TÍTULO

SEMENTES DO AMANHÃ

plantar sustentabilidade para colher a fome zero

Miguel Colato de Souza
João Pedro Carvalho Horing
Arthur dos Santos de Freitas
Pedro Henrique Hein Ferreira

Instituição: Colégio Estadual Modelo

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Agropecuária e Agroecologia

1. Introdução:

A garantia da segurança alimentar e o combate à fome representam desafios globais centrais do século XXI, alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), especialmente ao ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e ao ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis). Diante do crescimento populacional e da crise climática, torna-se premente repensar os modelos de produção e consumo de alimentos, promovendo a redução do desperdício e a mitigação dos impactos ambientais.

Paralelamente, o ambiente escolar se estabelece como espaço estratégico de intervenção em8;

.0,xd saúde pública. A juventude enfrenta uma transição alimentar crítica, marcada pela substituição de refeições caseiras e in natura por produtos ultraprocessados e refeições do tipo *fast-food*, ricos em sódio, açúcares e gorduras saturadas. Dados do *World Obesity Atlas* apontam que cerca de 17 milhões de crianças e adolescentes brasileiros (de 5 a 19 anos) estão acima do peso, dos quais mais de 7 milhões já apresentam quadros de obesidade. Informações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan) reforçam esse cenário ao indicar que 1 em cada 3 jovens entre 10 e 19 anos no Brasil apresenta excesso de peso.

Essas alterações no padrão alimentar acarretam o surgimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Estimativas da Federação Mundial de Obesidade indicam que mais de 1,3 milhão de jovens brasileiros sofrem de hipertensão arterial e mais de 570 mil apresentam hiperglicemia antes da idade adulta. Nesse contexto, o objetivo geral deste estudo é constatar os benefícios da alimentação saudável oferecida no ambiente escolar e

compreender como a introdução de práticas nutricionais equilibradas e sustentáveis contribui para a saúde, o desenvolvimento e a formação de hábitos conscientes nos estudantes.

2. Procedimentos Metodológico:

Trata-se de uma pesquisa de abordagem mista (qualitativa e quantitativa), desenvolvida em equipe por estudantes do Colégio Estadual Modelo. O estudo foi organizado em três etapas complementares:

Revisão Bibliográfica: Levantamento fundamentado em artigos científicos, documentos oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS), diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e materiais epidemiológicos do Ministério da Saúde.

Coleta de Dados Primários: Aplicação de questionários estruturados (disponibilizados via formulários físicos) direcionados à comunidade escolar para avaliar os hábitos alimentares dos alunos e a percepção sobre a merenda escolar. Adicionalmente, realizou-se uma entrevista semiestruturada com um profissional da área de Nutrição para obter subsídios técnicos sobre o valor nutricional das refeições e sua relação com a sustentabilidade.

Ação Prática e Campo: Elaboração e construção de uma horta escolar pedagógica. Esta etapa envolveu desde a escolha e visita ao local, elaboração da planta, aquisição de insumos até o plantio, servindo como laboratório vivo de agroecologia para a comunidade escolar.

As informações coletadas foram tabuladas, organizadas e analisadas criticamente, buscando relacionar os achados teóricos com as percepções e dados obtidos no campo escolar.

3. Resultados e Discussões

Após a realização da pesquisa de campo, foi possível identificar os principais hábitos alimentares dos estudantes e os fatores que interferem em suas escolhas. Os resultados apresentaram pouca variação em alguns aspectos, mas também evidenciaram pontos importantes relacionados ao consumo de alimentos e à educação alimentar no ambiente escolar.

Em relação à merenda escolar, 41,2% afirmaram consumi-la, enquanto 54,6% consomem às vezes e 4,1% não consomem. Quanto às verduras fora da escola, 50,5% afirmaram consumir, 34,0% às vezes e 16,5% não consomem. Já o fast-food aparece com uma frequência menor para a maioria, sendo consumido a cada duas semanas por 66,7%, de uma a três vezes por semana por 27,1%, todos os dias por 4,2% e não consumido por 2,1%.

