



Alimentação sob Análise: percepção e consumo de alimentos ultraprocessados entre estudantes dos Cursos Técnicos Integrados

João Vitor Elias Marcelo | joao.vem@aluno.ifsc.edu.br¹
Sara Machado Lenz | sara.m2010@aluno.ifsc.edu.br²
Juliana Pansera Espindola | juliana.espindola@ifsc.edu.br³
Thayse Goncalves da Silva | thayse.goncalves@ifsc.edu.br⁴
Tiago Scheffer de Matos | tiago.scheffer@ifsc.edu.br⁵

Edital N.º 05/2026/DAE-PROEN – Apoio a Projetos de Ensino em Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Resumo:

O elevado consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes representa um desafio para a promoção da saúde, pois o conhecimento sobre alimentação saudável nem sempre resulta em mudanças de comportamento. Este estudo analisou os hábitos alimentares, o consumo de ultraprocessados e a percepção de estudantes dos Cursos Técnicos Integrados sobre seus impactos na saúde. Realizou-se uma pesquisa quantitativa, descritiva e de campo, com aplicação de questionário eletrônico a estudantes de um câmpus do Instituto Federal de Santa Catarina. Os resultados evidenciaram elevada frequência de consumo de refrigerantes, embutidos e fast-food, associada ao baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Embora cerca de 90% dos participantes conhecessem os riscos dos ultraprocessados, observou-se discrepância entre conhecimento e prática alimentar. Os estudantes demonstraram interesse por oficinas, experimentação e produção de conteúdos digitais, indicando o potencial das metodologias ativas. Conclui-se que ações de Educação Alimentar e Nutricional articuladas à alfabetização científica podem favorecer hábitos alimentares mais saudáveis e a formação de estudantes críticos.

Palavras-chave: ensino de ciências; educação alimentar e nutricional; alimentos ultraprocessados; adolescência; metodologias ativas.

Apresentação da experiência

A adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças físicas, cognitivas e sociais, sendo decisiva para a consolidação de hábitos alimentares que tendem a persistir

¹ Estudante do curso Técnico Integrado em Automação Industrial do IFSC Câmpus Tubarão.

² Estudante do curso Técnico Integrado em Automação Industrial do IFSC Câmpus Tubarão.

³ Servidora do Departamento de Ensino Pesquisa e Extensão do IFSC Câmpus Tubarão.

⁴ Servidora do Departamento de Ensino Pesquisa e Extensão do IFSC Câmpus Tubarão.

⁵ Servidor do Departamento de Ensino Pesquisa e Extensão do IFSC Câmpus Tubarão.



na vida adulta (OMS, 2023). Nas últimas décadas, observa-se aumento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados, impulsionado pela urbanização, praticidade, ampla oferta e marketing da indústria alimentícia (Monteiro *et al.*, 2019).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), esses produtos apresentam elevados teores de açúcares, gorduras, sódio e aditivos, estando associados ao aumento do risco de obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Estudos mostram que adolescentes brasileiros consomem regularmente refrigerantes, bebidas açucaradas, embutidos, salgadinhos e fast-food (Lane *et al.*, 2024; Louzada *et al.*, 2022). Embora muitos reconheçam seus riscos, esse conhecimento raramente resulta em mudanças alimentares, devido à influência de fatores econômicos, culturais, familiares e ambientais.

Nesse contexto, a escola constitui espaço privilegiado para ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Associadas às metodologias ativas, essas ações favorecem a análise crítica das informações nutricionais, a compreensão dos processos industriais e a tomada de decisões fundamentadas em evidências (Bacich; Moran, 2018).

O estudo analisou os hábitos alimentares, o consumo de ultraprocessados e a percepção de estudantes do Ensino Médio Integrado sobre os impactos desses alimentos, visando subsidiar práticas pedagógicas voltadas à alimentação saudável.

Objetivos

Este estudo objetiva analisar os hábitos alimentares, o consumo de alimentos ultraprocessados e a percepção de estudantes dos Cursos Técnicos Integrados sobre seus impactos na saúde, buscando subsidiar práticas pedagógicas que promovam alfabetização científica, pensamento crítico e autonomia nas escolhas alimentares.

Fundamentação teórica

A classificação proposta por Monteiro *et al.* (2019), modificou a forma de compreender a relação entre alimentação e saúde ao estabelecer o grau de processamento industrial como um importante indicador da qualidade dos alimentos. Segundo essa



classificação, alimentos ultraprocessados são formulações produzidas majoritariamente a partir de substâncias derivadas de alimentos, acrescidas de ingredientes de uso exclusivamente industrial e aditivos responsáveis por intensificar sabor, aroma, textura e durabilidade.

