






Educação alimentar e nutricional no contexto escolar: relato de experiência sobre promoção da autonomia, alimentação saudável e prevenção de transtornos alimentares na adolescência

Food and nutrition education in the school context: an experience report on promoting autonomy, healthy eating and preventing eating disorders in adolescence

Submetido em: 06/08/2025 | Aceito em: 13/02/2026 | Publicado em: 14/02/2026

Carolina Soares Batista¹ , Bárbara Carvalho Sanna¹ , Beatriz Lacorte Soares Saldanha¹ , Marina Ramos Miranda¹ , Elder Lopes Bhering¹ 

¹ Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG - Brasil
E-mail: elder.bhering@cienciasmedicasmg.edu.br

Declaração de conflito de interesses: Não há conflito de interesses

RESUMO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas e psicossociais, em que fatores como padrões estéticos, desinformação e vulnerabilidade social influenciam significativamente os hábitos alimentares. Nesse cenário, a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar surge como uma estratégia fundamental para o enfrentamento de comportamentos alimentares inadequados e a prevenção de transtornos alimentares. Este artigo relata a experiência de uma ação educativa voltada à promoção da alimentação saudável, realizada ao longo de seis meses com adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental e do 1º ano do Ensino Médio de uma escola estadual em território vulnerável de Belo Horizonte. A intervenção foi conduzida no âmbito de um projeto de extensão universitária e consistiu em uma roda de conversa mediada por graduandos da área da saúde, com apoio de material pedagógico acessível e adaptado à linguagem juvenil. Os temas abordados incluíram grupos, mitos e transtornos alimentares, imagem corporal e a influência das redes sociais. A metodologia adotou uma abordagem dialógica, que valorizou a escuta ativa, a reflexão crítica e os saberes dos participantes, promovendo a desconstrução de mitos, o compartilhamento de vivências e o fortalecimento do vínculo entre facilitadores e estudantes. A ação demonstrou elevado engajamento por parte dos adolescentes, com destaque para o interesse em tópicos relacionados à estética corporal, saúde mental e

nutrição. Verificou-se ainda a escassez de espaços institucionais que ofereçam informações científicas, acessíveis e contextualizadas sobre alimentação e saúde. A experiência evidenciou o potencial das ações educativas na escola, especialmente quando pautadas no acolhimento, escuta e respeito às realidades juvenis.

Palavras-chave: Adolescente; Educação Alimentar e Nutricional; Instituições Acadêmicas; Vulnerabilidade Social.

ABSTRACT

Adolescence is a period marked by intense physical and psychosocial transformations, in which factors such as aesthetic standards, misinformation, and social vulnerability significantly influence eating habits. In this context, promoting healthy eating in the school environment emerges as a fundamental strategy for addressing inappropriate eating behaviors and preventing eating disorders. This article reports on the experience of an educational initiative aimed at promoting healthy eating, conducted with adolescents in the 9th grade of elementary school and the 1st year of high school at a state school in a vulnerable area of Belo Horizonte. The intervention was conducted as part of a university extension project and consisted of a discussion group facilitated by undergraduate students in the health field, supported by accessible teaching materials adapted to the language of young people. The topics covered included groups, myths and eating disorders, body image, and the influence of social media. The methodology adopted a dialogical approach, which valued active listening, critical reflection, and the knowledge of participants, promoting the deconstruction of myths, the sharing of experiences, and the strengthening of the bond between facilitators and students. The activity demonstrated high engagement among adolescents, with a particular interest in topics related to body aesthetics, mental health, and nutrition. It also revealed a lack of institutional spaces offering scientific, accessible, and contextualized information on food and health. The experience highlighted the potential of educational initiatives in schools, especially when based on acceptance, listening, and respect for the realities of young people.

Keywords: Adolescent; Food and Nutrition Education; Schools; Social Vulnerability.

INTRODUÇÃO

A adolescência representa uma fase crítica do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Nesse período, a construção da identidade e da autoimagem assume papel central, sendo profundamente influenciada por padrões estéticos e pressões socioculturais. Atualmente, o ambiente digital, especialmente as redes sociais, exerce influência significativa nesse processo, promovendo ideais de corpo e estilo de vida muitas vezes inatingíveis e desprovidos de fundamento científico^{1,2}.

