



**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Anna Karla Corrêa Pinto  
Leandro de Jesus dos Santos Almeida**

**QUALIDADE NUTRICIONAL DOS LANCHES DE ESCOLARES DA GRANDE ILHA  
DE SÃO LUÍS.**

Paço do Lumiar - MA  
2021



**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Anna Karla Corrêa Pinto  
Leandro de Jesus dos Santos Almeida**

**QUALIDADE NUTRICIONAL DOS LANCHES DE ESCOLARES DA GRANDE  
ILHA DE SÃO LUÍS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Ensino Superior Franciscano como requisito à obtenção do título Licenciatura em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Marlon Lemos de Araújo

**Anna Karla Corrêa Pinto**  
**Leandro de Jesus dos Santos Almeida**

**QUALIDADE NUTRICIONAL DOS LANCHES DE ESCOLARES DA GRANDE ILHA  
DE SÃO LUÍS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Instituto de Ensino Superior Franciscano como  
requisito à obtenção do título Licenciatura em  
Educação Física

Orientador: Prof. Me. Marlon Lemos de Araújo

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador - Prof. Me. Marlon Lemos de Araújo

---

1º Examinador – Prof. Me. Rosyvaldo Ferreira Silva

---

2º Examinador – Prof. Me. Raphael Marques Furtado

# QUALIDADE NUTRICIONAL DOS LANCHES DE ESCOLARES DA GRANDE ILHA DE SÃO LUÍS.

Anna Karla Corrêa Pinto<sup>1</sup>  
Leandro de Jesus dos Santos Almeida<sup>2</sup>  
Marlon Lemos de Araújo<sup>3</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** avaliar a qualidade nutricional dos lanches de escolares da grande ilha de São Luís. **Método:** Trata-se de uma pesquisa analítica, quantitativa, transversal. Para esta pesquisa foram selecionados responsáveis de escolas públicas e particulares de ensino da grande ilha de São Luís. A amostra foi por conveniência de acordo com o perfil descrito nos critérios de inclusão. O estudo foi composto por 28 responsáveis de alunos e incluiu crianças de seis a onze anos de idade que estavam devidamente matriculados nas unidades escolares. **Materiais:** Foi utilizado um questionário com perguntas fechadas adaptado contendo informações com dados relativos à caracterização do aluno, à escola do aluno, à origem e a qualidade do lanche dos escolares. **Resultados:** Constatou-se que a maioria dos escolares consome alimentos ultraprocessados em maior quantidade, do que alimentos in natura, sendo constatado que 78,6% dos responsáveis têm a percepção que o lanche escolar é saudável. **Conclusão:** Em razão do que foi observado há uma necessidade de uma educação alimentar no ambiente escolar e familiar para aquisição de hábitos saudáveis.

**Palavras chave:** Lanche escolar. Escolares. Alimentos Ultra processados.

## ABSTRACT

**Objective:** to evaluate the nutritional quality of snacks for schoolchildren on the island of São Luís. **Method:** This is an analytical, quantitative, cross-sectional research. For this research, heads of public and private teaching schools on the great island of São Luís were selected. The sample was used for convenience according to the profile described in the inclusion criteria. The study consisted of 28 students' guardians and included children aged six to eleven years who were properly enrolled in school units. **Materials:** An adapted closed-question questionnaire was used, containing information with data related to the student's characterization, the student's school, the origin and quality of the students' snacks. **Results:** It was found that most students consume ultra-processed foods in greater quantities than fresh foods, and it was found that 78.6% of those responsible have the perception that the school lunch is healthy. **Conclusion:** Due to what was observed, there is a need for nutritional education in the school and family environment for the acquisition of healthy habits.

**Key words:** School snack. Schoolchildren. Ultra-processed foods.

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano – IESF

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano – IESF

<sup>3</sup> Doutorando em Ciências da Saúde - Universidade Federal do Maranhão (UFMA); Mestre em Saúde do Adulto e da Criança - Universidade Federal do Maranhão (UFMA); Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano – IESF.

## **1. INTRODUÇÃO**

Para as crianças em idade escolar, a vigilância nutricional permite ser monitorado o crescimento, e serve como um instrumento de avaliação de medidas de intervenção, como a merenda escolar, nesta faixa etária, auxilia na manutenção do estado nutricional dos eutróficos, além de contribuir para não agravar os déficits de longa data (FARIAS; PETROSKI, 2003).

Estudos sobre os padrões alimentares de crianças e adolescentes, realizados no Brasil e em outros países mostrou um elevado consumo de sucos industrializados, refrigerantes, alimentos ricos em açúcar e gordura, e baixo consumo de leite, frutas e hortaliças (CONCEIÇÃO, *et al.*, 2010).

Como consequência, a transição alimentar em adotar praticas alimentar em alimentos ultraprocessado, trouxe uma aquisição de uma alimentação de má qualidade, sendo considerado alimentos inadequados, pois apresentam ser de baixo poder nutritivo e com uma grande quantidade de teor energético, causando uma serie de fator maléficós para quem consomem.

