

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**

**FACULDADE DE NUTRIÇÃO**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



**CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DA  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) DE UMA ESCOLA PÚBLICA NA  
CIDADE DE MACEIÓ – AL.**

**ANA PAULA SILVA DE OLIVEIRA**

**GABRIELLA FEITOSA CORDEIRO**

**Maceió - AL**

**2021**

**ANA PAULA SILVA DE OLIVEIRA**

**GABRIELLA FEITOSA CORDEIRO**

**CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DA  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) DE UMA ESCOLA PÚBLICA NA  
CIDADE DE MACEIÓ – AL.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
Apresentado à Faculdade de Nutrição da  
Universidade Federal de Alagoas como  
requisito parcial a obtenção do grau de  
bacharel em Nutrição.

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Leiko Asakura**

**Faculdade de Nutrição**

**Universidade Federal de Alagoas**

**Maceió – AL**

**2021**

**Catálogo na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

- O48c      Oliveira, Ana Paula Silva de.  
            Consumo alimentar e estado nutricional de estudantes da educação de jovens e adultos (EJA) de uma escola pública na cidade de Maceió - AL / Ana Paula Silva de Oliveira, Gabriella Feitosa Cordeiro. – 2021.  
            62 f.
- Orientadora: Leiko Asakura.  
            Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Maceió, 2021.
- Bibliografias: f. 45-51.  
            Apêndices: f. 52-60.  
            Anexos: f. 61-62.
1. Ingestão de alimentos - Alagoas. 2. Estado nutricional. 3. Exercício físico. 4. Educação de jovens e adultos. I. Cordeiro, Gabriella Feitosa. II. Título.

CDU: 612.39(813.5)-053.6-053.8



Universidade Federal de Alagoas  
Faculdade de Nutrição  
Curso de graduação em Nutrição

**FOLHA DE APROVAÇÃO**  
**ANA PAULA SILVA DE OLIVEIRA**  
**GABRIELLA FEITOSA CORDEIRO**

**CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ALUNOS DA  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) DE UMA ESCOLA PÚBLICANA  
CIDADE DE MACEIÓ – AL.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
Apresentado à Faculdade de Nutrição da  
Universidade Federal de Alagoas como  
requisito parcial a obtenção do grau de  
bacharel em Nutrição.

Aprovado em 09 de novembro 2021.

**Banca examinadora**



Documento assinado digitalmente

LEIKO ASAKURA

Data: 23/11/2021 11:17:01-0300

Verifique em <https://verificador.iti.br>

---

Prof.º Drª. Leiko Asakura

---

Prof.º Drª. Ana Paula Grotti Clemente

---

Prof.º Drª. Islandia Bezerra da costa

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, que permitiu que tudo isso acontecesse, pelo dom da nossa vida, e por nos permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

Aos nossos familiares, por todo o apoio e pela ajuda, que muito contribuíram para a realização deste trabalho.

A nossa orientadora, professora Leiko Asakura, pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa, pela atenção e disposição durante todo o desenvolvimento deste trabalho. Agradecemos pela sua compreensão e paciência.

Aos/As Docentes, técnicos/técnicas e funcionários/funcionárias da faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas que contribuíram com nossa formação.

A todos os/as envolvidos/as na pesquisa, que contribuíram para a sua realização e foram fundamentais para que o trabalho pudesse ser realizado.

A direção da Escola Estadual Benedita de Castro Lima, que nos concedeu permissão para realização deste trabalho, e a todos os estudantes que responderam à pesquisa, sem os quais não seria possível a realização deste estudo.

Aos/as nossos/as colegas de curso, por compartilharem conosco diversos momentos de descobertas e aprendizado ao longo deste percurso e pela troca de experiências que nos permitiram crescer como pessoa e profissional.

A todos/as aqueles/as que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

## RESUMO

OLIVEIRA, A. P. S.; CORDEIRO, G. F. **Consumo Alimentar e Estado Nutricional de Estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA) de uma Escola Pública na Cidade de Maceió – AL.** 2021. 62 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Graduação em Nutrição) - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021.

O excesso de peso e suas consequências vem aumentando na sociedade, decorrente do alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados, bem como a inatividade física, trazendo diversas implicações, as mais frequentes são as doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, o presente estudo foi desenvolvido com o objetivo de avaliar o consumo alimentar habitual e o estado nutricional de estudantes e alunas do ensino médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA), de uma escola estadual situada na cidade de Maceió, Alagoas. Trata-se de um estudo de caráter transversal descritivo, com amostra de 40 jovens com idades entre 18 a 29 anos. Foi aplicado questionário online para coletar dados de peso (kg), altura (m), prática de atividade física e consumo alimentar. A classificação do estado nutricional foi feita a partir do índice de massa corporal (IMC), e os hábitos alimentares, através do questionário de frequência alimentar (QFA) qualitativo, segundo o grau de processamento do alimento (*in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados). Para análise e tabulação dos dados foi utilizado o programa Excel, e os resultados foram descritos em frequência absoluta e relativa. Os resultados mostram que mais da metade dos estudantes apresentam excesso de peso (60%) e apenas 30% eutrofia; em relação a prática de atividade física, 75% encontram-se inativos fisicamente. No que se refere ao consumo alimentar, foi verificado inadequação alimentar, com baixo consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, além disso, alto consumo de alimentos ultraprocessados. Em relação aos alimentos *in natura* e minimamente processados, os mais consumidos foram o feijão e pelo menos um tipo de verdura ou legumes; já em relação aos alimentos ultraprocessados os mais consumidos foram margarina, embutidos, doces e salgados. Os achados desta pesquisa apresentam inadequações no estado nutricional, práticas de atividades físicas e consumo alimentar dos estudantes da EJA, e apontam a necessidade do surgimento de estratégias de promoção de hábitos de vida saudável que incentivem o adequado consumo alimentar e a prática de atividade física nesses jovens. Além disso, o presente estudo visa contribuir para o conhecimento do contexto nutricional de estudantes da EJA, pois a literatura com dados desse público é escassa.

**Palavras-chaves:** Consumo Alimentar; Estado Nutricional; Atividade Física; Educação de Jovens e Adultos.

## ABSTRACT

OLIVEIRA, A. P. S.; CORDEIRO, G. F. **Food Consumption and Nutritional Status of Students of Youth and Adult Education (EJA) of a Public School in the City of Maceió – AL.** 2021. 62 p. Course completion work (Graduate Course in Nutrition) - Faculty of Nutrition, Federal University of Alagoas, Maceió, 2021.

Overweight and its consequences are increasing in society, due to the high consumption of processed and ultra-processed foods, as well as physical inactivity, bringing several implications, the most frequent are non-communicable chronic diseases. In this context, the present study was developed with the objective of evaluating the usual food consumption and nutritional status of high school students of Youth and Adult Education (EJA), of a public school located in the city of Maceió, Alagoas. This is a descriptive cross-sectional study, with a sample of 40 students people aged between 18 and 29 years. An online questionnaire was applied to collect data on weight (kg), height (m), physical activity and food consumption. The classification of nutritional status was made from the body mass index (BMI), and eating habits, through the qualitative food frequency questionnaire (FFQ), according to the degree of food processing (in natura, minimally processed, processed and ultra-processed products). For data analysis and tabulation, the Excel program was used, and the results were described as absolute and relative frequency. The results show that more than half of the students are overweight (60%) and only 30% are eutrophic; regarding the practice of physical activity, 75% are physically inactive. With regard to food consumption, food inadequacy was verified, with low consumption of fresh and minimally processed foods, in addition, high consumption of ultra-processed foods. Regarding fresh and minimally processed foods, the most consumed were beans and at least one type of vegetables; in relation to ultra-processed foods, the most consumed were margarine, sausages, sweets and savory snacks. The findings of this research show inadequacies in the nutritional status, physical activity practices and food consumption of EJA students, and point to the need of strategies to promote healthy lifestyle habits that encourage adequate food consumption and the practice of physical activity in these young students. In addition, this study aims to contribute to the knowledge of the nutritional context of EJA students, as the literature with data of this group is scarce.

**Keywords:** Food Consumption; Nutritional status; Physical activity; Youth and Adult Education.

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	09
1.1	OBJETIVOS.....	13
1.1.1	<b>Objetivo Geral</b> .....	13
1.1.2	<b>Objetivos Específicos</b> .....	13
<b>2.</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	14
2.1	EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA).....	14
2.2	ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.....	15
2.3	HÁBITO ALIMENTAR DOS JOVENS.....	18
2.4	SOBREPESO E OBESIDADE.....	20
2.5	ATIVIDADE FÍSICA.....	23
<b>3.</b>	<b>MATERIAL E MÉTODOS</b> .....	27
3.1	TIPO DE ESTUDO.....	27
3.2	POPULAÇÃO ESTUDADA.....	27
3.3	COLETA E ANÁLISE DE DADOS.....	27
3.4	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	28
3.5	ASPECTOS ÉTICOS.....	28
<b>4.</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	30
<b>5.</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	37
<b>6.</b>	<b>CONCLUSÕES</b> .....	42
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	44
	<b>APÊNDICES</b> .....	51
	<b>ANEXOS</b> .....	60



## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável e balanceada é importante para promover a saúde e prevenir diversas doenças, além de ser um fator notável para o desenvolvimento físico e cognitivo. Em contrapartida, uma má alimentação concorre para diversos prejuízos à saúde, podendo desencadear várias doenças, dentre as quais se destaca a obesidade – um grande problema de saúde pública – que atinge 10,7% de jovens brasileiros de 18 a 24 anos, segundo dados da Pesquisa Nacional de saúde – PNS 2019 (IBGE, 2020).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF 2017-2018 (IBGE, 2020a) apresentou os dados do consumo alimentar de indivíduos com 10 anos ou mais, e concluiu-se que, do total da população brasileira investigada, 53,4% do total das calorias foram proveniente de alimentos *in natura* ou minimamente processados, 15,6% de ingredientes culinários processados, 11,3% de alimentos processados e 19,7% de alimentos ultraprocessados. Ainda, os jovens consumiram menos alimentos *in natura* ou minimamente processados e mais alimentos ultraprocessados quando comparados à população adulta e idosos.

Berbigier e Magalhães (2021) mostraram em seu estudo, em relação a estudantes com média de 23 anos, uma prevalência de 37,6% de excesso de peso e alto consumo de frituras e doces diariamente em 51,8% e 36,6%, respectivamente, além de outros marcadores alimentares não saudáveis.

Silva, Nascimento e Santos (2013) observaram resultados semelhantes ao avaliar 48 estudantes com idades entre 15 a 45 anos que frequentam a Educação de Jovens e Adultos: 94% dos estudantes que participaram da pesquisa relataram que o consumo de alimentos ultraprocessados se dá pelo fato de serem mais práticos do que os alimentos *in natura* e minimamente processados. Por esse fator, alegam não possuir o hábito de consumir frutas, legumes e verduras por não terem tempo de preparar suas refeições, pois, muitas das vezes, trabalham durante o dia e estudam à noite.

Para melhor orientar a população em relação às escolhas alimentares, o Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar Para População Brasileira, o qual

incentiva e apoia práticas alimentares saudáveis, tanto no campo individual como coletivo (BRASIL, 2014). O Guia apresenta os alimentos classificados segundo o grau de processamento: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

Segundo a classificação do Guia, os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Os alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que sofreram processos de limpeza, remoção das partes não comestíveis ou processamentos que não envolvam adição de sal, óleos, açúcar, gorduras, ou outras substâncias. Os ingredientes culinários processados são produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino (BRASIL, 2014).

