

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

ELIANE TILVITZ

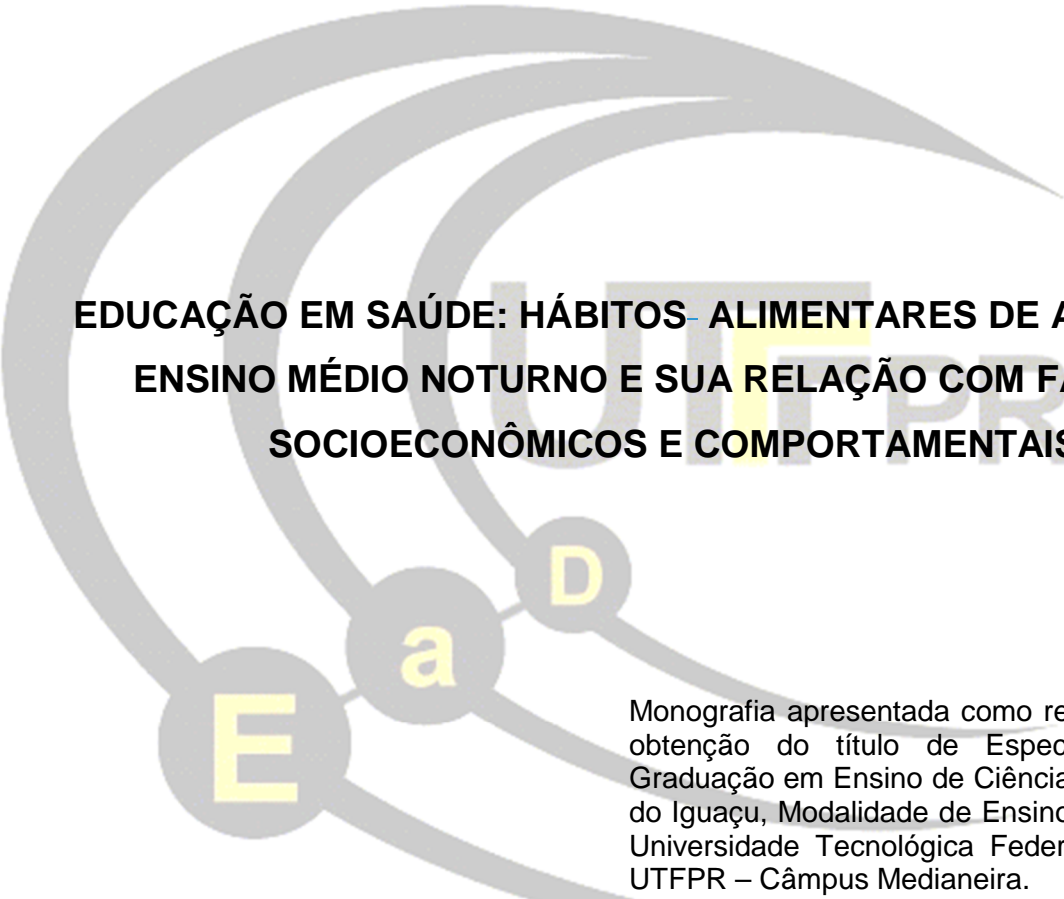
**EDUCAÇÃO EM SAÚDE: HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO
ENSINO MÉDIO NOTURNO E SUA RELAÇÃO COM FATORES
SOCIOECONÔMICOS E COMPORTAMENTAIS**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2014

ELIANE TILVITZ



**EDUCAÇÃO EM SAÚDE: HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO
ENSINO MÉDIO NOTURNO E SUA RELAÇÃO COM FATORES
SOCIOECONÔMICOS E COMPORTAMENTAIS**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo de Foz do Iguaçu, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

Orientador(a): Prof. Me. Ismael L. Costa Jr.

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

MEDIANEIRA

2014



TERMO DE APROVAÇÃO

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO MATUTINO E SUA RELAÇÃO COM FATORES SOCIOECONÔMICOS E COMPORTAMENTAIS

Por

Eliane Tivitz

Esta monografia foi apresentada às 10h do dia 08 de março de 2013 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de Foz do Iguaçu, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho APROVADO.

Prof^o. Me. Ismael Laurindo Costa Junior
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientador)

Prof Dr. Éder Lisandro de Moraes Flores
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Dr^a. Cleonice Mendes Pereira Sarmento
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-

Dedico a Deus e à minha família com carinho.

AGRADECIMENTOS

A Deus pela plenitude da vida, pois sem fé e esperança não teremos força para vencer os obstáculos.

Aos meus familiares pelo apoio e incentivo na busca de novos ideais.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação, especialmente ao Professor Ismael pela orientação neste trabalho.

Agradeço a todos que me apoiaram e dividiram comigo a esperança de um mundo mais justo e solidário.

“Não há maior sofrimento na criatura humana do que a ausência de amor”.

(Autor desconhecido)

RESUMO

TILVITZ, ELIANE. Educação em Saúde: hábitos alimentares de alunos do ensino médio noturno e sua relação com fatores socioeconômicos e comportamentais. 2013. 38 Fls. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

Este trabalho teve como temática a experiência nutricional dos alunos do Ensino Médio, especialmente nos cuidados alimentares em relação à quantidade de refeições diárias e a qualidade dos alimentos consumidos. O objetivo do estudo foi observar a relação desses hábitos com os fatores socioeconômicos e comportamentais. Para tanto foram definidos como objetivos descrever a importância nutricional do café da manhã, reconhecer a influência dos hábitos alimentares no desenvolvimento dos alunos do Ensino Médio e investigar junto aos alunos quais desses hábitos estão compreendidos em suas rotinas, através de anamnese alimentar. A metodologia adotada para a realização do trabalho teve início com uma pesquisa bibliográfica complementada por um trabalho de campo envolvendo jovens de 16 a 21 anos estudantes do curso noturno e no 3º ano do Ensino Médio. São alunos que trabalham e que não demonstram preocupação com a qualidade nutricional dos alimentos que consomem. Foi realizada anamnese e o cálculo do índice de massa corpórea dos alunos que participaram da pesquisa. Os resultados indicaram que a maioria dos alunos apresenta peso normal, mas também uma parte encontra-se acima do peso e outros com baixo peso. Em relação aos jovens estudantes é importante saber que o que foge da normalidade necessita de ação educativa preventiva para minimizar os efeitos danosos da ausência de cuidados alimentares no período de desenvolvimento. Por fim, a atividade de socialização das informações e debate realizado com os alunos envolvidos neste trabalho foi de grande significância para que eles tivessem oportunidade discutir e expressar suas opiniões sobre a relação dos hábitos de alimentação e os aspectos sociais, econômicos e comportamentais.

Palavras-chave: Nutrição, educação alimentar, alunos, ensino médio.

ABSTRACT

TILVITZ, ELIANE. Health Education: eating habits of students in night schools and its relation to socioeconomic and behavioral factors, 2013. 38fls. Monograph (Specialization in Science Teaching). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

This work had as its theme the nutritional experience of high school students, especially in nutritional care in relation to the amount of daily meals and quality of food consumed. The objective of the study is to observe the relationship of these habits with socioeconomic and behavioral factors. For both are defined as goals describe the nutritional importance of breakfast, recognizing the influence of dietary habits on the development of high school students along with students and investigate which of these habits are included in their routines, through dietary anamnesis. The methodology adopted for carrying out the work began with a literature search supplemented by fieldwork involving young people aged 16 to 21 years of night school students and 3rd year of high school. Are students who work and do not fret about the nutritional quality of their food. Anamnesis and calculation of body mass index of the students who participated in the research was conducted. The results indicated that most students have normal weight, but is also a part- overweight and underweight others. For young students is important to know that which is beyond the normal need for preventive educational action to minimize the damaging effects of the absence of nutritional care in the development period. Finally, the activity of sharing of information and discussions with the students involved in this work was of great significance for them to have the opportunity to discuss and express their views on the relationship between eating habits and the social, economic and behavioral aspects.