A alimentação adequada, em quantidade e qualidade, fornece ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o desempenho de suas funções e para manutenção de um bom estado de saúde (CONCEIÇÃO, *et al.*, 2010).

A quantidade e natureza da alimentação, enquanto se processa o crescimento e a maturação do corpo é de primordial importância no desenvolvimento de crianças e adolescentes (MONJARDINO, 2008).

Diante do exposto, este artigo teve por objetivo avaliar a qualidade nutricional dos lanches de escolares da grande ilha de São Luís.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, quantitativa e transversal.

Para essa pesquisa foram selecionados responsáveis pelos escolares da rede pública e particular de ensino da grade ilha de São Luís. A amostra foi por conveniência, de acordo com o perfil descrito nos critérios de inclusão. O estudo foi composto por 28 responsáveis de alunos.

O estudo incluiu crianças de ambos os sexos de faixa etária entre seis e onze anos de idade, que estavam devidamente matriculados nas unidade escolares, a inclusão somente se concretizou após assinatura do termo de consentimento livre e

esclarecido, tendo a participação na pesquisa por espontânea vontade. Foram excluídas as crianças cujo os responsáveis não responderam o questionário por completo e/ou desistência de participação.

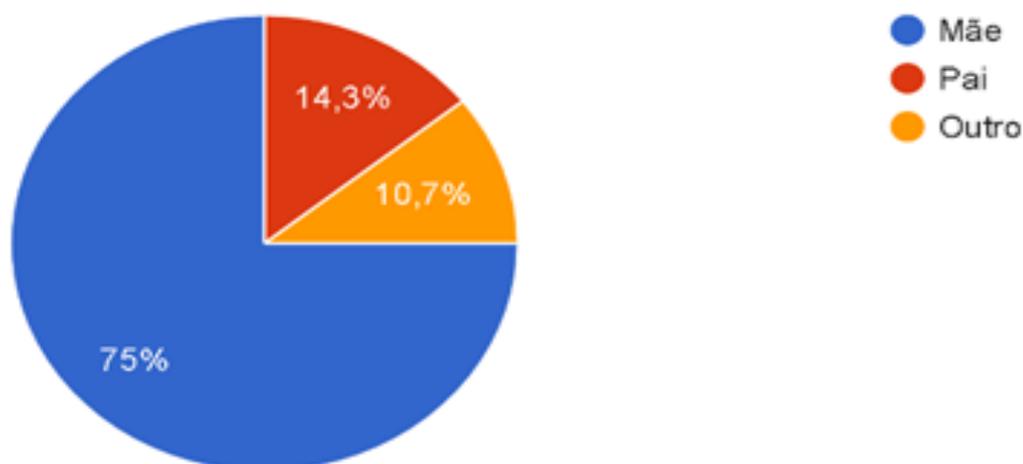
Foi utilizado um questionário de perguntas fechadas adaptado de Monjardino (2008), contendo informações com dados relativos à caracterização do aluno, à escola do aluno, à origem e a qualidade do dos lanches escolares. O questionário foi aplicado através da ferramenta *Google Forms*, no período de julho a dezembro de 2021.

Para análise descritiva dos resultados foi utilizado a relação de média e desvio padrão, mínimo e máximo.

### 3. RESULTADOS

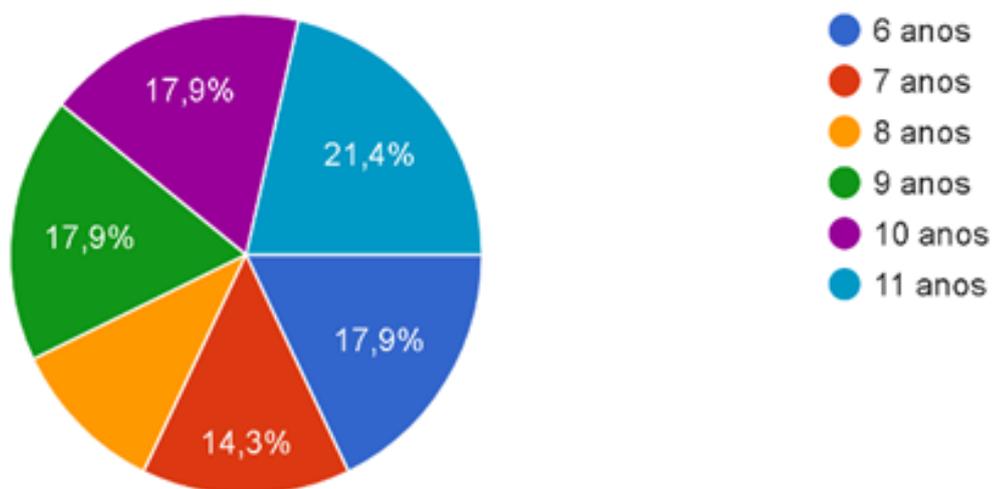
Participaram do estudo 28 responsáveis por escolares oriundos de escolas públicas e privadas da grande ilha de São Luís. O estudo apontou que cerca de 75% dos responsáveis avaliados, eram as próprias mães, como mostra o gráfico 1.