Esse cenário contribui para a adoção de comportamentos alimentares inadequados, como dietas restritivas, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Tais práticas são influenciadas por múltiplos ambientes alimentares que permeiam o cotidiano do adolescente, incluindo o ambiente alimentar escolar, marcado pela oferta e disponibilidade de alimentos nas cantinas e programas de alimentação, o ambiente alimentar fora da escola, caracterizado pela presença de estabelecimentos comerciais com predominância de produtos ultraprocessados, bem como o ambiente alimentar do

entorno domiciliar, no qual a proximidade e o fácil acesso a esses alimentos condicionam escolhas alimentares menos saudáveis. Ademais, o ambiente alimentar digital exerce papel central nesse processo, uma vez que o consumo de conteúdos promovidos por influenciadores digitais, frequentemente patrocinados pela indústria alimentícia, impacta diretamente as escolhas alimentares dos adolescentes, favorecendo hábitos pouco saudáveis². A propagação de mitos e informações equivocadas sobre alimentação e estética corporal, intensificada por algoritmos de recomendação das plataformas, agrava esse contexto, especialmente entre jovens em situação de vulnerabilidade social⁵.

Paralelamente, observa-se uma transição nos padrões alimentares da população brasileira, caracterizada pela redução do consumo de alimentos in natura e aumento expressivo da ingestão de ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio. Essa mudança está relacionada à desigualdade de acesso a alimentos saudáveis, por questões socioeconômicas, ao ambiente alimentar e à crescente industrialização da alimentação, aliada à intensa publicidade e propaganda veiculadas sobre o tema.⁸ Tal transição, marcada pela inversão do cenário histórico de desnutrição para o atual predomínio do sobrepeso e da obesidade, tem resultado em consequências preocupantes, como o aumento dessas condições em faixas etárias cada vez mais precoces, com impacto direto na saúde física e emocional dos adolescentes³. Em contextos marcados por profundas desigualdades sociais, determinantes como a insegurança alimentar, a limitação da renda familiar, a instabilidade no acesso aos alimentos e a reduzida disponibilidade e acessibilidade de opções saudáveis, especialmente em territórios com maior oferta de produtos ultraprocessados, configuram barreiras estruturais à adoção e manutenção de uma alimentação adequada e equilibrada⁵.

Diante disso, o ambiente escolar configura-se como espaço estratégico para a promoção da saúde. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), quando conduzida de forma crítica e participativa, torna-se uma ferramenta de empoderamento dos adolescentes, ao estimular sua autonomia e ampliar a compreensão sobre os determinantes sociais da saúde^{3,6}. Sendo assim, objetivo do presente estudo é descrever e analisar uma ação educativa realizada com adolescentes em situação de vulnerabilidade social, a fim de promover a alimentação saudável e prevenir transtornos alimentares, com ênfase na desconstrução de mitos e no fortalecimento da autonomia alimentar.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A atividade foi realizada em uma escola estadual situada na periferia de Belo Horizonte, envolvendo estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental e do 1º ano do Ensino Médio, inseridos em um contexto de vulnerabilidade social marcado por pobreza e insegurança alimentar. A intervenção, que teve duração de 6 meses, fez parte de um projeto de extensão universitária conduzido por 15 estudantes da área da saúde da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG), sendo 13 acadêmicos de Medicina do quinto período, um do quarto período e um acadêmico de Fisioterapia do terceiro período, com foco na educação em saúde, no fortalecimento de vínculos e na promoção do projeto de vida de adolescentes.

Relatamos aqui a experiência de uma ação educativa voltada à promoção da alimentação saudável com adolescentes desses anos escolares, com foco na conscientização sobre os diferentes grupos alimentares, no combate a mitos alimentares e na prevenção de transtornos alimentares. De forma específica, a ação teve como objetivos promover a reflexão crítica dos estudantes sobre seus

hábitos alimentares e a influência de fatores sociais e culturais nessas escolhas; apresentar os principais grupos alimentares e seus respectivos papéis na promoção da saúde e prevenção de doenças; desmistificar crenças populares e informações equivocadas amplamente difundidas sobre alimentação e imagem corporal, especialmente nas redes sociais; sensibilizar os adolescentes quanto à existência e aos riscos dos transtornos alimentares mais comuns nessa faixa etária; além de estimular a autonomia e o senso de responsabilidade dos participantes na construção de uma relação mais consciente, equilibrada e saudável com a alimentação.

