

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

**LUCIANE ANDREA GARCIA**

**AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E A QUALIDADE  
DE VIDA DOS ESTUDANTES DO COLÉGIO ESTADUAL ALDO DALLAGO**

MEDIANEIRA  
2012

**LUCIANE ANDREA GARCIA**

**AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E A QUALIDADE  
DE VIDA DOS ESTUDANTES DO COLÉGIO ESTADUAL ALDO DALLAGO**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial para avaliação da disciplina de metodologia da Pesquisa do Curso de Especialização Ensino de Ciências, modalidade à distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - *Câmpus* Medianeira.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>.Dra. Cleonice Mendes Pereira Sarmiento.

**MEDIANEIRA  
2012**



Ministério da Educação  
**Universidade Tecnológica Federal do Paraná**  
Campus Medianeira

**Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação**  
**Especialização em Ensino de Ciências**

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

### **AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES COLÉGIO ESTADUAL ALDO DALLAGO**

por

LUCIANE ANDREA GARCIA

**Esta Monografia foi apresentada em 22 de março de 2013, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Ensino de Ciências. O(a) candidato(a) foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.**

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Cleonice Mendes Pereira Sarmento.  
**Prof<sup>a</sup> Orientadora**

---

Prof. Dr. Adelmo Lowe  
**Membro**

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Michele Budke Costa  
**Membro**

Dedico à minha família,  
agradecendo a compreensão nos momentos de ausência,  
a paciência e a dedicação nos momentos de luta.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cleonice Mendes Pereira Sarmiento, pela sabedoria com que me guiou nesta trajetória.

Aos professores do curso.

A Diretora e Professores do Colégio Aldo Dallago que prontamente colaboraram com a coordenadora deste projeto.

Aos profissionais disponibilizados pela prefeitura de Ibaiti.

À minha família, pois acredito que sem o apoio dela seria muito difícil vencer esse desafio.

Enfim, a todos os que por algum motivo contribuíram para a realização desta pesquisa.

## RESUMO

GARCIA, Luciane Andreia. AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DO COLÉGIO ESTADUAL ALDO DALLAGO. 2012. 48 páginas. Monografia. Especialização em Ensino de Ciências - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Medianeira, 2012.

A alimentação pode ser considerada um ato voluntário pelo qual o indivíduo consome produtos ou substâncias que podem nutrir seu organismo: os alimentos. O hábito da alimentação sofre a influência de inúmeros fatores, como condição socioeconômica, hábitos culturais e ignorância, que, quando reunidos, determinam uma boa ou má alimentação. Atualmente a obesidade infantil é um problema de saúde pública e apresenta caráter multifatorial. Este trabalho teve por objetivo identificar as características gerais da obesidade, as prováveis causas e complicações provocadas pela obesidade em crianças e adolescentes e apresentar itens práticos para a prevenção da obesidade infantil. A pesquisa foi realizada através da revisão bibliográfica e da pesquisa de campo. Concluiu-se que apesar da conscientização dos jovens da necessidade de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas para ter uma saúde ideal, é necessária a determinação de cada um para a concretização dessas atitudes.

**Palavras-chave:** Alimentação. Doenças. Obesidade na adolescência.

## **ABSTRACT**

Luciane Andreia. EVALUATION OF HEALTHY EATING HABITS AND THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF ALDO DALLAGO STATE COLLEGE. 2012.48 pages. Monograph. Specialization in science education-Federal Technological University of Paraná. Mediatrix, 2012.

The power may be considered a voluntary act by which an individual consumes products or substances that can nourish your body: the food. The habit of feeding suffers the influence of numerous factors, such as socioeconomic status, cultural habits and ignorance, which, when assembled, determine a good or poor diet. Currently, childhood obesity is a public health problem and presents multifactorial character. This work aimed to identify the General characteristics of obesity, the probable causes and complications caused by obesity in children and adolescents, presenting practical items for the prevention of childhood obesity. The survey was conducted through literature review and field research. It was concluded that despite the awareness of young people of the need for healthy eating and physical activity practice to have optimal health requires the determination of each to the realisation of these attitudes.