Keywords: Nutrition , nutrition education , students , high school.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Recomendações dietéticas diárias de nutrientes.....	18
Tabela 2: Medidas e índice de massa corporal dos alunos.....	28
Tabela 3: Índice de Massa Corpórea.....	29

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Gênero dos alunos.....	22
Gráfico 2: Idade dos alunos	23
Gráfico 3: Presença de patologias.....	23
Gráfico 4: Uso de medicação.....	24
Gráfico 5: Comportamento dos alunos.....	24
Gráfico 6: Pratica de atividade Física.....	25
Gráfico 7: Local de realização das refeições.....	26
Gráfico 8 : Número de refeições diárias.....	27
Gráfico 9: Hábitos de mastigação.....	27
Gráfico 10: Relação entre refeição ao desempenho físico.....	28

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	15
2.1 A IMPORTÂNCIA DO DESJEJUM NA NUTRIÇÃO DOS JOVENS.....	15
2.2 A NUTRIÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DOS JOVENS	18
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	21
3.1 LOCAL DA PESQUISA.....	21
3.2 PÚBLICO ALVO.....	21
3.3. COLETA E ANÁLISE DE DADOS.....	22
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	22
4.1 AVALIAÇÃO ALIMENTAR ATRAVÉS DA ANAMNESE.....	22
4.2 AVALIAÇÃO FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL.....	28
4.3 SOCIALIZAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS COM OS ALUNOS.....	30
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	34
APÊNDICES.....	36

1 INTRODUÇÃO

Este estudo aborda a importância do café da manhã para o desenvolvimento dos alunos do Ensino do Médio, especialmente em se tratando dos aspectos comportamentais e socioeconômicos. Assim, o estudo analisa o perfil nutricional dos alunos considerando as informações dos mesmos ao realizar uma anamnese alimentar.

O homem é um ser social, vive e convive preocupando-se com padrões estabelecidos para sua estatura, peso, aparência, isso se apresenta como um fator de risco para a vida dos adolescentes, pois é comum verificar a presença de adolescentes dedicando-se à prática de atividades físicas ou suprimindo refeições apenas com o objetivo de queimar calorias e entrar em forma.

O equilíbrio alimentar dos adolescentes vai muito além da apresentação de uma aparência saudável, faz-se necessário verificar se os alimentos consumidos são capazes de contribuir para o equilíbrio das proteínas, vitaminas, sais minerais, carboidratos, etc, capazes de manter a hidratação adequada nos adolescentes atletas.

Além disso, é urgente garantir que os adolescentes sejam avaliados em seu desenvolvimento e em sua relação com a alimentação adequada, para que se possa formar nos jovens a concepção de que uma alimentação equilibrada pode ser também saborosa, o que irá contribuir para que os mesmos valorizem a qualidade de vida na idade adulta.

Reconhecendo a importância da alimentação para a saúde, o guia alimentar para a população brasileira considera saudável as refeições preparadas com variados alimentos e em quantidades adequadas, sugerindo ao menos três refeições diárias, sendo café da manhã, almoço e jantar, intercaladas por lanches. Dessas três refeições, considera-se o café da manhã como sendo uma das mais importantes por quebrar o período de jejum e por ser um importante fator de promoção de saúde. Mas apesar dessa importância, observa-se que há uma mudança nos hábitos alimentares dos adolescentes quando se trata do café da manhã.

Nesse sentido, a partir de contribuições na literatura científica bem como levantamento dos dados obtidos no questionário pode-se identificar os fatores que estão levando os educandos a uma mudança de hábitos alimentares que podem ser

prejudiciais a saúde propondo medidas de orientação para corrigir esses hábitos alimentares inadequados

O objetivo do estudo é observar a prevalência de omissão do café da manhã e a relação desse hábito com os fatores socioeconômicos e comportamentais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A IMPORTÂNCIA DO DESJEJUM NA NUTRIÇÃO DOS JOVENS

Na adolescência as necessidades nutricionais são aumentadas, pois é necessário desenvolver um padrão alimentar, uma vez que os jovens são vulneráveis e suscetíveis às influências ambientais. Neste aspecto, o acesso a informações sobre alimentação e nutrição e o monitoramento do consumo alimentar são importantes para a identificação de um comportamento de risco, bem como para garantir o pleno potencial de crescimento e desenvolvimento dos adolescentes (TRANCOSO *et al.*, 2010).

A omissão de refeições é um hábito muito comum entre os adolescentes, especialmente o café da manhã, o que pode ter contribuído, no presente estudo, para a inadequação dietética e para a dificuldade em atingir as necessidades nutricionais, principalmente de cálcio. Os alimentos comumente consumidos em determinadas de aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade e de conduzir a um menor rendimento escolar (LEAL *et al.*, 2010, p. 465).

A agitação da vida diária e os novos padrões de consumo da sociedade contemporânea são fatores que vêm influenciando os hábitos alimentares dos jovens, especialmente, porque muitos pais não acompanham devidamente essa necessidade dos filhos, por dedicarem-se ao trabalho e permanecerem muitas horas do dia ausente do ambiente doméstico.

Para Leal *et al.* (2010) é necessário reconhecer a importância da alimentação para a saúde, pois considera-se que uma alimentação saudável precisa ser preparada com alimentos variados de diferentes tipos e quantidades adequadas. Há que se realizar pelo menos três grandes refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar, sendo intercaladas por pequenos lanches.

O café da manhã é uma das três principais refeições do dia¹⁻³, definida como a primeira refeição consumida pela manhã⁴. Um sinônimo para a expressão “café da manhã” é a palavra desjejum, que vem do latim e significa o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono. Quanto ao seu conteúdo, a recomendação brasileira é que ele garanta em média 25% do total energético consumido durante o dia⁵. Esse percentual aproxima-se do valor encontrado por Requejo *et al.*⁶ e Rivas *et al.*⁷, que, ao investigarem adolescentes da Espanha que consomem frequentemente essa refeição, encontraram um consumo médio de 20% do total energético diário (TRANCOSO, 2010, p.860).

A pesquisa no Brasil pode apresentar ainda valores bem mais baixos, pois muitos jovens não possuem o hábito de comer no café da manhã, alimentando-se

somente de um cafezinho e deixando de fazer uso de cereais, frutas, sucos, etc. Isso contribui para verificar que há um déficit nos hábitos alimentares dos jovens em relação ao desjejum.

É fundamental para a sobrevivência humana que a alimentação seja saudável, pois esta é uma necessidade básica e um direito do ser humano. No entanto, essa necessidade humana é marcada pela cultura de cada povo, o que contribui para influenciar as escolhas alimentares, a organização social e a distribuição de riquezas em diferentes sociedades. As escolhas alimentares não são reguladas apenas pelos fatores econômicos, elas apresentam a inclusão da aprendizagem sobre os alimentos que devem ser consumidos, sendo diferenciadas pelas classes sociais e sofrem a influência dos modos de produção e da organização familiar na sociedade.

A sociedade contemporânea vem demonstrando que é necessário transformar a ordem econômica e social para possam ser realizadas ações que contribuam para práticas alimentares saudáveis, isso implica em educar a população, pois a desnutrição é um grave problema de saúde.

Entretanto, a desnutrição não se apresenta apenas como consequência da desigualdade econômica, ela também é um fator cultural, muitas famílias não foram educadas para prestigiar uma alimentação embora seu poder aquisitivo o permita fazê-lo.

A partir do reconhecimento da diversidade alimentar que hoje compõe a gastronomia dos diferentes países, é possível perceber como nossa civilização é formada por uma saudável e divertida mistura de costumes e valores. Por outro lado, perceber que existem populações inteiras ameaçadas pela fome é elemento crucial para a tomada de consciência sobre as implicações das políticas sociais e para a mobilização de ações em prol da construção de sociedades mais justas (KRASILCHIK, 2007, p.64).

Segundo Vasconcellos et al. (1999, p. 74) “ Os hábitos alimentares, ou seja os tipos de alimentos escolhidos pelas pessoas para fazer parte de sua dieta usual, bem como o modo de preparar os alimentos, variam de um povo para outro”. Entretanto, é importante saber que é indispensável o consumo diário de nutrientes essenciais nas quantidades adequadas às necessidades humanas.