Já os alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Esses são produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas, exclusivamente ou majoritariamente, de substâncias extraídas de alimentos (óleo, gordura, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório (BRASIL, 2014).

Dados do VIGITEL<sup>1</sup> 2020 (BRASIL, 2021a) apontam para um percentual de 59,8% das pessoas maiores de 18 anos com excesso de peso em Maceió, sendo 57,5% a média nacional; em referência a atividade física, 15,6% se encontram inativos fisicamente na cidade de Maceió, com a média nacional de 14,9% da população inativa.

Quanto à prática de atividade física, sabe-se que sua execução é deficiente no público jovem. A prática de atividade física é fundamental para prevenir e tratar as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo necessários 150 minutos de atividades moderadas ou 75 minutos de atividades mais intensas (IBGE, 2020).

---

<sup>1</sup> Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.

Souza et al.(2019) destacam que há uma tendência ao sedentarismo nos jovens, sobretudo nos estudantes, dado pelo fato que suas atividades de lazer são cinemas, computadores, televisões, ou seja, essas atividades podem favorecer o ganho de peso por haver um menor gasto energético associado ao maior consumo de alimentos com alta densidade calórica. Os autores supracitados mencionam ainda que, frequentemente esses hábitos iniciados na infância e adolescência, são levados para a vida adulta, desencadeando uma gama de doenças decorrentes desses hábitos. A pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE –, também investigou o percentual de estudantes de 13 a 17 anos que praticavam atividade física, totalizando uma média nacional de 28,1%, enquanto o percentual de insuficiente ativos e inativos foi de 61,8% e 8,7%, respectivamente (IBGE, 2021).

As causas e consequências, e o tratamento da obesidade não são uma atribuição individual e, sendo uma pandemia, da mesma forma que a desnutrição e as mudanças climáticas, deve ser enfrentada pela sociedade.

O conceito “Sindemia Global” aponta que as três pandemias: obesidade, desnutrição e mudanças climáticas, interagem umas com as outras, compartilham determinantes, além de exercerem influência mútua na sociedade (THE LANCET, 2019).

Um exemplo dessa interação causada pela Sindemia é o direcionamento da agricultura para produtos de maior valor agregado, como os produtos de origem animal e os ultraprocessados, que consomem maior quantidade de energia produzindo grandes quantidades de metano e outros resíduos, é utilizado também, grandes estratégias de marketing gerando alto consumo de alimentos não saudáveis, resultando em obesidade, desnutrição por deficiência de nutrientes e mudanças climáticas (THE LANCET, 2019).

O interesse para pesquisa neste local surgiu diante da observação de uma das pesquisadoras, funcionária do local, aos hábitos alimentares e estado nutricional dos estudantes. Era observado frequentemente o consumo de ultraprocessados como: biscoitos, bolachas salgadas, salgadinhos de pacote, refrigerantes, entre outros lanches consumidos pela maioria dos estudantes. Além disso, era perceptível o excesso de peso nessa população.

É indubitável que ao considerar inadequação alimentar e o excesso de peso dos estudantes brasileiros, de acordo com diversos estudos, torna-se importante conhecer os hábitos alimentares e o estado nutricional dos estudantes da Educação de Jovens e Adultos de uma escola pública na cidade de Maceió-AL.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 OBJETIVO GERAL**

Avaliar o consumo alimentar habitual e o estado nutricional de estudantes da educação de jovens e adultos (EJA) de uma escola estadual situada na cidade de Maceió.

### **1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar as práticas alimentares dos estudantes da EJA com base na classificação NOVA;

Analisar os dados antropométricos autorreferidos e traçar o perfil nutricional com base no IMC;

Estabelecer um perfil de consumo alimentar com base na classificação NOVA.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Conforme o PARECER CNE/CEB nº 11/2000, a Educação de Jovens e Adultos (EJA), é uma modalidade da educação básica que contempla o ensino fundamental, com duração de 2 anos, para jovens a partir dos 15 anos e o ensino médio, com duração de 1 ano e 6 meses, para jovens a partir dos 18 anos.

O documento que norteia a modalidade EJA é a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). Esta Lei permite que indivíduos que não concluíram seus estudos – seja por falta de oportunidade ou por ultrapassar a idade própria de cada série – possam ingressar para fazer a conclusão da educação básica. Essa modalidade oferta a esses indivíduos, de forma gratuita, oportunidades educacionais de acordo com seus interesses, condições de trabalho e suas características. Por isso, privilegiam-se esses estudantes em determinadas especificidades, pois a educação para esses deve ter um tratamento específico (BRASIL 13.666/2018).

Para Souza Filho et al. (2021), a EJA facilita incluir um segmento da sociedade que, em idade própria, não concluiu a educação básica, conduzindo-os novamente ao contexto escolar, adaptando-os, qualificando-os e promovendo atualização no que diz respeito ao aprendizado escolar:

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) permite atender a uma parcela da sociedade, em sua maioria jovens e adultos trabalhadores e idosos, com o propósito de proporcionar a esses sujeitos, que não estudaram na idade adequada, uma ação reparadora de direito e uma educação equitativa, qualificadora e de atualização de aprendizagens. Entendemos que esse público específico, oriundo dos vários segmentos da sociedade, vem em busca da alfabetização e da escolarização, numa faixa etária que marca a identificação desse coletivo de alunos (SOUZA FILHO et al. 2021, p. 718).

Como se pode verificar na citação anterior, a EJA é aplicada ao sujeito que deseja regressar para a educação básica. Dentro do seu proposto, estimula esse sujeito a retomar e prosseguir nos estudos, possibilitando, a partir deste regresso, qualificação profissional ou até mesmo inserção em determinadas áreas do mercado de trabalho, no qual seja exigida conclusão do ensino fundamental e/ou médio. Evidentemente, a aplicação pode ser utilizada para o aluno reparar os danos

causados pela falta da qualificação por não ter concluído a educação básica em tempo regular (PARECER CNE/CEB nº 11/2000; PARECER CNE/CEB nº 6/2020).

Ainda para Souza Filho (2021, p. 719): “Assim, as escolas que oferecem essa modalidade de ensino procuram atender alunos e alunas que retornam em busca da escolaridade com o objetivo de melhores condições de vida”. Nesse sentido, a EJA permite facilitar o acesso e a permanência do aluno na escola para favorecer sua inclusão no ensino básico e, além disso, permitir que ele possa tanto trabalhar como estudar sem ter que optar apenas por uma dessas possibilidades.

## **2.2 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA**

A alimentação adequada é baseada em grande variedade e predominância de frutas, legumes e verduras, além de quantidades adequadas de vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas, lipídios, água e fibras, ou seja, esses componentes são indispensáveis para o funcionamento adequado do organismo. Sendo assim, a alimentação adequada, acessível, de qualidade e em quantidades suficientes deve estar disponível a todos, sendo um direito humano básico seu acesso permanente e regular (BRASIL, 2014).

Como bem elenca a Organização Mundial da Saúde (OMS), a alimentação saudável influencia na saúde, no crescimento e no desenvolvimento do ser humano (WHO, 2003). O acesso pleno a ela deve ser garantido pelo poder público que deve aplicar ações com o objetivo de garantir a segurança alimentar à população.

Partindo dessa mesma perspectiva, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) – que possui como um de seus propósitos a garantia da prática alimentar saudável para população brasileira – entende por alimentação adequada e saudável aquela alimentação que esteja de acordo com as necessidades de cada fase do indivíduo, bem como suas particularidades, respeitando seus aspectos biológicos, culturais, e financeiros, além da harmonia entre quantidade e qualidade da alimentação (BRASIL, 2013).

É interessante observar que, pela importância de uma alimentação saudável e adequada, há muitas informações sobre alimentação e saúde difundidas por diversos meios de comunicação com o objetivo de revelar sua importância para a população. Conforme o Guia Alimentar para População Brasileira: "É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde" (BRASIL, 2014, p. 105). Não obstante, a maioria dessas informações é de cunho questionável, pois muitos desses canais de informações enfatizam determinados alimentos e exclui outros e isso faz com que seja ignorada a importância da variação e combinação alimentar (BRASIL, 2014).

Segundo Freitas et al. (2013), pode-se dizer que as noções sobre alimentação adequada ocorrem de forma generalizada, sem que se faça uma relação entre alimentos, cultura, saúde e sociedade. Neste contexto, fica claro que a busca por informações corretas, no tocante a essa temática, não é feita em fontes confiáveis.

Ainda, de acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira:

"A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis." (BRASIL, 2014, p. 8)

Dito isto, além do Guia Alimentar trazer quais tipos de alimentos devem ser consumidos para compor a alimentação saudável e adequada, e apontar seus benefícios, ele descreve quais alimentos devem ser evitados, sendo um deles, como já mencionado, os alimentos ultraprocessados. Em relação a classificação NOVA dos alimentos, Monteiro et al. (2016) categoriza os alimentos de acordo com o grau e extensão do seu processamento. São divididos em *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Os alimentos *in natura* foram obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofreram nenhuma alteração após deixar a natureza, como exemplos desses alimentos temos as frutas, legumes verduras, raízes, milho em grãos ou na espiga. Já os alimentos minimamente processados passaram por algum processo de limpeza ou



remoção das partes não comestíveis, refrigeração, pasteurização entre outros, e como exemplos temos arroz, feijão, frutas secas, grão-de-bico ou leguminosas e leite pasteurizado.

Já os alimentos processados são aqueles que receberam adição de sal, açúcar ou outras substâncias para tornar o alimento mais durável e agradável ao paladar, como exemplo temos: extrato de tomate, sardinha ou atum enlatados, frutas em calda ou cristalizadas, queijos e pães. Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais e/ou sintéticas extraídas de óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas, com adição de corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos, como por exemplo: biscoito, sorvete, pão-de-fôrma, margarina, pizza congelada e açúcar (MONTEIRO et al.; 2016)

Esses tipos de alimentos são formulações industriais feitas a partir de substâncias derivadas de alimentos, constituintes de alimentos ou formuladas em laboratórios, contendo excesso de calorias e baixa qualidade nutricional. Desta forma, o consumo dos alimentos in natura e minimamente processados devem ser estimulados e o consumo dos processados e ultraprocessados devem ser evitados, pois o consumo desses elementos está associado ao aumento das doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e alguns tipos de cânceres (BRASIL, 2014).

A OMS elenca que os governos têm um papel central na garantia da segurança alimentar e nutricional do sujeito. Eles devem incentivar a elaborar diretrizes a fim de promover alimentação adequada a toda população, além de monitorar sua execução em longo prazo e criar ações que forneçam a toda população informação precisa e confiável acerca da alimentação adequada e suas escolhas (WHO, 2004).

Fica evidente ainda, diante desse quadro, que a alimentação adequada é precisa e importante para o indivíduo, essa envolve aspectos comportamentais, sociais, culturais e ambientais e não se restringe apenas ao ato de comer, sendo imprescindíveis ações que ressaltem a autonomia e escolhas alimentares (SOUZA & BACKES, 2018).

## 2.3 HÁBITO ALIMENTAR DOS JOVENS

Hábito alimentar se refere à adoção de costumes estabelecidos de modo tradicional que transpassam gerações. Esses hábitos também estão inseridos em estruturas e aspectos culturais, econômicos, demográficos e políticos, desempenhando grande influência em relação ao desenvolvimento, crescimento e saúde dos indivíduos (FREITAS et al., 2011; NEUTZLING, 2007).