Keywords: Food. Disease. Obesity in adolescence.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>12</b>
2.1 A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	12
2.2 A ADOLESCÊNCIA E A ALIMENTAÇÃO.....	17
2.3 A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	21
2.3.1 Regras de Uma Alimentação Saudável.....	25
2.3.2 O Papel da Escola nas Escolhas Alimentares dos Educandos.....	27
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>29</b>
3.1 LOCAL DA PESQUISA.....	29
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	30
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	31
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>32</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>46</b>



## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO Nº 1 – Quantas refeições você realiza por dia?.....	32
GRÁFICO Nº 2 – Você toma café-da-manhã?.....	33
GRÁFICO Nº 3 – Avaliação dos tipos de alimentos que consumiam no café da manhã.....	33
GRÁFICO Nº 4 – Avaliação sobre o consumo de frutas.....	34
GRÁFICO Nº 5 – Avaliação sobre consumo de líquidos.....	34
GRÁFICO Nº 6 – Avaliação sobre o tipo de líquido consumido.....	35
GRÁFICO Nº 7 – Estatística das atividades físicas.....	36
GRÁFICO Nº 8 – Frequência das atividades físicas.....	36
GRÁFICO Nº 9 – Avaliação do tipo de atividade física.....	37
GRÁFICO Nº 10 – Estatística da preocupação com a estética.....	37
GRÁFICO Nº 11 – Estatística da preocupação com a saúde.....	38
GRÁFICO Nº 12 - Estatística sobre o peso ideal.....	38
GRÁFICO Nº 13 - Avaliação do interesse em participar de projetos sobre hábitos alimentares.....	39

## 1 INTRODUÇÃO

Discutir a alimentação no Brasil é um grande desafio, pois existem pontos contrastantes na alimentação dos brasileiros, onde podem ser notados, de um lado graves problemas de fome e desnutrição, e de outro, problemas de saúde causados por excesso de alimento ingeridos inadequadamente; esses problemas podem gerar graves problemas para a saúde das pessoas, entre eles a obesidade.

A obesidade é influenciada por vários fatores, como genéticos, fisiológicos e metabólicos. Existe também a influência dos fatores ambientais no aparecimento da obesidade. Pois, apenas o consumo de alimentos com alto valor energético, ricos em lipídios e carboidratos simples, provavelmente não é suficiente para explicar o crescente aumento das taxas de sobrepeso e obesidade no mundo.

A redução da prática de exercício físico entre os adolescentes parece ter papel fundamental no processo de ganho de peso.

É um tema atual e justifica-se o seu desenvolvimento pela importância para o profissional da educação, pois este geralmente está em contato com os adolescentes.

É importante se levar em consideração que a alimentação e a saúde são fenômenos que se completam, isto é, a saúde de uma pessoa depende dos seus hábitos alimentares. Por esse motivo é muito importante que alimentação das pessoas, principalmente das crianças e adolescentes seja saudável. E a alimentação saudável deve acontecer em todos os ambientes, principalmente na escola, espaço apropriado para orientar mudanças no comportamento alimentar, e para que ocorra de fato alguma alteração precisamos incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes, e diminuir a oferta de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal.

De acordo com Brasil (1997, p. 97):

A observação e investigação dos aspectos culturais e educacionais dos hábitos alimentares, as principais substâncias alimentares, suas funções e a importância da higiene na alimentação é de fundamental importância para que esses jovens compreendam a necessidade da boa alimentação, assim como o que e como devem consumir para terem uma vida saudável e com maior qualidade.

Os jovens estão mais expostos aos riscos de uma dieta não balanceada por

causa de seu estilo de vida e dos apelos da mídia em relação ao consumo de comidas, por esse motivo, surgiu a idéia do presente projeto que pretende realizar um trabalho de conscientização com os adolescentes quanto a importância de uma alimentação saudável para chegar à vida adulta com saúde e qualidade de vida.

Os objetivos deste projeto pesquisa foram: objetivo geral: conscientizar os adolescentes quanto a importância de uma alimentação saudável e mudança de hábitos para uma significativa melhora na qualidade de vida. E os objetivos específicos: diagnosticar alunos obesos nas turmas do Ensino Médio do Colégio Estadual Aldo Dallago, da cidade de Ibaiti-PR.; realizar reuniões com pais e/ou responsáveis pelos estudantes obesos a fim de ter conhecimento sobre a rotina dos jovens, orientando, sobre alimentação e saúde; organizar, juntamente com especialistas da área da saúde, palestras e debates apontando os males causados à saúde em decorrência de uma má alimentação, além de propor mudanças de hábitos alimentares, para pais e alunos e realizar parceria com o município a fim de se conseguir nutricionistas para atendimento dos alunos identificados, com a permissão dos responsáveis.

