.</i>
<b>R60:</b> <i>“Sim, porque todos da minha casa comem coisas mais saudáveis”.</i>
<b>R24:</b> <i>“Sim, na escola eu como besteira, em casa eu como mais "saudável" porque mãe não deixa eu comer tanta besteira”.</i>

**Fonte: Dados da pesquisa, 2023.**

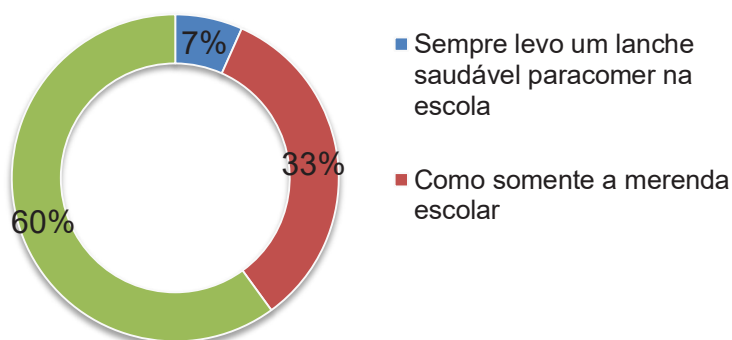
Em relação às diferenças na alimentação em suas casas, os estudantes alegam que existe diferença nas refeições realizadas em casa pois a família costuma consumir alimentos mais saudáveis e com isso fazem refeições mais completas evitando comer “besteiras” como frituras e doces. Esses resultados positivos em relação às refeições principais podem ser

explicados em razão de que, cerca de 68% dos estudantes brasileiros entre 13 a 17 anos possuem o hábito de almoçar ou jantar com seus pais ou responsáveis (IBGE, 2021).

Observa-se que a família desempenha um papel fundamental na formação dos hábitos dos indivíduos, especialmente na alimentação, como evidenciado nesta pesquisa. Nesse sentido, a participação dos familiares é essencial no que diz respeito à escolha dos alimentos consumidos pois são eles os responsáveis por proporcionar a comida através da preparação ou da autorização de compra.

A Escola é um ambiente no qual os estudantes passam boa parte do seu dia, conseqüentemente realizam as refeições no mesmo. Os dados expostos no Gráfico 1 revelam quais são os hábitos alimentares dos estudantes na escola.

**Gráfico 1-** Como é a sua alimentação na escola?

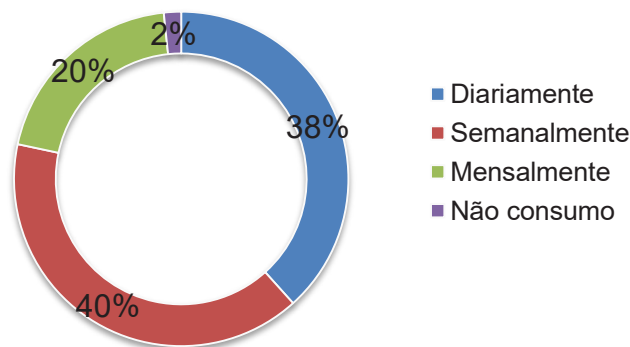


**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

Os dados mostram que (60%) dos adolescentes possuem uma alimentação baseada em doces, salgados e salgadinhos no ambiente escolar, (33%) consomem apenas a merenda oferecida pela escola, enquanto (7%) relataram sempre levar um lanche saudável para comer na escola. Apesar de a instituição escolar oferecer a merenda cujo cardápio é feito por um profissional nutricionista de acordo com as normas do Programa Nacional de Alimentação Escolar-PNAE, a grande maioria dos adolescentes ainda opta por alimentos pouco nutritivos. Em contrapartida, alguns participantes consomem somente a merenda escolar, o que comprova a importância da merenda para esse público. O Gráfico 2 identifica a frequência de consumo de frituras e alimentos ultra processados pelos adolescentes.