De acordo com Vaz e Bennemann (2014), pode-se dizer que comportamento alimentar forma um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que vai desde a escolha até a ingestão. Já hábito alimentar seria a resposta dada pelo indivíduo na presença do alimento, a partir da repetição deste ato. Logo, conforme as autoras, o comportamento alimentar é o que determina o hábito alimentar do indivíduo.

Nesse sentido, percebe-se uma mudança no padrão alimentar da sociedade nas últimas décadas, isto é, houve um aumento no consumo de carnes gordurosas e alimentos ultraprocessados, e diminuição no consumo de frutas, legumes e verduras (CLARO et al., 2015).

Para Vieira, Lopes Del Ciampo e Del Ciampo (2014), os hábitos alimentares dos jovens também passam por transformações há anos, além disso há uma presença crescente de alimentos de pequena contribuição nutricional, tais como produtos ultraprocessados ricos em açúcares simples, gordura saturada, gordura trans e colesterol e, por consequência, esses alimentos em excesso trazem diversos prejuízos à saúde.

Posto isso, esses comportamentos alimentares associados ao menor gasto energético corroboram para o aumento de doenças crônicas não-transmissíveis no perfil de morbimortalidade, além do aumento constante da prevalência de obesidade no país (NEUTZLING, 2007). Desta forma, é importante destacar que a qualidade da alimentação dos jovens requer maior atenção, dado que, nesta idade, os hábitos alimentares predominantes são pouco saudáveis (CATILHOS et al, 2015).

Há diversos fatores que são determinantes na escolha dos hábitos e comportamentos alimentares, dentre eles, o ambiente no qual o indivíduo está inserido: as escolhas alimentares feitas pelos pais na infância, a falta de informação

relacionada à alimentação saudável, o poder aquisitivo e a publicidade dos alimentos industrializados. Todos esses fatores corroboram para a formação dos hábitos alimentares e, quando inadequados, interferem na vida diária causando diversos prejuízos futuros (TORRES et al., 2020).

Diversos estudos mostram um perfil inadequado na alimentação da população, sobretudo, dos mais jovens. Barbalho et al. (2020) observaram que os jovens entre 10 e 19 anos consumiam alimentos ultraprocessados com alta densidade energética, de maneira excessiva, e mantinham consumo insuficiente de alimentos de baixa densidade energética, como as frutas, legumes, verduras, leites e derivados. Esta observação também foi feita por Lima et al. (2020) ao realizarem um estudo com jovens entre 17 a 19 anos.

Além dessa inadequação, os pesquisadores Zanini et al. (2013), em sua pesquisa com jovens de 15 a 20 anos, observaram que os alimentos mais consumidos são doces, refrigerantes e frituras, e o consumo diário desses alimentos foram de 42%, 30% e 28,3%, respectivamente. Dados semelhantes foram encontrados por Bielemann et al. (2015), em indivíduos com idade média de 22 anos: os autores destacam que os grupos de alimentos mais consumidos pelos jovens são pães, doces e lanches, além do declínio no consumo de fibras e aumento do consumo de ultraprocessados.

Os pesquisadores consideram que esses dados são críticos, visto que a má alimentação dos jovens constitui um potente fator de risco para o surgimento de diversas doenças, sobrepeso e obesidade e, infelizmente, esse padrão alimentar é bastante homogêneo entre os jovens, dado que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado à piora no perfil nutricional da dieta e alterações negativas na saúde (BARBALHO et al., 2020; ZANINI et al., 2013; LIMA et al., 2020; BIELEMANN et al., 2015).

Similarmente a estes, inquéritos nacionais também mostram alto consumo de alimentos ultraprocessados e baixo consumo de *in natura* e minimamente processados. A PNS 2019 analisou a frequência semanal (25 vezes na semana) do consumo alimentar de frutas e hortaliças em indivíduos maiores de 18 anos, apenas 13% do total da população teve o consumo recomendado. Em relação a proporção de

pessoas que consumiram cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no dia anterior à entrevista, a prevalência foi de 14,3%. Já os dados trazidos pelo VIGITEL 2020 mostram que o consumo de frutas e hortaliças em cinco ou mais dias na semana foi de 22,5%, em contrapartida, o consumo de cinco ou mais grupos de ultraprocessados no dia anterior à entrevista foi de 18,5% do total da população (IBGE, 2020; BRASIL, 2021a).

A POF realizada em 2017-2018, com maiores de 18 anos, mostrou que o consumo de alimentos in natura e minimamente processados foi menor entre adultos jovens e, em contrapartida, o consumo de alimentos ultraprocessados representa 26,7% das calorias totais ingeridas pelos adolescentes e 19,5% em adultos. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada em 2019, evidenciou que 97,3% dos escolares brasileiros de 13 a 17 anos consumiram ao menos um alimento ultraprocessado no dia anterior à pesquisa; outro dado importante trazido por esse inquérito é em relação ao consumo de frutas por indivíduos entre 16 e 17 anos: o consumo desses alimentos diminuiu em relação à última pesquisa realizada em 2015, sendo 23,9% e 28,5%, respectivamente (IBGE, 2020a; IBGE, 2021).

Pela observação dos aspectos analisados, a inadequação alimentar ocorre desde a infância, sendo transportada para a fase adulta. Com isso, há necessidade de intervenções que subsidiem políticas públicas para incentivo a alimentação adequada, que visem formação de hábitos alimentares adequados e redução na prevalência de doenças relacionadas ao consumo alimentar inadequado, pois uma alimentação adequada na juventude pode contribuir para melhor qualidade de vida futura (BERTI et al., 2019; ZANINI et al. 2013; BONATTO & LIBERALI, 2012).

## **2.4 SOBREPESO E OBESIDADE**

A OMS conceitua sobrepeso e obesidade como um acúmulo anormal ou excessivo de peso, sendo sua principal causa o desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e as calorias gastas. O sobrepeso e a obesidade estão correlacionados a mais mortes em todo o mundo se comparado ao baixo peso (WHO, 2021).

Ainda segundo a OMS, mudanças nos padrões da alimentação, processamento e marketing de alimentos, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e inatividade física, constituem os fatores condicionantes mais importantes do excesso de peso na população mundial (WHO, 2021a).

Em 2017, a OMS fez um comunicado à imprensa a respeito da obesidade entre indivíduos de 12 a 19 anos. Afirmou que, se os estilos de vida e tendências atuais continuarem, em 2022 haverá mais jovens obesos que com baixo peso. Tal tendência antecipa uma geração de indivíduos obesos e com grande risco para doenças crônicas não transmissíveis. Para descontinuar esse fato, seria importante criar formas de tornar alimentos saudáveis e nutritivos mais acessíveis, tanto em casa quanto na escola, diminuindo o consumo de alimentos altamente calóricos (WHO, 2017).

Conforme o Atlas da Situação Alimentar e Nutricional no Brasil, "o excesso de peso e doenças relacionadas serão responsáveis pela redução da expectativa de vida em 3 anos dos brasileiros e impactam na redução de 5% no Produto Interno Bruto do país" (BRASIL, 2020, p. 2). À vista disso, é incontestável a importância da epidemia de excesso de peso para a saúde pública do país, sendo de caráter urgente a busca para o enfrentamento desse agravo (FUSCO et al, 2020).

Toral, Slater e Silva (2007) apontam que o excesso de peso está associado ao reduzido consumo de frutas e hortaliças e alto consumo de gorduras e doces. O texto, a seguir, caracteriza bem os fatores associados ao excesso de peso (ENES & SLATER, 2010, p. 167):

...a alimentação inadequada, caracterizada pelo consumo excessivo de açúcares simples e gorduras, associada à ingestão insuficiente de frutas e hortaliças, contribui diretamente para o ganho de peso nesse grupo populacional [...] As causas dietéticas da obesidade são complexas e ainda pouco estudadas. No entanto, acredita-se que mudanças recentes no padrão alimentar, como maior consumo de refeições fora de casa, aumento do consumo de bebidas adicionadas de açúcar, consumo de porções de alimentos cada vez maiores e frequência das refeições foram decisivos para a instalação da epidemia de obesidade.

O excesso de peso não atinge somente aos adultos, mas também desde a mais tenra idade, tal como mostra Júnior, Gonçalves e Silva (2016) em um estudo realizado

em 2016 no Sul do Brasil, com estudantes de 14 a 17 anos, no qual foi visto que, de todos os estudantes pesquisados, cerca de dois em cada dez indivíduos eram obesos.

Dados fornecidos pelo SISVAN — Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, através do Atlas da Situação alimentar e nutricional no Brasil, tem mostrado grande número de brasileiros com sobrepeso e obesidade. Em 2019, foram acompanhados mais de 12 milhões de adultos maiores de 18 anos na Atenção Primária à Saúde, desses, 63% apresentaram sobrepeso e 28,5% apresentaram obesidade (BRASIL, 2020).

Outros inquéritos também mostram essa crescente prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil. A PNS de 2019 apresentou a prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos de 18 a 24 anos e 25 a 39 anos, resultando em 33,7% e 57,5% de sobrepeso, respectivamente, e 10,7% e 23,7% de obesidade, nessa ordem (IBGE, 2020).

Dados mais recentes da VIGITEL em 2020, também observou a frequência do excesso de peso. Em indivíduos com 18 a 24 anos, observou-se percentual de 30,6% e 25 a 34 anos 55,1% de excesso de peso, 9,9% e 19,6% de obesidade, respectivamente. Em Maceió, ainda de acordo com o VIGITEL, em 2019 e 2020, a prevalência de excesso de peso foi 54,4% e 59,8%; em relação à obesidade foi de 20% e 22,3%, respectivamente (BRASIL, 2020a; BRASIL, 2021a).

Fica evidente, diante desse quadro, que houve crescimento na prevalência de sobrepeso e obesidade, sobretudo em adultos mais jovens. Os resultados desse quadro são derivados de hábitos alimentares irregulares e práticas insuficientes de atividade física (APRELINI et al., 2021).

O aumento da prevalência da obesidade em quase todos os países tem provocado diversos danos para a saúde e o bem-estar da população, e as soluções para essa problemática tem sido poucas, apesar de existirem diversos relatórios e recomendações. Segundo o Relatório “A Sindemia Global da Obesidade, Desnutrição e Mudanças Climáticas”, feito pela Comissão da Revista Científica The Lancet:

As pandemias de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas representam três das mais graves ameaças à saúde e à sobrevivência humanas. Essas pandemias constituem a Sindemia Global, consistente com

seu agrupamento no tempo e no lugar, interações nos níveis biológico, psicológico ou social, e fatores e determinantes sociais comuns e de grande escala [...] Como originalmente definido, uma Sindemia é composta por duas ou mais doenças com três características: elas coexistem no tempo e espaço, interagem umas com as outras nos níveis biológico, psicológico ou social, e compartilham fatores sociais comuns principais (THE LANCET, 2019, p. 17 e 21).

Assim, os diversos efeitos crescentes da Sindemia Global no futuro implicam alterações na saúde do indivíduo, sendo a maior causa de saúde precária em todo o mundo e em cada país. Além disso, a Sindemia Global afeta de forma desproporcional os países e populações mais pobres.

Por isso, fica claro a necessidade de criar estratégias que tenham como objetivo ações para diminuir o excesso de peso na população. As intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas de forma precoce para que os bons hábitos perdem para a vida adulta e, dessa forma, trazer implicações positivas na saúde dessa população (ENES & SLATER, 2010).

