

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

MARIA INÊS BATISTA CHAVES

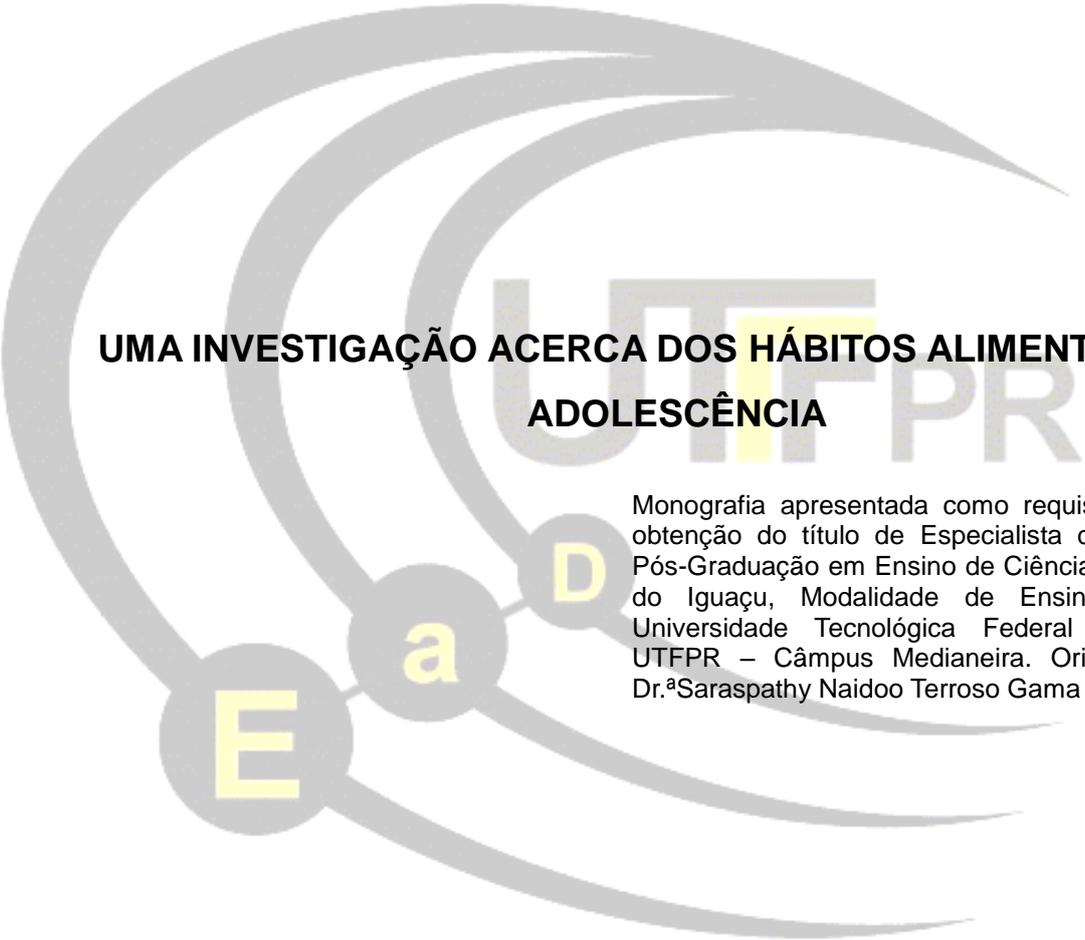
**UMA INVESTIGAÇÃO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA
ADOLESCÊNCIA**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2014

MARIA INÊS BATISTA CHAVES



**UMA INVESTIGAÇÃO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA
ADOLESCÊNCIA**

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Especialista do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências – Pólo de Foz do Iguaçu, Modalidade de Ensino a Distância, Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

MEDIANEIRA

2014



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Especialização em Ensino de Ciências



TERMO DE APROVAÇÃO

UMA INVESTIGAÇÃO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

Por

Maria Inês Batista Chaves

Esta monografia foi apresentada às 8h30 do dia 08 de março de 2014 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.....

Prof^a. Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça

UTFPR – Câmpus Medianeira

(orientadora)

Prof. Me. Elias Lira dos Santos Junior

UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Dra. Larissa de Bortoli Chiamolera Salbi

UTFPR – Câmpus Medianeira

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

Dedico este trabalho ao meu esposo Alcides Sandoval e minha irmã Marianilde Chaves, que gentilmente cuidaram dos meus filhos com todo carinho possibilitando assim a conclusão desta pós-graduação.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

A minha família, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

A minha orientadora professora Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

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

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

“A educação é um ato de amor, por isso, um ato de coragem”.

Paulo Freire

RESUMO

CHAVES, M. I. B. Uma investigação acerca dos alimentares hábitos alimentares na adolescência. 2014. 49 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

Este trabalho teve como temática “Uma investigação acerca dos hábitos alimentares na adolescência”. A escolha do tema se deu devido a importância de uma alimentação saudável para a vida humana, em especial, na fase da adolescência. O objetivo geral deste estudo foi investigar os hábitos alimentares nesta fase. Primeiramente identificou-se o local da pesquisa, Colégio Estadual Ipê Roxo localizado na cidade de Foz do Iguaçu/PR. Optou-se por desenvolver uma pesquisa de campo, descritiva, exploratória e participante, na qual houve a coleta de dados através de entrevista, objetiva e individual, realizada com 32 alunos do 8º ano do Ensino Fundamental sobre seus hábitos alimentares diários e posição socioeconômica. A partir das respostas dos alunos pode-se constatar 40% dos alunos fazem apenas uma ou duas refeições diárias, tal dado é preocupante, tendo em vista as orientações contidas na Pirâmide Alimentar. Outro dado investigado foi o consumo de verduras, frutas, legumes e leite, o qual mostrou resultados positivos, pois muitos alunos afirmam consumir estes produtos. Verificou-se que 67% dos alunos entrevistados consomem alimentos servidos pela escola, os quais são oriundos da agricultura orgânica, cultivados sem o uso de agrotóxico. Nesta pesquisa, além de diversos itens, identificou-se que a maioria das famílias destes alunos são pertencentes à classes menos favorecidas economicamente, cerca de 80% sobrevive com apenas 1 ou 2 salários mínimos. Considerando a renda per capita, o rendimento é baixo, uma vez que 28% residem com 4 a 5 pessoas na mesma casa. Outro dado importante é a porcentagem de alunos que não consome nenhum tipo de alimento no café da manhã, considerado elevado, ou seja, 33%. No jantar por 60% dos alunos observados ingerem refrigerantes, o que se constitui num quadro preocupante. A escola frequentada por estes alunos oferece também orientações de educação nutricional através de palestras e inserção do tema nos conteúdos escolares, pois a educação tem um papel importante na escolha correta da alimentação.

Palavras-chave: Adolescente. Hábitos alimentares. Escola.

ABSTRACT

CHAVES, M. I. B. The importance of developing healthy eating habits during adolescence. 2014. 49 sheets. Monograph (Specialization in Science Teaching). *Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.*

The main subject of this paper was "The developing of eating habits in adolescence. "Choosing this subject was due to the importance of healthy eating for human life, especially during adolescence. The general purpose of this study was to show the importance of healthy eating habits in this phase. To this end, it was sought support in theoretical approach. Another item discussed was about the identification of the research place, *Ipe Roxo*, a public school located in Foz do Iguaçu / PR. It was chosen to realize a field survey, descriptive, exploratory and participatory, in which, there was data collecting through interviews, objective and personal, performed with 32 students from the 8th grade of elementary school, about their daily eating habits and socioeconomic status. Checking the answers of the students it can be seen that a significant number of students have only 1 or 2 meals a day, this data is worrying, considering the orientation in the Food Pyramid. Another data inquired was consuming vegetables, fruits, legumes and milk, which showed positive results because many students reported consuming these products. It was verified that 67 % of the students interviewed consume food served by school, which are from organic farming, grown without the use of pesticides. In this research, besides several items, it was found that most of the student's families belong to less privileged classes, around 80 % survive only with 1 or 2 minimum wages. Considering the per capita income, their saving is low, since most of the families live with 4-5 people in the same house. Another important fact is the percentage of students who do not consume any kind of food for breakfast, considered as high, in other words, 33%. It was observed that for dinner almost 60% of the students have soft drinks, which constitutes a worrying situation. The school attended by these students also offers guidelines on nutrition education, through lectures and inclusion of the subject content in school, therefore education plays an important role in the correct choice of food.

Keywords: Adolescent. Eating habits. School.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Número de Refeições Diárias	21
Figura 2 - Alimentos Ingeridos no Café da Manhã	22
Figura 3 - Variedade de Alimentos no Lanche da Manhã.....	22
Figura 4 - Alimentos Ingeridos no Almoço	24
Figura 5 - Alimentos Ingeridos no Café da Tarde	25
Figura 6 - Alimentos Ingeridos no Lanche da Tarde	26
Figura 7 - Alimentos Ingeridos no Jantar	27
Figura 8 - Escolha do Alimento que Vai Comer	28
Figura 9 - Consumo de Frutas e Suco Natural de Frutas Diário.....	29
Figura 10 - Consumo de Verduras e Legumes.....	30
Figura 11 - Lanches que os Alunos Levam para a Escola.....	31
Figura 12 - Quantidade de Água Consumida	32
Figura 13 - Quantidade de Leite Consumido por Dia	33
Figura 14 - Quantidade de Atividade Física Praticada	33
Figura 15 - Duração de Sono	34
Figura 16 - Quantidade de Pessoas que Moram na Mesma Casa.....	35
Figura 17 - Renda Familiar.....	36

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO	13
2.2 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA.....	14
2.3 PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	15
2.4 FISIOLOGIA DO ADOLESCENTE	16
2.5 OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA.....	17
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	18
3.1 LOCAL DA PESQUISA.....	18
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	18
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	19
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	19
3.5 ANÁLISE DE DADOS.....	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS:.....	39
APÊNDICE	44

1 INTRODUÇÃO

A nutrição do corpo humano é um tema de extrema importância mundial pelo fato de ser o combustível que mantém este sistema em constante funcionamento. Ela deve ser balanceada, por proporcionar inúmeros benefícios quando ingerida de forma planejada e consciente.

A alimentação é um ato necessário na vida de toda pessoa, porém para realizar-se de forma satisfatória é preciso que algumas regras sejam respeitadas. Primeiro, é necessário dosar a quantidade de alimentos, pois estes devem suprir as exigências energéticas do corpo e segundo, os alimentos devem ser escolhidos de acordo com seus nutrientes para ocorrer a ingestão de tudo que o organismo precisa para um bom funcionamento.

Por outro lado as pessoas, por razão dos desmandos da vida moderna, têm passado cada vez mais horas longe de suas casas, alimentando-se de forma menos natural. Comumente esses indivíduos consomem lanches industrializados, afastando-se cada vez mais dos alimentos naturais.

Entre crianças e adolescentes o mesmo tem ocorrido, por questão de distanciamento das casas em relação aos lugares que frequentam e também por uma questão mais grave: a influência da mídia, esta, ao mesmo tempo em que incita a comida calórica e artificial, estimula a manutenção de um corpo saudável e “perfeito” e por estes motivos crianças e adolescentes acabam consumindo uma grande quantidade de alimentos industrializados chegando muitas vezes ao excesso de peso, obesidade e desenvolvendo sérios problemas de saúde, inclusive psicológicos.

A escola, nesse sentido tem papel fundamental enquanto formadora também de bons hábitos alimentares, já que estes estão diretamente ligados à cultura popular. Enfatiza-se que os discentes passam anos na escola e por isso ela tem uma forte influência na vida dos mesmos, podendo deixar marcas positivas ou negativas em relação às suas ações. Assim a instituição escolar pode ser um espaço de promoção da saúde.

A partir do trabalho realizado, no qual será investigado os hábitos alimentares dos adolescentes, estes poderão obter conhecimento da importância de alguns alimentos que influenciam diretamente e indiretamente em seu desenvolvimento, demonstrando-se através deste estudo, a importância de uma alimentação saudável para a qualidade de vida e prevenção de doenças na fase da adolescência, tendo em vista que a garantia do desenvolvimento integral do aluno está ligada à promoção da saúde a partir de uma alimentação saudável.

Além disso, esse é um tema muito interessante para ser trabalhado na escola, porque trata-se de um assunto que vem ao encontro da realidade vivida por crianças e adolescentes, pois pesquisas atuais revelam que o número de crianças obesas vem crescendo a cada dia no Brasil.