**Gráfico 2-** Com que frequência você consome alimentos ultra processados?



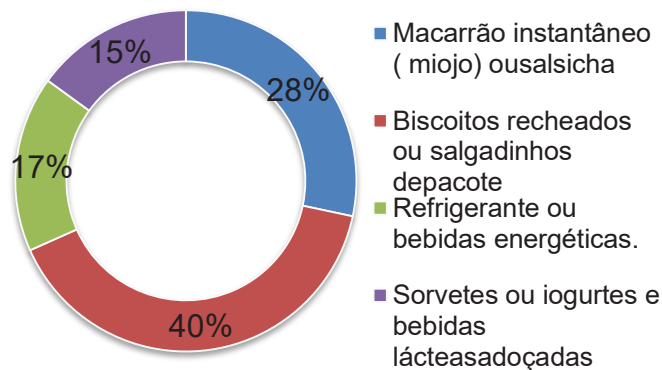
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Conforme visualiza-se no Gráfico 2, o consumo de alimentos ultra processados é de (40%) entre os que consomem semanalmente, seguido por (38%) que ingerem diariamente, 20% mensalmente e apenas (2%) afirmam não consumir. Os índices de consumo semanal e diário são altos, deixando evidente que alimentos não saudáveis estão inseridos amplamente na dieta dos adolescentes.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), o alto consumo de alimentos industrializados estão associados a doenças cardiovasculares e diabetes. Aponta-se que, os adolescentes que consomem inadequadamente alimentos com alta densidade calórica possuem duas vezes mais chances de desenvolver um quadro de sobrepeso ou obesidade em comparação aos que consomem alimentos nutricionalmente adequados (Barbalho *et al.*, 2020).

O Gráfico 3, apresenta o percentual de consumo de alimentos ultra processados. Sendo que (40%) dos participantes consomem biscoitos recheados ou salgadinhos de pacote, (28%) macarrão instantâneo ou salsicha, (17%) refrigerantes ou bebidas energéticas, enquanto (15%) alegaram ingerir sorvetes e iogurtes ou bebidas lácteas açucaradas.

**Gráfico 3-** Quais alimentos ultraprocessados abaixo você consome com mais frequência?



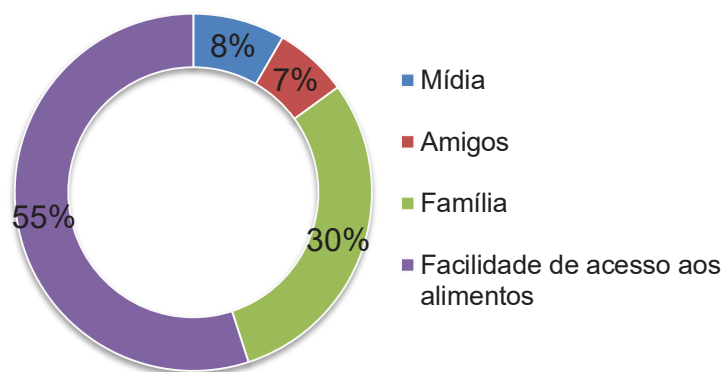
**Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.**

Com base nos dados expostos no Gráfico 3, é possível observar que há uma maior preferência por parte dos adolescentes por alimentos como biscoitos recheados e salgadinhos de pacote, além do macarrão instantâneo (miojo) e a salsicha.

Segundo Chantal *et al.*, (2018), os alimentos ultra processados são originados a partir de uma série de processos e reformulações industriais sequenciais aplicados a eles, esses produtos possuem uma alta densidade de açúcares, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio. Essas características explicam a alta atratividade e palatibilidade que certamente influenciam a dependência contribuindo para a diminuição de refeições mais nutritivas.

No que tange o questionamento sobre o que influencia na escolha da alimentação na pesquisa, (55%) considera a facilidade de acesso aos alimentos como fator principal, enquanto (30%) alegaram a família como influência, (8%) apontaram a mídia e apenas (7%) disseram ser os amigos. O Gráfico 4 mostra os dados no que se refere a influência na escolha da alimentação pelos adolescentes.