## **2.5 ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física constitui em todo movimento corporal que gera e requeira um gasto energético, e isto inclui atividades durante o lazer, realizadas durante o trabalho, durante atividades domésticas e em deslocamentos (ida e volta de lugares). A realização regular de atividade física auxilia no controle e prevenção a diversas doenças, além de preservar o peso corporal, sendo fator coadjuvante na melhora da qualidade de vida, saúde mental e bem-estar (PHYSICAL, 2015).

Marinho e Ribeiro (2019) afirmam que os fatores determinantes para a prática ou não da atividade física incluem o ambiente do indivíduo, condição financeira, nível de incentivo dos pais e da escola, trabalho e o tempo em frente à TV, computador e videogame, sendo esses três últimos os maiores causadores do aumento da inatividade física nos jovens.

A OMS, declara que a atividade física influencia na saúde do indivíduo, sendo fundamental seu benefício na saúde deste, sua execução regular previne diversas doenças, tais como diabetes e doenças cardiovasculares, hipertensão e síndrome

metabólica, alguns tipos de cânceres, contribuindo também para o controle de peso corporal. A atividade física, em conjunto com alimentação adequada, é primordial para conter o aumento das doenças crônicas não transmissíveis. É perceptível a importância da prática regular desta, beneficiando o indivíduo no tocante a promoção e prevenção de agravos, logo, sua prática deve ser estimulada, bem como as condições para sua realização (WHO, 2004).

Conforme Agostinis-Sobrinho e Vilan (2021), diversos estudos apresentam inúmeros benefícios da atividade física para a saúde. O mais preocupante, contudo, é constatar que sua prática é insuficiente na sociedade. A inatividade física configura um grande fator de risco para mortalidade no mundo, ou seja, seu impacto é significativo na saúde global da população. Calcula-se que a inatividade física represente a principal causa de cerca de 21-25% de cânceres de mama e cólon, 27% de diabetes e 30% de doenças cardiovasculares (WHO, 2010).

Inquéritos nacionais mostram o aumento da inatividade física no público mais jovem, dado o fato de que suas atividades de lazer estão intimamente ligadas a ações que demandam pouco gasto energético. Consoante a isto, o VIGITEL 2020 (BRASIL, 2021a) traz o percentual de indivíduos inativos fisicamente: indivíduos de 18 a 24 anos configuram 14,5% da população que não realiza atividade física, e indivíduos de 25 a 34 anos configuram 11,7%. Em relação a prática de mais de 150 minutos de atividade física moderada, apenas 36,8% da população no conjunto dos 27 estados do país referiram praticar. Em Maceió-AL 44,8% da população praticam 150 minutos ou mais de atividade física moderada, 39,3% são insuficientemente ativos e 15,6% são inativos fisicamente.

Segundo a PeNSE (2019), 61,8% dos investigados foram considerados insuficientemente ativos, e 8,7% inativos; quanto aos ativos fisicamente, o percentual foi de 28,1%. Outro dado trazido diz respeito ao tempo sedentário em frente à TV em mais de duas horas diárias, com prevalência de 31,2% na população entre 16 e 17 anos. A PeNSE traz ainda uma estimativa global da OMS, de que 80% dos jovens em todo o mundo são fisicamente inativos (IBGE, 2021).



Ao estudar a associação entre inatividade física e excesso de peso em estudantes da educação básica, Souza et al (2010) observou que 50% das meninas e 28% dos meninos não praticavam atividade física.

Oliveira et al. (2021a) ao pesquisar sobre estilo de vida, em jovens de 18 a 25 anos, verificou que 59,6% não praticavam qualquer tipo de atividade física. Para Bezerra et al. (2021) deve haver ações promotoras de saúde que reforcem a importância da prática regular de atividade e deem condições da realização de sua prática.

Para promoção da atividade física, o Ministério da Saúde lançou, em 2021, O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, elencando a importância dessa, as recomendações por idade, o tempo de realização entre outros fatores relacionados a atividade física. Esse documento expõe que a atividade física é importante para o desenvolvimento do ser humano e deve ser praticada em todas as fases da vida. Quanto mais cedo os indivíduos praticá-la, tornando-se um hábito, maiores serão os benefícios. Alguns comportamentos levam os indivíduos à inatividade física, tais como uso de celular, computador, tablet, jogar videogame ou assistir TV (Brasil, 2021).

De acordo com o Guia de Atividade Física para População Brasileira:

Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida. (BRASIL, 2021, p. 9).

O Guia apresenta informações claras em relação a prática de atividade física, traz a recomendação de 150 minutos de atividades físicas moderada ou 75 minutos de atividades vigorosas por semana, além da sua importância na saúde do indivíduo a curto, médio e longo prazo.

A prática de atividade física, associada à alimentação adequada, contribui para prevenir a obesidade e doenças decorrentes dessa. Dado o exposto, o incentivo às práticas de atividades físicas deve ocorrer de forma frequente na sociedade e um dos espaços que favorecem essa promoção é o ambiente escolar, lugar que deve ser

voltado ao fomento do estilo de vida saudável, mediante alimentação adequada e prática regular de atividade física (SOUZA et al., 2010).

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo, desenvolvido com estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA), em uma escola pública estadual, na cidade de Maceió, Alagoas.

#### 3.2 POPULAÇÃO ESTUDADA

A amostra de conveniência foi composta por 40 alunos e alunas, com idade igual ou superior a 18 anos, do ensino médio pertencente à Educação de Jovens e Adultos (EJA), regularmente matriculados e frequentando as atividades escolares. Nesta modalidade de ensino não se tem idade máxima para ingresso.

#### 3.3 COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Para coleta de dados foi elaborado um questionário online adaptado (Apêndice A), a partir do instrumento do VIGITEL 2019 (BRASIL, 2020a), através da plataforma digital *Google Forms*®, referente aos dados do consumo alimentar habitual e dados antropométricos. O link do formulário foi enviado aos estudantes da escola através do aplicativo Whatsapp, via grupo escolar, no qual estes participam. A aplicação do questionário online se deu por conta da pandemia do coronavírus (COVID-19), o que culminou no fechamento dos estabelecimentos de ensino e a oferta de aulas de forma remota. O questionário ficou disponível durante dez dias e os estudantes receberam lembretes a cada três dias para respondê-lo e enviá-lo. Foram obtidas respostas de 42 estudantes, no entanto, 2 deles não aceitaram participar da pesquisa, deixando essa opção clara por meio do TCLE.

A classificação dos hábitos alimentares foi realizada de acordo com as orientações contidas no Guia Alimentar Para População Brasileira (BRASIL, 2014). As repostas classificadas como adequadas estavam em consonância com as recomendações do Guia Alimentar, ou seja, aquela alimentação baseada no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados; já as classificadas como

inadequadas foram aquelas cujas respostas estiveram em desacordo com o Guia, baseada em alimentos processados e ultraprocessados.

Os dados antropométricos de peso (kg) e altura (m) foram autorreferidos. Para classificação do estado nutricional dos indivíduos com idade maior ou igual a 18 anos será utilizado o IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), calculado a partir do peso (kg) e altura (m) autorreferidos, adotando os pontos de corte propostos pela norma técnica do Sisvan. Para indivíduos com idade entre 18 e 59 anos foram considerados como baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade a partir dos valores do IMC  $\leq 18,5 \text{ Kg}/\text{m}^2$ , entre 18,5 e 24,9  $\text{Kg}/\text{m}^2$ , entre 25 e 29,9  $\text{Kg}/\text{m}^2$  e  $\geq 30 \text{ Kg}/\text{m}^2$ , respectivamente (BRASIL, 2011).

Os dados referentes à prática de atividade física e sua frequência foram colhidos também a partir do mesmo questionário online. Foram classificados como ativos fisicamente – de acordo com o Guia de Atividade Física Para População Brasileira – aqueles estudantes que praticaram 150 minutos ou mais de atividade física por semana; insuficientemente ativos aqueles que praticaram menos de 150 minutos por semana e inativos aqueles que não praticam nenhuma atividade física (BRASIL, 2021).

Posteriormente à aplicação do questionário, os dados obtidos foram baixados da plataforma *Google Forms*® através do formato de planilhas do software Windows Excel® e tabulados no próprio programa. As variáveis contínuas foram calculadas em média e desvio-padrão e os resultados foram apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%), por meio de tabelas.

### 3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa todos os alunos e alunas regularmente matriculados na modalidade da Educação de Jovens e Adultos (EJA), do turno noturno, e que participam das atividades escolares. Foram excluídos da pesquisa gestantes e lactantes, bem como estudantes em processo de dieta para perda ou ganho de peso.

### 3.5 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi anteriormente aprovada pela escola por meio de Carta de Autorização à direção (Anexo A). Do mesmo modo, foi aprovada em 19/08/2021 (Anexo B) pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas sob o CAAE 49877621.7.0000.5013, e parecer nº 4.917.847, estando de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (196/96) editadas pela Comissão Nacional de Saúde, da mesma forma, atendendo as recomendações da Resolução 466/12.

#### 4. RESULTADOS

A presente pesquisa avaliou um total de 40 estudantes, todos matriculados na Educação de Jovens e Adultos (EJA) da mesma escola, com idades entre 18 e 29 anos, a média encontrada foi de 20,68 anos, desvio padrão DP = 3,67. Dentre os estudantes avaliados 62,5% (n=25) são do sexo feminino e 37,5% (n=15) do sexo masculino.

A tabela 1 apresenta a renda familiar dos estudantes e observa-se que o maior percentual de renda é de 1 salário mínimo (R\$ 1.100,00), equivalente a \$ 200,06 dólares.

**Tabela 1 – Frequência absoluta e relativa de estudantes (n=40) da Educação de Jovens e Adultos (EJA), segundo a renda familiar de uma escola estadual de Maceió- AL, 2021.**

Variáveis	Número	Porcentagem (%)
<b>Qual a sua renda familiar?</b>		
1 Salário Mínimo	22	55
Acima de 1 Salário Mínimo	6	15
Não tenho renda	9	22,5
Não desejo responder	3	7,5

*Fonte: Dados colhidos através do formulário da plataforma do Google Forms no mês de agosto de 2021.*

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos alunos e alunas, segundo o sexo e o estado nutricional.

**Tabela 2 - Frequência absoluta e relativa de estudantes (n=40) da Educação de Jovens e Adultos (EJA), segundo o sexo e o estado nutricional de uma escola estadual de Maceió- AL, 2021.**

Sexo	Classificação do Estado Nutricional									
	Desnutrição		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Feminino	3	7,5	5	12,5	13	32,5	4	10	25	62,5
Masculino	1	2,5	7	17,5	6	15	1	2,5	15	37,5
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>47,5</b>	<b>5</b>	<b>12,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Fonte: Dados colhidos através do formulário da plataforma do Google Forms no mês de agosto de 2021.

A Tabela 3 apresenta os dados acerca da prática de atividade física e observa-se que a maioria é inativa.

**Tabela 3 – Frequência absoluta e relativa da prática de atividade física dos estudantes (n=40) da Educação de Jovens e Adultos (EJA), de uma escola estadual de Maceió- AL, 2021.**

Variáveis	Número	Porcentagem (%)
<b>Prática de atividade física na semana</b>		
Sim, 1 vez na semana	2	5
Sim, 2 vezes na semana	2	5
Sim, 3 ou mais vezes na semana	6	15
Sim, todos os dias na semana	0	0
Nenhuma atividade física	30	75
<b>Duração total da atividade física na semana</b>		
30 minutos	3	7,5
1 hora	4	10
Mais de 1 hora na semana	1	2,5
Mais de 2 horas na semana	2	5
Nenhuma atividade física	30	75

Fonte: Dados colhidos através do formulário da plataforma do Google Forms no mês de agosto de 2021.