Estudos sobre as necessidades nutricionais estabelecem uma pirâmide alimentar com os elementos básicos necessários a serem consumidos nas quantidades de acordo com a organização piramidal.

A figura 1 mostra a pirâmide alimentar apresentando os alimentos necessários para uma qualidade nutricional para todos os seres humanos.

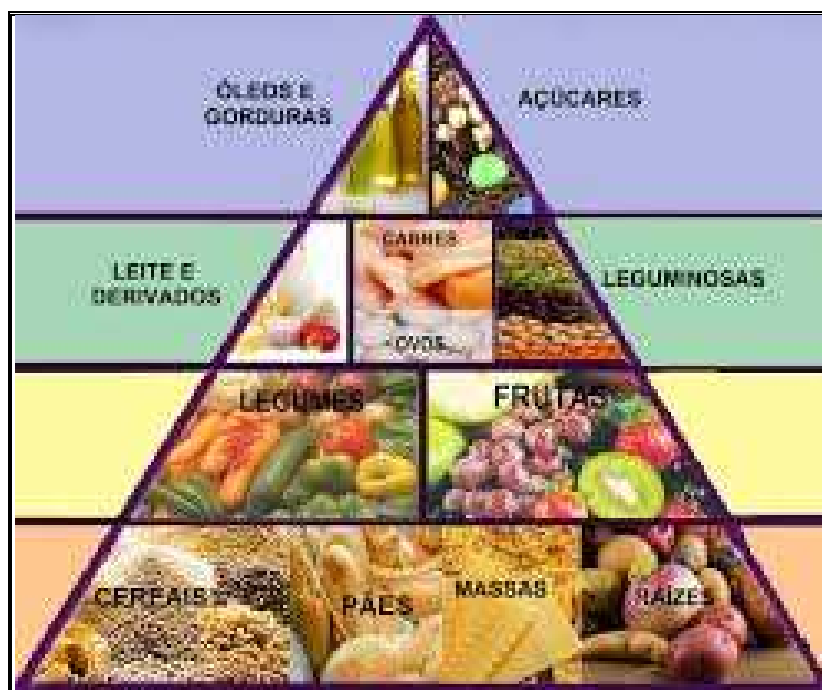


Figura 1- Pirâmide alimentar

Fonte: www.atletabrasileiro.com.br. Acesso em 15.09.2013

Na base da pirâmide ficam os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, assim na medida em que o alimento vai subindo na ordem da pirâmide deve ser consumido em menor quantidade.

Os hábitos alimentares surgem da educação, onde nem sempre as informações são eficientes, ou são marcadas por credices e superstições, ou são condicionados pela propaganda, que indicam alimentos que são consumidos para satisfazer necessidades criadas pela mídia e não pelo bem que fazem à saúde. Segundo Vasconcellos (1999, p. 75) é interessante fazer três refeições por dia. “O café da manhã deveria ser mais substancial, pois ao acordar viemos de um longo período de jejum. A falta do café da manhã reduz a capacidade de trabalho e concentração”.

O consumo frequente e adequado do café da manhã pode melhorar o poder de saciedade do comensal e, assim, reduzir a quantidade calórica total ingerida durante o dia; em especial, pode limitar o consumo de lanches calóricos por crianças e adolescentes ao longo da jornada³¹. No Brasil, Gauche *et al.*³³, ao analisarem os ritmos circadianos de consumo de lanches e refeições em adultos, chegam à mesma constatação quando, ao apontarem a diminuição da frequência das três principais refeições - café da manhã, almoço e jantar -, sugerem que essas refeições podem estar sendo substituídas por pequenos lanches durante o dia. A substituição do café da manhã por lanches durante o dia, no entanto, não é vista como uma prática

saudável. Alguns estudos mostram que essa substituição - principalmente em crianças e adolescentes comparados com indivíduos que ingeriam habitualmente o café da manhã - teve como consequência o aumento do consumo energético total de carboidratos – especialmente os açúcares simples - e de gorduras (TRANCOSO *et al.*, 2010, p.864).

Quando se suprime o café da manhã, deixa-se de tornar viável a elevação de glicemia necessária para as atividades matinais, além de favorecer uma deficiência de cálcio, pois é nessa refeição geralmente se concentra o maior consumo diário de leites e derivados, que são fontes do citado mineral no organismo. Além disso, é importante relacionar o consumo de café da manhã com a melhoria no rendimento escolar de estudantes.

O desempenho cognitivo acadêmico depende da atenção e da memória para realizar atividades escolares, assim a ingestão adequada do café da manhã pode representar a um indivíduo a oportunidade diária de consumir uma refeição com alimentos ricos em nutrientes e, assim, contribuir para uma dieta saudável (LEAL *et al.*, 2010).

2.2 A NUTRIÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DOS JOVENS

A disponibilidade de alimentos determinou a formação dos hábitos alimentares nos seres humanos, porém há quem afirme que os hábitos alimentares sofrem influência também das condições climáticas que influem sobre a adaptação fisiológica e metabólica. Assim, habitantes de regiões frias desenvolvem maior concentração de células adiposas que oferecem maior resistência às condições climáticas.

Segundo Vitalle *apud* Ancona (2003, p.73), a nutrição assume características específicas na adolescência, mesmo considerando a vida nutricional pregressa, adequada ou não, essa repercutirá decisivamente no desenvolvimento do indivíduo, pois este ganha 25 % da altura e 50 % do peso final de um indivíduo adulto.

O tempo da puberdade varia de um indivíduo para outro, por isso há dificuldade em estabelecer as necessidades nutricionais dos adolescentes, exigindo que cada um deve ser avaliado individualmente. O adolescente está sujeito a hábitos alimentares impróprios devido à preocupação excessiva com a aparência, à influência de outros indivíduos de seu relacionamento grupal e, por fim, do desconhecimento do

valor nutritivo dos alimentos, isso pode comprometer significativamente seu crescimento adequado.

O estado nutricional do adolescente devidamente avaliado é que vai determinar se a alimentação preenche as necessidades calóricas, protéicas, vitamínicas e minerais. Os critérios para avaliar essa condição nutricional não são bem definidos e precisam de mais estudos, porém existe uma tabela de Índice de Massa Corpórea (IMC) adequado para a idade e sexo, que deve ser utilizada para indicar as porcentagens para acompanhamento.

Segundo VITALLE (2002) *apud* ANCONA, (2003), existem tabelas que podem ser utilizadas para determinar as necessidades nutricionais, porém deve-se considerar que:

a) Os resultados dos estudos são geralmente expressos em médias para populações e quando são aplicadas individualmente deverão ser rigidamente seguidas, dada a variação individual.

b) Os dados podem ter sido extrapolados dos valores obtidos para crianças e adultos.

c) Usa-se critério cronológico, que mesmo na adolescência, não expressa as diferenças individuais.

d) Tabelas de origem diferente podem ter valores diferentes

Tabela 1- Recomendações Dietéticas Diárias de Nutrientes.

	Meninos		Meninas	
	11 - 14	15 - 18	11 - 14	15 - 18
Idade (anos)	11 - 14	15 - 18	11 - 14	15 - 18
Caloria (kcal)	2.500	3.000	2.200	2.200
Proteína (g)	45	59	46	44
Ferro (mg)	12	12	15	15
Zinco (mg)	15	15	12	12

Fonte: *Recommended Dietary Allowances (RDA), 1989 apud ANCONA, 2003.*

A tabela acima é um exemplo de que se pode e deve limitar a ingestão de alimentos adequando o consumo de nutrientes de acordo com as necessidades individuais dos adolescentes durante a puberdade, conhecida também como a idade do estirão.

As necessidades nutricionais do adolescente dependem do estágio de crescimento, de seu ambiente e da variação biológica individual. Segundo Saito

(1993), considera-se que as proporções de hidrato de carbono, gordura e proteínas necessárias são de 48 %, 39 % e 13 % respectivamente, sabendo que é muito difícil avaliar cada nutriente para as necessidades individuais, consideram-se que se o conteúdo de uma dieta rica em proteínas e calorias, ferro e cálcio estão adequados, inferimos que os demais nutrientes também estão.