**Gráfico 4-** O que influencia na escolha da sua alimentação?



**Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.**

De acordo com os dados obtidos, a facilidade de acesso se mostrou significativa em relação ao que leva a escolha de certos alimentos pelos adolescentes. Isso pode estar associado ao fato de que frequentemente alimentos ultraprocessados estão disponíveis no dia a dia com mais facilidade em relação a alimentos mais saudáveis.

Como já citado nesta pesquisa, a influência da cultura alimentar da família é um fator determinante para as escolhas alimentares dos adolescentes criando hábitos e preferências específicas. No estudo de Martins *et al.* (2019), os resultados mostraram que fazer refeições com os pais está associado ao maior consumo de alimentos saudáveis e menor consumo de alimentos não saudáveis, sugerindo que esta prática reflete na melhoria da qualidade da alimentação dos adolescentes brasileiros.

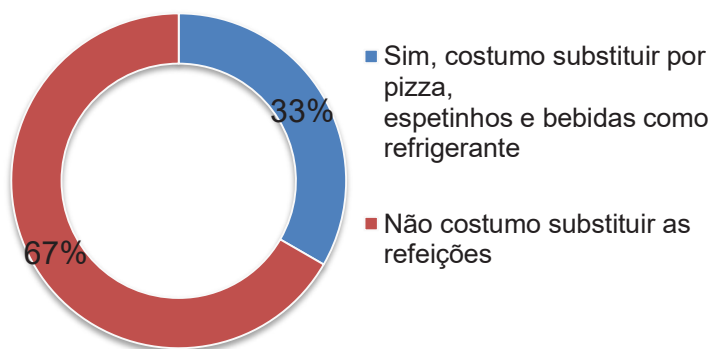
Os hábitos alimentares influenciados pela mídia também foram identificados nesta pesquisa. Esse comportamento se estabelece pois a indústria cultiva por meio de variados tipos de mídias, massivas campanhas de marketing de diversas marcas de alimentos (Oliveira Dp, *et al.*, 2020). Além disso, os adolescentes são usuários ativos das mídias sociais, que exercem grande influência em seus relacionamentos, identidade, regulação emocional, processos de aprendizagem e seu bem estar (Shankleman; Hammond; Jones, 2021).

O convívio social com amigos apresentou um pequeno percentual na pesquisa, porém, também se mostrou como um fator de influência para alguns participantes. Verifica-se que a

influência do círculo de amizades na alimentação é um fator crucial quando os adolescentes realizam as refeições na presença de amigos (Yuen *et al.*, 2019). Os autores Wang & Fielding-Singh (2018), apontaram em seus estudos que os adolescentes tendem a fazer escolhas alimentares diferentes quando estão com os pais e quando na presença de amigos, sendo nesta última situação a mais provável para a escolha de alimentos não saudáveis.

Em relação a substituição das refeições principais por lanches, (66,7%) dos participantes alegaram não substituir, enquanto (33,3%) responderam que substituem. O gráfico 5 mostra os dados referentes a substituição das principais refeições por lanches.

**Gráfico 5-** Embasado em seus hábitos alimentares regulares, você costuma substituir refeições como almoço e jantar por lanches/ou comidas prontas?



**Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.**

Esses resultados podem sugerir novamente, que existe uma associação em realizar as três refeições diárias ou não juntamente da família. Verifica-se que frequentemente, os integrantes da família ressaltam a importância de uma alimentação saudável e de fazer refeições regulares como medida preventiva contra doenças, além de incentivar os adolescentes a optarem por alimentos caseiros em vez de comprar itens de vendedores ambulantes (Banna *et al.*, 2016).