A mídia tem persuadido crianças e adolescentes a consumirem produtos pouco saudáveis e para lograr tal objetivo utiliza ferramentas com um grande poder sobre a população consumista. As propagandas televisivas, em especial, são elaboradas criteriosamente no sentido de induzir o consumo. Vivemos em uma sociedade de consumo desenfreado, impulsionada pelo sistema capitalista.

Esta pesquisa exploratória contribuirá para a área de Ciências com o intuito de incentivar alunos na formação de hábitos alimentares saudáveis, mediante interação com disciplinas como Biologia e Matemática, de forma a elucidar aspectos ligados à vida, a fisiologia, nutrientes, substâncias alimentares e o cálculo do índice de massa corporal.

Ressalta-se que esta pesquisa tem como objetivos investigar os hábitos alimentares de alunos do 8º ano do Colégio Estadual Ipê Roxo, mediante investigação exploratória de sua ingestão alimentar diária; Refletir sobre os hábitos alimentares; Sensibilizar os discentes sobre a importância de uma alimentação rica e balanceada a base de frutas e verduras; Compreender os prejuízos causados à saúde humana pelo uso de alimentos industrializados.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

O tema alimentação vem sendo discutido há muito tempo, inclusive por estudiosos em nutrição e saúde. É certo que existe muita informação a respeito deste tema, todavia as pessoas continuam alimentando-se de forma não planejada. Os alimentos, na maioria das vezes, são consumidos pelo seu sabor, mas não pode ser somente por isso, é preciso conhecer o potencial nutricional desses produtos e buscar essa fonte de energia constantemente de forma adequada.

A mídia também tem uma forte influência na escolha dos alimentos, pois ao mesmo tempo em que incita a comida calórica e artificial, estimula a manutenção de um corpo saudável e “perfeito”. Dessa forma, crianças e adolescentes acabam consumindo uma grande quantidade de alimentos industrializados chegando muitas vezes ao excesso de peso, obesidade e desenvolvendo sérios problemas de saúde, inclusive psicológicos.

De acordo com pesquisas de Fiates, Amboni e Teixeira (2008, p.107):

A ocorrência de sobrepeso e obesidade em crianças tem sido tradicionalmente associada ao hábito de assistir à TV, pois este promove o sedentarismo. Além disso, sabe-se hoje que os anúncios de alimentos veiculados na TV têm o poder de, efetivamente, promover seu consumo, influenciando diretamente os hábitos alimentares de crianças.

Desta maneira, se torna importante entender o que são os nutrientes e onde podem ser encontrados. Uma das alternativas quanto aos hábitos alimentares seria uma alimentação rica em minerais e vitaminas sem mudar o paladar e a preparação da refeição. Esta consiste também no aproveitamento de 70% do que iria para o lixo como: talos, folhas, cascas, sementes e etc.

A boa saúde tem um valor muito grande não apenas para o físico, mas também para a parte mental das pessoas, deste modo deve-se aproveitar os recursos extraídos da própria natureza, pois ela pode nos oferecer propriedades

inestimáveis. Tatar (2006) expõe que através da alimentação o ser humano pode preservar a saúde física.

2.2 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Muitas doenças que surgem após os trinta anos de idade estão estreitamente ligadas ao modo de vida e à alimentação, sendo assim nenhuma medida de prevenção dará conta de mudar esse quadro, portanto, cabe a cada um mudar seus hábitos. A adolescência é uma fase que corresponde entre 10 a 20 anos, na qual o corpo do indivíduo passa por mudanças e por isso uma alimentação saudável, nutritiva e equilibrada é necessária para um bom desenvolvimento físico e emocional.

No entanto, nem sempre o adolescente se preocupa com as consequências futuras originárias de seus hábitos alimentares, pois estes quando inadequados representam fatores de risco para doenças crônicas e obesidade. Os desvios nutricionais podem representar uma forma de comportamento de risco, portanto é uma questão que sempre deve ser investigada pelo profissional de saúde que lida com os adolescentes e suas famílias (JACOBSON,1997).

Para Cuppari (2005) a obesidade é uma doença crônica, caracterizada pela deposição excessiva de gordura corporal, causando o aumento da adiposidade com consequente aumento do peso, de tal forma, que pode comprometer a saúde. Segundo estudiosos, os problemas relacionados ao excesso de nutrientes, como a obesidade ou a carência destes - como a anemia - devem ser consideradas prioridades das ações atuais direcionadas em saúde. Os sintomas dessas doenças ocorrem após um período constante de inadequação no consumo alimentar. Dessa forma, o comportamento alimentar ocupa, atualmente, um papel central na prevenção e no tratamento de doenças (ROSSI; MOREIERA; RAUEN, 2008).

Na fase da adolescência, os aspectos nutricionais representam um fator de grande relevância também, visto que uma nutrição adequada e hábitos alimentares saudáveis são extremamente importantes no processo de crescimento. Contudo, a formação de hábitos alimentares ocorre de forma gradativa, em especial, na primeira

infância, por isso, esta pode ser corrigida no tempo apropriado e de acordo com orientação correta. Segundo Taddei et al. (2006), "a criança exerce um papel ativo desde os primeiros anos de vida, quando já é capaz de influenciar ou ser influenciada por aqueles que vivem ao seu redor".

Complementando e reforçando o exposto acima Fiates, Amboni e Teixeira (2008) apontam; crianças também constituem um mercado promissor, pois já foi demonstrado que desenvolvem fidelidade à marcas em idade precoce e as atitudes favoráveis em relação a certas marcas tendem a durar até a idade adulta. Estes são influenciadores importantes, em consequência de darem suas opiniões sobre as compras diárias em seus lares.

2.3 PIRÂMIDE ALIMENTAR

Muitas literaturas têm sido produzidas com o intuito de esclarecer a forma correta de alimentar-se por meio do consumo de vários alimentos e em quantidades suficientes. Entre este material está a pirâmide alimentar, ela consiste numa espécie de guia que serve de orientação nutricional, seu objetivo é promover mudanças de hábitos alimentares visando a saúde do indivíduo e a prevenção de doenças.

Tal assertiva vem ao encontro dos dizeres de Gonçalves (2009, p.13) quando afirma: "a pirâmide alimentar é, atualmente, o guia visual mais utilizado para orientações sobre a seleção diária de alimentos (LANZILLOTTI et al., 2005) e uma boa opção às intervenções de educação nutricional".

Do mesmo modo Marciano, Speridião e Kawakami (2011) discorrem que a pirâmide alimentar, amplamente reconhecida como ferramenta de educação nutricional, é de grande utilidade para o monitoramento nutricional, possibilitando verificar as diferenças entre o consumo alimentar atual e o recomendado, e tem respaldado muitos estudos relacionados à análise qualitativa de dieta.

Cabe ressaltar que a pirâmide alimentar deve ser sempre avaliada e adaptada em função dos objetivos destinados a mesma, da população alvo, levando em consideração a disponibilidade de alimentos e os hábitos alimentares locais de forma que funcione como um guia prático de orientação nutricional.

Boog (1997) defende que "a educação nutricional tem grande importância em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância". Nesta perspectiva, é muito importante o estabelecimento de uma educação alimentar, devendo ser iniciada desde o período da infância, como forma de oferecer elementos adequados que permitam ao indivíduo avaliar suas necessidades nutricionais.

2.4 FISILOGIA DO ADOLESCENTE

No período da adolescência ocorrem modificações corporais e de adaptação à novas estruturas psicológicas e também ambientais, numa fase em que o indivíduo passa da infância a idade adulta. A adolescência se inicia com as transformações fisiológicas da puberdade, condicionada por fatores sociais, culturais concomitantemente com o desenvolvimento biológico, intelectual e emocional, o que permite ao indivíduo a sua integração no mundo adulto. Tais mudanças ocorridas na adolescência, de acordo com Santos et al. (2005), podem refletir no comportamento alimentar, devido ao adolescente sofrer influências do meio em que vive e também da globalização.

Visto dessa forma, o consumo alimentar de maneira inadequada pode ocasionar desequilíbrios nutricionais como a obesidade, a qual pode interferir no estado de saúde do indivíduo. A população infantil é, do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, influenciada pelo ambiente onde vive, na maioria das vezes, constituído pelo ambiente familiar. Muitas vezes suas atitudes são reflexos desse ambiente e quando este é desfavorável, poderá propiciar maus hábitos alimentares que poderão acompanhá-las ao longo da vida (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

É fato que as mudanças biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais acontecem no período da adolescência com muita intensidade e também interferem no comportamento alimentar dos sujeitos desta faixa etária. Um exemplo disso são as características comportamentais de muitos adolescentes, isto é, se encaixam em determinado grupo com o qual se identificam, passam a ser seguidores de líderes,

grupos e modismos, o que por sua vez, acaba por gerar preocupação com a aparência física.

Segundo Branco et al. e Diniz (2006; 2007 apud SILVA, CRUZ; COELHO, 2008, p. 02):

Devido à pressão da mídia sofrida por esta população e por vários outros fatores, sendo estes os biológicos, psicológicos, familiares, insatisfação corporal e o desejo por um corpo perfeito, os adolescentes não se alimentam corretamente e passam a seguir dietas desapropriadas que causam desordens em seu organismo e aumentam o risco de apresentarem transtornos alimentares. (SILVA, CRUZ e COELHO, 2008, p. 02)

2.5 OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

O aumento de indivíduos obesos no Brasil é alarmante e tem sido um fator de grande preocupação por parte dos profissionais da área médica, tendo em vista que este problema, frequentemente, não se apresenta de forma isolada, mas com a ocorrência de morbidades associadas. Quanto aos adolescentes, em especial, o seu estado nutricional tem despertado ainda mais interesse, pois a presença de obesidade nesta faixa etária pode estar associada ao aparecimento precoce de inúmeras patologias.

Em decorrência, principalmente, da falta de hábitos alimentares saudáveis, associado ao sedentarismo, o número de adolescentes com sobrepeso e obesidade vem aumentando a cada dia.

De acordo com estudos de Suñe et al., (2007) a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que a prevalência da obesidade na infância e na adolescência tem aumentado nessas últimas décadas, ocorrendo tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos.

Tal fator tem contribuído para o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensão, alterações psicológicas, sendo este último devido a sensação de não aceitação no grupo de convívio social do qual o adolescente faz parte, apelidos pejorativos e etc.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nos procedimentos metodológicos são citados os métodos e instrumentos para o levantamento de dados na organização do estudo e para o desenvolvimento deste trabalho. Por meio da metodologia descreve-se o caminho a ser trilhado em busca da solução do problema levantado, procurando a melhor forma de encontrar os dados pertinentes ao estudo.

Para Gil (1999), a metodologia é o estudo dos métodos ou etapas a serem seguidas em um processo específico, com o objetivo de localizar e analisar as características de diversos métodos disponíveis, medir suas capacidades, potenciais, limites e distorções e criticar os pressupostos ou as implicações de suas utilizações.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no Colégio Estadual Ipê Roxo, localizado no bairro Cidade Nova I, na cidade de Foz do Iguaçu – Paraná. O critério de seleção foi devido ao acesso disponibilizado e a parceria com a professora de Ciências da turma, através de contato prévio.

3.2 TIPO DE PESQUISA

Quanto ao tipo de pesquisa pode-se caracterizá-la como uma pesquisa de campo, descritiva, exploratória e participativa, a qual tem por objetivo conhecer a variável de estudo tal como se apresenta, seu significado e o contexto onde ela se insere.

Esta, não busca apenas dados quantitativos, mas também qualitativos, com o objetivo de tornar o ambiente estudado mais familiar para o pesquisador. Neste caso existem vários tipos de procedimentos de coletas de dados que podem ser utilizados como: entrevistas, observações, participantes, análise de conteúdos, etc., no entanto para analisar ambientes menores e na maioria das situações sem o uso de técnicas probabilísticas de amostragem (MARKONI e LAKATOS, 1999). Para tanto utilizou-se de uma entrevista com 24 alunos do 8º ano do Ensino Fundamental, a fim de descobrir como são os hábitos alimentares destes alunos.

Lakatos e Marconi (1999) comentam: o estudo descritivo exploratório tem por objetivo descrever completamente determinado fenômeno, além disso vários procedimentos de coleta de dados podem ser utilizados, como entrevistas, questionários e análise de conteúdo.