O planejamento metodológico fundamentou-se na compreensão, derivada da literatura científica, de que os hábitos alimentares são fortemente influenciados por fatores psicossociais, culturais e digitais, especialmente entre jovens em situação de vulnerabilidade⁵. Assim, a proposta buscou combinar ações educativas com abordagens participativas, a fim de promover o protagonismo juvenil e a construção crítica do conhecimento. A literatura atual recomenda que estratégias de educação alimentar para adolescentes considerem suas experiências cotidianas e os múltiplos determinantes do comportamento alimentar, como autoestima, ambiente digital e pressão dos pares^{2,4}.

A primeira etapa da atividade consistiu em uma roda de conversa mediada pelos extensionistas, que abordou temas como alimentação saudável, construção da autoimagem, influência das redes sociais, insegurança alimentar e transtornos alimentares. O conteúdo foi baseado no material didático “Alimentação: Saúde e Prevenção”, da Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza⁷, selecionado por sua linguagem acessível e compatível com a realidade dos adolescentes, possibilitando uma abordagem dialógica, crítica e sensível. A roda de conversa foi mediada pelos acadêmicos envolvidos no projeto e conduzida por meio de diálogo livre, intercalado com momentos de escuta orientada a partir de perguntas norteadoras, em consonância com os princípios da educação popular em saúde, que valorizam os saberes prévios e a construção coletiva do conhecimento, alinhando-se a práticas humanizadas e emancipatórias⁶. Esse modelo de escuta ativa e diálogo horizontal tem sido apontado como eficaz para ampliar a adesão e o engajamento de adolescentes em ações de promoção da saúde³.

Durante as atividades de campo, a equipe de acadêmicos extensionistas vivenciou um caso emblemático da influência da desinformação digital na saúde infantojuvenil. Uma das alunas da escola relatou, para uma das extensionistas, seguir uma dieta extremamente restritiva — com exclusão total de glúten, laticínios e açúcares — sem qualquer diagnóstico de alergia ou intolerância alimentar. A conduta havia sido imposta pela mãe, que, embora sem formação na área da saúde, baseava as restrições em conteúdos consumidos na internet. Os reflexos clínicos e funcionais eram evidentes: a aluna queixava-se de fadiga crônica, sonolência excessiva durante as aulas e alterações no ciclo menstrual, além de apresentar exames laboratoriais alterados. Diante do quadro, a equipe orientou o encaminhamento a um profissional de nutrição e alertou a escola sobre a situação. A situação foi apresentada para a turma de forma anônima para que os tópicos pudessem ser abordados para um número maior de alunos que poderiam estar passando pela mesma situação e a discussão sobre o assunto rendeu esclarecimentos com base na ciência e no conhecimento dos extensionistas sobre os perigos de adotar protocolos dietéticos sem evidência científica, reforçando que a busca por um 'ideal estético' ou 'saudável' propagado por algoritmos pode comprometer seriamente o desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência.

Na etapa seguinte, foi conduzido um momento de reflexão guiado por perguntas direcionadas ao reconhecimento de comportamentos alimentares de risco, com o objetivo de

favorecer a identificação de sinais de alerta relacionados a transtornos alimentares, como restrição alimentar severa, episódios de compulsão, preocupação excessiva com o peso corporal e distorção da autoimagem. Essa abordagem fundamentou-se em evidências recentes que associam a exposição às redes sociais ao reforço de padrões estéticos nocivos e à internalização de ideais corporais irreais entre adolescentes^{1,2}.

