
A RELAÇÃO ENTRE O PERFIL ALIMENTAR E O DESEMPENHO ESCOLAR DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO - CAMPUS FORMOSA

SILVA, João Paulo Neres Da

Instituto Federal de Goiás, Câmpus Formosa.

PAZZINI, Camila Eliza Fernandes

Instituto Federal de Goiás, Câmpus Formosa.

SOUSA, Thais Amaral

Instituto Federal de Goiás, Câmpus Formosa.

A adolescência é uma fase crítica do ciclo de vida, caracterizada por intensas transformações físicas, hormonais e cognitivas, sendo os hábitos alimentares fundamentais para o desenvolvimento saudável e o desempenho acadêmico dos indivíduos. Estudos indicam que tanto a deficiência quanto o excesso de nutrientes podem comprometer funções cognitivas essenciais, como atenção, memória e aprendizagem, impactando diretamente o rendimento escolar. No contexto brasileiro, observa-se uma transição nutricional marcada pelo aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, associada ao consumo crescente de alimentos ultraprocessados e dietas de baixo valor nutricional, ricas em açúcares, gorduras e sódio. O presente estudo teve como objetivo investigar a possível associação entre o perfil alimentar e o desempenho acadêmico de estudantes dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio

do Instituto Federal de Goiás – Campus Formosa. A metodologia planejada incluiu avaliação antropométrica (peso, altura e índice de massa corporal) e aplicação de questionários estruturados sobre hábitos alimentares e desempenho escolar, aplicados via plataforma digital Google Forms. O estudo previa a participação de 180 estudantes, com obtenção de consentimento informado por meio de Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). No entanto, a execução prática apresentou limitações significativas, uma vez que menos de 20 estudantes participaram, e muitos não responderam aos questionários, impossibilitando a análise estatística robusta da relação entre perfil alimentar e desempenho acadêmico. Apesar disso, a revisão bibliográfica evidenciou fundamentos teóricos sólidos, demonstrando que desequilíbrios nutricionais, como baixo peso, ausência do café da manhã e consumo inadequado de alimentos ultraprocessados, estão associados a menor rendimento escolar. Estudos internacionais, como o conduzido por Seyoum (2019) na Etiópia Ocidental, corroboram a influência do estado nutricional sobre a aprendizagem, destacando também fatores contextuais, como escolaridade dos pais, que podem intensificar esses efeitos. Os resultados obtidos sugerem que a manutenção de um perfil alimentar equilibrado favorece o desenvolvimento cognitivo e o desempenho acadêmico, enquanto hábitos nutricionais inadequados constituem fatores de risco para baixo rendimento escolar. Além disso, os achados reforçam a importância de intervenções educacionais e nutricionais em ambientes escolares, especialmente em locais com acesso restrito a alimentos saudáveis, como o campus investigado. Em conclusão, embora a pesquisa não tenha fornecido comprovação empírica direta, a análise teórica evidencia a relevância do perfil alimentar no desempenho acadêmico. Estudos futuros devem priorizar amostras maiores, estratégias de engajamento dos estudantes e instrumentos detalhados de avaliação alimentar e cognitiva, com o objetivo de subsidiar políticas de promoção da saúde, educação nutricional e melhoria do rendimento acadêmico.

Palavras-chave

Perfil alimentar; Desempenho escolar; Nutrição escolar

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.