Para Thomas e Nelson (2002),

a pesquisa descritiva é um estudo de *status* o qual tem seu valor baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por intermédio da observação, análise e descrição objetiva e completa do fenômeno (THOMAS e NELSON, 2002)

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A implementação ocorreu no Colégio Estadual Ipê Roxo numa turma de 8º ano do Ensino Fundamental, com um número de 24 alunos, cuja faixa etária varia de 13 a 14 anos, os quais pertencem à classe baixa. Estes alunos foram selecionados por estarem na faixa etária da adolescência, momento em que o sujeito encontra-se em desenvolvimento e por isso a formação de bons hábitos alimentares é fundamental, tanto para um bom desenvolvimento físico como também psicológico.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Por meio da aplicação de um questionário, respondido em casa pelos alunos, investigou-se informações a respeito da ingestão alimentar diária destes, como são

feitas as escolhas de tais alimentos, informações sobre o nível socioeconômico, estilo de vida, atividades físicas, hábitos e preferências alimentares. Além de possibilitar a identificação de alguns hábitos e preferências alimentares destes adolescentes, também foi possível coletar informações referentes ao número de refeições, seus horários e frequência.

Tendo confirmada a hipótese de que a maioria dos alunos tem preferência por alimentos industrializados será feita a problematização do assunto e serão aplicadas diversas atividades, tais como: Tabular e organizar os dados coletados no questionário; Discutir sobre a importância da alimentação saudável; Analisar nutrientes a partir de rótulos de diversos produtos alimentícios; Pesquisar sobre os tipos de vitaminas; Elaborar relatório sobre as descobertas; Realizar palestras com nutricionista para pais e alunos; Desenvolver a confecção de maquete de pirâmide alimentar; Realizar palestras com representantes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) sobre a qualidade dos produtos servidos na merenda escolar; Criar frases de sensibilização em relação à importância da alimentação saudável.

Tais atividades oportunizarão aos alunos uma reflexão sobre a importância de uma alimentação saudável e com isso promover-se-á a formação de novos hábitos alimentares.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi efetuada através do lançamento dos resultados em planilha Excel e sua ilustração através de gráficos para posterior interpretação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Figura 1 demonstra resultados referentes ao número de refeições diárias.

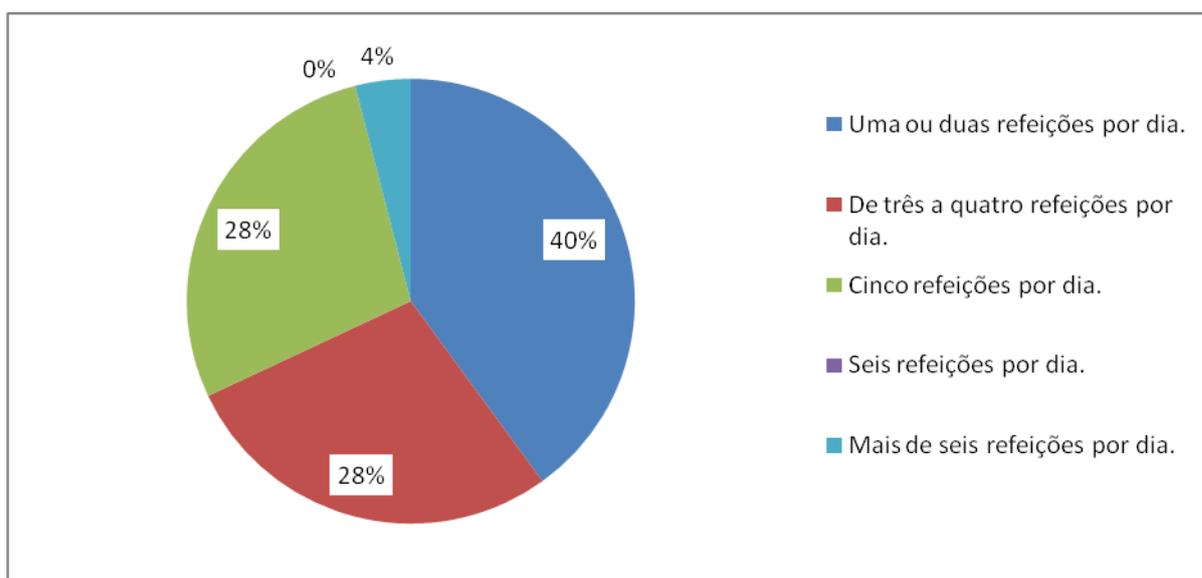


Figura 1 - Número de refeições diárias.

Observou-se que 14 alunos (28%), realizam de três a quatro refeições por dia, enquanto 10 alunos (40%) realizam de uma a duas refeições diárias. Este fato é preocupante, uma vez que de acordo com a Pirâmide Alimentar deve haver um princípio de variedade, proporcionalidade na alimentação de forma a se atingir o equilíbrio e demanda energética e de nutrientes (PHILIPPI, 2006).

A Figura 2 apresenta resultados referentes aos alimentos ingeridos no café da manhã.

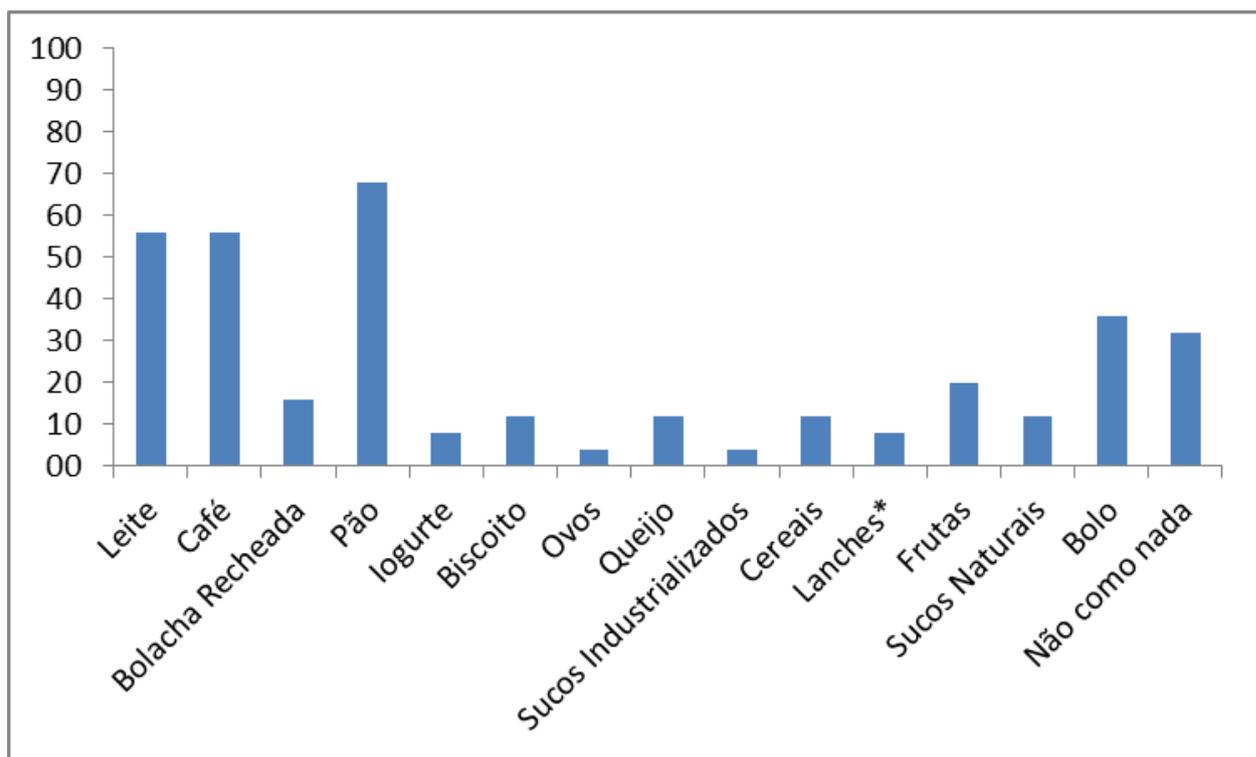


Figura 2 - Alimentos ingeridos no café da manhã.

Esta refeição é realizada às 8 horas da manhã e de acordo com os resultados da pesquisa, demonstrados na Figura 2, pode-se perceber que 16 alunos ingerem pão no café da manhã e 14 tomam leite e café e nenhum aluno consome pão integral. Do contingente pesquisado 08 alunos não ingerem nenhum alimento neste horário, o que constitui-se num número elevado. A omissão de refeições, especialmente no café da manhã, é um hábito comum na adolescência, assim como foi observado entre os alunos avaliados.

Esse fator pode contribuir para a inadequação dietética e para a dificuldade em atingir as necessidades nutricionais, principalmente de cálcio. De acordo com Fisberg et al. (2000), Fonseca et al. (1998) e Estima et al., (2009) apud Leal et al., 2010, p. 464), "os alimentos comumente consumidos em determinadas refeições, dificilmente serão consumidos em outros horários ao longo do dia, além de aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade e conduzir a um menor rendimento escolar" (LEAL et al., 2010, p. 464).

A Figura 3 apresenta resultados referentes aos alimentos ingeridos no lanche da manhã.

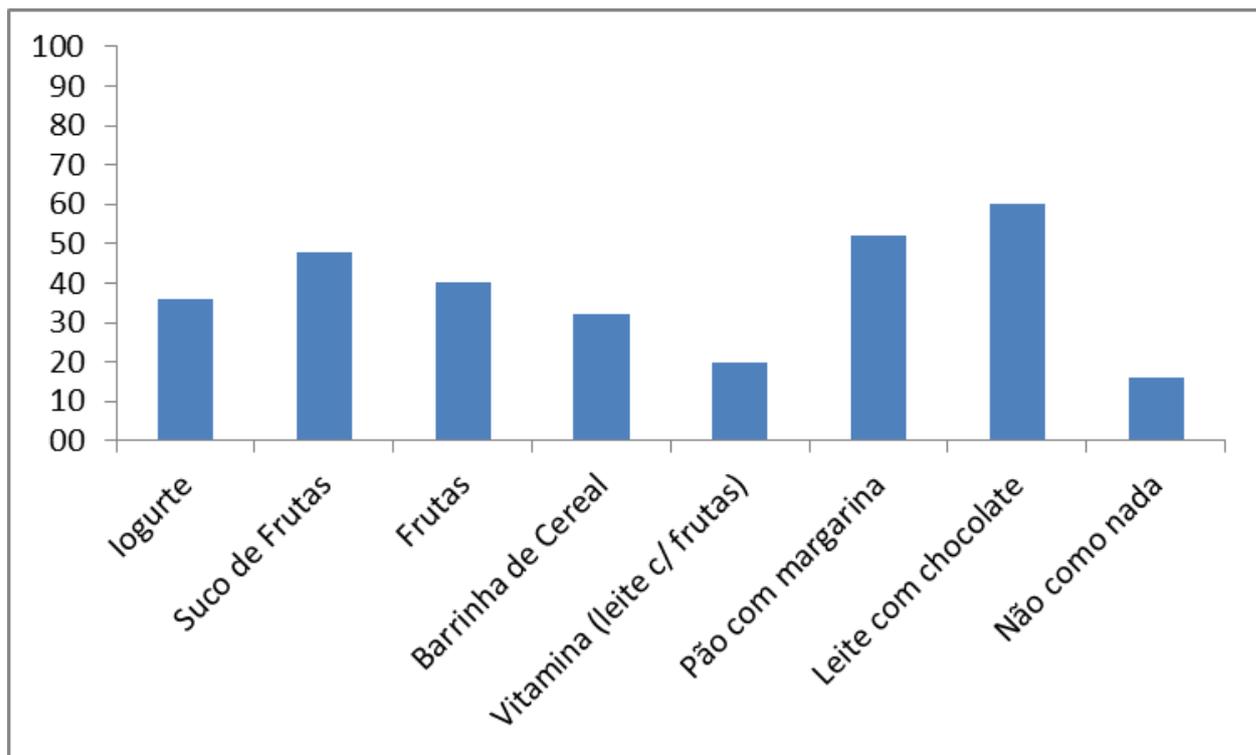


Figura 3 - Variedade de alimentos no lanche da manhã.

Em relação aos dados da Figura 3 observou-se que 04 alunos apenas não ingerem nada no lanche da manhã, o qual é servido às 10 horas, sendo que um número de 15 alunos faz a ingestão de leite com alimento achocolatado e 13 alunos comem pão com margarina. Estas opções se devem ao fato de - neste período do dia - os alunos estarem na escola e por ingerirem os produtos alimentícios servidos neste ambiente. A escola tem papel importante neste sentido, pois as refeições e os lanches consumidos nela contribuem muito na formação dos hábitos alimentares das crianças e dos adolescentes (SULLIVAN et al., 2002).

Há também um número considerável de alunos os quais ingerem barrinhas de cereais, frutas, suco de frutas, iogurte, tal fato é muito positivo, tendo em vista que são produtos ricos em fibras e vitaminas.

A Figura 4 aponta os dados referentes ao consumo de alimentos no período do almoço.