Na tabela 4 verifica-se o consumo de alimentos marcadores de alimentação saudável, os alimentos *in natura* e minimamente processados. Observa-se consumo diário de feijão, e baixo consumo de frutas, legumes e verduras.

**Tabela 4 - Frequência absoluta e relativa do consumo dos alimentos *in natura* e minimamente processados dos estudantes (n=40) da Educação de Jovens e Adultos (EJA), de uma escola estadual de Maceió- AL, 2021.**

Variáveis	Número	Porcentagem (%)
<b>Consumo de feijão durante a semana</b>		

---

1 a 2 dias na semana	3	7,5
3 a 4 dias na semana	9	22,5
5 a 6 dias na semana	7	17,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	21	52,5
Quase nunca	0	0
Nunca	0	0

---

**Consumo de pelo menos um tipo de verdura ou legumes (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha) excluindo batata, mandioca ou inhame.**

---

1 a 2 dias na semana	7	17,5
3 a 4 dias na semana	7	17,5
5 a 6 dias na semana	4	10
Todos os dias incluindo os finais de semana	10	25
Quase nunca	8	20
Nunca	4	10

**Consumo de salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru**

1 a 2 dias na semana		30
3 a 4 dias na semana	12	17,5
5 a 6 dias na semana	7	12,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	5	10
Quase nunca	4	25
Nunca	10	5
	2	

**Consumo de salada ou verdura ou legume cru num dia comum**

	28	70
No almoço, 1 vez ao dia.	0	0
No jantar	1	2,5
No almoço e no jantar, 2 vezes ao dia	10	25
Não consumo		

**Consumo de verduras ou legumes cozidos com a comida ou na sopa, como por exemplo, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha, (com exceção a batata, a macaxeira e o inhame).**

1 a 2 dias na semana	13	32,5
3 a 4 dias na semana	5	12,5
5 a 6 dias na semana	3	7,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	2	5
Quase nunca	14	35
Nunca	3	7,5

**Consumo de verdura ou legume cozido num dia comum**



---

No almoço, 1 vez ao dia.	25	62,5
No jantar	0	0
No almoço e no jantar, 2 vezes ao dia	2	5
Não consumo	12	30

**Consumo de suco de frutas naturais nos dias da semana**

1 a 2 dias na semana	14	35
3 a 4 dias na semana	4	10
5 a 6 dias na semana	2	5
Todos os dias incluindo os finais de semana	8	20
Quase nunca	11	27,5
Nunca	1	2,5

**Consumo de copos de suco de frutas naturais num dia comum**

1 copo	14	35
2 copos	8	20
3 ou mais copos	9	22,5
Nunca	7	17,5

**Consumo de frutas nos dias da semana**

1 a 2 dias na semana	14	35
3 a 4 dias na semana	6	15
5 a 6 dias na semana	0	0
Todos os dias incluindo os finais de semana	3	7,5
Quase nunca	12	30
Nunca	1	2,5

**Frequência do consumo de frutas num dia comum**

1 vez no dia	23	57,5
2 vezes no dia	6	15
3 ou mais vezes no dia	3	7,5
Nunca	5	12,5

---

*Fonte: Dados colhidos através do formulário da plataforma do Google Forms no mês de agosto de 2021.*

Na tabela 5, verifica-se o consumo de alimentos marcadores de alimentação não saudável, isto é, alimentos processados e ultraprocessados. Percebe-se aqui o consumo diário de margarina e embutidos, consumo frequente de doces, biscoito e salgadinhos de pacote.

**Tabela 5 – Frequência absoluta e relativa do consumo dos alimentos processados e ultraprocessados dos estudantes (n=40) da Educação de Jovens e Adultos (EJA), de uma escola estadual de Maceió- AL, 2021.**

Variáveis	n	Porcentagem (%)
<b>Consumo de suco de fruta em caixa, caixinha ou lata</b>		
1 e 2 dias na semana	9	22,5
3 a 4 dias na semana	5	12,5
5 a 6 dias na semana	6	15,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	2	5
Quase nunca	13	32,5
Nunca	5	12,5
<b>Consumo de refresco em pó na semana</b>		
1 e 2 dias na semana	3	7,5
3 a 4 dias na semana	6	15
5 a 6 dias na semana	6	15
Todos os dias incluindo os finais de semana	4	10
Quase nunca	11	27,5
Nunca	10	25
<b>Consumo de bebida achocolatada</b>		
1 e 2 dias na semana	7	17,5
3 a 4 dias na semana	6	15
5 a 6 dias na semana	7	17,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	0	0
Quase nunca	11	27,5
Nunca	9	22,5
<b>Consumo de iogurte com sabor de frutas na semana</b>		
1 e 2 dias na semana	5	12,5
3 a 4 dias na semana	7	17,5
5 a 6 dias na semana	7	17,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	1	2,5
Quase nunca	14	35
Nunca	6	15
<b>Consumo de salgadinho de pacote (ou chips), ou biscoito/ bolacha salgada</b>		
1 e 2 dias na semana	9	22,5
3 a 4 dias na semana	10	25
5 a 6 dias na semana	5	12,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	3	7,5
Quase nunca	8	20
Nunca	5	12,5
<b>Consumo de biscoito/ bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote</b>		
1 e 2 dias na semana	10	25
3 a 4 dias na semana	10	25
5 a 6 dias na semana	5	12,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	6	15
Quase nunca	6	15

Nunca	3	7,5
<b>Consumo de chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada</b>		
1 e 2 dias na semana	8	20
3 a 4 dias na semana	8	20
5 a 6 dias na semana	6	15,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	2	5
Quase nunca	12	30
Nunca	2	5
<b>Consumo de salsicha, linguiça, mortadela ou presunto</b>		
1 e 2 dias na semana	9	22,5
3 a 4 dias na semana	8	20
5 a 6 dias na semana	2	5
Todos os dias incluindo os finais de semana	11	27,5
Quase nunca	7	17,5
Nunca	3	7,5
<b>Consumo de pão de forma, cachorro-quente ou de hambúrguer</b>		
1 e 2 dias na semana	7	17,5
3 a 4 dias na semana	9	22,5
5 a 6 dias na semana	4	10
Todos os dias incluindo os finais de semana	9	22,5
Quase nunca	9	22,5
Nunca	2	5
<b>Consumo de maionese, ketchup ou mostarda</b>		
1 e 2 dias na semana	5	12,5
3 a 4 dias na semana	5	12,5
5 a 6 dias na semana	4	10
Todos os dias incluindo os finais de semana	4	10
Quase nunca	17	42,5
Nunca	5	12,5
<b>Consumo de margarina</b>		
1 e 2 dias na semana	3	7,5
3 a 4 dias na semana	8	20
5 a 6 dias na semana	5	12,5
Todos os dias incluindo os finais de semana	16	40
Quase nunca	5	12,5
Nunca	1	2,5
<b>Consumo de macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto congelado</b>		
1 e 2 dias na semana	5	12,5
3 a 4 dias na semana	7	17,5
5 a 6 dias na semana	0	0
Todos os dias incluindo os finais de semana	6	15
Quase nunca	14	35
Nunca	8	20
<b>Troca das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por lanches</b>		

Sim	6	15
Não	33	82,5
Não quis informar	1	2,5
<b>Horário da troca das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por lanches</b>		
Manhã	3	7,5
Tarde	2	5
Noite	4	10
Não troco	31	77,5
<b>Frequência da troca das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por lanches</b>		
1 e 2 dias na semana	5	12,5
3 a 4 dias na semana	1	2,5
5 por semana	1	2,5
Menos de 1 dia por semana	1	2,5
Menos de 1 dia por mês	1	2,5
Nunca	22	55
Não troco	7	17,5
<b>Refeições fora de casa</b>		
Sim	18	45
Não	20	50
Não quis informar	1	2,5
Não desejo responder	1	2,5
<b>Frequência de refeições feitas fora de casa</b>		
1 a 2 dias por semana		
3 a 4 dias por semana	1	2,5
5 dias por semana	6	15
Menos de 1 dia por semana	6	15
Menos de 1 dia por mês	3	7,5
Não faço refeições fora de casa	12	30
	8	20
<b>Alimentos consumidos fora de casa</b>		
Frutas	2	5
Salgadinho e batatas fritas	10	25
Refrigerante	1	2,5
Doces	15	37,5
Pipoca	3	7,5
Outros	7	17,5

Fonte: Dados colhidos através do formulário da plataforma do Google Forms no mês de agosto de 2021.

## 5. DISCUSSÃO

Nesta pesquisa foi observado que a maior parte da renda dos estudantes constitui-se de 1 salário mínimo, seguindo da ausência de renda. O fator renda tem relação direta com o consumo alimentar, pois a condição econômica delimita as escolhas alimentares, uma vez que alimentos com melhor valor nutricional tem preços mais elevados comparado a alguns alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras; quanto menor o poder aquisitivo menor é a aquisição de alimentos adequado ao consumo (VAZ & BENNEMANN, 2014).

A associação entre consumo e renda não são bem investigados no Brasil até o momento, porém, dados provenientes da POF (2003 a 2009) mostrou aumento no consumo de alimentos ultraprocessados em todos os estratos socioeconômicos de modo mais acentuado entre indivíduos de baixa renda (BERTI et al., 2019). Essa mesma problemática é vista por Barbalho et al. (2020), aumento no consumo de ultraprocessados em todas as camadas sociais, inclusive em famílias com rendas menores.

Com relação ao excesso de peso nos estudantes, os resultados do presente estudo mostram prevalência de 60%: 47,5% sobrepeso e 12,5% obesidade, sendo mais prevalente no sexo feminino (42,5%); apenas 30% apresentam peso adequado, sendo mais prevalente no sexo masculino (17,5%).

Tais resultados demonstram que mais da metade dos estudantes investigados apresentam excesso de peso corporal. Barbosa et al. (2019) em sua pesquisa, com 225 estudantes de 10 a 19 anos, encontrou prevalência no excesso de peso em 36,4% dos indivíduos pesquisados. Observa-se prevalência de excesso de peso desde a adolescência e esse excesso é comum se estender até a idade adulta, como avaliado nesta pesquisa e exposto nos inquéritos nacionais. Dados semelhantes também foram vistos por Guedes e Silva (2021), ao avaliarem 5.310 estudantes entre 21 e 25 anos, foi encontrado nessa população prevalência de excesso de peso de 39,1%.

Segundo a PNS de 2019 (IBGE, 2020), houve aumento preocupante na prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil. De acordo com essa pesquisa, mais da metade da população adulta (60,3%) encontra-se com excesso de peso, apontando para maior prevalência no sexo feminino que no masculino. Esses dados são alarmantes, visto que o excesso de peso corrobora para o aumento da

morbimortalidade das doenças crônicas não transmissíveis, sobrecarregando a saúde pública do país.

De forma global, o sobrepeso e a obesidade apresentam maior inclinação ao crescimento, o que leva, conseqüentemente, ao aumento da prevalência de doenças associadas, como as cardiovasculares (CÔRTEZ & OLIVEIRA, 2021). Assim, a obesidade caracteriza-se como uma doença crônica complexa e multifatorial. Então, para diminuir a prevalência de sobrepeso e obesidade, é necessária a implantação de estratégias que visem promover um estilo de vida adequado para, mediante isso, reduzir a incidência de agravos relacionados ao excesso de peso (SILVA et al., 2020).