**Gráfico 1 – Grau de parentesco do responsável pela criança. São Luís/MA.**



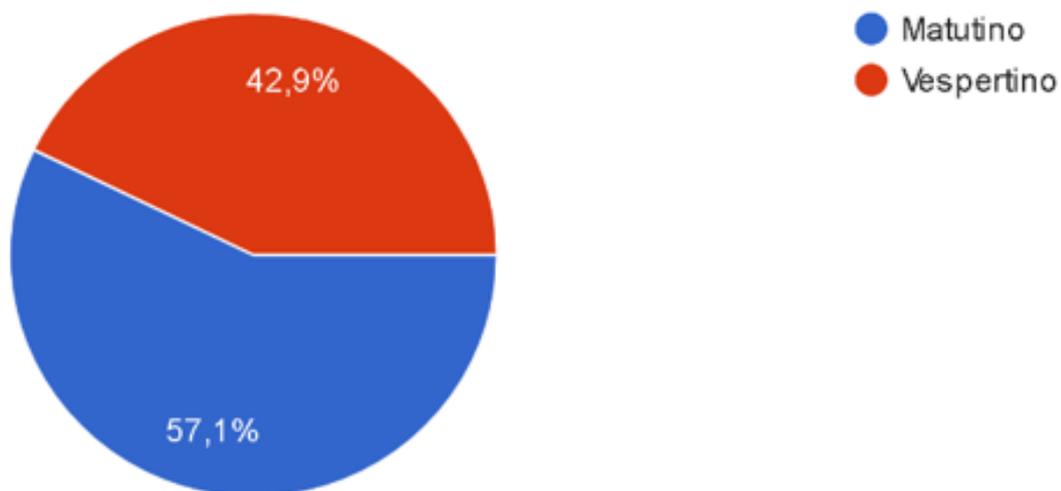
Já quando se trata de maior prevalência de faixa etária, o estudo demonstrou que a maioria dos escolares tinham 11 anos de idade, como podemos observar no gráfico 2.

**Gráfico 2 – Faixa etária das criança, São Luís/MA, 2021.**



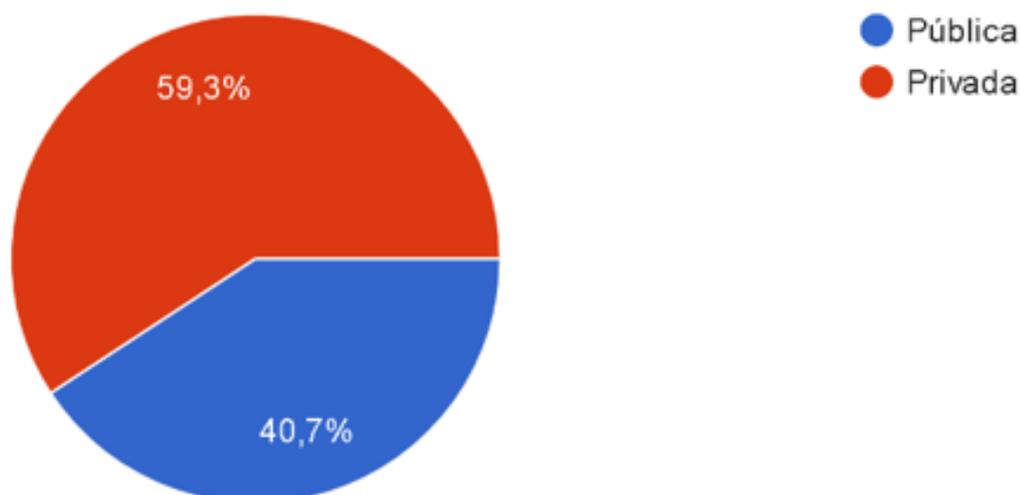
O estudo apontou que a maioria dos escolares estudam sendo no turno matutino, como apresentado no gráfico 3.