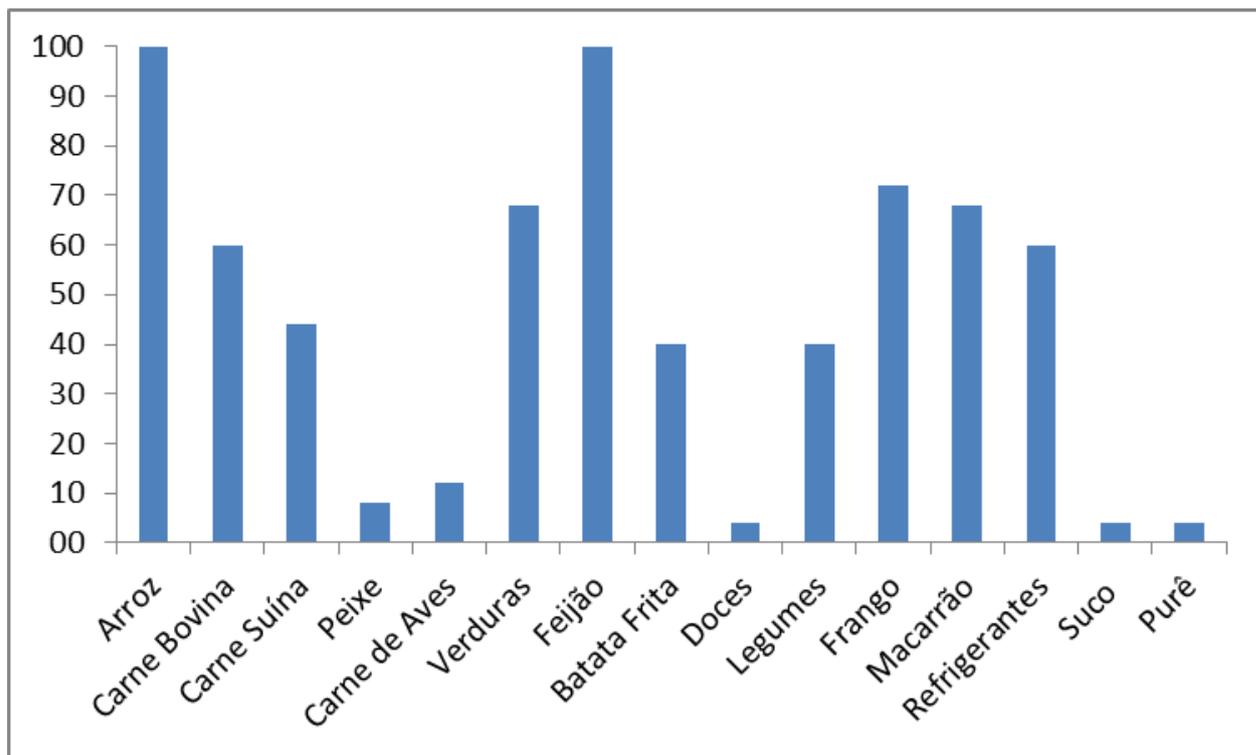


Figura 4 - Alimentos ingeridos no almoço.

Analisando os dados disponíveis na Figura 4 o alimento mais consumido é o arroz e o feijão, pois 24 (100%) alunos consomem estes produtos, seguidos por frango e macarrão.

O consumo de feijão deve ser incentivado, uma vez que se trata de um prato característico brasileiro e de bom valor nutritivo devido ao alto teor de fibras, proteínas, ferro e ácido fólico.

Por outro lado, muitos dos alunos consomem dois carboidratos numa mesma refeição, porém este consumo não é recomendado. Um dado que também chamou atenção foi a ingestão de refrigerante no horário do almoço, sendo que do total de alunos pesquisados (15) consomem refrigerante durante essa refeição, considerado elevado mediante o total de alunos pesquisados e também em relação ao consumo de suco, (01) aluno.

Na fase da adolescência são comuns hábitos alimentares como o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e lanches do tipo *fast-food*. Segundo Veiga, Cunha e Sichieri e *World Health Organization* (2004; 1995 apud LEAL et al., 2010, p. 458), "este padrão alimentar é preocupante, visto que pode levar ao excesso de peso e a maior probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como

diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias na vida adulta" (LEAL et al., 2010, p. 458)

Dados encontrados na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2008-2009, coletados através do IBGE em relação ao consumo de energia, confirmam que os grupos de indivíduos os quais optaram pelo consumo de alimentos marcadores de uma alimentação não saudável, ricos em açúcares e gorduras como os *fast-food*, doces e refrigerantes foram os que se associaram aos maiores valores de consumo e energético da população (IBGE, 2011).

A Figura 5 traz os alimentos ingeridos no café da tarde.

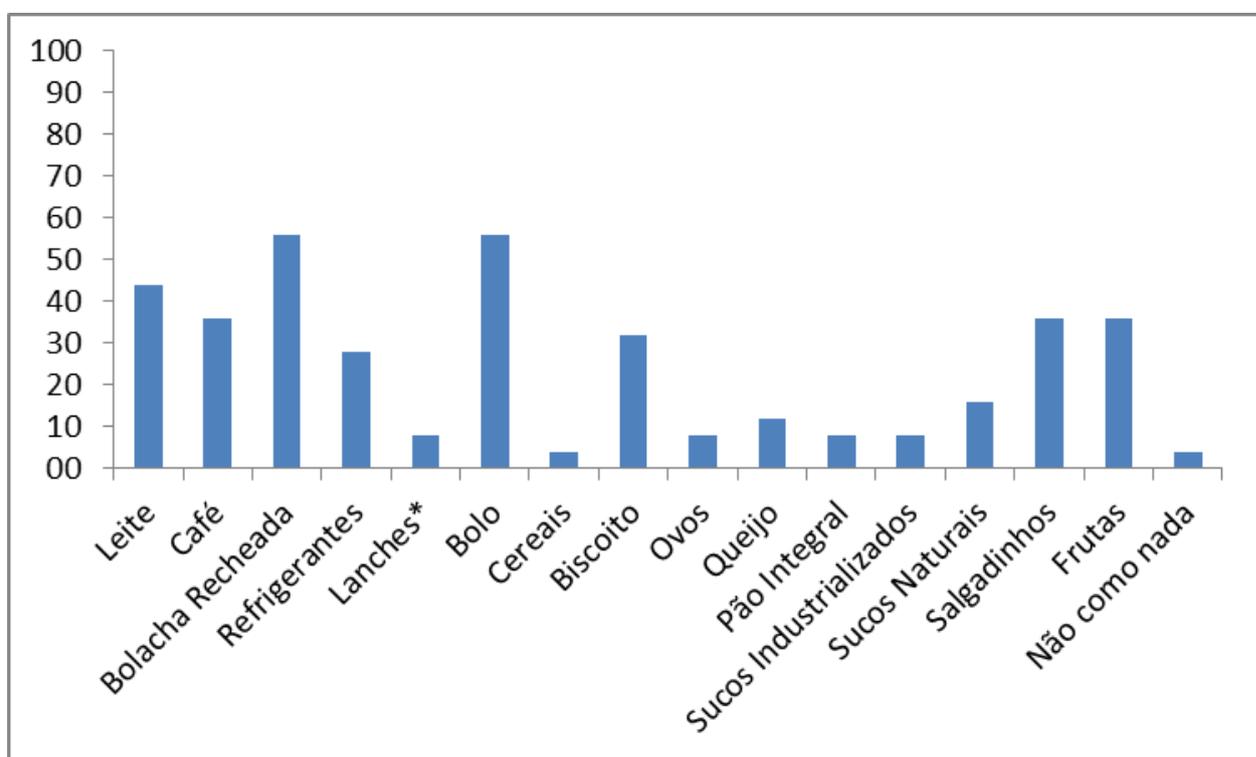


Figura 5 - Alimentos ingeridos no café da tarde.

A Figura acima demonstra os alimentos ingeridos pelos alunos no café da tarde, o qual trata-se de uma refeição realizada no horário do recreio da escola, ou seja, às 15 horas e 30 minutos. Nesta refeição apenas 01 não ingere nenhum tipo de alimento. Os produtos mais ingeridos são leite, café, bolacha e bolo. Um dado preocupante é o número de alunos que ingere salgadinhos - 09 - e refrigerantes - 07 -. O elevado consumo de açúcares e gorduras saturadas contribui para o aumento de doenças crônicas, bem como o excesso de peso.

De acordo com Jaime et al., (2011) a obesidade é uma doença crônica, associada a outras doenças crônicas e que foram responsáveis no ano de 2007 por 72% das mortes ocorridas.

No Brasil, de acordo com a última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) observou-se que 50% dos homens e 48% da população feminina adulta apresentam excesso de peso. Dados desta pesquisa também mostram que aproximadamente 30% das crianças em idade escolar apresentam excesso de peso e 16,6% dos meninos e 11,8% das meninas apresentam obesidade (IBGE, 2011).

Na Figura 6 encontram-se os alimentos ingeridos no lanche da tarde.

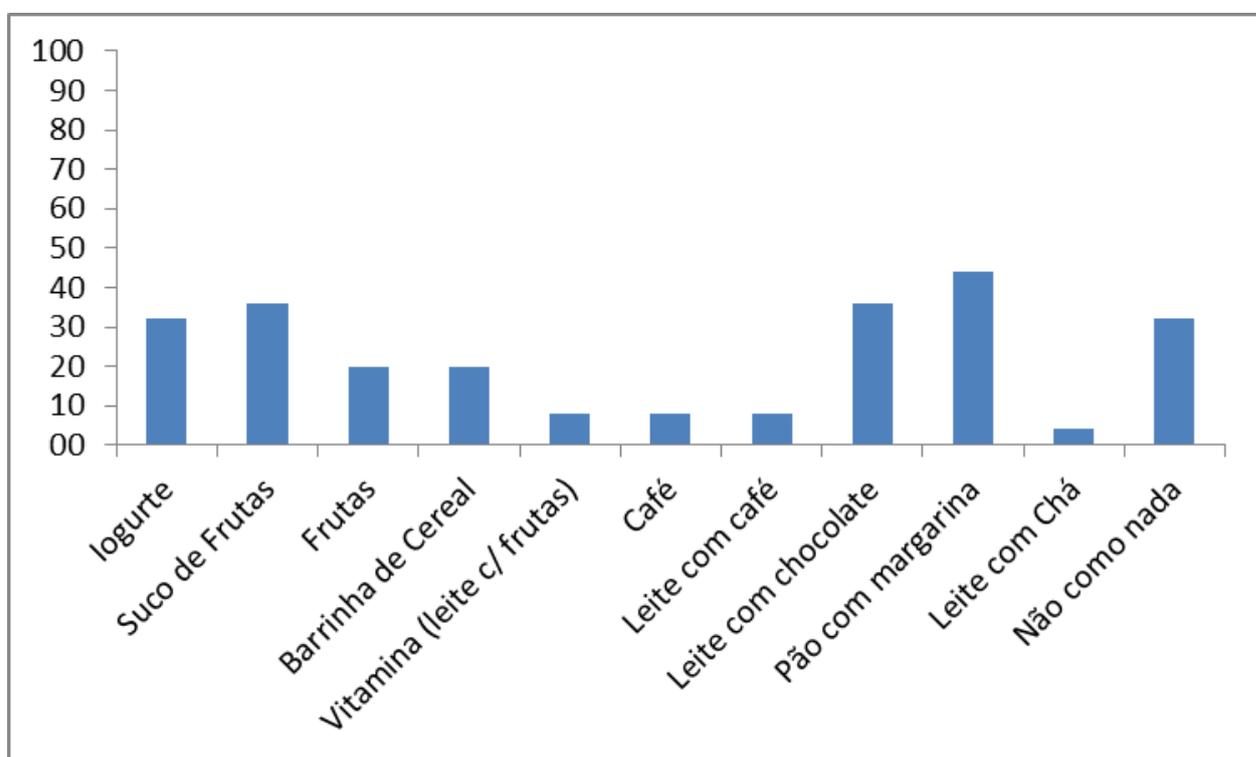


Figura 6 - Alimentos ingeridos no lanche da tarde.

Nesta refeição, realizada às 18 horas, o número de 08 alunos não ingere nenhum tipo de alimento. Dos alunos pesquisados 11 comem pão com margarina, 09 tomam leite com alimento achocolatado, 09 tomam suco de frutas e 08 tomam iogurte, constatando, dessa forma que há um equilíbrio entre aqueles que buscam uma alimentação mais saudável e aqueles que necessitam de uma reeducação alimentar.