As necessidades energéticas variam muito entre os adolescentes, há relação entre o consumo de energia e o crescimento, a necessidade de energia por unidade de peso diminui com a idade, porém há uma variação individual nas necessidades energéticas, sendo que a atividade física é um dos fatores de aumento dessas necessidades, o desequilíbrio entre a atividade física e ingestão alimentar pode gerar distúrbios nutricionais, quer seja a desnutrição quer seja a obesidade.

Para manter o crescimento dos novos tecidos há necessidade de consumir proteínas de forma adequada e equilibrada. A dieta do adolescente deve conter nível adequado de proteínas de origem animal (carne, leite, ovos e derivados) e vegetal (arroz, feijão hortaliças, etc.). Quando mesmo assim há déficit de crescimento, deve-se aumentar a ingestão de alimentos calóricos para que o aproveitamento biológico da proteína seja potencializado (VITOLLO, 2003).

Os minerais são de fundamental importância e de essencial interesse o cálcio, o ferro e o zinco, cujas necessidades aumentam muito durante o estirão de crescimento.

As necessidades vitamínicas dos adolescentes são determinadas com base em alguns critérios como: a) a quantidade do nutriente existente na dieta da população que aparentemente não apresenta sintomas de deficiência; b) os níveis de ingestão em população onde ocorrem sintomas de deficiência; c) resultados de experimentação controlada em humanos para prevenção ou cura de deficiência (ANCONA, 2003).

São essenciais para o desenvolvimento humano: a vitamina A, presente em alimentos de origem vegetal e também de origem animal; as vitaminas do

complexo B, presente nas leveduras, vísceras, cereais integrais e germes de trigo, leite, ovos, feijão e vegetais de folhas verdes; a vitamina C que tem como fontes principais as frutas cítricas, folhas vegetais cruas, batatas e tomates; a vitamina D, que é encontrada na exposição à luz solar, e em alimentos como: gema de ovo, fígado, manteiga, peixes; a vitamina E que tem como fontes as castanhas, o germe de trigo e os óleos vegetais.

Cabe ao profissional de saúde repassar conhecimentos ao adolescente e junto com ele escolher as possibilidades de esquematizar sua alimentação, isso só será possível após conquistar a confiança, sem autoritarismo é possível substituir os sanduíches por refeições formais e adequadas às suas necessidades nutricionais. Também devem ser abordadas questões como quebra de horários e consumo de refrigerantes com muita sutileza para evitar constrangimentos e que o adolescente se sinta coagido (MAHAN; STUMPF, 2002).

Devem-se enfatizar conceitos alimentares que dizem respeito à variedade, proporção e moderação para que estabeleça uma alimentação adequada em proteínas, vitaminas, minerais e fibras alimentares, sem quantidades excessivas de calorias, gorduras total e saturada, colesterol, sódio, açúcares adicionados e álcool. Incentivar para que se busque equilibrar os alimentos consumidos com atividades físicas (VITOLLO, 2003).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa pode ser classificada como exploratória que segundo Gil (2002: p.45) “tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses”.

Portanto, seu planejamento foi flexível o bastante, para possibilitar a consideração dos mais variados aspectos relativos ao objeto de estudo. Assim, este trabalho envolveu levantamento bibliográfico, entrevistas com adolescentes que se relacionam com o problema pesquisado e, por fim análise de exemplos que estimulem a compreensão do problema.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A investigação foi realizada no Colégio Estadual Bartolomeu Mitre, localizado à Avenida Jorge Shimmelpeng, no Centro da cidade de Foz do Iguaçu.

3.2 PÚBLICO ALVO

A pesquisa foi realizada com alunos do 3º ano do Ensino Médio/noturno. Os participantes da pesquisa pertencem à classe trabalhadora, com faixa etária entre 16 a 21 anos. Muitos trabalham no comércio ou em escritórios no centro da cidade.

3.3 COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

A coleta de dados foi realizada através de uma anamnese, uma espécie de entrevista, onde os alunos apresentaram suas informações referentes a hábitos e ergonomia à pesquisadora. O formulário utilizado para coleta das informações encontra-se representado no Apêndice A. Os resultados obtidos foram discutidos com os alunos com forma de socialização e conscientização sobre a importância da alimentação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 AVALIAÇÃO ALIMENTAR ATRAVÉS DA ANAMNESE

A pesquisa de campo foi realizada com 50 alunos do 3º ano do Ensino Médio do turno noturno que são matriculados no Colégio Estadual Bartolomeu Mitre no Centro da Cidade de Foz do Iguaçu. A finalidade da pesquisa foi investigar a questão relacionada á alimentação, especialmente em relação ao desjejum dos alunos, uma vez que a maioria dos alunos trabalha no comércio e em escritórios no centro permanecendo fora de casa durante todo o dia. Para traçar o perfil dos alunos que participaram da pesquisa foi investigado inicialmente o gênero dos alunos, sendo entre os alunos, 21 do gênero masculino e 29 do gênero feminino.

A sociedade contemporânea é mutável e força o homem a criar novos hábitos e valores, há conflitos e características dos gêneros que competem para o desenvolvimento da identidade do ser humano e a adolescência é o período que fica marcado como o tempo das mudanças e dos conflitos levando as pessoas a viverem preocupados com a sociedade deixando de zelar por si mesmo.

A idade dos alunos pesquisados também foi investigada, sendo que 10 alunos estão com 16 anos, 31 alunos com 17 anos, 08 alunos com 18 anos e 01 aluno com 21 anos, O resultado desta investigação está expresso no Gráfico 1. Observa-se que a grande maioria se encontra em compatibilidade com relação idade série, que é de dezessete a dezoito anos para a finalização do ensino médio.

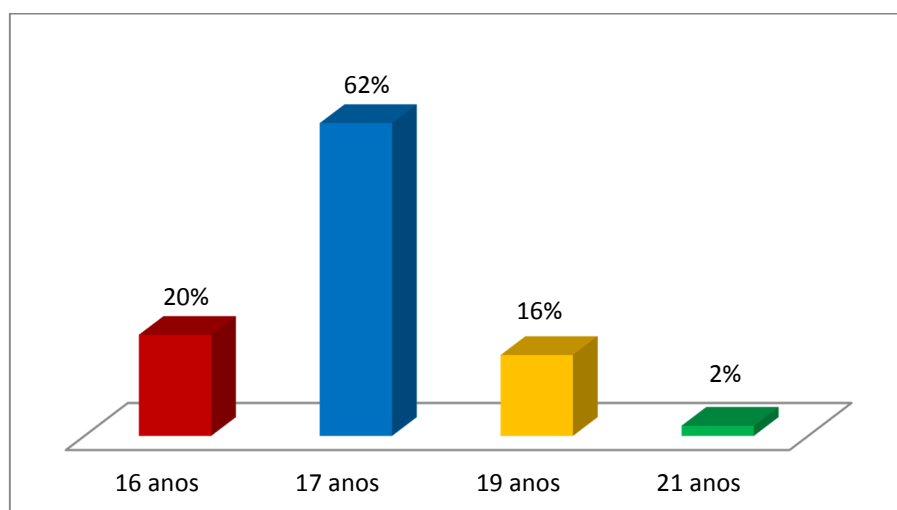


Gráfico 1 – Idade dos alunos

A vulnerabilidade nutricional dos adolescentes é constatada pela necessidade nutricional ampliada pelo seu padrão alimentar e pelo estilo de vida, o que o torna suscetível às influências do ambiente. No entanto, as informações sobre alimentação e nutrição, seguido do monitoramento do consumo alimentar é fundamental para estabelecer se o comportamento dos adolescentes oferecem risco a sua saúde ou se são suficientes para garantir o crescimento saudável (TRANCOSO *et al.*, 2010).

Geralmente as pessoas que apresentam algum tipo de patologia são mais vulneráveis às dificuldades de aprendizagem, à prática de exercícios físicos e outras atividades, foi perguntado aos alunos se possuem algum tipo de patologia, 29 alunos afirmaram que sim, alguns declararam que têm bronquite crônica, outros alergia, rinite, sinusite, enxaqueca, problemas estomacais, dois alunos declaram que são portadores de distúrbio bipolar. O resultado da pergunta é apresentado no Gráfico 2.