**Gráfico 3 – Turno escolar das criança, São Luís/MA, 2021.**



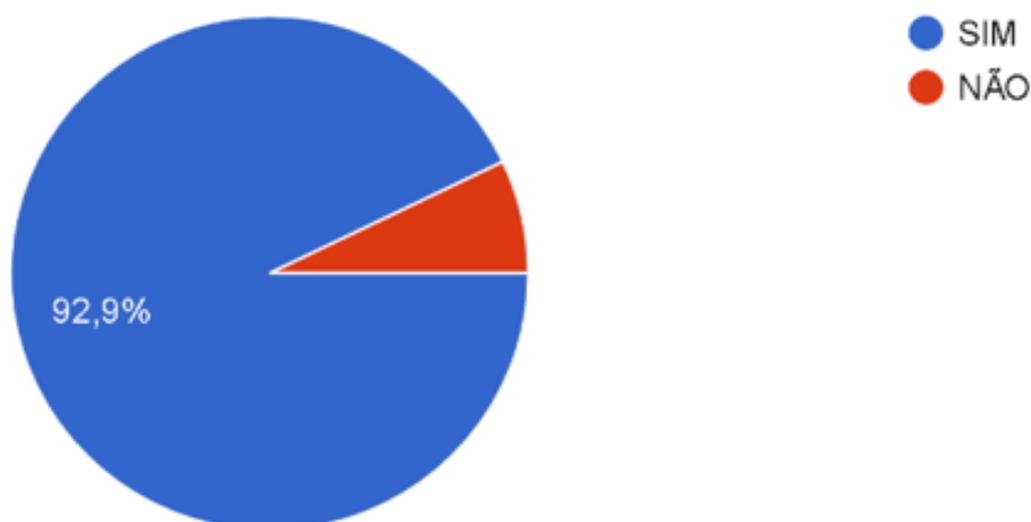
Em relação ao tipo de instituição que a criança estuda, observa-se que cerca de 57,1% dos alunos estudam em escolas particulares, como é apresentado no gráfico 4.

**Gráfico 4 – Tipo de instituição onde as crianças estudam, São Luís/MA, 2021.**

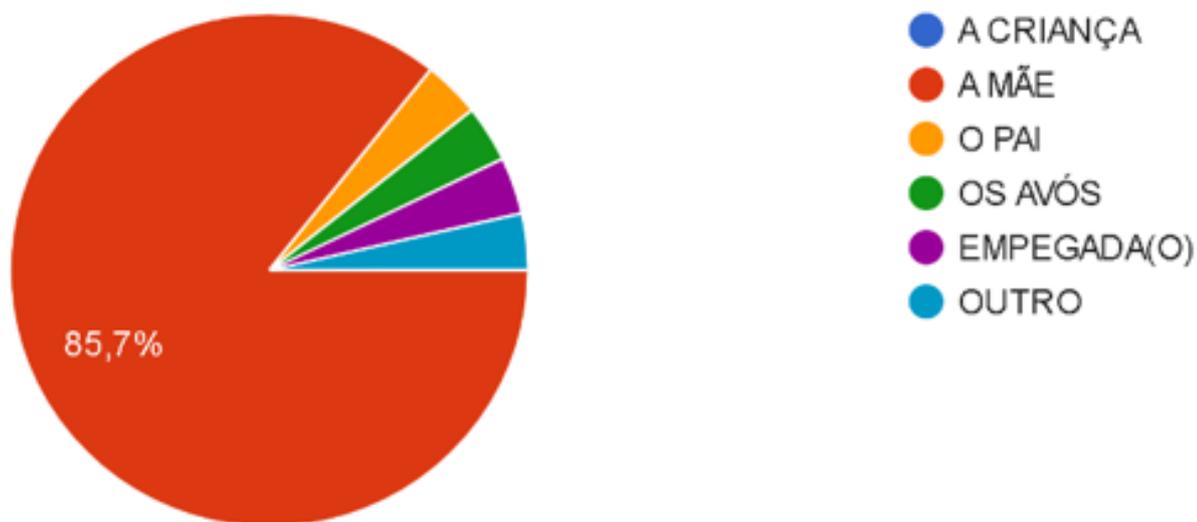


A alimentação é um dos requisitos fundamentais para o desenvolvimento da criança, foi verificado que 92,9% dos escolares faziam uma refeição antes de irem para a escola como apresentado no gráfico 5. Quando analisado quem era o responsável pelo preparo das refeições, verificou-se que 85,7% da alimentação das crianças era preparada pela mãe como demonstrado no gráfico 6.