Quanto ao grupo consumidor de leite pode-se dizer que é uma escolha positiva, pois o leite merece atenção especial pelo fato de ser fonte de cálcio, micronutriente importante em todas as fases da vida. "Com três porções diárias de leite consegue-se, em média, 800 mg de cálcio, suficientes para cobrir as necessidades exigidas para adultos e crianças" (PHILIPPI, 2006).

A Figura 7 apresenta os resultados referentes aos alimentos ingeridos no jantar.

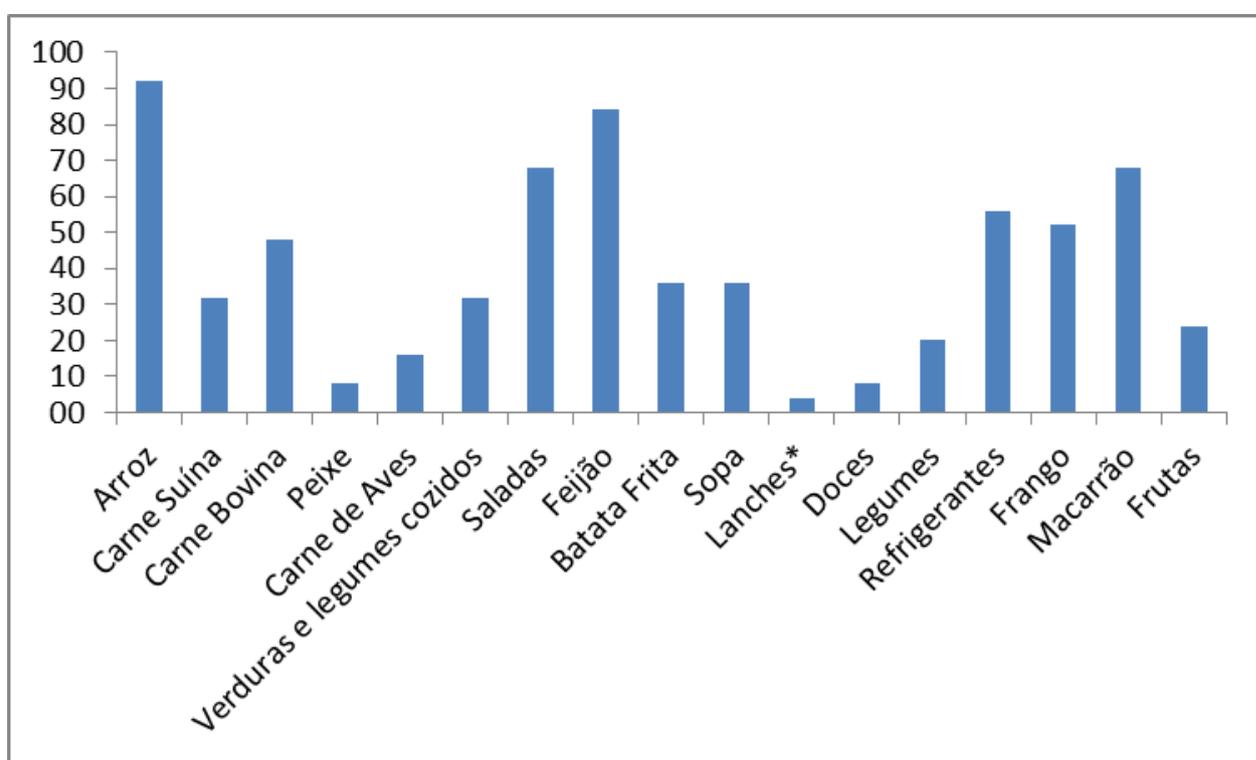


Figura 7 - Alimentos ingeridos no jantar.

Segundo análise dos dados apresentados na Figura acima 23 dos alunos pesquisados ingerem arroz e 21 ingerem feijão no jantar. O macarrão é um prato também apreciado por estes estudantes. Um fato preocupante é, novamente, o refrigerante, ingerido por 14 (60%) dos alunos observados.

Carvalho (2006 apud OLIVEIRA et al., 2011, p. 69), afirma:

O alto valor calórico dos refrigerantes, proveniente da concentração de açúcares, contribui para a obesidade. E os aditivos neles contidos, tais como acidulantes, conservantes e corantes artificiais são substâncias que podem causar males à saúde, como câncer, processos alérgicos, hiperatividade, etc. Há associações também do uso de refrigerantes com celulites subcutâneas, estrias, alterações gastrointestinais, porém sem apresentarem comprovação científica (CARVALHO, 2006). (OLIVEIRA et al., 2011, p. 69)

Entretanto, 14 destes alunos ingerem saladas. A carne bovina e suína prevalece ao gosto destes estudantes em detrimento da carne de aves e peixe.

A Figura apresenta como é feita a escolha do alimento que o aluno comerá durante suas refeições.

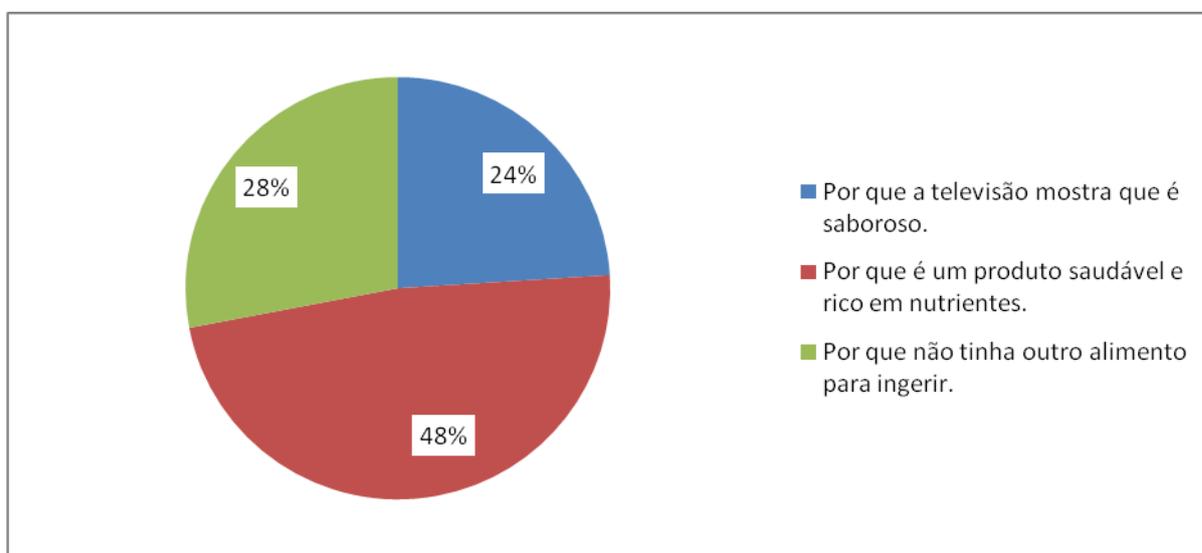


Figura 8 - Escolha do alimento que comerá.

Tendo em vista os dados da Figura acima, 48% dos alunos, ou seja, 12 fazem a escolha dos alimentos por serem produtos saudáveis e ricos em nutrientes. Contudo, ressalta-se que a proliferação de alimentos com diferentes finalidades exige um alto nível de informação por parte do consumidor, porém nem sempre ela é adquirida. Para Casotti (2001 apud LOPES et al., 2013, p. 06) "Isso provoca estresse pela indecisão na compra, bem como a possibilidade de problemas de saúde pelo uso indevido de alguns produtos" (CASOTTI, 2001). (Lopes et al., 2013, p. 06)

Ainda complementando o exposto, nesse contexto, pode-se inferir que de acordo com Cranage, Conklin e Bordi (2003 apud LOPES et al., 2013, p. 06), "as

informações nutricionais dos produtos adquirem cada vez maior importância na tomada de decisão de compra pelo consumidor" (CRANAGE; CONKLIN; BORDI, 2003).(LOPES et al., 2013, p. 06)

A Figura 9 apresenta o consumo de frutas e suco natural diário.

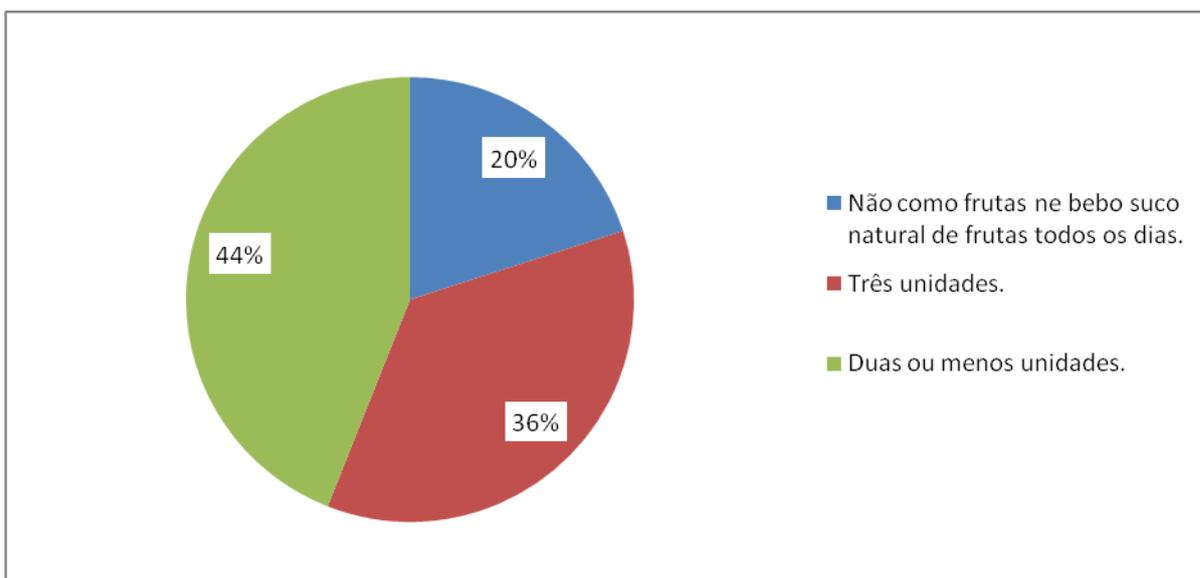


Figura 9 - Consumo de frutas e suco natural diário.

Nesta pesquisa, 44% dos alunos consomem, diariamente, duas ou menos frutas, 36% ingerem três unidades somente e (20%) não ingerem frutas e nem bebem suco natural, o que pode causar neste grupo um maior risco de carências nutricionais.

A Figura 10 apresenta o consumo de verduras e legumes diários.

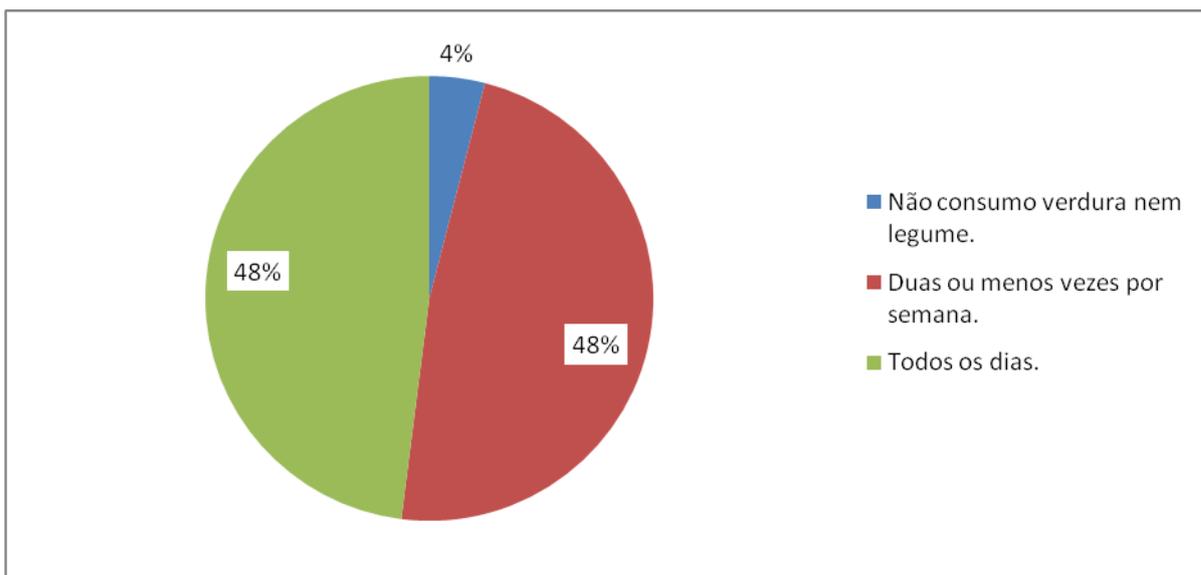


Figura 10 - Consumo de verduras e legumes.

