



MAPEAMENTO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO IFC – VIDEIRA¹

*Isabele Santos Ansiliero de Paula¹; Sandra Cristina Martini Rostirola²
Adriana Antunes de Lima³; Jorsyslane de Jesus Ferreira Durans⁴*

¹ Aluna do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Catarinense – Campus Videira. Curso de Ensino Médio Técnico Integrado em Eletroeletrônica. E-mail: isabeleansiliero1801@gmail.com

² Servidora Técnica em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Catarinense – Campus Videira. Coordenadora do Projeto. E-mail: sandra.rostirola@ifc.edu.br

³ Servidora Assistente em Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Catarinense – Campus Luzerna. E-mail: adriana.lima@ifc.edu.br

⁴ Jorsyslane de Jesus Ferreira Durans, Enfermeira do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Catarinense – Campus Videira. E-mail: jorsyslane.durans@ifc.edu.br

A alimentação saudável e correta é um fator essencial para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo dos adolescentes, impactando diretamente sua saúde e desempenho escolar. Neste contexto, este projeto tem como objetivo mapear os hábitos alimentares dos alunos do Ensino Médio Integrado do IFC – Campus Videira. A pesquisa foi submetida ao comitê de ética, onde foi aprovada para continuidade do estudo, que está sendo conduzido por meio de um questionário estruturado, com abordagem quantitativa, visando identificar padrões alimentares e o nível de conhecimento dos alunos sobre alimentação saudável. Os objetivos específicos do estudo incluem: Identificar se os estudantes realizam as principais refeições diariamente; Verificar o nível de conhecimento dos alunos dos cursos de Ensino Médio Integrado sobre alimentação saudável; Identificar fatores que influenciam escolhas alimentares entre os alunos do Ensino Médio Integrado. Apontar os alimentos mais consumidos pelos estudantes do Ensino Médio. Investigar a influência do ambiente escolar (refeitório, tempo de intervalo, merenda escolar) nas escolhas alimentares dos alunos. Realizar inferências a partir de testes estatísticos relacionando as características alimentares mapeadas ao índice de massa corporal. A fundamentação teórica aborda conceitos de alimentação saudável, destacando variedade, equilíbrio, sabor, acessibilidade e segurança sanitária, pois alimentar-se adequadamente promove saúde, oferece proteção contra doenças e permite o desenvolvimento físico de crianças e adolescentes. Uma alimentação saudável garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação. A metodologia prevê que o estudo será conduzido por meio de uma abordagem quantitativa de caráter exploratório, com o objetivo de mapear os hábitos alimentares dos estudantes do ensino médio. Os sujeitos da pesquisa são discentes matriculados nos cursos de ensino médio da instituição. A escolha pela abordagem quantitativa justifica-se pela necessidade de obter dados objetivos e mensuráveis que possibilitem traçar um panorama detalhado sobre a alimentação dos estudantes. Os dados obtidos

¹ *Projeto contemplado com valores para bolsista e taxa de bancada pelo Edital nº 20/2025 – GAB/VID – Edital unificado para seleção de projetos de Ensino, Pesquisa e Extensão – Cadastro de reserva



permitirão avaliar a pertinência de futuras ações educativas e projetos interdisciplinares. Espera-se que os resultados contribuam para a sensibilização da comunidade escolar e para o fortalecimento das práticas pedagógicas voltadas à promoção da saúde. Busca-se também um diagnóstico inicial sobre os hábitos alimentares dos estudantes, bem como demonstrar para a comunidade acadêmica, a importância que a alimentação saudável possui, fortalecendo possíveis ações futuras para o subsídio de projetos envolvendo a temática de alimentação saudável entre os estudantes.

Palavras-chaves: Nutrição. Alimentação Escolar. Saúde do Estudante.