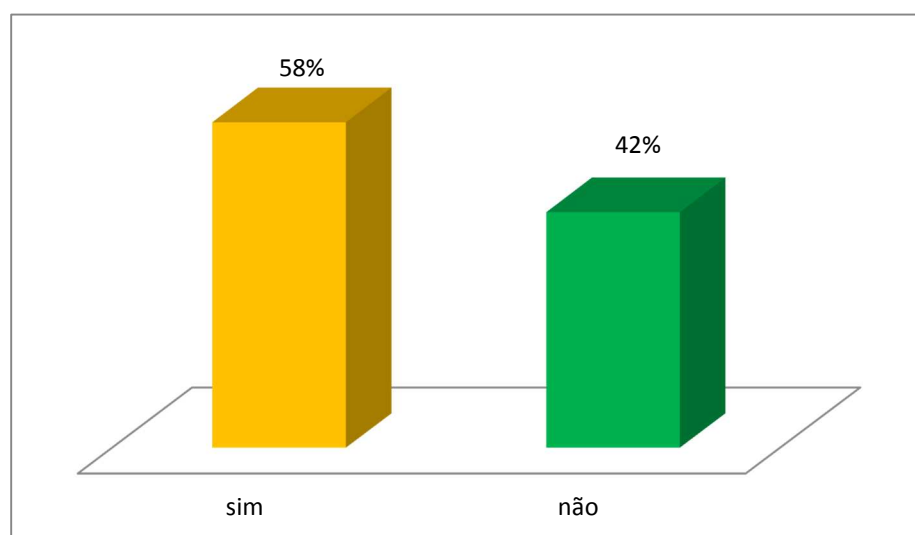


Gráfico 2 – Presença de Patologias

Existem doenças que não são causadas por má alimentação, mas que podem se agravar pela deficiência nutricional, especialmente as doenças digestivas, pois se uma pessoa possui intervalos muito longos entre uma alimentação e outra poderá apresentar desconforto alimentar quando faz uma refeição completa, pois a tendência é comer em excesso.

Em relação ao uso de medicação 15 alunos afirmam que fazem uso regular de medicamentos para doenças crônicas, os outros 35 alunos não tomam nenhum tipo de medicação permanente. O Gráfico 3 apresenta o resultado desta questão.

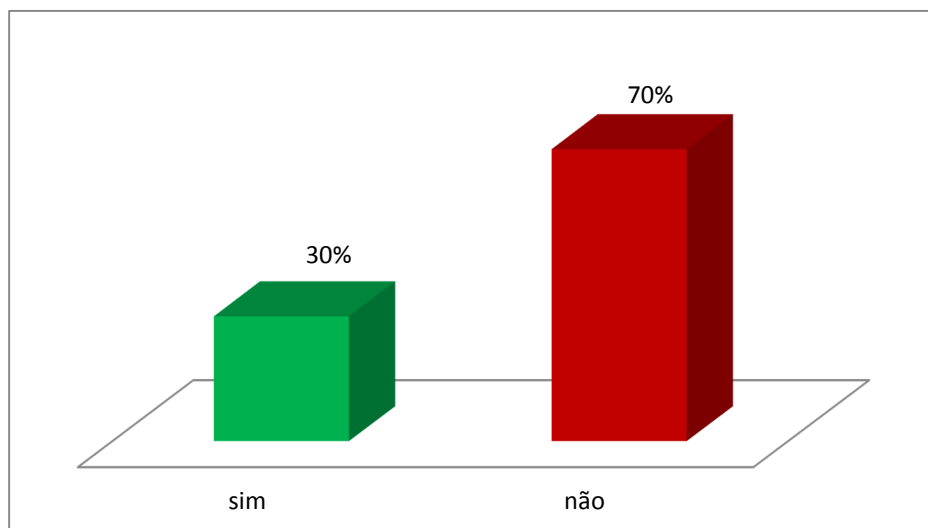


Gráfico 3 – Uso de medicação

Uma boa nutrição é fundamental para pessoas que fazem uso de medicamentos contínuos, pois para manter o crescimento dos tecidos há que se consumir alimentos protéicos. Uma dieta com um nível adequado de proteínas (carne, leite, ovos e derivados) e vegetal (arroz, feijão hortaliças, etc.), poderá suprir déficits nutricionais que atrasam o desenvolvimento, assim há que se promover o aproveitamento biológico das proteínas (VITOLLO, 2003).

Um dos fatores que afeta diretamente a nutrição em pessoas jovens está relacionado ao comportamento, foi indagado sobre o comportamento e 14 alunos acham que são agitados, 19 alunos se declaram calmos e 17 alunos se classificam como ansiosos.

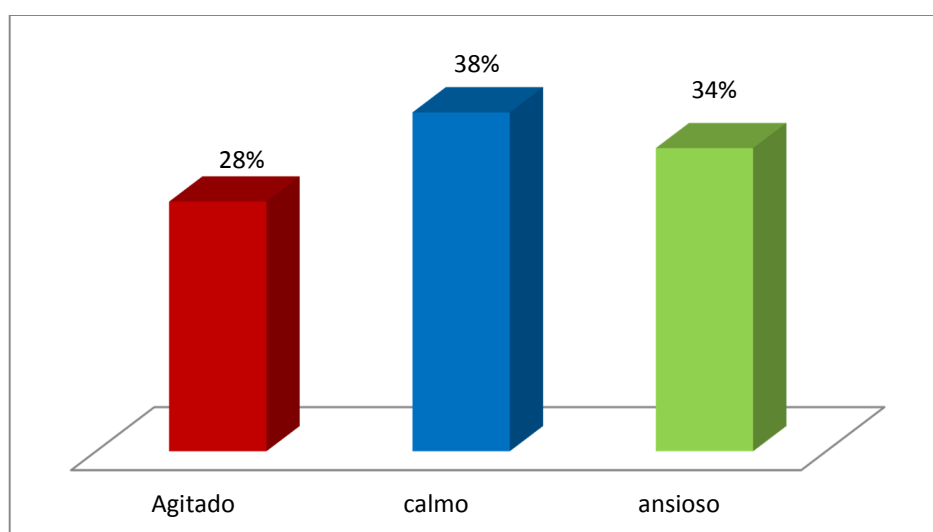


Gráfico 4 – Comportamento dos alunos

Percebe-se que um fator agravante nas condições de saúde dos jovens é a genética, ela pode ser herdada dos hábitos que as famílias desenvolvem, mas também podem ser inevitáveis por condições de genes. Não é apenas a obesidade que se evidencia por herança, também podem ser herdados o diabetes mellitus, a propensão ao desenvolvimento de colesterol, doenças dos olhos, alergias alimentares e outras (SMELTZER e BARE, 2000).

Os alunos são jovens e se declaram agitados ou ansiosos, as atividades físicas funcionam como elemento moderador do comportamento, pois tem a capacidade de socializá-los. A prática de exercícios físicos, apresentada no Gráfico 5 foi outro quesito investigado, 28 alunos declararam realizar atividades esportivas, e 22 alunos declaram que não praticam atividades físicas.