A Figura 10 apresenta resultados muito positivos, pois 48% dos alunos consomem verduras e legumes todos os dias e esse mesmo percentual consome estes alimentos duas ou três vezes por semana. Apenas 4% não consomem verduras e legumes.

Vale destacar que verduras, frutas e legumes são componentes fundamentais para uma alimentação saudável e devem ser consumidos diariamente, pois estes alimentos fornecem minerais, vitaminas, fibras e água. Além disso, contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados e também para a manutenção da saúde humana.

A Figura 11 apresenta o que o aluno leva de lanche para a escola.

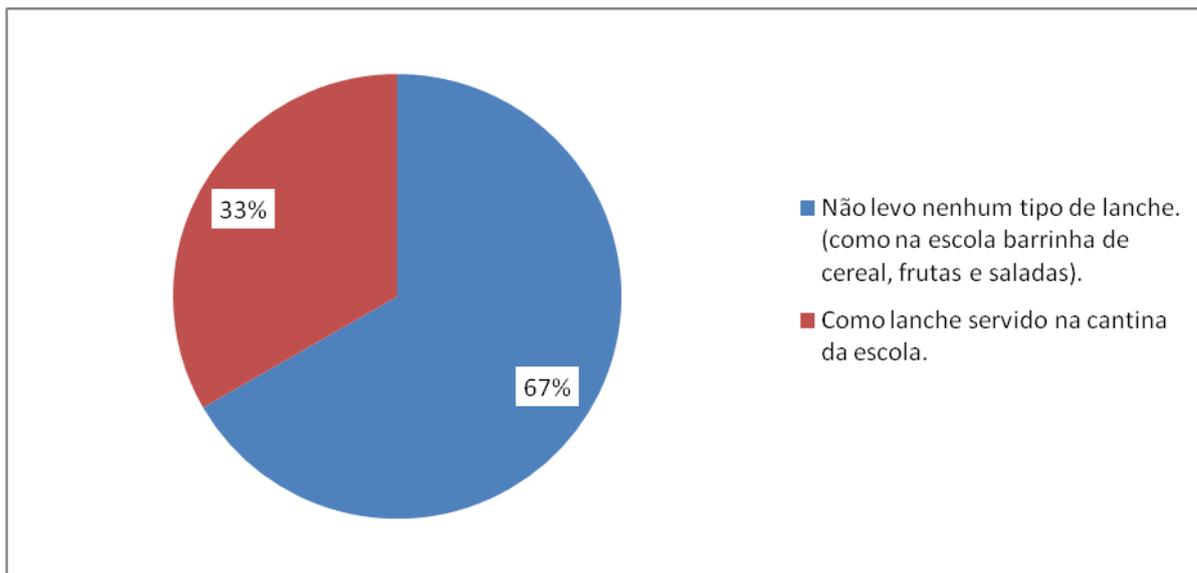


Figura 11 - Lanches que os alunos levam para a escola.

Na Figura 11 é possível observar que 33% dos alunos pesquisados compram lanches diversificados oferecidos na cantina da escola. Já um grande número de alunos (67%) não leva nenhum tipo de lanche para a escola e ingerem alimentos da merenda escolar, o que consiste num fator extremamente positivo, uma vez que os produtos são de alta qualidade como barra de cereal, frutas e verduras oriundas da agricultura familiar, gerados por produtores rurais, os quais cultivam produtos à base orgânica.

Cabe lembrar que o Conselho de Alimentação Escolar (CAE) zela pela qualidade dos produtos. Há também o acompanhamento de um profissional nutricionista especializado, o mesmo elabora o cardápio primando pelo atendimento das necessidades nutricionais diárias dos alunos, apesar deste profissional respeitar os hábitos alimentares do público alvo, sempre busca inserir no cardápio alimentos saudáveis e ricos em nutrientes, respeitando também a base de cultivo no município.

A Figura 12 apresenta a quantidade de água consumida por dia.

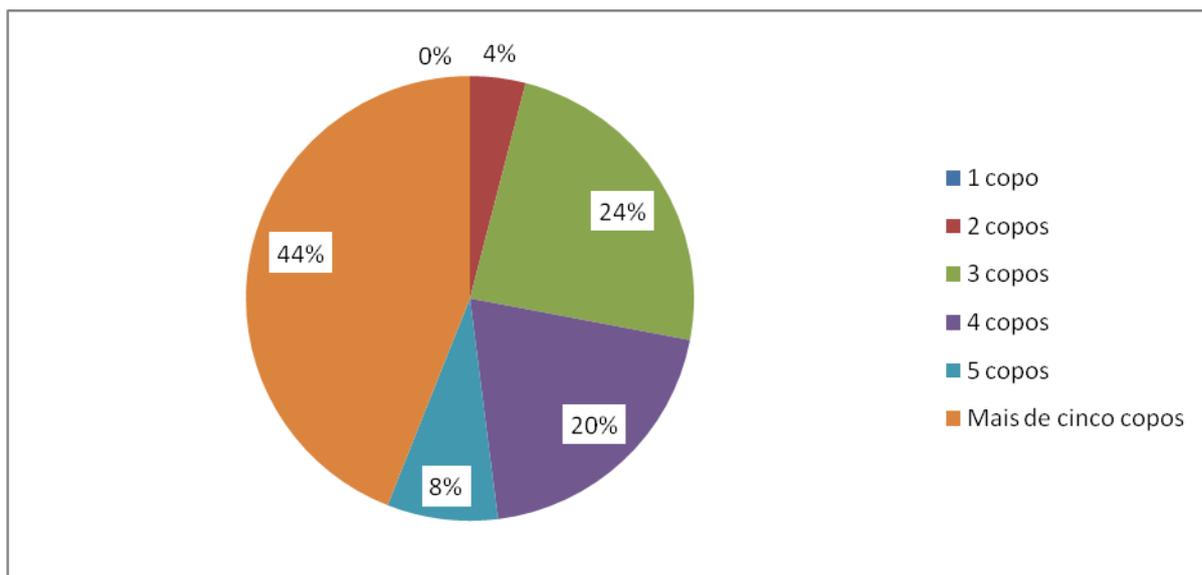


Figura 12 - Quantidade de água consumida.

A Figura 12 mostra que um número pequeno de alunos consomem apenas 1 copo de água por dia. Observou-se que 44% dos alunos tomam mais de cinco copos de água por dia, apesar de a ingestão de líquidos por indivíduos saudáveis variar, pois depende do nível de atividade, ambiente e da dieta (PHILIPPI, 2000). A água é um nutriente fundamental à vida humana, desempenha diversas funções orgânicas, sendo sua ingestão diária essencial à saúde.

Além do exposto a água desempenha papel fundamental na manutenção do volume plasmático, para o controle da temperatura do corpo, age no transporte de nutrientes e na eliminação de substâncias desnecessárias para o organismo e ainda participa no sistema digestório, respiratório, cardiovascular e renal (PHILLIPPI, 2000).

A Figura 13 apresenta a quantidade de copos de leite consumidos por dia.

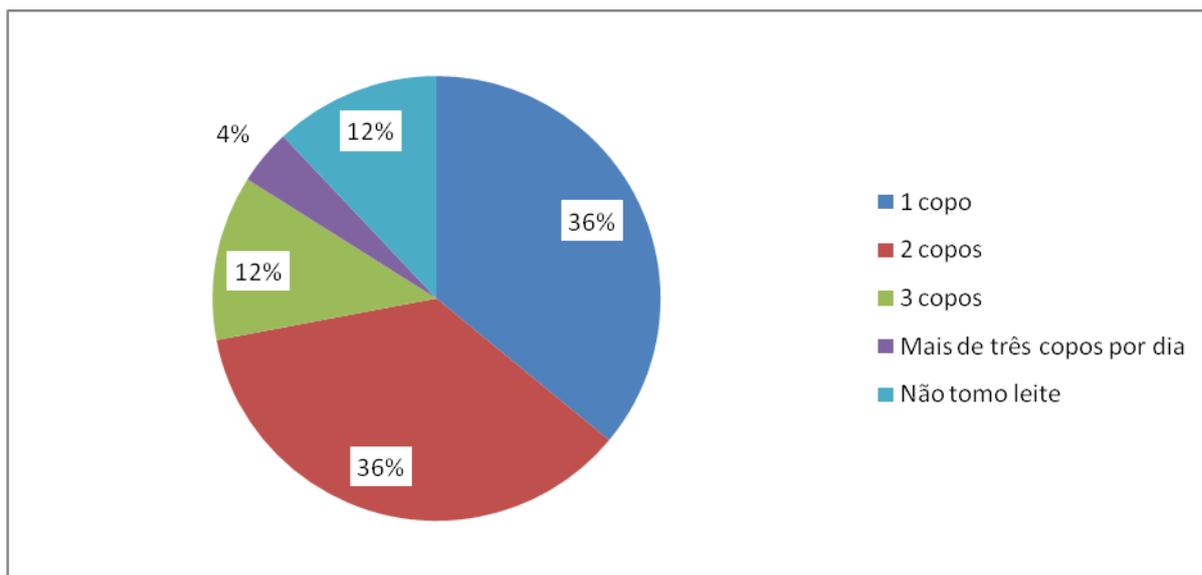


Figura 13 - Quantidade de leite consumido por dia.

Na Figura 13 mostra-se que 36% dos alunos tomam 1 copo de leite por dia. A ingestão do leite é muito importante para a saúde, pois o leite possui vitaminas como A, B e D, que protegem os olhos, fornecem energia e otimizam a concentração, além de combater a anemia e fortalecer os ossos, bem como prevenir doenças neurológicas. Ingerir leite nas diferentes fases da vida contribui para o desenvolvimento tanto físico quanto intelectual (LAY-ANG, 2011). Esta última informação é muito importante para o sucesso do aluno na vida acadêmica. A Figura 14 apresenta quantas vezes por semana os alunos praticam atividades físicas.

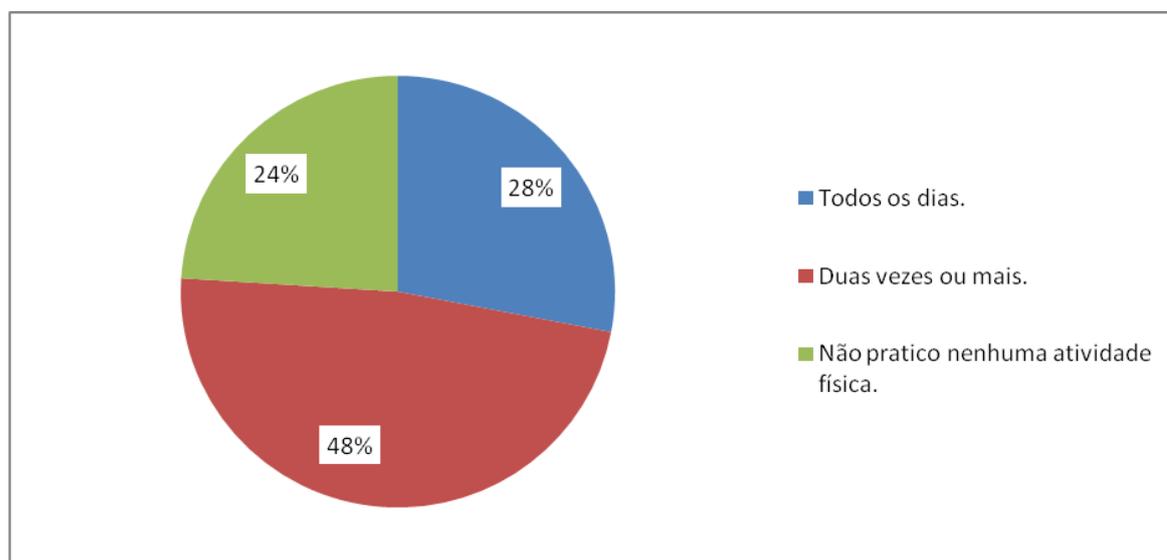


Figura 14 - Quantidade de atividade física praticada.

A Figura 14 mostra um percentual maior para os alunos que praticam atividades físicas duas vezes por semana ou mais, o que se configura num dado importante, tendo em vista que a atividade física tem sido eficaz na prevenção de muitas doenças crônicas não transmissíveis.

Segundo Pollock et al., Guedes e Grondin (1986; 2002 apud BIAZUSSI, 1994, p. 13), "existem fortes evidências de que em 80 a 86% dos adultos obesos a origem da obesidade esteja na infância e na adolescência. Neste contexto, muitos dos hábitos adquiridos na juventude, podem ser transferidos para a fase adulta". (BIAZUSSI, 1994, p. 13)

A Figura 15 apresenta as horas de sono por noite.