Além de favorecer o reconhecimento desses comportamentos entre os próprios estudantes, a atividade possibilitou que os graduandos aprofundassem sua percepção sobre o público atendido, sobretudo em relação às interseções entre saúde mental, alimentação e desigualdades sociais. Fatores como baixa renda familiar, insegurança alimentar e pressão social digital têm sido descritos como determinantes centrais no risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares entre jovens em contextos vulneráveis^{5,4,11,12}.

REFLEXÕES TEÓRICAS

Os estudantes participaram ativamente da roda de conversa e demonstraram grande interesse pelos temas discutidos, sobretudo nos tópicos relacionados ao emagrecimento saudável, à hipertrofia muscular e às funções dos grupos alimentares. Durante o momento destinado às perguntas, diversos estudantes compartilharam experiências pessoais, expressaram dúvidas específicas e demonstraram inquietações legítimas quanto à relação entre corpo, alimentação e autoestima. Observou-se falas recorrentes como: "eu achava que precisava cortar todo o carboidrato para emagrecer" ou "o que eu vejo no Instagram me faz sentir que meu corpo está errado", revelando o impacto direto das pressões estéticas.

O debate sobre transtornos alimentares despertou atenção especial, principalmente no que se refere às distinções entre anorexia, bulimia e compulsão alimentar. Essa troca evidenciou o papel pedagógico do acolhimento e da escuta qualificada^{6,10}. Tal envolvimento indicou uma demanda concreta por informações práticas, frequentemente distorcidas por conteúdos disseminados nas redes sociais^{1,2}.

Articulando esses achados à literatura, a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar desponta como uma estratégia crucial para a formação de hábitos conscientes. A escola, enquanto espaço formativo privilegiado, ultrapassa a simples transmissão de informações, assumindo um papel central na Educação Alimentar e Nutricional (EAN), ao valorizar a criticidade e a articulação entre conhecimentos científicos e as vivências dos estudantes^{6,11}.

Estudos recentes indicam que fatores psicossociais, como estresse e ansiedade, exercem influência significativa sobre os padrões alimentares, levando ao aumento do consumo de ultraprocessados^{11,12}. Esse panorama reforça a necessidade de que intervenções transcendam a abordagem nutricional convencional, incorporando dimensões emocionais e estruturais. Outro desafio relevante refere-se ao déficit de conhecimento nutricional, agravado pela insuficiente formação de professores e pela escassa incorporação das diretrizes nacionais aos currículos^{9,10,13}. Nesse contexto, a experiência reafirma a importância de uma abordagem transversal e intersetorial, especialmente em territórios marcados por desigualdades socioeconômicas^{6,10}.

Por fim, cabe ressaltar as limitações desta experiência, como o seu caráter pontual diante da complexidade da insegurança alimentar na periferia e a impossibilidade de um acompanhamento longitudinal para avaliar mudanças permanentes de comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada neste estudo evidencia de maneira clara o potencial das ações educativas interativas e acolhedoras no ambiente escolar, especialmente em territórios marcados pela vulnerabilidade social. Ao tratar a alimentação não apenas como um conjunto de recomendações nutricionais, mas como um fenômeno multidimensional — atravessado por aspectos culturais, sociais, econômicos e emocionais —, a intervenção possibilitou reflexões profundas entre os adolescentes sobre suas escolhas alimentares, imagem corporal e saúde mental.

Nesse sentido, observou-se que, embora desafios estruturais, como a insegurança alimentar e o acesso limitado a alimentos in natura, sejam obstáculos concretos à adoção de hábitos saudáveis, estratégias educativas como rodas de conversa e espaços dialógicos mostraram-se eficazes. Essas atividades promoveram o desenvolvimento do pensamento crítico, contribuíram para o enfrentamento de desinformações amplamente disseminadas nas redes sociais e incentivaram a autonomia juvenil na construção de práticas alimentares compatíveis com suas realidades cotidianas.

Adicionalmente, o expressivo interesse dos estudantes por temas como emagrecimento saudável, hipertrofia muscular e transtornos alimentares evidenciou tanto o impacto das pressões estéticas sobre essa faixa etária quanto a carência de informações acessíveis e cientificamente embasadas. Essa demanda reforça a importância de que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) seja incorporada de forma transversal e permanente aos currículos escolares, ultrapassando abordagens pontuais e fragmentadas, a fim de fomentar transformações sustentáveis nos comportamentos alimentares.