**Gráfico 5 – Nível do consumo de refeição anterior a escola, São Luís/MA, 2021.**

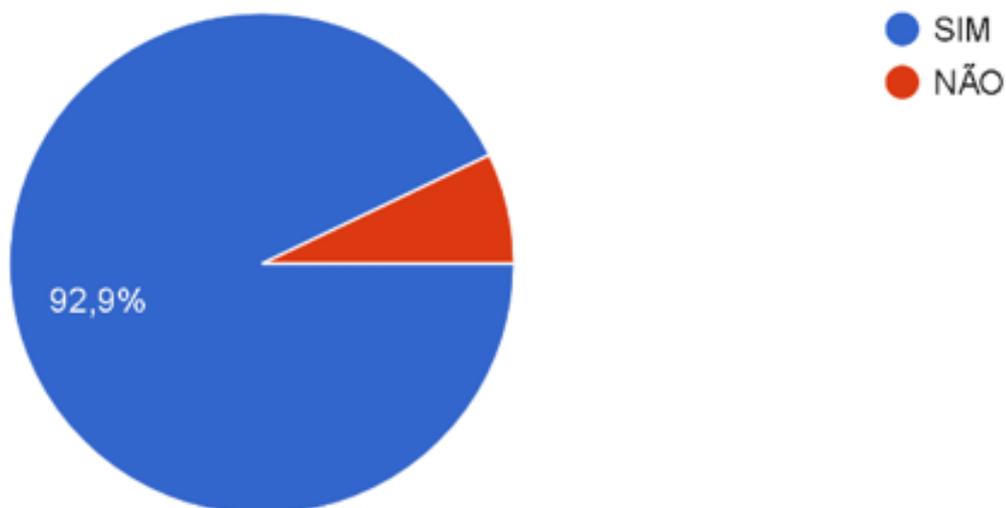


**Gráfico 6 – Responsável pelo preparo das refeições dos escolares, São Luís/MA, 2021.**



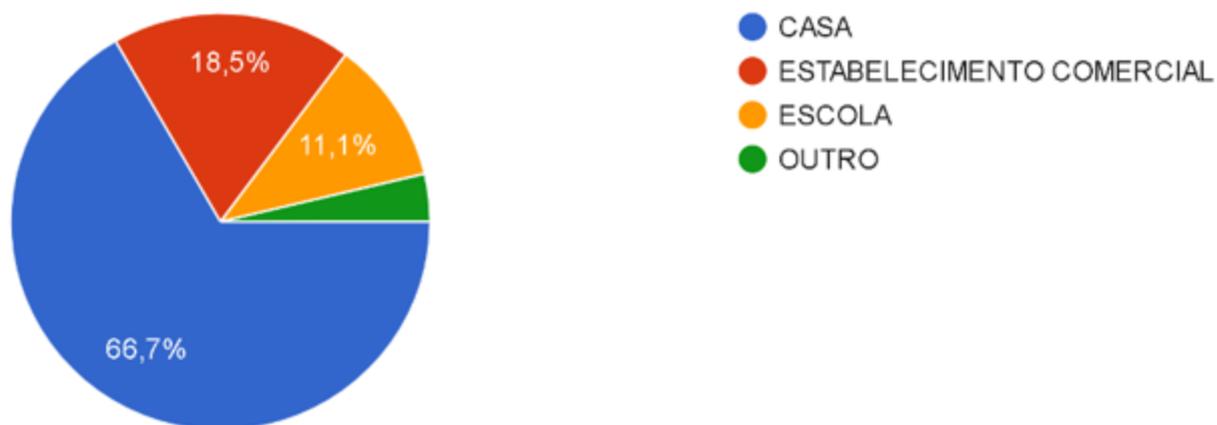
Para avaliação do consumo do lanche na escolar, percebeu-se que a maioria das crianças (92,9%) levavam o lanche para a escola como apresentado no gráfico 7.

**Gráfico 7 – Nível do consumo de lanche pelos escolares, São Luís/MA, 2021.**



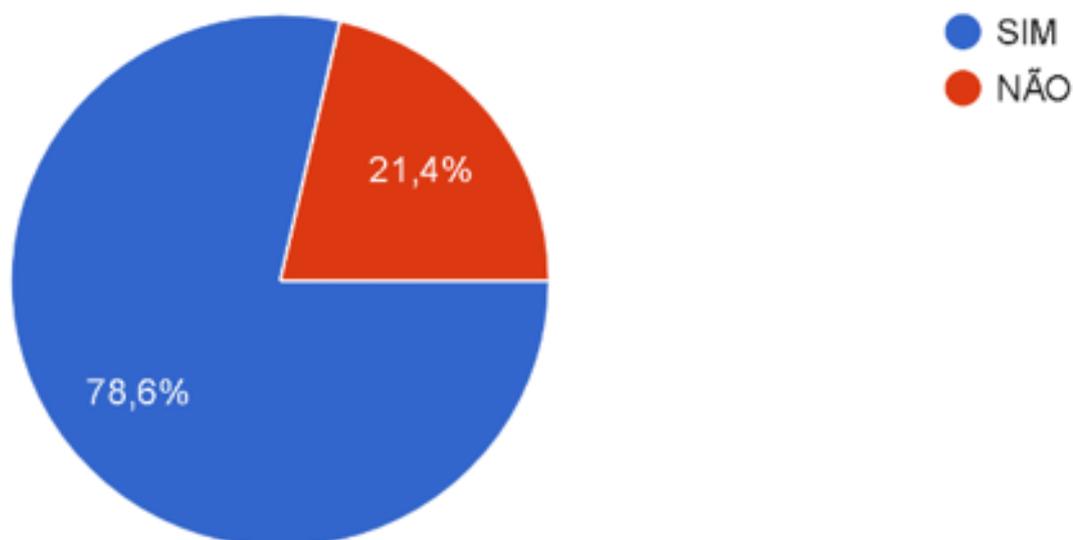
Em relação a origem do lanche dos escolares, 66,7% levavam seu lanche de casa como demonstrado no gráfico 8.