Revisões sistemáticas recentes demonstram associação consistente entre o elevado consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento da incidência de obesidade, síndrome metabólica, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, depressão e mortalidade por doenças cardiovasculares (Lane *et al.*, 2024). Entre adolescentes, esses efeitos são potencializados pela elevada exposição à publicidade digital, pela influência dos pares e pela ampla disponibilidade desses produtos nos ambientes frequentados pelos jovens.

No contexto escolar, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve ser desenvolvida na perspectiva do currículo integrado, superando abordagens meramente informativas. Ao tomar o trabalho como princípio educativo, o estudo dos sistemas alimentares articula a formação geral, voltada à compreensão biológica, química e social da nutrição, à formação técnica, relacionada aos processos agroindustriais e às cadeias produtivas. Essa integração promove formação integral, fortalecendo a compreensão das transformações do mundo do trabalho e o pensamento crítico sobre os impactos ambientais, econômicos e sociais do consumo (Bacich; Moran, 2018).

Metodologia e Desenvolvimento

Realizou-se pesquisa quantitativa, descritiva e de campo, utilizando levantamento (survey) com 51 estudantes dos cursos técnicos integrados ao Ensino Médio de um câmpus do Instituto Federal de Santa Catarina.

Os dados foram obtidos por questionário estruturado no Google Forms sobre perfil, hábitos alimentares, consumo de ultraprocessados, percepção sobre alimentação saudável e interesse em ações educativas. As respostas foram analisadas por estatística descritiva e interpretadas à luz da literatura.

Predominaram estudantes entre 14 e 15 anos. Cerca de metade realizava quatro refeições diárias, consumia café da manhã regularmente e relatou ingerir principalmente alimentos preparados em casa. Entretanto, o consumo diário de frutas, verduras e legumes



foi reduzido, indicando que refeições domiciliares não garantem alimentação adequada (Louzada *et al.*, 2022).

Entre os ultraprocessados, refrigerantes, embutidos e fast-food apresentaram maior frequência de consumo, confirmando tendências observadas em estudos nacionais (Monteiro *et al.*, 2019; Lane *et al.*, 2024).

Um dos principais achados foi a discrepância entre conhecimento e comportamento: cerca de 90% afirmaram conhecer os alimentos ultraprocessados e seus riscos, mas esse conhecimento não se refletiu em hábitos alimentares mais saudáveis. Esse resultado reforça que fatores culturais, econômicos, familiares e mercadológicos influenciam as escolhas alimentares mais do que a informação isolada (Lane *et al.*, 2024).

A maioria dos estudantes classificou sua alimentação como apenas parcialmente saudável e demonstrou interesse em modificá-la. Oficinas experimentais, atividades práticas e produção de vídeos foram apontadas como estratégias educativas mais atrativas, evidenciando o potencial das metodologias ativas para promover alfabetização científica, pensamento crítico e educação alimentar.

Considerações finais

Os resultados evidenciaram que os estudantes apresentam conhecimento satisfatório acerca dos alimentos ultraprocessados e reconhecem seus impactos sobre a saúde. Contudo, verificou-se elevada frequência de consumo de refrigerantes, embutidos e fast-food, além de baixo consumo diário de frutas, verduras e legumes, demonstrando que o conhecimento não se converte, necessariamente, em mudanças de comportamento.

A pesquisa também revelou interesse dos estudantes por estratégias pedagógicas fundamentadas em metodologias ativas, indicando que atividades investigativas, oficinas experimentais e produção de conteúdos digitais podem favorecer maior engajamento e aprendizagem significativa no contexto da Educação Alimentar e Nutricional.

Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para o planejamento de ações educativas capazes de estimular escolhas alimentares mais saudáveis entre adolescentes e fortalecer a promoção da saúde no ambiente escolar.



Referência ao fomento recebido

Agradecemos ao IFSC pelo fomento e bolsas recebidos por meio do Edital N.º 05/2026/DAE-PROEN – Apoio a Projetos de Ensino em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e ao Câmpus Tubarão pela infraestrutura disponibilizada.

Referências

BACICH, L.; MORAN, J. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

LANE, M. M.; GAMAGE, E.; DU, S.; *et al.* Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **BMJ**, v. 384, e077310, 2024.

LOUZADA, M. L. C.; MARTINS, A. P. B.; CANELLA, D. S.; *et al.* Impact of ultra-processed foods on health: the evidence and public policies. **World Nutrition**, v. 13, n. 1, p. 1–21, 2022.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LEVY, R. B.; *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescent health**. Geneva: World Health Organization, 2023.

UNICEF. **The State of the World's Children 2024: Child survival and nutrition**. New York: UNICEF, 2024.