No que se refere ao reconhecimento de que uma má alimentação pode ocasionar doenças e trazer riscos para a saúde, os participantes da pesquisa (98,3%) reconheceram que uma alimentação ruim e pobre em nutrientes pode causar danos a saúde, enquanto apenas

(1,7%) relatou não saber. Apesar de ter consciência do risco de ingerir alimentos não saudáveis, os adolescentes não estão preocupados com as consequências futuras de uma alimentação inadequada (Leme; Philippi; Toassa, 2013).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo do objetivo de conhecer os fatores que influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes, bem como investigar as práticas alimentares dos alunos do Ensino Fundamental de uma Escola Pública, a partir do estudo realizado constatou-se que os estudantes realizam as três refeições diárias principais, com o feijão e arroz fazendo parte da dieta. Porém, relataram o consumo frequente de alimentos não saudáveis e ultra processados.

A influência da família se mostrou associada aos hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes, pois a cultura alimentar da família é indispensável para a promoção de um comportamento alimentar saudável. Em contrapartida, quando realizam as refeições sem a presença familiar, os adolescentes tendem a ingerir alimentos não saudáveis.

A facilidade de acesso foi um fator determinante na escolha dos alimentos pelos adolescentes, a maioria são alimentos não saudáveis e pouco nutritivos, a mídia e os amigos se mostraram também fatores importantes na escolha alimentar. Além disso, a pesquisa demonstrou que o consumo de frituras e ultra processados estão inseridos amplamente na dieta dos participantes. Apesar de saber dos riscos que uma má alimentação pode trazer para a saúde, os adolescentes não demonstraram preocupação com complicações futuras.

Esta pesquisa contribui para verificar a necessidade de implementar medidas de alimentação saudável com o objetivo de melhorar a ingestão de alimentos benéficos para a saúde, e assim reduzir o consumo de alimentos prejudiciais a saúde dos adolescentes.

Por se tratar de um estudo que avalia o consumo alimentar dos adolescentes é necessário considerar que nem todas as turmas foram contempladas nesta pesquisa. Em razão disso, como principais limitações da pesquisa pode-se destacar que apenas três turmas do ensino fundamental, bem como somente uma escola foi considerada para análise. Outra limitação constatada foi a de que nem todos os participantes das turmas selecionadas dispunham de aparelho celular para responder ao questionário.

Partindo do entendimento de que esta investigação sobre hábitos alimentares dos adolescentes não se encerra com essa e pesquisa, sugere-se que em estudos futuros sejam utilizadas amostras maiores e que sejam considerados vieses de memória, principalmente por envolver o público adolescente e pelo fato do questionário exigir concentração e colaboração.

## REFERÊNCIAS

AL-SHOOKRI, A. et al. Effect of Mothers Nutritional Knowledge and Attitudes on Omani Children's Dietary Intake. **Oman Medical journal**, p. 253–257, 25 jul. 2011.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020.

BANNA, J. C. et al. Influences on eating: A qualitative study of adolescents in a periurban area in Lima, Peru. **BMC Public Health**, v. 16, n. 1, p. 1–12, 2016.

BARBALHO, Erika de Vasconcelos et al. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. **Cadernos saúde coletiva**, v. 28, p. 12-23, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/>

BRASIL. Ministério da Saúde. (2014). Guia alimentar para a população brasileira. Disponível em: [cadsc/a/dMLdWkpb3pP65WN9X9CmpmP/?format=pdf&lang=pt](https://www.gov.br/cadsc/a/dMLdWkpb3pP65WN9X9CmpmP/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 22 dez. 2023.

CHANTAL J, MARTINEZ L, ALLÈS B, et al. Contribuição dos alimentos ultraprocessados na dieta de adultos do estudo francês NutriNet-Santé. **Nutrição em saúde pública**. 2018; 21(1):27-37.

CULTURA: O Exercício Da Comensalidade. DEMETRA: **Alimentação, Nutrição &**

Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/160>

ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Centro Científico Conhecer – Jandaia-GO, v.18 n.37; p. 299 2021.