**Gráfico 8 Origem do lanche dos escolares, São Luís/MA, 2021.**



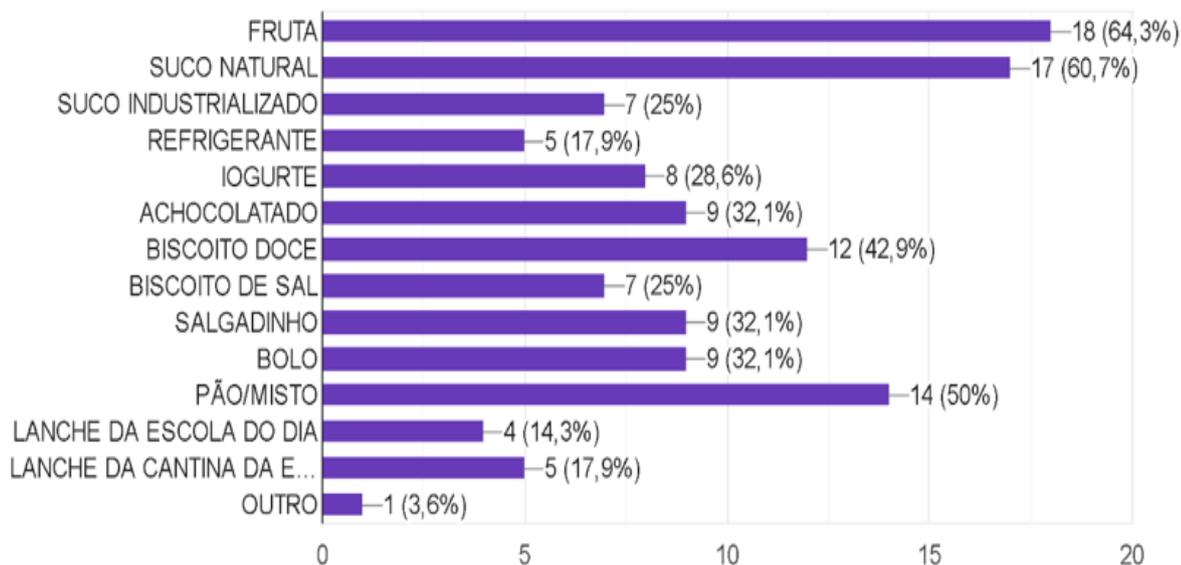
Sobre a percepção dos responsáveis acerca do lanche dos escolares, 78,6% dos responsáveis consideram que o lanche da criança é saudável. Os demais (21,4%) consideraram que o lanche não é saudável para as crianças, cerca de gráfico 9.

**Gráfico 9 – Percepção dos responsáveis acerca do lanche dos escolares, São Luís/MA,**

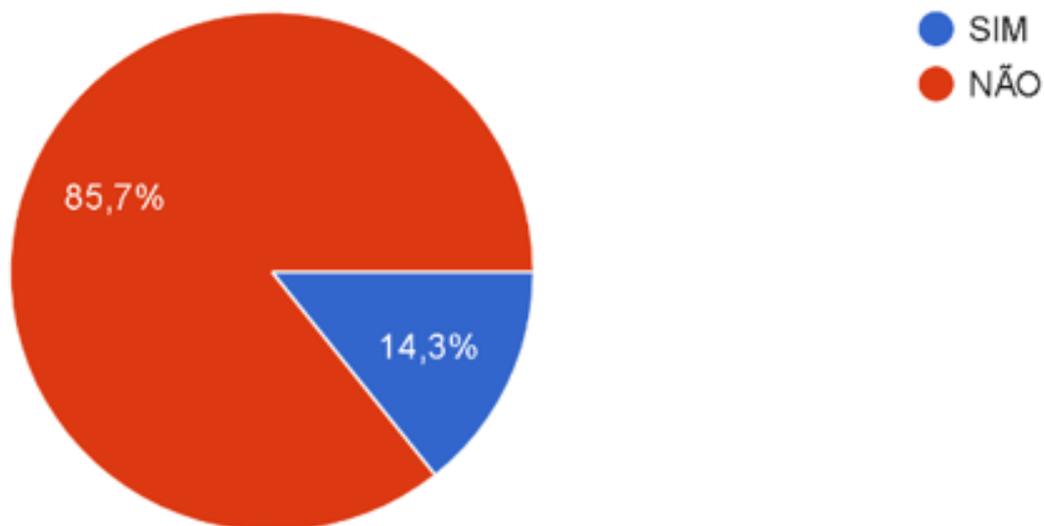


No gráfico 10 o estudo apresentou a qualidade dos consumidos pelos escolares.