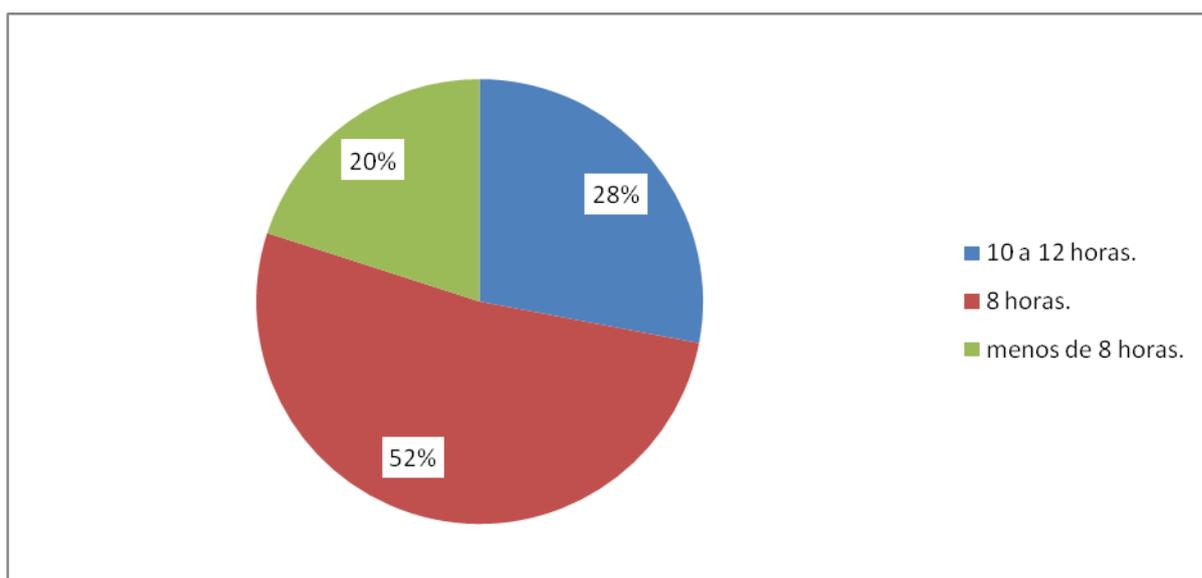


Figura 15 - Duração de sono.

A Figura 15 apresenta a quantidade de horas de sono, 52% responderam que dormem 8 horas diárias, 28% 10 a 12 horas e 20% menos de 8 horas. Bernardo et al., (2011) aponta: embora não esteja claro em literatura a quantidade de sono diária, ideal na adolescência, recomenda-se que durmam pelo menos 9 horas por noite. Desse modo, na amostra pesquisada o maior número de alunos apenas se aproxima desta recomendação.

Ressalta-se que hábitos adequados de sono são muito importantes na fase da adolescência, o oposto pode ocasionar dificuldade de aprendizado, redução da

concentração e estímulo, déficit de memória, mudanças de humor, sono diurno e queda de imunidade (MATHIAS; SANCHEZ; ANDRADE, 2006).

A Figura 16 apresenta a quantidade de pessoas que moram na mesma casa em que o aluno pesquisado.

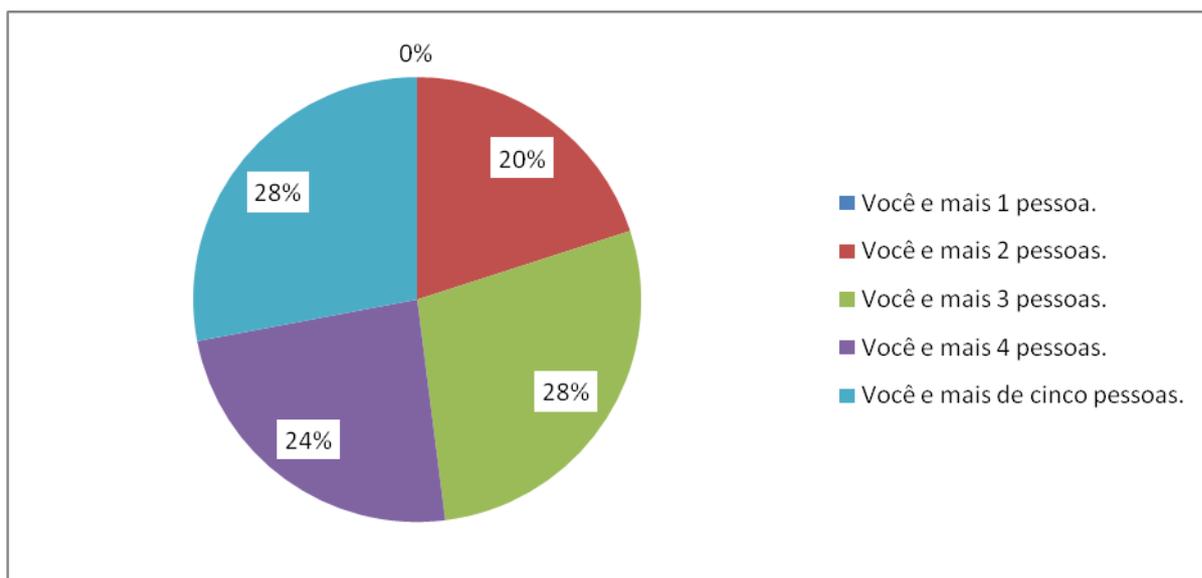


Figura 16 - Quantidade de pessoas que moram na mesma casa.

De acordo com os resultados do questionário, apresentados na Figura 16, pode-se perceber maior percentual para alunos que vivem na mesma casa com 3 ou 4 pessoas, seguido por aqueles conviventes com mais de cinco pessoas e por último os alunos que moram com mais duas pessoas.

Conforme dados apontados pela Síntese de Indicadores Sociais 2002, revelados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), no Rio de Janeiro o número de pessoas que compõe uma família está diminuindo nas últimas duas décadas, pois de 1999 para 2009, o número médio de pessoas na família caiu de 3,4 para 3,1 (IBGE, 2010).

A Figura 17 apresenta a renda mensal das famílias dos alunos participantes da pesquisa.

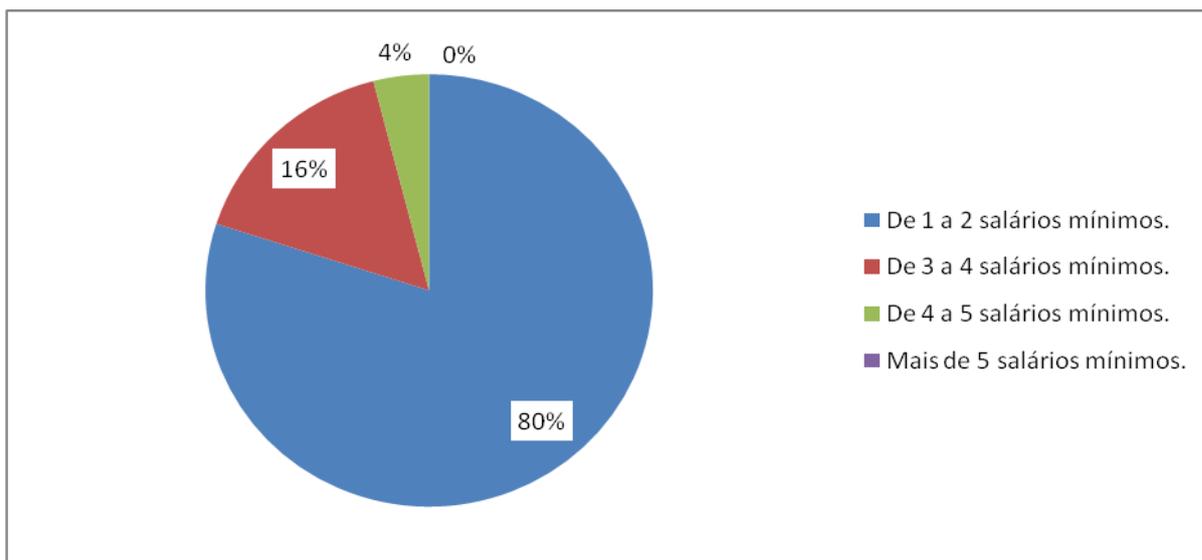


Figura 17 - Renda familiar.

Ao analisar a Figura 17 pode-se perceber que 80% das famílias dos alunos possuem renda mensal entre 1 e 2 salários mínimos, isso comprova o baixo poder aquisitivo dos alunos. Destaca-se que um número considerável dessas famílias está composto por 4 ou 5 pessoas, conforme pode-se observar na Figura acima, há o comprometimento do rendimento familiar, tendo em vista o rendimento da família *per capita*.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após leituras e reflexões realizadas na elaboração deste artigo pode-se concluir que o comportamento alimentar consiste em um dos aspectos e estilos de vida de maior influência direta na saúde e também na doença. Assim, o educar para a saúde deve iniciar desde cedo, a partir de uma reeducação no hábito de vida e na orientação de novos hábitos. Além disso, sabe-se que hábitos não saudáveis, adquiridos na infância ou na adolescência, podem comprometer de modo irreversível, em determinados casos, o desenvolvimento destas fases.

De acordo com o estudo realizado um dos dados diagnosticados - e que chamou a atenção - foi um número expressivo de alunos (40%) que faz apenas uma ou duas refeições diárias, pois entende-se que este dado está associado à baixa renda mensal de muitos destes alunos, esta hipótese comprova-se por meio da análise da entrevista aplicada. Tem-se aqui uma possível justificativa para este hábito, ou seja, há possibilidade de tal comportamento alimentar se justificar por não terem disponível a quantidade adequada de alimento.

Entre as refeições realizadas por estes alunos uma é feita na escola, conforme foi constatado na entrevista, pois 67% dos entrevistados ingerem alimentos oferecidos na merenda escolar, entende-se tal dado como positivo, tendo em vista que os produtos servidos são de base orgânica como verduras, frutas, legumes, leite e também barras de cereais, os quais possuem alta qualidade biológica, isentos de substâncias prejudiciais à saúde humana.

Acerca do consumo de verduras e frutas os resultados foram muito positivos, pois 48% dos entrevistados consomem estes tipos de produtos, fundamentais para uma alimentação saudável por fornecerem minerais, vitaminas, fibras e água. Um número expressivo (44%) de alunos também consome três unidades de frutas diariamente, sendo que este produto, assim como, verduras, legumes e leite, fazem parte do cardápio da merenda escolar. Dessa forma, alimentos saudáveis estão inseridos na alimentação diária de muitos alunos do grupo pesquisado.

Diante do exposto, a merenda escolar é um fator determinante em relação a alimentação ingerida por esses alunos. Esta opção está relacionada às condições socioeconômicas das famílias dos mesmos, das quais 80% destas possuem uma renda mensal entre um e dois salários mínimos para o sustento em média de 4 a 5 pessoas, isso comprova o baixo poder aquisitivo e pode refletir na aquisição de alimentos, comprometendo sua qualidade.

Ressalta-se que a escola oferece também orientações de educação nutricional através de palestras e inserção do tema nos conteúdos escolares, pois a educação tem um papel importante na escolha correta da alimentação.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, M. P. S. L.; PEREIRA, E.F; LOUZADA, F,M; D' ALMEIDA, U. Duração do sono em adolescente de diferentes níveis socioeconômicos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v58n4/a03v58n4.pdf>>. Acesso em: 17 de agosto de 2013.

BOOG, M. C. F. Educação Nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição da PUCCAMP**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, jan/jun. 1997.

BRANCO, L. M.; CINTRA, I. P.; FIBERG, M. Adolescente gordo ou magro: realidade ou fantasia? **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 5, n. 4, p. 189-194, jul./ago. 2006.

CARVALHO, F. A. C. **O livro negro do açúcar**. Rio de Janeiro: Autoedição, 2006.

CRANAGE; D. A., CONKLIN, M.; BORDI, P. L. **Can young adults be influenced to eat healthier snacks**: the effects of choice and nutritional information on taste, satisfaction and intent to purchase. *Food service Research International*, v. 14, n. 4, p. 125-37. 2003.

CUPPARI, L; SCHOR, N. **Guia de Nutrição: nutrição clínica no adulto**. Barueri: 2 ed., Manole, 2005.

DINIZ, Z. M. A. M. Transtornos Alimentares: epidemiologia, etiologia e classificação. **Nutrição Profissional**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 12-20, jan. /fev. 2007.