Na análise dos alimentos mais consumidos durante a semana, destacaram-se as carnes, ovos e outras fontes de proteínas (68,0%) e arroz e feijão (61,9%). Em seguida aparecem os refrigerantes (28,9%), as frutas (27,8%) e as verduras e legumes (18,6%). Também foram citados salgadinhos (8,2%), doces (7,2%) e fast-food (4,1%). Esses resultados mostram uma alimentação que mantém a presença de alimentos básicos e fontes de proteínas, mas apresenta menor frequência de frutas, verduras e legumes, além da presença de produtos ultraprocessados.

Outro ponto analisado foi o contato com a educação alimentar na escola. 23,3% afirmaram ter aprendido sobre alimentação saudável, nutrição ou educação alimentar várias vezes e 67,4% algumas vezes, enquanto 4,7% tiveram esse contato poucas vezes e 4,7% nunca tiveram.

Mesmo com 90,7% relatando algum contato frequente ou ocasional com o tema, o conhecimento não aparece necessariamente como o principal fator nas escolhas alimentares. O sabor foi apontado por 52,6% como maior influência, seguido pela família (29,9%), preocupação com a saúde (21,6%), preço e facilidade/praticidade (13,4% cada), amigos e colegas (8,2%) e propagandas e redes sociais (4,1%).

Diante dos resultados, percebe-se que os hábitos alimentares dos estudantes são influenciados por fatores que vão além do conhecimento sobre alimentação saudável. Apesar da presença de alimentos importantes na rotina, como arroz, feijão e fontes de proteínas, o consumo reduzido de verduras, legumes e frutas e a presença de refrigerantes e fast-food demonstram a necessidade de fortalecer a educação alimentar no ambiente escolar, considerando também aspectos como sabor, influência familiar e praticidade nas escolhas dos estudantes

4. Conclusão

A partir da pesquisa realizada, foi possível constatar que a alimentação saudável no ambiente escolar possui papel importante na promoção da saúde, no desenvolvimento dos estudantes e na formação de hábitos alimentares mais conscientes. Os resultados demonstraram que, embora a alimentação dos estudantes apresente a presença significativa de alimentos como arroz, feijão e fontes de proteínas, ainda existem pontos que necessitam de atenção, principalmente em relação ao consumo de frutas, verduras e legumes e à presença de alimentos ultraprocessados.

A pesquisa também evidenciou que 90,7% dos estudantes já tiveram contato com conteúdos relacionados à alimentação saudável, nutrição ou educação alimentar na escola. Entretanto, o conhecimento adquirido não é suficiente para determinar sozinho as escolhas alimentares, visto que o sabor, com 52,6%, foi o principal fator apontado pelos participantes, seguido pela influência da família (29,9%) e pela preocupação com a saúde (21,6%). Dessa forma, percebe-se que os hábitos alimentares são construídos a partir de diferentes fatores presentes no cotidiano dos estudantes.

Diante dos resultados, conclui-se que a escola apresenta potencial para atuar não apenas na oferta da alimentação escolar, mas também na conscientização e formação de hábitos alimentares mais equilibrados e sustentáveis. Nesse sentido, a pesquisa e as ações desenvolvidas demonstram a importância de aproximar a educação alimentar da realidade dos estudantes, incentivando escolhas mais saudáveis e conscientes e contribuindo para a prevenção de problemas relacionados à alimentação e para uma melhor qualidade de vida.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. FAO, Rome, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Genebra: OMS, 2026.

SILVA, A. J. B. S. et al. O papel do enfermeiro na prevenção da obesidade infantil em escolas públicas. Revista Brasileira de Saúde Funcional, v. 8, n. 2, p. 45-58, 2020.

WORLD OBESITY FEDERATION. World Obesity Atlas 2023. London: World Obesity Federation, 2023.