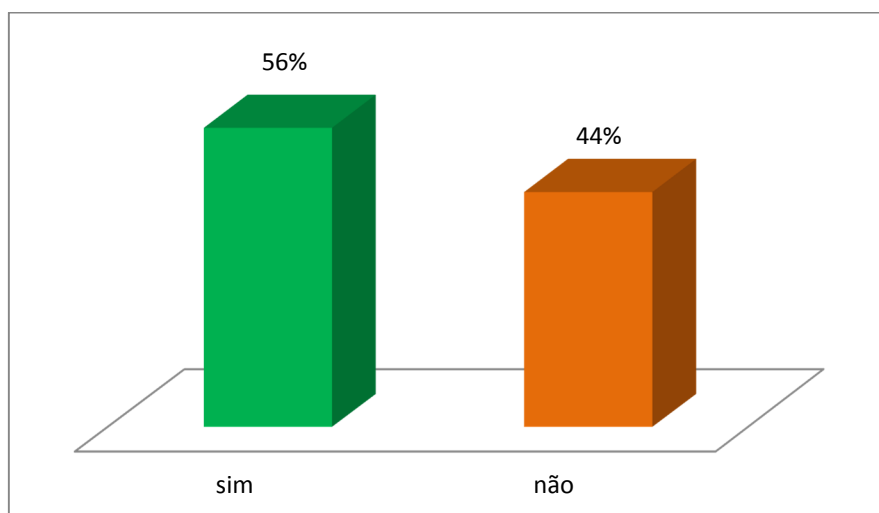


Gráfico 5 – Prática de atividade física

A investigação a respeito dos hábitos alimentares dos alunos contribui para esclarecer sobre a questão de pesquisa, inicialmente foi investigado onde os alunos realizam as suas refeições, sendo declarados por 46 alunos que comem em casa e suas refeições são produzidas por familiares, mãe, avó ou empregadas, 01 aluno declarou que come durante a semana em restaurante e dois alunos declararam que fazem suas refeições no trabalho, 01 afirma que apenas lancha. Os dados obtidos podem ser observados no Gráfico 6.

A adolescência é um período compreendido entre a infância e a vida adulta, com regras próprias, submetidas a determinações culturais, muitos adolescentes são

influenciados a se alimentarem em *fast food* deixando de valorizar a sua nutrição, o que pode ser determinante no seu desenvolvimento físico e intelectual.

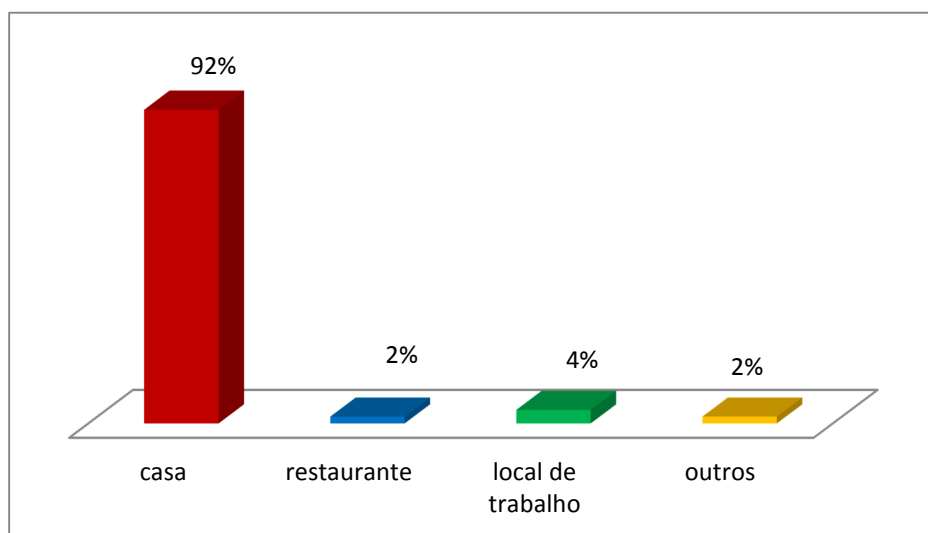


Gráfico 6 – Local de realização das refeições

O número de refeições diárias informado pelos alunos pode contribuir para interpretar as condições nutricionais dos jovens estudantes que trabalham, 01 aluno informou que faz somente uma refeição diária, 16 alunos fazem duas refeições, 32 alunos fazem 3 refeições e 01 alunos faz quatro refeições diárias. O Gráfico 7 apresenta o resultado da investigação sobre o número de refeições.

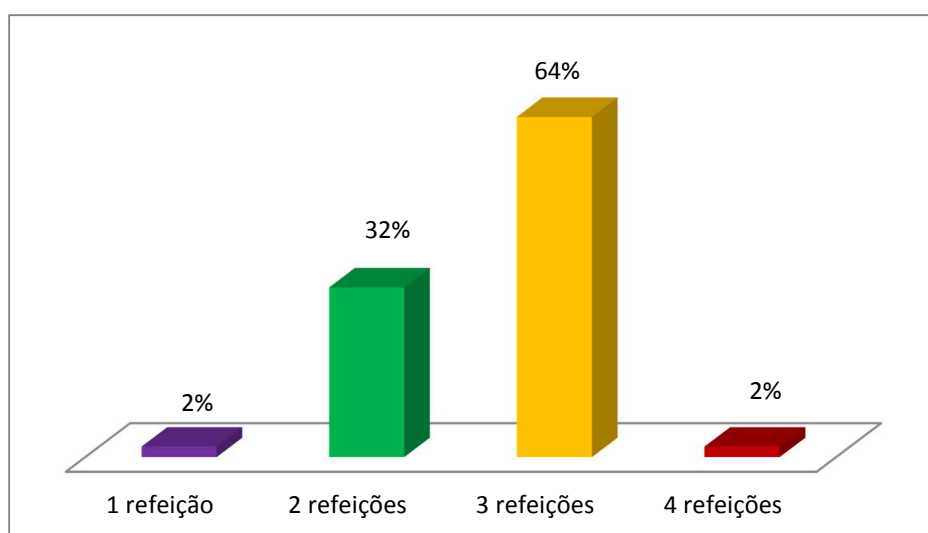


Gráfico 7 – Número de refeições diárias

As refeições que são suprimidas da nutrição dos alunos variam alguns suprimem o café da manhã ou o jantar, eles também afirmam se alimentam com

intervalos de quatro a seis horas entre as refeições. As orientações nutricionais não são observadas pela maioria dos jovens, pois 43 alunos declaram que ingerem suco, refrigerante ou outros líquidos durante as refeições.

Foi também investigado sobre a ingestão de água quando 5 alunos declararam que ingerem 500ml de água por dia, 32 afirmam que ingerem 1 litro, e 13 calculam que tomam mais de um litro diariamente. Sobre os hábitos durante as refeições 30 Alunos afirmam que mastigam muito rápido e 20 afirmam que fazem mastigação lenta, conforme apresentado no Gráfico 8.

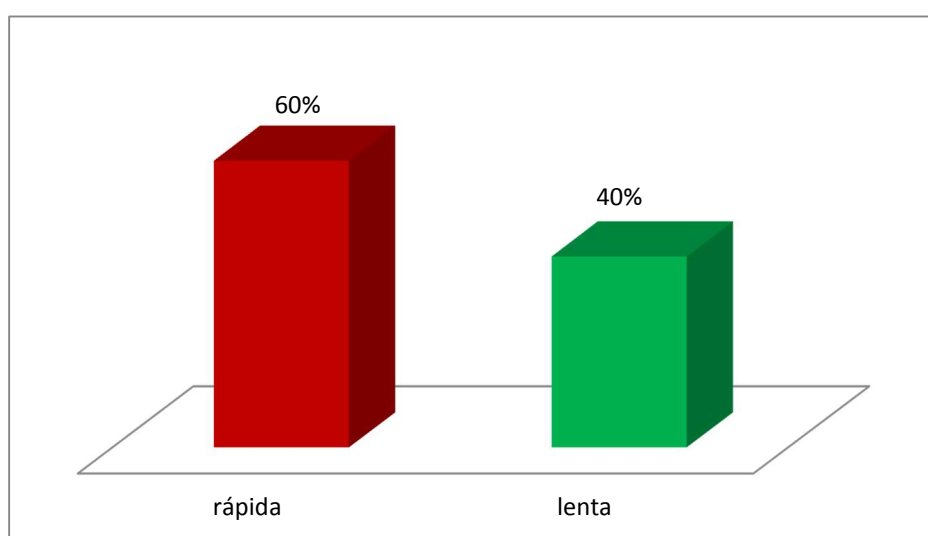


Gráfico 8 – Hábitos de mastigação

Em relação ao acompanhamento de um profissional especialista em nutrição somente 1 aluno faz acompanhamento nutricional os outros 49 não têm esse tipo de atendimento de saúde.