ESTIMA, C. C. P; COSTA, R. S; SICHIERI; R. PEREIRA, R.A, VEIGA G. V. Meal consumption patterns and anthropometric measurements in adolescents from a low socioeconomic neighborhood in the metropolitan area of Rio de Janeiro, Brazil. **Journal Appetite**, 52: 735-9, june. 2009.

FIATES, G. M. R.; AMBONI, R, D. de M.; TEIXEIRA, E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. **Revista Nutrição**, Campinas, 21(1):105-114, jan./fev. 2008.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A. **Hábitos alimentares na adolescência**. *Pediatria moderna*, São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-734, nov. 2000.

FLEITLICH, B. W., LARINO, M. A., COBELO, A., CORDÁS, T. A. Anorexia nervosa na adolescência. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.76, n.3, p.323-329. 2000.

FONSECA V. M.; SICHIERI R.; VEIGA G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 32, n. 6, p. 541-549. 1998.

FRUTUOSO, M. F. P.; BISMARCK-NASR, E. M.; GAMBARDELLA, A. M. D. Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.3, p.257-263. 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**– 4 ed.- São Paulo: Atlas, 1999.

GONÇALVES, B. C. **Consumo alimentar e entendimento da pirâmide alimentar adaptada em adolescentes fisicamente ativos do Distrito Federal**. 2009. 154 f. Dissertação Mestrado, Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

GUEDES, D. P.; GRONDIN L. M. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v.24, n.1, p. 23-45. 2002.

JACOBSON, M.; REES. J; GOLDEN, N. IRWIN, C. (eds.) Adolescent nutritional disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1997; 817: 12-16

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de Indicadores Sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro. 2012.

_____. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro. 2010.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados** – 7 ed. – São Paulo: Atlas, 2009.

LANZILLOTTI, H. S; COUTO, S. R.; AFONSO F. M. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Revista Nutrição**, Campinas, v.18, n.6, nov./dez. 2005.

LAY-ANG, G. **A importância do leite para a saúde.** Disponível em: <http://www.brasilecola.com/saude/a-importancia-leite-para-saude.htm>. Acesso em: 08 de dezembro de 2013.

LOPES M. P. M.; BARROS D. F.; COSTA A. S. M.; GOUVÊA T. M. O. A.; Interpretações acerca da influência das informações nutricionais na escolha de alimentos infantis. **Gestão e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 7, n. 16. 2013. Disponível em: <http://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1528>. Acesso em: 09 nov. 2013.

MARCIANO, R.; SPERIDIÃO, P. da G. L.; KAWAKAMI, E. Consumo alimentar de crianças e adolescentes com disfagia decorrente de estenose de esôfago: avaliação com base na pirâmide alimentar brasileira. **Revista Nutrição**, Campinas, vol.24, nº.2 , mar./abr. 2011.

MATHIAS, A.; SANCHEZ, R. P.; ANDRADE, M. M. M. **Incentivar hábitos de sono adequados: um desafio para os educadores.** São Paulo: Núcleos de Ensino da UNESP, 2006. Disponível em: <http://www.unesp.br/prograd/PDFNE2004/artigos/eixos10/incentivarhabitosdosono.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2013.

OLIVEIRA, A. C. S. A.; SANTOS, E. P.; SILVA, M. S.; VIEIRA, T. P. R.; SILVA, S. M. O impacto do consumo de refrigerantes na saúde de escolares do Colégio Gissoni. **Revista Eletrônica Novo Enfoque**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 12, 2011. Disponível em: <http://www.castelobranco.br/sistema/novoenfoque/files/12/artigos/08.pdf>. Acesso em 17 ago. 2013.

PHILIPPI, S. T. **Guia alimentar para o ano 2000.** In: ANGELI, S. R. C. Fome Oculta. São Paulo: Atheneu, 2000, cap. 32, p. 160-176.

_____. **Nutrição e técnica dietética.** 2ªed. São Paulo, 2006.

POLLOCK, M. L. et al. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 1. ed. Rio de Janeiro: Médica Científica, 1986.

PONTES, T. E.; COSTA, T. F.; MARUM, A. B. R. F.; BRASIL, A. L. D.; TADDEI, J. A. A. C. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, vol.27, no.1. 2009.

ROSSI, A; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista Nutrição**, Campinas, 21(6):739-748, nov./dez. 2008.

SANTOS, J. S.; COSTA, M. C.; SOBRINHO, C. L. N.; SILVA, M da C. M. da; SOUZA, K. E. P. de; MELO, B. O. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas – Bahia. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, Set/Out. 2005.

SILVA, G. R.; GRUZ, N. R; COELHO, E. J. B. Perfil nutricional, consumo alimentar e prevalência de sintomas de anorexia e bulimia nervosa em adolescentes de uma escola da rede pública no município de Pitanga, MG. **Revista Digital de Nutrição**, Ipatinga: Unileste-MG, v. 2, n. 3, Ago./Dez. 2008. Disponível em: <http://www.unilestemg.br/nutrirgerais/downloads/artigos/volume3/artigo_4_rng_perfil_nutricional.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2013.

SULLIVAN, D. K; LEGOWKSI, P. A; JACOBSEN, D. J, HEELAN, K. A. S; JOHNSON, S. L; DONNELLY, J. E. A low-fat afterschool snackimproves the nutritional quality os elementary school children’s diets. **Journal of the American Dietetic Association**. 102: 707-9. 2002.

SUÑÉ, F. R.; COSTA, J. S. D. da.; OLINTO, M. T. A.; POTTUSSI, M. P. **Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, Jun. 2007.

TADDEI, J. A.; BRASIL, A. L.; PALMA, D.; MORAES, D. E.; RIBEIRO, L. C.; LOPEZ, F. A. et al. **Manual crechEficiente: guia prático para educadores e gerentes**. São Paulo: Manole; 2006.

TATAR, M. **Alimentação Natural: Um Caminho de Cura/2006**. Disponível em: <http://www.artesdecura.com.br/REVISTA/medicina_integral/alimen_natural.htm.> Acesso em: 30 de agosto de 2013.

THOMAS, J. R. e NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VEIGA, G. V.; CUNHA, A. S; SICHIERI R. Trends in overweight among adolescents living in the poorest and richest regions of Brazil. **American Journal of Public Health**. 94: 1544-8. 2004.

VENÂNCIO, C. C. R. **Saúde Infantil: o papel da escola na sua promoção, 2009.** Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1246_saude_infantil_o_papel_da_escola_na_sua_promocao.pdf>. Acesso em: 04 de outubro de 2013.

WEEKES, I. **Alimentação e saúde.** Ed. Moderna: São Paulo, 1994.

APÊNDICE

APÊNDICE A

Questionário aplicado para posterior coleta de dados.

1) Quantas refeições você faz por dia?

- () Uma ou duas refeições por dia;
 () De três a quatro refeições por dia;
 () Cinco refeições por dia
 () Seis refeições por dia
 () Mais de refeições por dia.

2) De acordo com a quantidade de refeições diárias (principais) que você faz assinale o tipo de alimento que você ingere:

Café da manhã	Lanche	Almoço
() leite	() iogurte	() arroz
() café	() suco de frutas	() carne bovina
() bolacha recheada	() frutas	() carne suína
() pão	() barrinha de cereal	() peixe
() iogurte	() vitamina (leite com frutas)	() carne de aves
() biscoito	() pão com margarina	() verduras
() ovos	() leite com chá	() feijão
() queijo	() leite com chocolate	() lanche
() sucos industrializados	() não como nada neste horário	() batata frita
() pão integral		() doces
() cereais		() legumes
() lanches*		() frango
() frutas		() macarrão
() sucos naturais		() refrigerantes
() bolo		Outros_____

<input type="checkbox"/> Outros _____ <input type="checkbox"/> não como nada neste horário		
Café da tarde	Lanche	Jantar
<input type="checkbox"/> leite <input type="checkbox"/> café <input type="checkbox"/> bolacha recheada <input type="checkbox"/> refrigerantes <input type="checkbox"/> lanches* <input type="checkbox"/> bolo <input type="checkbox"/> cereais <input type="checkbox"/> biscoito <input type="checkbox"/> ovos <input type="checkbox"/> queijo <input type="checkbox"/> pão integral <input type="checkbox"/> sucos industrializados <input type="checkbox"/> sucos naturais <input type="checkbox"/> salgadinhos <input type="checkbox"/> frutas <input type="checkbox"/> outros _____ <input type="checkbox"/> não como nada neste horário	<input type="checkbox"/> iogurte <input type="checkbox"/> suco de frutas <input type="checkbox"/> frutas <input type="checkbox"/> barrinha de cereal <input type="checkbox"/> vitamina (leite com frutas) <input type="checkbox"/> café <input type="checkbox"/> leite com café <input type="checkbox"/> leite com chocolate <input type="checkbox"/> pão com margarina <input type="checkbox"/> leite com chá <input type="checkbox"/> leite com chocolate <input type="checkbox"/> não como nada neste horário	<input type="checkbox"/> arroz <input type="checkbox"/> carne suína <input type="checkbox"/> carne bovina <input type="checkbox"/> peixe <input type="checkbox"/> carne de aves <input type="checkbox"/> verduras e legumes cozidos <input type="checkbox"/> saladas <input type="checkbox"/> feijão <input type="checkbox"/> batata frita <input type="checkbox"/> sopa <input type="checkbox"/> lanches* <input type="checkbox"/> doces <input type="checkbox"/> legumes <input type="checkbox"/> refrigerantes <input type="checkbox"/> frango <input type="checkbox"/> macarrão <input type="checkbox"/> frutas outros _____

*Misto quente, X saladas, pizza, sanduíches, cachorro quente etc.

3) Como você escolhe o alimento que vai comer durante suas refeições:

Porque a televisão mostra que é saboroso.

- () Porque é um produto saudável e rico em nutrientes.
- () Porque não tinha outro alimento para ingerir.

4) Quantas frutas em média você consome por dia?

- () Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias;
- () Três unidades;
- () Duas ou menos unidades.

5) Com que frequência você consome algum tipo de verdura ou legume?

- () Não consumo verdura nem legumes;
- () Duas ou menos vezes por semana;
- () Todos os dias.

6) O que você leva de lanche para a escola?

- () Não levo nenhum tipo de lanche;
- () Como lanche servido na cantina escola;
- () Chocolates, pães, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante;
- () Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral.

7) Quantos copos de água você toma por dia?

- () 1 copo;
- () 2 copos;
- () três copos;
- () 4 copos;
- () 5 copos;
- () Mais de cinco copos.

8) Quantos copos de leite você toma por dia?

- () 1 copo;
- () 2 copos;
- () 3 copos;
- () Mais de três copos por dia;
- () Não tomo leite.

9) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

- Todos os dias;
- Duas vezes ou mais;
- Não pratico nenhuma atividade física.

10) Quantas horas você dorme?

- 10 a 12 horas;
- 8 horas;
- Menos que 8 horas.

11) Quantas pessoas moram com você?

- Você e mais 1 pessoa;
- Você e mais 2 pessoas;
- Você e mais 3 pessoas;
- Você e mais 4 pessoas;
- Você e mais de cinco pessoas.

12) Qual é a renda mensal de sua família?

- de 1 a 2 salários mínimos;
- de 3 a 4 salários mínimos;
- de 4 a 5 salários mínimos;
- Mais de 5 salários mínimos.

APÊNDICE B



Colégio Estadual Ipê Roxo – Ensino Fund. e Médio
Rua Cláudio Gonzales Gavilan, s/n – Cidade Nova CEP: 85870-674
Foz do Iguaçu – PR Telefone/Fax: (45) 3575-7244
e-mail foziperoxo@seed.pr.gov.br
www.foziperoxo.seed.pr.gov.br

Autorização Institucional

Eu, Maria Inês Batista Chaves Sandoval, Diretora do Colégio estadual Ipê Roxo – Ensino Fundamental e Médio, Resolução nº 6012/2011, declaro estar ciente dos objetivos da pesquisa acima, e concordo em autorizar a execução da mesma nesta instituição de ensino. Caso necessário, a qualquer momento como instituição co-participante desta pesquisa poderemos revogar esta autorização, se comprovada atividades que causem algum prejuízo à esta instituição ou ainda, a qualquer dado que comprometa o sigilo da participação dos integrantes desta instituição. Declaro também, que não recebemos qualquer pagamento por esta autorização bem como os participantes também não receberão qualquer tipo de pagamento.


Pesquisador


Responsável pela Instituição
Ipê Roxo CE – Ensino Fund e Médio
Maria Inês Batista Chaves Sandoval
RG 4 633 462-0 Diretora
Res 6012/11 DOE 06/01/12