DE SOUZA LIMA, R.; FERREIRA NETO, J. A.; PEREIRA FARIAS, R. DE C. ALIMENTAÇÃO, COMIDA E CULTURA: O EXERCÍCIO DA COMENSALIDADE. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, 28 jul. 2015. Acesso em: 15 fev. 2024.

HARGREAVES, D. et al. Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. **Lancet**, v. 399, n. 10320, p. 198–210, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. 2020.

Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2024.

JORGE, K.; SPINELLI, M.G.N.; CYMROT, R.; MATIAS, A.C.G. Avaliação do consumo de arroz e feijão em uma unidade de ensino no município de São Paulo. **Revista Univap**, v.20, p.35-46, 2014. DOI: <https://doi.org/10.18066/revunivap.v20i36.266>.

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

LANE, Melissa M. et al. Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. **Obesity Reviews**, [s. l.], v. 22, n. 3, p. 1–19, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/obr.13146>.

LIMA, R. S.; FERNANDES NETO, J. A. ; FARIAS, R. C. P. Alimentação, Comida E

MELO GA, et al. (2020) Family meal frequency and its association with food consumption and nutritional status in adolescents: A systematic review. **PLoS One**,15, 90, 10-15.

MINAYO, M. C. S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: **Vozes**, 2001.

NEGRU-SUBTIRICA, Oana *et al.* The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. **Developmental Psychology**, v. 52, n. 11, p. 1926-1936, nov. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/dev0000176>. Acesso em: 20 fev. 2024.

OLIVEIRA DP, et al. Associação entre relações familiares e comportamento alimentar de risco em adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 2020; 14(84): 59-65.

OLIVEIRA, B. M. F. D., & FRUTUOSO, M. F. P. (2020). Sem receita: deslocamentos do olhar da Nutrição sobre o comer de crianças autistas. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, 24, e 1905.

PEREIRA, J. M.. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

PINHEIRO, M., SÁ, I., & FERNANDES, S. (2021). Escala de dificuldades de regulação emocional: associação com estratégias de regulação emocional e problemas emocionais e de comportamento. [Poster presentation]. 11.º Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente, Universidades Lusíada.

PINTO, J. R. R.; COSTA, F. N. Consumo de produtos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e568101422222, 14 nov. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atlas a obesidade infantil no Brasil**. Brasília: 2019.

SÁ, D. S. S. DE et al. Um estudo da associação entre o estado nutricional e os hábitos alimentares de estudantes de uma Escola Técnica Federal do Norte de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, p. e1313144056, 2024.

SHANKLEMAN, M., HAMMOND, L., & Jones, F.W. (2021). Uso de Mídias Sociais e Bem-Estar por Adolescentes: Uma Revisão Sistemática e Metassíntese Temática. **Revisão de Pesquisa para Adolescentes**, 6, 471 - 492.

TAYYEM, R. F.; , ABU-MWEIS, S. S. , OLIVEIRA, A.; , RIBEIRO, L.; , & BANI-HANI, K. (2014). Validação de um questionário de frequência alimentar para avaliar a ingestão de macronutrientes e micronutrientes entre jordanianos. **Jornal da Academia de Nutrição e Dietética**, 114(7), 1046–1052.

TORRES, B. L. P. M., PINTO, S. R. R., dos Santos Silva, B. L., dos Santos, M. D. D. C., MOURA, A. C. C., Luz, L. C. X., ... & de Carvalho, C. M. R. G. (2020). Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, 6(9), 66267-66277.

VAZ, D. S. S., & BENNEMANN, R. M. (2014). Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review Journal**, 20(1).

WANG, J.; FIELDING-SINGH, P. How Food Rules at Home Influence Independent Adolescent Food Choices. *Journal of Adolescent Health*, v. 63, n. 2, p. 219–226, ago. 2018.

YUEN, J.; CHAN, K.; LEE, A. Adolescents from low - income families in Hong Kong and unhealthy eating behaviours: Implications for health and social care practitioners. n. September 2017, p. 366–374, 2019.