**Gráfico 10 – Qualidade dos alimentos consumidos pelos escolares, São Luís/MA, 2021.**



**Gráfico 11 – Percepção dos responsáveis da imagem corporal dos escolares, São Luís/MA, 2021.**



#### 4. DISCUSSÃO

A partir dos dados obtidos, com a aplicação do questionário foi possível constatar que a grande parte dos alunos (21,4%) obtinham idade de 11 anos, constatando também que a maioria (85,7%) tinha o lanche preparado pela mãe.

Já em relação a escolaridade dos alunos, todos estavam matriculados, sendo 59,3% matriculados em escolas de instituição de ensino privada e 40,7% em escolas públicas como é mostrado no gráfico 2.

A alimentação se caracteriza cada vez de forma mais rápida, sendo de responsabilidade da família e da escola em criarem boas práticas para desenvolvimento de bons hábitos alimentares, esse indivíduo quando chegar a vida adulta vai apenas reproduzir o que vivenciou na infância. Mas os resultados demonstrados no gráfico 10 aponta que devido a correria do dia a dia, em um mundo globalizado, os pais já adotam hábitos alimentares mais práticos em relação aos seus filhos.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP (2008), a idade escolar compreende crianças na faixa etária de 7 a 10 anos. Esta fase se caracteriza não só pela grande vulnerabilidade biológica em decorrência do desenvolvimento e crescimento da criança, mas também pela forte evidência de que os hábitos alimentares adquiridos neste período tendem a persistir ao longo da vida.

Já o estudo apontou que 92,9% no gráfico 7 sendo uma grande parte das crianças responderam sim, quando é perguntado se leva lanche para a escola, esse lanche é essencial para o desenvolvimento, mas grande parte da origem dessa alimentação tem origem a ser ultra processado.

O gráfico 8 aponta que a maior parte do lanche escolar tem origem de casa, já outro estudo transversal realizado com crianças de 7 a 8 anos de idade na cidade de São Leopoldo apontou 32,6% das crianças tinha o hábito de consumir somente o lanche oferecido pela escola e apenas 31,3% levava o lanche de casa, e sendo 8,9% não consumia nenhum lanche.

O acesso a uma alimentação saudável nesse período é, portanto, essencial, pois em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, as crianças precisam de alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Diante disso, observa-se que a alimentação é de suma importância nos primeiros anos de vida da criança, para que tenha um desenvolvimento saudável que envolve os aspectos físicos, cognitivo e social.

O estabelecimento do hábito alimentar também está relacionado à maneira como as compras de alimentos são realizadas pela família, uma vez que a criança dificilmente aprenderá a gostar de frutas e verduras se em sua casa a oferta desses alimentos for escassa, mais ainda, se for farta em alimentos industrializados. Dessa forma, é importante ressaltar que a formação de hábitos alimentares saudáveis na criança começa pela conscientização e envolvimento das famílias, sendo importante limitar o consumo de alimentos industrializados de baixo valor nutritivo e/ou ricos em gorduras, açúcar e sódio, como refrigerantes, doces e salgadinhos (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003).

Os resultados do gráfico 10, de alimentos consumidos pelos escolares, constatou como 64,3% a fruta, sendo um dos alimentos mais naturais apresentados na tabela, outro estudo, para avaliar a qualidade nutricional das lancheiras com pré-escolares de uma escola particular em Brasília, apresentou como mais consumido, sendo de origem natural fruta e suco natural e em relação como ultraprocessados foi suco de caixinha e biscoito recheado, sendo os que apresentam ser rico em açúcar e com alto teor de caloria pois são alimentos fundamentais para aparecimento de diabetes e sobrepeso.

No entanto, o primeiro contato que a criança tem ao nascer é a família, todas as formas de viver e enxergar o mundo são obtidas no meio familiar. A questão da alimentação requer da família a inserção de alimentos in natura desde os anos iniciais, para assim acostumar o paladar dos pequenos e no futuro não existir a resistência dos mesmos.

No Brasil, diretrizes federais recomendam a restrição do comércio e à promoção comercial de alimentos com alto teor de gordura, gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal no ambiente escolar (PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 1.010, 2006).

Também com o objetivo de melhorar a alimentação infantil a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2012) atenta a necessidade de desenvolver políticas regularizando a promoção e a publicidade de alimentos para crianças com o objetivo de reduzir a exposição a alimentos com elevado teor de gordura, açúcar ou sódio nesta faixa etária.

Partindo do exposto, faz-se necessário que a escola venha trabalhar sobre a questão da alimentação saudável, utilizando interdisciplinaridade para massificar nos alunos a necessidade de se ter uma alimentação balanceada em todo o seu processo de desenvolvimento.

Estudo realizado com crianças do ensino fundamental da rede privada de ensino de São Paulo identificou que a composição das lancheiras, apesar de alguns aspectos positivos, mostrou-se inadequadas. Houve excesso de alimentos industrializados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio e baixa presença de frutas, verduras e legumes. A qualidade do lanche que é levado de casa para escola também reflete o hábito alimentar da família e possivelmente as demais refeições em casa (MAKUTT *et al.*, 2011).