A respeito da influência da alimentação no desempenho físico, 36 alunos acham que a alimentação contribui para ter bom desempenho e 14 alunos acham que não perdem capacidade física por causa da má alimentação.

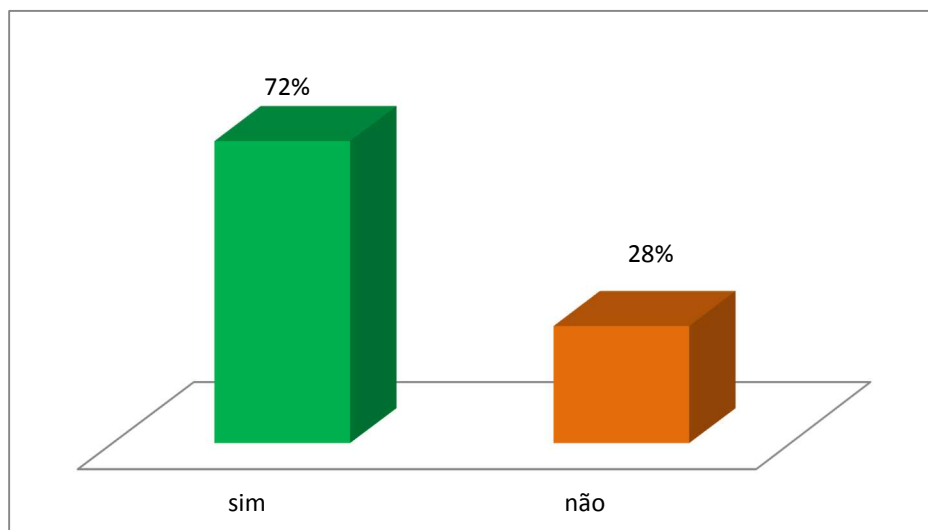


Gráfico 9 – Relação entre alimentação e desempenho físico.

O exercício representa um desafio para os sistemas de controle do corpo na manutenção da homeostasia. Os muitos sistemas de controle do corpo mantêm um estado estável durante a maioria dos tipos de exercício submáximo num ambiente frio. No entanto, um exercício intenso ou o trabalho prolongado num ambiente hostil (temperatura/umidade elevadas) podem ultrapassar a capacidade de um sistema de controle manter um estado estável, gerando graves distúrbios (VITOLLO, 2003).

Baseando-se nisso, pode-se afirmar que há uma necessidade ou até mesmo a obrigatoriedade de realizar avaliação física em pessoas que praticam exercícios físicos regulares. Existe o risco de provocar arritmia cardíaca, disfunção da produção de insulina e outros problemas que podem colocar em risco a vida do atleta (SMELTZER e BARE, 2000).

4.2 AVALIAÇÃO FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

As duas turmas que responderam a pesquisa tiveram suas medidas verificadas e suas massas aferidas, sendo na sequência calculado o índice de massa corpórea dos alunos.

Na Tabela 2 são apresentadas as medidas e o IMC dos alunos que participaram da pesquisa, os alunos foram identificados por números de 1 a 50.

Tabela 2 - Medidas e índice de massa corporal dos alunos

Nº	PESO (Kg)	ALTURA (m)	IMC
----	--------------	---------------	-----

1.	64,9	1,79	20,2
2.	58	1,62	22,10
3.	40,4	1,55	16,8
4.	63,7	1,68	22,56
5.	48,9	1,63	18,40
6.	57,6	1,64	21,41
7.	67,4	1,74	22,26
8.	59,9	1,58	23,99
9.	87,5	1,86	25,29
10.	51	1,64	18,96
11.	64,2	1,71	21,95
12.	126,7	1,79	39,54
13.	73	1,67	26,17
14.	66,4	1,78	22,89
15.	46,1	1,49	20,76
16.	64,6	1,74	21,33
17.	63,7	1,69	22,30
18.	57,8	1,61	22,29
19.	55,5	1,63	20,88
20.	51,4	1,65	18,87
21.	64,3	1,63	24,20
22.	59,8	1,87	17,10
23.	62,2	1,67	22,30
24.	62,8	1,72	21,22
25.	44,3	1,55	18,43
26.	57,7	1,70	19,96
27.	66,5	1,70	23,01
28.	65,3	1,85	23,57
29.	54,7	1,70	18,92
30.	58,	1,75	18,93
31.	93,4	1,80	28,82
32.	77,3	1,73	25,82
33.	74,3	1,84	21,94
34.	66,2	1,66	24,02
35.	79,4	1,68	28,13
36.	51,4	1,61	19,82
37.	66,9	1,58	26,79
38.	81,4	1,62,	31,01
39.	67,5	1,55	28,09
40.	87	1,78	27,45
41.	68,9	1,69	24,12
42.	55,2	1,76	17,82
43.	66,5	1,80	20,52
44.	83,3	1,86	24,07
45.	78,4	1,67	28,11
46.	52	1,61	20,88
47.	45,3	1,66	20,29
48.	91,5	1,79	28,55
49.	46,9	1,52	16,43
50.	48,9	1,53	20,06

A tabela acima é um importante conjunto de informações dos alunos que participam da pesquisa, pois elas demonstram os efeitos da alimentação na vida dos jovens estudantes. Se analisarmos a base da tabela de IMC e as informações que ele indica para a saúde dos jovens pode-se perceber a importância de uma alimentação

equilibrada no seu desenvolvimento. A Tabela 3 apresenta o IMC calculado para os alunos envolvidos na pesquisa.

Tabela 3 - Índice de Massa Corpórea.

VALORES	INDICADORES	% de alunos
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso	4%
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso	8%
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal	64%
Entre 25 a 29,99	Acima do peso	20%
Entre 30 e 34,99	Obesidade nível I	2%
Entre 35 e 39,99	Obesidade Severa II	2%
Acima de 40	Obesidade Mórbida III	0%

Analisando o Índice da Massa Corpórea percebe-se que 4% dos alunos estão muito abaixo do peso o que indica que é necessário orientação nutricional, 8% está abaixo do peso, 64% tem peso normal, 20% se encontra acima do peso, 2% apresenta obesidade nível I e 2% obesidade severa II. Os resultados demonstram que os jovens necessitam receber orientação tanto de cuidado com o peso anormal quanto para prevenir o desenvolvimento de obesidade.

4.3 SOCIALIZAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS COM OS ALUNOS

Após o levantamento e tratamento de dados foi desenvolvido um trabalho de socialização dos resultados, quando foram apresentados os gráficos resultantes da pesquisa e comentado sobre o valor nutricional dos alimentos. Em seguida a turma foi dividida em quatro grupos para que cada um pesquisasse uma característica nutricional do ser humano: Nutrição ótima, Desnutrição, Subnutrição e Supernutrição. Outro ponto debatido com os alunos foi a relação entre questões socioeconômicas e comportamentais com os hábitos alimentares.

Após os alunos realizarem pesquisas em livros e em na web foi realizado um seminário em sala de aula, quando eles apresentaram o trabalho de pesquisa para os

colegas e debatiam aspectos sociais, econômicos e comportamentais do tema estudado.

O grupo 1 definiu a nutrição ótima como o resultado nutricional em que a pessoa realiza uma dieta balanceada e variada, explicou que as pessoas necessitam consumir carboidratos, lipídios, proteínas, minerais, vitaminas e água em quantidades ideais. Isso trará para cada indivíduo o equilíbrio necessário para evitar doenças fornecendo elementos que suprirão as reservas sem excessos desnecessários.

O grupo 2 concluiu sua pesquisa apresentando como resultado a constatação de que ela decorre de uma dieta insuficiente, também constataram que muitas pessoas são desnutridas mesmo possuindo condições de se alimentar muito bem, pois essa é uma questão de hábito e não de poder em adquirir alimentos. Existem pessoas que são desnutridas por comerem mal, um exemplo disso são os alunos que declararam no questionário que só fazem lanche todos os dias.

Geralmente este tipo de alimentação não possui os nutrientes necessários para a saúde humana embora sacie a fome do indivíduo no momento em que ele está faminto. Após a pesquisa os alunos concluíram que a desnutrição é uma condição tanto dos que comem de menos quanto os que comem demais.