No que diz respeito a prática de atividade física, 75% dos estudantes referem não praticar nenhuma atividade física e 25% referem praticar de 1 a 3 vezes na semana. Entre os que praticam, a duração é entre 30 minutos a mais de 2 horas por semana. Observa-se mediante tais resultados, a prevalência da inatividade física nessa população, uma vez que esses dados são reflexo de uma sociedade inativa fisicamente.

Em estudo realizado por Bezerra et al. (2021) com 2.400 estudantes, foi observado prevalência de inatividade física em 52,4% dos estudantes. Dados semelhantes também foram vistos por Souza et al. (2021): 56,5% dos estudantes maiores de 18 anos eram inativos fisicamente. Para Lourenço et al. (2018) esses resultados devem ser interpretados com cautela, pois alguns estudos mostram que estudantes que trabalham apresentam menores níveis de atividade física. Com relação à afirmação, essa se caracteriza como uma realidade para o público da Educação de Jovens e Adultos (EJA), pois muitos desses estudantes passam o dia no trabalho e a noite eles frequentam a escola (SILVA et al., 2013).

Maior prevalência de inatividade física também foi visto por Pires et al. (2013), ao verificar a prática de atividade física em estudantes entre 20 a 25 anos. Esse estudo encontrou prevalência de 87,7% de indivíduos sedentários.

De acordo com a OMS (WHO, 2014), a atividade física insuficiente contribui para mais de 3,2 milhões de mortes ao ano em todo o mundo. Sua prática regular em mais de 150 minutos por semana reduz o risco de doença cardíaca, diabetes e alguns tipos de câncer.

Sendo assim, a prática de atividade física deve ser estimulada de maneira atrativa, de modo a fazer os indivíduos conciliarem suas tarefas diárias com a prática

de atividade física (VASCONCELLOS et al., 2021) diminuindo, desse modo, o comportamento sedentário, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos.

No que se refere ao consumo alimentar, observou-se que o consumo diário de alimentos marcadores de alimentação saudável está insuficiente, e o consumo dos alimentos marcadores de alimentação não saudável está alto.

Em relação à alimentação saudável, o feijão é o alimento mais consumido, e o percentual do consumo diário deste foi de 52,5%. Os dados da POF de 2017-2018 (IBGE, 2020a) mostram que o feijão se constitui no alimento mais consumido pelos brasileiros. Em um estudo realizado com 2.352 indivíduos de 18 anos ou mais, Silva et al. (2010) observaram consumo diário de feijão em 55,8% da população estudada.

Esses achados são favoráveis, pois o feijão caracteriza-se como boa fonte de fibras e nutrientes, além de ser um alimento baixo em calorias. Contudo, consumir apenas feijão como fonte de alimento saudável não fornece todos os nutrientes necessários, pois para isso seria primordial a inclusão diária na alimentação de frutas, legumes e verduras (BRASIL, 2014).

Outro alimento marcador da alimentação saudável mais consumido diariamente é pelo menos um tipo de verdura ou legume, entretanto, seu consumo diário é feito apenas por 25% dos entrevistados; já salada ou verdura ou legume cru, frutas, verduras ou legumes cozidos, a maior prevalência de consumo foi em 1 a 2 dias na semana. E ainda, o percentual de estudantes que relataram quase nunca e nunca consumir salada ou verdura ou legume cru, frutas, verduras ou legumes cozidos foi maior que 30%.

Referente às frutas, legumes e verduras, a pesquisa revelou consumo insuficiente, os estudantes referem consumir algumas vezes na semana ou nunca consumir. A PeNSE realizada em 2019 também mostrou consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras (IBGE, 2021). Resultados semelhantes também foram obtidos em outros estudos, aos quais observou-se baixo consumo de frutas, legumes e verduras (COUTO et al., 2014; CARNEIRO et al., 2016; OLIVEIRA et al., 2021).

Em uma revisão de literatura feito por Nascimento et al. (2018) com trabalhos referentes ao consumo alimentar de estudantes maiores de 18 anos, foi observado baixo consumo de frutas, legumes e verduras em todo o país, o que corrobora para o aparecimento de doenças crônicas e outros agravos.

Quanto aos alimentos não saudáveis, esta pesquisa revelou alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados: os alimentos mais consumidos

diariamente foram margarina; salsicha, linguiça, mortadela ou presunto; pão-de-fôrma, cachorro-quente ou hambúrguer, respectivamente em 40%, 27,5% e 22,5%. Além disso, há consumo frequente, por mais da metade dos entrevistados, de biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote, salgadinho de pacote, biscoito ou bolacha salgada, chocolate, sorvete gelatina ou outra sobremesa industrializada, suco de fruta em caixa, bebida achocolatada e refresco em pó.

Achados como esse também foram observados por Bielemann et al. (2015), em estudo feito com 4.297 adultos jovens, evidenciando aumento na ingestão de ultraprocessados, sobretudo de alimentos como pães, doces, biscoitos e carnes processadas. A PeNSE (2015) (IBGE, 2016) também evidenciou o aumento do consumo de ultraprocessados na população por ela estudada: de todos os alimentos consumidos em 5 dias ou mais na semana, 33,7% eram alimentos ultraprocessados.

Em estudo realizado por Pereira et al. (2021) com grupos de adolescentes, adultos e idosos, também foi constatado aumento no consumo de ultraprocessados em todos os grupos, sobretudo nos mais jovens. Estes autores também trazem que o aumento no consumo de ultraprocessados se relaciona com mudanças no estilo de vida das famílias, pela urbanização, tecnologia e investimento na indústria alimentícia para tornar os produtos ultraprocessados em hiperpalatáveis, práticos e acessíveis a população. Seu alto consumo contribui para o excesso de peso e desencadeiam diversas doenças e, com isso, sobrecarregam o sistema público de saúde.

No que se refere a estratégias para implementação da alimentação saudável, o Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2014) traz recomendações de consumo alimentar adequado, bem como expõe as razões para evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, dentre eles se dá o fato de serem pobres em fibras e micronutrientes e ricos em calorias vazias, sendo estes compostos um conjunto favorável ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Com relação a troca de refeições por lanches, 15% dos estudantes a fazem em sua maior parte no período noturno, em 1 a 2 dias na semana. No tocante às refeições realizadas fora de casa, 45% dos estudantes referiram fazê-la, e quando a fazem, os alimentos mais consumidos foram doces, salgadinhos, batata frita e pipoca.

Isso se dá, como citado anteriormente e evidenciado por Silva et al. (2013), pelo fato dos estudantes da EJA, em suma, trabalharem durante o dia e à noite ir à escola. Isso favorece a opção por alimentações rápidas e de baixo conteúdo nutricional, e o consumo de ultraprocessados em detrimento do consumo de alimentos



*in natura* e minimamente processados. Em referência ao público desta pesquisa, não se perguntou se os estudantes trabalhavam – o que caracteriza uma limitação na interpretação das respostas.

No que concerne à alimentação fora de casa, Bezerra et al. (2016) em seu levantamento bibliográfico, constatou que a alimentação fora do domicílio constitui em elevada densidade energética, alto teor de gorduras e açúcares, além do baixo conteúdo de fibras e nutrientes, contribuindo para o aumento excessivo de peso e surgimento de diversas patologias.

Em virtude dos fatos mencionados, considerando a alta prevalência do excesso de peso e inatividade física na população, sobretudo nos mais jovens, além da diminuição do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e o aumento do consumo de ultraprocessados, tornam-se necessárias medidas governamentais que fomentem mudanças no estilo de vida da população, com planos voltados para cada grupo etário e suas especificidades, com objetivo de tornar mais acessível a alimentação saudável e promover a prática regular de atividade física, garantindo mediante essas estratégias uma melhor qualidade de vida a médio e longo prazo.

Este trabalho apresenta algumas limitações: os dados antropométricos foram autorreferidos, o que implica em possível erro nos dados apresentados, o que torna o estado nutricional não fidedigno, subestimando ou superestimando este estado nutricional. Essa mesma limitação também ocorre com o consumo alimentar, o que acaba igualmente por acarretar em subestimação ou superestimação dos dados apresentados e sua interpretação. Outra limitação a ser ressaltada diz respeito a atividade física, pois não se investigou a atividade física laboral ou de deslocamento, o que implica também possível erro ao classificar o indivíduo no grupo de inativos fisicamente.

Assim como há limitação no que se refere ao número de participantes da pesquisa, limitando-se apenas a 40 indivíduos, correspondendo ao percentual de 44% de estudantes matriculados na modalidade de ensino, e as respostas podem não refletir a realidade dos estudantes da EJA desta escola pesquisada.

Há pouca produção de literatura em relação ao consumo alimentar e ao estado nutricional e os seus fatores associados de estudantes da EJA, o que limita uma melhor avaliação e acompanhamento desse público em outras localidades.

## 6. CONCLUSÃO

Os dados obtidos nesse trabalho revelam a prevalência do excesso de peso nos estudantes da Educação de Jovens e Adultos, somando 60% em sobrepeso e obesidade, e inatividade física em 75% dos estudantes. Além disso, apresentam consumo alimentar insatisfatório, confirmando o que foi observado em diversos estudos, ou seja, baixo consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e alto consumo de alimentos ultraprocessados.

Pesquisas com o objetivo de conhecer dados antropométricos e de consumo alimentar na população são de grande relevância para avaliação e monitoramento das condições de saúde. Nessa pesquisa, constatou-se insuficiência de hábitos promotores de saúde, o que torna um fator preocupante, pois esses hábitos de vida inadequados geram impactos negativos na saúde, como doenças cardiovasculares e alguns tipos de cânceres.

Os achados dessa pesquisa podem auxiliar outros trabalhos cujo objetivo seja avaliar hábitos alimentares da EJA, uma vez que os números de estudos com esses grupos são escassos. Logo, esse trabalho pode contribuir para elencar o conhecimento referente ao consumo alimentar e estado nutricional desse público.

Diante do exposto, depreende-se que o contexto nutricional dos estudantes da EJA encontra-se inadequado, tornando-se relevante o conhecimento do perfil nutricional desse público, mediante o desenvolvimento de mais pesquisas nesta área para, a partir disso, buscar estratégias de promoção de hábitos de vida saudável. Nesse sentido, a escola, por ser um espaço que abarca grande público jovem, pode contribuir na formação de hábitos saudáveis tornando-se um espaço de promoção de educação em saúde, através de projetos e atividade educativas.

Os resultados dessa pesquisa serão apresentados aos estudantes que participaram dela, mediante apresentação dos principais dados em sala de aula, respeitando as recomendações do Conselho Nacional de Saúde, em que as informações serão divulgadas de forma agregada sem a identificação dos participantes, preservando o anonimato desses e, ao final haverá orientações acerca dos hábitos de vida saudável, contribuindo assim na construção das escolhas alimentares adequada.

Todos esses resultados reforçam a importância de observar os hábitos alimentares e demais hábitos de vida desse grupo. Servem, também, como elemento

para o desenvolvimento de políticas públicas que proporcionem aos estudantes o acesso a uma alimentação saudável e de qualidade, pois uma alimentação adequada na juventude traz benefícios na qualidade de vida futura.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Parecer CNE\ CEB 11. Estabelece as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação de Jovens e Adultos, 2000. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/PCB11\\_2000.pdf](http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/PCB11_2000.pdf)>. Acesso em: 26 jul. 2021.