Outro ponto central destacado pela intervenção foi o papel do vínculo estabelecido entre facilitadores e estudantes. O espaço de escuta ativa e empática criado durante a ação fortaleceu a confiança dos adolescentes para expressar dúvidas, inseguranças e experiências pessoais, contribuindo para a ampliação do engajamento e da efetividade do processo educativo. Esse aspecto reforça que, para além da transmissão de conteúdos técnicos, a qualidade da abordagem pedagógica — pautada no acolhimento, no respeito e no diálogo — é decisiva para o êxito das estratégias de promoção da saúde no ambiente escolar.

Em síntese, a presente intervenção, realizada no âmbito do projeto “Jovens Doutores”, reforça que ações educativas interativas são cruciais em territórios vulneráveis. Ao abordar a alimentação como fenômeno multidimensional, a intervenção estimulou o pensamento crítico contra as pressões estéticas das redes sociais. Conclui-se que o vínculo entre extensionistas e escolares, pautado na escuta ativa, é o diferencial para que a informação técnica se transforme em autonomia. Sugere-se que futuras ações incluam a formação de professores, garantindo a perenidade do tema no currículo escolar.

REFERÊNCIAS

1. Chung A, Vieira D, Donley T, Tan N, Jean-Louis G, Gouley KK, et al. Adolescent peer influence via social media on eating behaviors: A scoping review. *J Med Internet Res*. 2020;23(6):e18385.
2. Kucharczuk AJ, Oliver TL, Dowdell EB. Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*. 2022; 168:105765.
3. Hoteit M, Younes H, Tayyem R. Editorial on Nutrition Education, Food Literacy, and Healthy Diets in Childhood and Adolescence. *Nutrients*. 2024;16(23):4108.

4. González Moreno A, Molero Jurado MDM. Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents. *BMC Psychol.* 2024;12(1):88.
5. Das S, Shukla AK, Galhotra A. Determinants of malnutrition among adolescent females of age 15–19 years in an urban slum of Raipur city. *J Family Med Prim Care.* 2024;13(11):5231–9.
6. Silveira LGF, Munford D. Aprendizagem de ciências: uma análise de interações discursivas e diferentes dimensões espaço-temporais no cotidiano da sala de aula. *Rev Bras Educ.* 2020;25.
7. Prefeitura de Fortaleza. Alimentação: saúde e prevenção. Fortaleza: Secretaria Municipal de Educação; 2022 [cited 2025 Jul 30]. Available from: https://desenvolvimentosocial.fortaleza.ce.gov.br/images/LIVRO_SEGURAN%C3%87A_ALIMENTAR_1020KB.pdf
8. Batista Filho M, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad Saúde Pública.* 2003;19(suppl 1):S181–91.
9. Santos MM, Moura PS, Flauzino PA, Alvarenga MS, Arruda SPM, Carioca AAF. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *J Bras Psiquiatr.* 2021;70(2):126–33.
10. Palombo CNT, Fujimori E, Toriyama ÁTM, Duarte LS, Borges ALV. Difficulties in nutritional counseling and child growth follow-up: from a professional perspective. *Rev Bras Enferm.* 2017;70(5):949–57.
11. Shawon MSR, Rouf RR, Jahan E, Hossain FB, Mahmood S, Gupta RD, et al. The burden of psychological distress and unhealthy dietary behaviours among 222,401 school-going adolescents from 61 countries. *Sci Rep.* 2023;13(1):21894.
12. Okeyo AP, Seekoe E, de Villiers A, Faber M, Nel JH, Steyn NP. The food and nutrition environment at secondary schools in the Eastern Cape, South Africa as reported by learners. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(11):4038.
13. Rathi N, Riddell L, Worsley A. “Do you think adolescents’ food intake is satisfactory?” – Views of Indian parents and teachers. *Appetite.* 2020; 153:104740.14. Hargreaves D, Mates E, Menon P, Alderman H, Devakumar D, Fawzi W, et al. Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. *The Lancet.* 2021 Nov;399(10320):198–210.