O grupo 3 explicou que subnutrição é a representação do estado nutricional em que as pessoas não possuem reservas nutricionais. Muitas pessoas são desnutridas por condição de pobreza, não ingerindo alimentos que lhes permita nutrir e reservar energias necessárias para as ações cotidianas, porém, a desnutrição pode ocorrer causada por doenças que impedem as pessoas de ingerir alimentos suficientes para manter um estado saudável, isto pode ocorrer com pessoas hospitalizadas, com idosos, ou em pessoas que realizam dietas de baixa caloria para apresentar corpo delgado como modelos e manequins. Os alunos mostram figuras de pessoas com anorexia e bulimia dando exemplo de que há pessoas com sérios problemas psicológicos que induzem à subnutrição.

O grupo 4 apresentou a sua pesquisa sobre supernutrição, explicando que ela resulta do excesso de ingestão alimentar de nutrientes e energéticos, porém esta é também uma forma de desnutrição, pois pode conduzir ao excesso de peso prejudicando a saúde. Atualmente, grande parte da população apresenta sobrepeso ou obesidade causada pela alimentação excessivamente calórica e energética que associada ao sedentarismo leva muitos a ficar doente. Os alimentos calóricos aceleram o metabolismo gerando toxicidade que exige cada vez mais alimentos e

causa desequilíbrio glandular, físico e psicológico dos indivíduos levando ao desenvolvimento de doenças graves e crônicas como a obesidade mórbida, o diabetes, a hipertensão, entre outras.

Ao final do seminário os alunos colocaram os resultados de sua pesquisa fixos em mural para que os demais alunos conhecessem o trabalho realizado e tivessem oportunidade de receber informações sobre este assunto de grande importância.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O corpo humano necessita de diversos tipos de nutrientes para funcionar adequadamente. Nenhum tipo de alimento pode apresentar todos os nutrientes dos quais todos necessitam e a falta de um ou mais nutrientes pode acarretar em sintomas físicos, como queda de cabelos, ossos fracos, escamação da pele, unhas quebradiças e desnutrição. Para isso é necessária a alimentação compreendendo todos os grupos alimentares.

A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e conseqüentemente manter a saúde.

Geralmente, quando as pessoas buscam melhorar a aparência, a primeira medida é restringir a alimentação, entretanto quando a alimentação está associada à atividade física torna-se necessário determinar as necessidades nutricionais adotando uma dieta adequada associada à suplementação vitamínica e sais minerais. No caso dos atletas o sódio e potássio são corrigidos com a liberação de sal na dieta, banana e laranja. Quando o esporte é feito competitivamente, deve-se suplementar as calorias, minerais e às vezes proteínas, mas nunca compostos vitamínicos medicamentosos.

O estímulo da prática esportiva contribui para a adoção de um estilo de vida mais saudável e persistente durante toda a vida.

A alimentação adequada é essencial para a manutenção da saúde e para um ótimo desempenho esportivo. Neste caso a ingestão insuficiente de energia, carência de nutrientes, desidratação e utilização de suplementos e outras substâncias ergogênicas podem ser prejudiciais à saúde.

Diante disso, é fundamental promover uma alimentação saudável cuidar de manter refeições diárias equilibradas e saudáveis, especialmente o desjejum que é a principal refeição do dia.

Depois da pesquisa realizada pelos alunos pode-se concluir que o fator socioeconômico não representa fator decisivo nos hábitos alimentares dos indivíduos, pois a alimentação se apresenta como um fator de influência cultural e educacional.

O equilíbrio nutricional não depende exclusivamente da aquisição de alimentos, mas da maneira como eles são consumidos. Muitas pessoas podem adquirir alimentos saudáveis, mas preferem se alimentar mal por condições impostas socialmente, para manter o corpo magro, ou para não perder tempo durante o trabalho e outras maneiras de satisfazer aspectos emocionais sem se preocupar com a saúde do corpo.

Os alunos perceberam que se alimentar bem é consumir alimentos saudáveis, que possam produzir energia e saúde, especialmente para pessoas que se alimentam fora de casa.

Pode-se concluir que existem pessoas com maior dificuldade em assimilar os conhecimentos produzidos na escola por causa de cansaço excessivo, demonstrando dificuldade de concentração durante as aulas por não estarem devidamente alimentadas. Os alunos que trabalham durante o dia e vão para a escola diretamente após o trabalho demonstram ansiedade para que a aula termine logo, assim poderão ir para casa, isso significa maior dificuldade em assimilar os conteúdos, especialmente nas últimas aulas do dia.

Desta forma, os resultados desta pesquisa serviram para alertar os alunos sobre a necessidade de manter uma boa alimentação para se manter saudável por muito tempo.

REFERÊNCIAS

ANCONA LOPEZ, F. e BRASIL, A. D.. **Nutrição e dietética em Clínica Pediátrica**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de Pesquisa**. São Paulo: Ed. Atlas, 2002.

KRASILCHIK, Myrian. **Ensino de Ciências e Cidadania**. 2 ed. São Paulo: Moderna, 2007.

LAKATOS, E. M.. **Fundamentos da Metodologia Científica**. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 2009.

LEAL, G. V.da S.; PHILIPPI, S.T.;MATSUDO, S.M.M.; TOASSA, E.C. **Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes**. São Paulo, 2010, Disponível em: www.ufmt.br/ppgsc/arquivos. Acesso em 28.08.2013.

MAHAN, K. ; STUMP, S. E. **Krause alimentos, nutrição& dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002.

SAITO. M. I. **Nutrição**. In: Coates V. [et al]. Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier, 1993.

TRANCOSO, S.C.; CAVALLI, S.B.; PROENÇA, R.P.da C. **Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde**. Rev. Nutr., Campinas, 23(5):859-869, set./out., 2010. Disponível em: nutricaoequilibrada.blogspot.com. Acesso em 28.08.2013.

VASCONCELLOS, J.L. GEWANDSZNAJDER, F. **Programas de saúde**. São Paulo: Ática, 1999.

VITOLLO, M. R.. **Nutrição: da gestação à adolescência**. Rio de Janeiro: Reischmann & Autores Editores, 2003.

APÊNDICE

APÊNDICE A - ANAMNESE**DADOS PESSOAIS**

Nome: _____

Idade: _____

Data de Nascimento: _____

Escolaridade: _____

Apresenta algum tipo de patologia? () Sim () Não
Qual? _____

Faz uso de medicação? () Sim () Não
Quais? _____

() suplemento _____

() Laxante _____

() Anabolizante _____

() Chás, Shakes _____

() Outros _____

Qual seu comportamento?

() agitado

() calmo

() ansioso

Pratica alguma atividade física? () sim () não
Qual? _____

Hábitos Alimentares

Onde realiza as refeições?

() casa Quem prepara? _____

() restaurante

() local de trabalho

() outros

Quantas refeições faz ao dia? _____

Quais? _____

Qual é o intervalo de ingestão dos alimentos ENTRE AS REFEIÇÕES? Quais alimentos são consumidos _____

Ingerir líquido junto com as refeições? () sim () não

Quantidade de água que ingere por dia? _____

Como é a sua mastigação:

() Rápida

() Lenta

Tem acompanhamento de um profissional nutricionista ?
() Sim

() Não

Acha que a alimentação melhora seu desempenho físico ?

() Sim

() Não

ALIMENTOS CONSUMIDOS NO DESJEJUM

ALIMENTO	QUANTIDADE	DIÁRIO	SEMANAL	QUINZENAL	MENSAL	NUNCA
CARNES						
LEGUMES						
FRUTAS						
LEITE/DERIVADOS						
PÃO						
MASSAS						
QUEIJO						
DOCES						
GULOSEIMAS						
REFRIGERANTE						
FRITURAS						
CEREAIS						

Dia Alimentar (dia da semana) _____

Acordou às: _____

REFEIÇÃO (ALIMENTOS)	Horário	Preparação	Quantidade ingerida	Local
DESJEJUM				

Ficha de Avaliação Física

Nome	
Idade	
Peso	
Altura	