Parecer CNE\ CEB 6. Alinhamento das Diretrizes Operacionais para a Educação de Jovens e Adultos (EJA) apresentadas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), e outras legislações relativas à modalidade. 2020. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=168151-pceb006-20&category\\_slug=janeiro-2021-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=168151-pceb006-20&category_slug=janeiro-2021-pdf&Itemid=30192)>. Acesso em: 26 jul. 2021.

ABRAMOVAY, R. Desafios para o sistema alimentar global. **Ciência e Cultura**, v. 73, n. 1, p. 53-57, 2021.

AGOSTINIS-SOBRINHO, C. A.; VILAN, K. Pressão Arterial em Crianças. O Papel Fundamental da Atividade Física e da Gordura Corporal. *Arquivos Brasileiros de cardiologia*, v.116, n. 5, pag. 957-958, 2021.

APRELINI, C. M.de O. et al. Tendência da prevalência do sobrepeso e obesidade no Espírito Santo: estudo ecológico, 2009-2018. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 30 n. 3, p. 1-12, 2021.

BARBALHO, E. DE V. 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.

BARBOSA, L. M. de A. et al. Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em adolescentes de uma comunidade de baixa renda-nordeste, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 19, p. 661-670, 2019.

BERBIGIER, M. C.; MAGALHÃES, C. R. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em Instituição Pública do Brasil. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 1, 2021.

BERTI, T. L et al. Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: estudo pró-saúde. *Revista brasileira de epidemiologia*, v. 22, p. e190046, 2019.

BEZERRA, I. N. et al. Alimentação fora de casa e excesso de peso: uma análise dos mecanismos explicativos. **Revista Brasileira em promoção da Saúde**, v. 29, n. 3, p. 455-461, 2016.

BEZERRA, M. K. de A. et al. Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 221-232, 2021.

BIELEMANN, R. M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Revista de saúde pública**, v. 49, p. 28, 2015.

BONATTO, A. A. DA S.; LIBERALI, R. Comportamento alimentar dos estudantes da educação de jovens e adultos de 18 a 24 anos em uma escola na cidade de São Leopoldo/RS. **Revista contexto & saúde**, v. 12, n. 23, p. 9-14, 2012.

BRASIL. **Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <[https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/529732/lei\\_de\\_diretrizes\\_e\\_bases\\_1ed.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/529732/lei_de_diretrizes_e_bases_1ed.pdf)>. Acesso em: 26 julho. 2021.

**BRASIL. Ministério da Saúde**. Guia Alimentar para a População Brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. ed.2, reimpr.1. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <[guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira2ed.pdf](#)>. Acesso em: 23 de julho de 2021.

**BRASIL. Ministério da Saúde. Norma técnica do sistema de vigilância alimentar e nutricional - Sisvan**. orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. **Brasília, DF, 2011**.

**Brasil. Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em: 30 de julho de 2021.

**BRASIL. Ministério da Saúde**. Situação alimentar e nutricional no Brasil: excesso de peso e obesidade da população adulta na atenção primária à saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas\\_situacao\\_alimentar\\_nutricional\\_populacao\\_adulta.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas_situacao_alimentar_nutricional_populacao_adulta.pdf)>. Acesso em: 01 de ago. de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1º ed. Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. VIGITEL BRASIL 2019. Brasília, Distrito Federal, 2020a. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf)>. Acesso em: 01 de julho de 2021.

BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. VIGITEL BRASIL 2020. Brasília, Distrito Federal, 2021a. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/view>>. Acesso em: 15 de setembro de 2021.

BURIGO, A. C.; PORTO, M. F. Agenda 2030, saúde e sistemas alimentares em tempos de síndrome: da vulnerabilização à transformação necessária. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4411-4424, 2021.

CARNEIRO, M. de N. de L. et al. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 14, n. 2, p. 84-8, 2016.

CASTILHOS, C. B. DE et al. Qualidade da dieta de jovens aos 18 anos de idade, pertencentes à coorte de nascimentos de 1993 da cidade de Pelotas (RS), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3309-3318, 2015.

CLARO, R. M. et al. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: pesquisa nacional de saúde, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 2, p. 257-265, 2015.

CÔRTEZ, M. V. de C.; OLIVEIRA, B. C. E. P. D. Algumas considerações sobre hábitos alimentares para o combate ao sobrepeso e à obesidade. **Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente**, v. 1, n. 12, p. 123-140, 2021.

COUTO, S. de F. et al. Frequência de adesão aos "10 Passos para uma Alimentação Saudável" em escolares adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1589-1599, 2014.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 163-171, 2010.

FILHO, A. A. de S.; CASSOL, A. P.; AMORIM, A. A. Juvenilização da EJA e as implicações no processo de escolarização. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 9, n. 112, p. 718-737, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ensaio/a/4b8tWfCRNXmBxCt8CzC3chQ/?lang=pt>>. Acesso em: 24 jul. 2021.

FREITAS, M. do C. S. de et al. Escola: lugar de estudar e de comer. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 979-985, 2013.

FREITAS, M. DO C. S. DE; MINAYO, M. C. DE S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da alimentação e nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 31-38, 2011.

FUSCO, S. de F. B. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. 1-8, 2020.

GUEDES, D. P.; SILVA, A. L. dos S. Prevalência e correlatos do excesso de peso corporal em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 23, p. 2-13, 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde: 2013: Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro: IBGE, 2014. 181p. Disponível em:<

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf>>. Acesso em: 21 jul. de 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento – Rio de Janeiro: IBGE, 2020a. 125p. Disponível em:< <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>>. Acesso em: 23 jul. de 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde: atenção primária à saúde e informações antropométricas: 2019: Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 70p. Disponível em:< <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf>>. Acesso em: 26 jul. de 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2015: Brasil / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. – Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 131p. Disponível em:< <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acessado em: 07/07/2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2019: Brasil / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. – Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 166p.

JUNIOR, C. A. S. A.; GONÇALVES, E. C. de A.; SILVA, D. A. S. Obesidade em adolescentes do Sul do Brasil: associação com fatores sociodemográficos, estilo de vida e estágio maturacional. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 18, n. 5, p. 557-566, 2016.

LIMA, L. R. et al. Associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e parâmetros lipídicos em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4055-4064, 2020.

LOURENÇO, C. L. M. et al. Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista brasileira ciência e movimento**, p. 23-32, 2018.

MARINHO, C. L. F.; RIBEIRO, L. S. Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e conseqüentemente o surgimento de doenças. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 197-204, 2019.

MONTEIRO, C. A. et al. NOVA. The star shines bright. **World Nutrition**, v. 7, n. 1-3, p. 28-38, 2016.

NASCIMENTO, C. M. S. de A. et al. A Alimentação Inadequada de Estudantes Universitários. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. 10, 2018.

- NEUTZLING, M. B. et al. Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 336-342, 2007.
- OLIVEIRA, E. L. da S. et al. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 11, 2021.
- OLIVEIRA, E. S. et al. Nível de atividade física e fatores relacionados em universitários da área da saúde: um estudo longitudinal. **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, 2021a.
- PEREIRA, M. G. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em adultos: evidências do Inquérito ISACamp 2008-2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3815-3824, 2021.
- PHYSICAL activity. Geneva: World Health Organization - WHO, 2015. Fact sheet n. 385, jan. 2015. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Acesso em: 26 jul. de 2021.
- PIRES, C. G. da S. et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, p. 436-443, 2013.
- SILVA, D. da C. S.; NASCIMENTO, I.L.; SANTOS, J. S. Alimentação Saudável na Perspectiva do Aluno de EJA em Escola Pública, Lucena – PB. 2013. In: XI CONGRESSO NACIONAL DE EDUCACAO EDUCERE, 11. 2013, Paraná. **Anais...Curitiba**, 2013. p. 9.
- SILVA, S. A.; SANTOS, P. de N. S. dos; MOURA, E. C. Associação entre excesso de peso e consumo de feijão em adultos. **Revista de Nutrição**, v. 23, p. 239-250, 2010.
- SILVA, N. S. S. e *et al.* Relação entre ganho de peso e consumo de refrigerantes em adolescentes brasileiros do ensino médio. **Arch. latinoam. nutr**, v. 70, n.4, p. 255-262, 2020.
- SOUZA et al. Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.12, n. 77, p. 87-93, 2019.
- SOUZA, C. de O. et al. Associação entre inatividade física e excesso de peso em adolescentes de Salvador, Bahia-Brasil. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 468-475, 2010.
- SOUZA, L. C. de et al. Estado nutricional, estilo de vida e consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 39774-39790, 2021.
- SOUZA, R. K. de; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4463-4472, 2020.



THE LANCET. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. 2019. Disponível em: <<https://www.thelancet.com/commissions/global-syndemic>>. Acesso em: 09 nov. 2021.

TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M. V. da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 20, p. 449-459, 2007.

TORRES, B. L. P. M. et al. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66267-66277, 2020.

VASCONCELLOS, M. B. et al. Mudanças na obesidade, comportamento sedentário e inatividade física, entre 2010 e 2017, em adolescentes. **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, 2021.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista Uningá Review**, v. 20, n. 1, p. 108-112, 2014.

VILELA V. M.; LOPES DEL CIAMPO, I. R.; DEL CIAMPO, L. A. Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 24, n. 2, p. 157-162, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva: WHO, 2004. 21 p. Disponível em: <[https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)>. Acesso em: 28 jul. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight. Geneva: WHO. 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 31 jul. de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010. 58 p. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1>>. Acesso em: 30 jul. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Tenfold increase in childhood and adolescent obesity in four decades: new study by Imperial College London and WHO. 2017. Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>>. Acesso em: 31 jul. de 2021a.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**. World Health Organization, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: WHO, 2003. 169 p. Disponível em: <[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid)>

=2DEBD3C9EAADFFF3F338C347CB77DC6E?sequence=1>. Acesso em: 28 jul. 2021.

ZANINI, R. DE V. et al. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3739-3750, 2013.

## APÊNDICES

### Apêndice A – Questionário:

Olá! Este questionário faz parte da Pesquisa que você está participando, e destina-se a coletar alguns dados sobre você e sua alimentação. Pelos critérios da Pesquisa, não podem participar gestantes e lactantes (mães que estão amamentando crianças até 6 meses), e estudantes que estejam em processo de dieta para perda ou ganho de peso.

Neste questionário há a opção de ser salvo e respondido posteriormente, até sua finalização e envio.

As perguntas do questionário são de caráter obrigatório, porém, lhe é assegurado o direito de não responder às perguntas, clicando na opção “Não desejo responder”. Esta opção não implica a necessidade de explicação ou justificativa. Além disso, você pode se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem acarretar prejuízo algum para você.

### Parte 1- Dados sociodemográficos

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: dd/mm/aa aa

Idade (anos):

Peso (kg):

Altura (m):

( ) Não desejo responder

#### Sexo:

( ) Feminino

( ) Masculino

( ) Outro: \_\_\_\_\_

( ) Não desejo responder

Raça/Cor: \_\_\_\_\_

Em qual bairro você reside? \_\_\_\_\_

Não desejo responder

**Qual a sua renda familiar?**

- Até 1 salário mínimo
- Acima de 1 salário mínimo
- Acima de 2 salários mínimos
- Não possui renda
- Não desejo responder

**Parte 2 – Atividade Física**

Atividade física é todo movimento que você faz e que gasta energia (exemplos: caminhar, fazer faxina, andar de bicicleta, subir escada, jogar futebol, praticar exercício físico e esportes).