Estudos realizados em Boston, nos EUA, por Kenney *et al.* (2014) comparou a qualidade nutricional de lanches fornecidos a crianças que participavam dos programas National School Lunch Program ou Child and Adult Care Food Program com lanches que elas trouxeram de casa. A análise aconteceu por meio de protocolo de observação de dois dias dos lanches e os resultados revelaram que os dias em que as crianças trouxeram seu próprio lanche, consumiam mais alimentos salgados e açucarados e quase o dobro de calorias do que nos dias em que consumiam lanches fornecidos pelos programas.

Os lanches têm sido escolhidos como uma boa oportunidade para promover o consumo de fruta, já que alguns estudos apontam o lanche como um período preferencial para o consumo de fruta pelas crianças (SEBASTIAN *et al.*, 2008).

É possível identificar a partir da literatura que os resultados estão em concordância e refletem a um desequilíbrio nutricional nos lanches levados pelas crianças, de maneira que irá trazer impactos futuros na formação de hábitos alimentares saudáveis e refletir em outras fases de vida destes estudantes.

## **5. CONCLUSÃO**

Com bases nos dados obtidos nesta pesquisa foi possível constatar que o lanche escolar das escolas pública e privada tem acesso ao consumo de origem ultraprocessados, foi identificado que boa parte dos familiares tem a percepção de ser saudável, mas é um equívoco. Pode-se afirmar que em razão do que foi observado há necessidade de uma educação alimentar no ambiente escolar e familiar para uma aquisição de hábitos saudáveis.

## REFERÊNCIAS

BARROS MAR. **As Práticas Alimentares dos Jovens em Idade Escolar**. Oeiras: GCAJ/Serviço Municipal de Informação e Apoio ao Consumidor; 2002.

BERNARDI, JR; CEZARO, C; FISBERG, RM; FISBERG, M; RODRIGUES, GP; VITOLLO, MR. Dietary micronutrient intake of preschool children at home and in kindergartens of the municipality of Caxias do Sul (RS), Brazil. **Revista de Nutrição**; 24(2): 253-261, 2011.

BERNARDI, JR; CEZARO, C; FISBERG, RM; FISBERG, M; VITOLLO, MR. Estimation of energy and macronutrient intake at home and in the kindergarten programs in preschool children. **Jornal de Pediatria** (Rio Janeiro). 86(1):59-64, 2010.

BRASIL. Portaria interministerial Nº 1.010 de 8 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. 2006.

CONCEIÇÃO, SIO; SANTOS, CJN *et al*. Consumo alimentar de escolares das redes públicas e privada de ensino em São Luís, Maranhão. **Revista de Nutrição**.2010.

CROSS AT, BABICZ D, CUSHMAN LF. Snacking patterns among 1,800 adults and children. **J Am Diet Assoc**. 1994; 94(12):1398-403

FARIAS, ES; PETROSKI, EL. Estado nutricional e atividade física de escolares da cidade de Porto Velho, RO. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Porto Velho. 2003.

GAGLIONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: LOPES, F. A.; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria**. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 61-62.

KELDER, SH; PERRY, CL; KLEPP, KI; LYTTLE, LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviours. **Am J Public Health**. 84(7):1121-6, 1994.

KENNEY, EL *et al*. Identifying Sources of Children's Consumption of Junk Food in Boston After-School Programs, April–May 2011. **Prev Chronic Dis Public Health Res**, v. 11, nov., 2014.

LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002. Capítulo 10. 229-246.

MAKUTT, TT; STANCARI, PC; BUENO, MB; ZACCARELLI, EM. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de SP. **Revista Paulista de Pediatria**. 29(2):157-63, 2011.

MONJARDINO, MTPB. **Avaliação dos lanches escolares de crianças do 1º ano do Ensino Básico de escolas de Matosinhos.** 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) Faculdade de Ciências da Nutrição, Universidade do Porto. Porto, 2008.

NICKLAS, TA. Dietary studies of children and young adults (1973±1988): the Bogalusa heart study. **Am J Med Sci.** 1995; (Suppl.1):S101±S108.

OPAS. **Recomendações da Consulta de Especialistas da Organização Pan-Americana da Saúde sobre a Promoção e a Publicidade de Alimentos e Bebidas Não Alcoólicas para Crianças nas Américas.** Washington: Organização Pan-Americana da Saúde; 2012.

SEBASTIAN RS, CLEVELAND LE, GOLDMAN JD. Effect of Snacking Frequency on Adolescents' Dietary Intakes and Meeting National Recommendations. **J Adolesc Health.** 2008; 42(5):503-11

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola.** São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Nutrologia, 2 ed. 2008.

STEPTOE, A; POLLARD, TM; WARDLE, J. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. **Appetite.** 25(3):267-284, 1995.