**Você pratica atividade física? Se sim, quantas vezes na semana?**

- Sim, 1 vez na semana
- Sim, 2 vezes na semana
- Sim, 3 vezes ou mais na semana
- Sim, todos os dias da semana
- Não pratico nenhuma atividade
- Não desejo responder

**Ainda sobre a prática de atividade física, qual a duração total da atividade física por semana?**

- 30 minutos
- 1 hora
- Mais de 1 hora
- Mais de 2 horas
- Não pratico nenhuma atividade física
- Não desejo responder

### Parte 3 - Sobre sua alimentação

**Em quantos dias da semana, você costuma comer feijão?**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca
- 7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana, você costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca
- 7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana, você costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume CRU?**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca
- 7 ( ) Não desejo responder

**Num dia comum, você come este tipo de salada:**

- 1 ( ) No almoço (1 vez ao dia)
- 2 ( ) No jantar ou
- 3 ( ) No almoço e no jantar (2 vezes ao dia)

4 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana, você costuma comer verduras ou legumes COZIDOS com a comida ou na sopa, como por exemplo, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha, sem contar batata, mandioca ou inhame?**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Num dia comum, você come verdura ou legume cozido:**

1 ( ) No almoço (1 vez ao dia)

2 ( ) No jantar ou

3 ( ) No almoço e no jantar (2 vezes ao dia)

4 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma tomar suco de frutas naturais?**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Num dia comum, quantos copos você toma de suco de frutas naturais?**

1 ( ) 1

2 ( ) 2

3 ( ) 3 ou mais

4 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer frutas?**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Num dia comum, quantas vezes você come frutas?**

1 ( ) 1 vez no dia

2 ( ) 2 vezes no dia

3 ( ) 3 ou mais vezes no dia

4 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma tomar Suco de fruta em caixa, caixinha ou lata**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma tomar Refresco em pó**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma tomar Bebida achocolatada**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma tomar logurte com sabor de frutas**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca
- 7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer Salgadinho de pacote (ou *chips*) ou biscoito/bolacha salgado**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca
- 7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer Biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca
- 7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer Chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada**

- 1 ( ) 1 a 2 dias por semana
- 2 ( ) 3 a 4 dias por semana
- 3 ( ) 5 a 6 dias por semana
- 4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)
- 5 ( ) Quase nunca
- 6 ( ) Nunca



7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer Salsicha, linguiça, mortadela ou presunto**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer Pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma consumir Maionese, ketchup ou mostarda**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6 ( ) Nunca

7 ( ) Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma consumir Margarina**

1 ( ) 1 a 2 dias por semana

2 ( ) 3 a 4 dias por semana

3 ( ) 5 a 6 dias por semana

4 ( ) Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5 ( ) Quase nunca

6  Nunca

7  Não desejo responder

**Em quantos dias da semana você costuma comer Macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado congelado**

1  1 a 2 dias por semana

2  3 a 4 dias por semana

3  5 a 6 dias por semana

4  Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5  Quase nunca

6  Nunca

7  Não desejo responder

**Você costuma trocar as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) por lanche?**

Sim  Não  Não quis informar  Não desejo responder

**Se sim, em quais horários?**

Manhã  Tarde  Noite  Não desejo responder

**Se sim, com que frequência?**

1  1 a 2 dias por semana

2  3 a 4 dias por semana

3  5 a 6 dias por semana

4  Todos os dias (**inclusive sábado e domingo**)

5  Quase nunca

6  Nunca

7  Não desejo responder

**Você faz refeições fora de casa?**

Sim  Não  Não quis informar  Não desejo responder

**Se sim, com que frequência?**

1  1 a 2 dias por semana

2  3 a 4 dias por semana

3  5 dias por semana

4  Menos de 1 dia por semana

5  Menos de 1 dia por mês

6  Não desejo responder

**Quais alimentos você costuma consumir fora de casa?**

- 1 ( ) Frutas
- 2 ( ) Salgadinhos e batata frita
- 3 ( ) Refrigerante
- 4 ( ) Doces
- 5 ( ) Pipoca
- 6 ( ) Outros Quais\_\_\_\_\_
- 7 ( ) Não desejo responder.

## ANEXOS

### ANEXO A – CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA ESCOLA ESTADUAL PROF.<sup>a</sup> BENEDITA DE CASTRO LIMA.



**ESTADO DE ALAGOAS**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO DO SISTEMA EDUCACIONAL**  
**GERÊNCIA DE LEGISLAÇÃO E NORMATIZAÇÃO DO ENSINO**  
**13ª GERÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO**

ESCOLA ESTADUAL PROFESSORA BENEDITA DE CASTRO LIMA  
ESTABELECIMENTO DE ENSINO

RUA SANTA RITA, S/Nº - CLIMA BOM II, CEP 57.071-120, MACEIÓ-AL  
ENDEREÇO

PORTARIA Nº 012 SEDUC /AL – D.O.E. 17/01/2017

DOCUMENTO DE CREDENCIAMENTO DA INSTITUIÇÃO E REGULARIZAÇÃO DO CURSO - ATO, DATA E ÓRGÃO DO PODER PÚBLICO

À  
 Faculdade de Nutrição  
 Universidade Federal  
 de Alagoas

Pelo presente, eu Aldovandro Araújo da Silva, portadora do CPF 770.703. 804-53, e do RG 4209205 SSP/PE, matrícula funcional da Secretaria de Educação 84279, diretora da Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Benedita de Castro Lima, localizada na rua Santa Rita s/nº, Clima Bom, Maceió, Alagoas, autorizo a realização do projeto de pesquisa intitulado “Consumo Alimentar e Estado Nutricional de Alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) de uma Escola Pública em Maceió – Al”, a ser desenvolvido pela Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas e coordenado pela Profa. Dra. Leiko Asakura, nas dependências desta Escola.

Maceió, 02 de julho de 2021.

  
 Aldovandro Araújo da Silva  
 Secretária Adjunta de Unidade  
 Matr. 84279  
 Diretor

## ANEXO B – COMPROVANTE DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Consumo Alimentar e Estado Nutricional de Alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) de Uma Escola Pública em Maceió - AL.

**Pesquisador:** Leiko Asakura

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 49877621.7.0000.5013

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Alagoas

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.917.847

#### Apresentação do Projeto:

"A obesidade e suas consequências vêm aumentando na sociedade, decorrente do alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados, bem como a falta de exercício físico, trazendo diversas implicações, e as mais frequentes são as doenças crônicas não transmissíveis. Deste modo, este estudo tem como objetivo avaliar o consumo alimentar habitual e o estado nutricional, a partir das medidas antropométricas de peso e altura, de alunos do ensino médio na modalidade da Educação de Jovens e Adultos (EJA) de uma escola estadual da cidade de Maceió - AL, situada no bairro Clima Bom. O estudo terá um caráter transversal descritivo. Aplicar-se-ão um questionário on line para coletar dados sociodemográficos e um questionário de frequência alimentar (QFA) qualitativo contendo alimentos segundo o grau de processamento (in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários processados; processados; e ultra processados); constará também neste questionário um espaço para os alunos registrarem seu peso (kg) e altura (m). Esses questionários serão respondidos on line, através do envio do link para seus telefones; os números dos telefones serão colhidos e disponibilizados mediante autorização da coordenação da escola e dos próprios alunos a partir dos grupos do Whatsapp da escola ao qual participam. Levando em conta o contexto atual do crescente número de doenças crônicas não transmissíveis, sobrepeso e obesidade, fica evidente a importância de conhecer a alimentação e o estado nutricional desses jovens."

**Endereço:** Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário entre o SINTUFAL e a  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900  
**UF:** AL **Município:** MACEIO  
**Telefone:** (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.917.847

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

- Avaliar o consumo alimentar habitual e o estado nutricional de alunos da educação de jovens e adultos (EJA), de uma escola estadual situada na cidade de Maceió.

Objetivo Secundário:

- Aplicar o Questionário de Frequência Alimentar qualitativo;
- Calcular a frequência do consumo de alimentos agrupados segundo a classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira;
- Calcular o Índice de Massa Corporal a partir dos dados de peso e altura auto-referidos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

RISCOS:

Esta pesquisa apresenta riscos mínimos aos participantes. Um dos riscos envolve a eventual quebra de confidencialidade pelo uso de dados, uma vez que a coleta será online. Entretanto as pesquisadoras terão antivírus atualizado no computador, protegendo os dados de invasões, e, uma vez concluída a coleta de dados, será feito download dos dados coletados, retirando estes do ambiente virtual online e colocando-os em um dispositivo eletrônico local. Outro risco envolve a possibilidade de haver alguma forma de desconforto ou cansaço e, nesse caso, os participantes serão orientados a interromper o preenchimento do questionário, pois este pode ser salvo e respondido posteriormente; caso a pessoa não deseje continuar, pode se retirar da pesquisa sem prejuízo algum.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

As alterações solicitadas foram atendidas pelo pesquisador

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram avaliados os documentos com pendências éticas no protocolo anterior:

- Protocolo de pesquisa: riscos e minimização deles;
- TCLE : indicação de aplicação de instrumento on line e identificação de riscos e minimização

**Endereço:** Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário entre o SINTUFAL e a  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900  
**UF:** AL **Município:** MACEIO  
**Telefone:** (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.917.847

- deles, indicação das informações do CEP/UFAL e, adequação do cronograma da pesquisa;
- Inclusão da Declaração de Publicização dos resultados da pesquisa;
  - Carta Resposta.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

A pesquisa está de acordo com as exigências da Resolução 466/2012 e 510/2016

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo Aprovado

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, assinado e rubricado pelo (a) pesquisador (a) e pelo (a) participante, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.S<sup>a</sup>. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;

Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo determinado no seu cronograma e ao término do estudo. A falta de envio de, pelo menos, o relatório final da pesquisa implicará em não recebimento de um próximo protocolo de pesquisa de vossa autoria.

O cronograma previsto para a pesquisa será executado caso o projeto seja APROVADO pelo Sistema CEP/CONEP, conforme Carta Circular nº. 061/2012/CONEP/CNS/GB/MS (Brasília-DF, 04 de maio de 2012).

**Endereço:** Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário entre o SINTUFAL e a  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900  
**UF:** AL **Município:** MACEIO  
**Telefone:** (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.917.847

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1793313.pdf	10/08/2021 18:11:52		Aceito
Outros	Carta_Resposta.pdf	10/08/2021 18:11:22	Leiko Asakura	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_publicizacao_versao_2.pdf	10/08/2021 18:10:39	Leiko Asakura	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Completo_Versao2.pdf	10/08/2021 18:10:09	Leiko Asakura	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Consentimento_Livre_e_Esclarecido_Versao2.pdf	10/08/2021 18:09:44	Leiko Asakura	Aceito
Declaração de concordância	Declara_Concordancia.pdf	15/07/2021 20:45:51	Leiko Asakura	Aceito
Folha de Rosto	Leiko_Asakura_folhaDeRosto.pdf	15/07/2021 20:42:14	Leiko Asakura	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

MACEIO, 19 de Agosto de 2021

\_\_\_\_\_  
Assinado por:  
**CAMILA MARIA BEDER RIBEIRO GIRISH PANJWANI**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Av. Longitudinal UFAL 1, n°1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário entre o SINTUFAL e a  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900  
**UF:** AL **Município:** MACEIO  
**Telefone:** (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br