Esta pesquisa está organizada em capítulos, assim distribuídos, o primeiro capítulo: Revisão de Literatura, onde serão observadas pesquisas referentes ao assunto como obesidade, alimentação saudável, hábitos alimentares. O segundo capítulo refere-se à metodologia que foi adotada para o desenvolvimento desta pesquisa. No capítulo seguinte será tratado o desenvolvimento desta pesquisa. E, finalmente, as considerações finais.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A obesidade é uma patologia que afeta uma grande porção da população mundial, principalmente nos países ricos e industrializados. Atualmente, a obesidade é considerada uma epidemia e um caso de saúde pública (MARIA, 2005). De acordo com Nóbrega (1998, p. 384) a obesidade é: “um excesso de gordura corporal que frequentemente leva prejuízos à saúde, e vem aumentando, principalmente na população infantil e de adolescentes”.

Foi publicada, recentemente, uma pesquisa sob a coordenação do pediatra e também professor da Unifesp Mauro Fisberg com uma alarmante constatação, o Brasil acaba de ultrapassar os Estados Unidos (o país mais gordo do mundo) em matéria de obesidade infantil. Das crianças que têm entre dois (2) e cinco (5) anos de idade, 22% apresentam sobrepeso e 6% já passaram para obesidade. Isto indica que 28% das crianças de até cinco (5) anos estão pesando mais do que seria saudável.

Para Moura (2006) a obesidade, principalmente as formas intensas, não inclui obrigatoriamente o exagero alimentar entre os fatores que a determinam. Um dos fatores da obesidade é, sem dúvida, a predisposição genética, pois há 80% de probabilidade de a criança que tem o pai e a mãe obesos ser também. O desmame precoce e a introdução inadequada de alimentos após o desmame podem desencadear o início da obesidade no primeiro ano de vida. Conforme Damiani, Carvalho e Oliveira (2000), há dois períodos da vida da criança predisposta que são considerados críticos para a instalação da obesidade: os dois (2) primeiros anos de vida e o período entre os quatro (4) e os onze (11) anos. As causas da obesidade infantil são basicamente as mesmas das causas da obesidade adulta: a escolha de alimentos pobres em proteínas e vitaminas; a má alimentação e uma vida sedentária.

Conforme o que diz Nóbrega (1998), do ponto de vista epidemiológico, tudo conduz a explicações ambientalistas, uma vez que, nos últimos anos, não têm ocorrido alterações significativas nas características genéticas das pessoas, mas houve grandes as mudanças nos hábitos alimentares e na prática de atividades físicas. O hábito de assistir televisão durante muitas horas seguidas, a divulgação e

o sucesso dos jogos eletrônicos entre as crianças e adolescentes, mães que já não querem ou não podem praticar o aleitamento materno, a utilização de alimentos industrializados na alimentação infantil em substituição à preparação dos alimentos de forma doméstica, são alguns dos fatores que influenciam na determinação do crescimento da obesidade infantil. A pouca ou nenhuma prática de atividades físicas entre as pessoas e principal das crianças e jovens também é de fundamental importância para o ganho de peso.

De acordo com Moura (2006,p. 34):

Também podem ser considerados fatores principais para ocorrer a obesidade infantil: período curto de amamentação, ingestão de alimentos inadequados muito cedo, distúrbios na alimentação, relação familiar instável, além de problemas genéticos. Em uma criança, os períodos mais propícios para o surgimento da obesidade são o primeiro ano de vida e a fase pré-escolar (MOURA, 2006,P. 34).

Atualmente os aparelhos eletrônicos (televisão, computador e Internet) estão incorporados à rotina das crianças, fator que leva a concepções erradas sobre uma alimentação adequada, já que a maioria dessas mídias fazem comerciais que mostram alimentos muito calóricos e com baixo valor nutritivo.

O consumo exagerado de alimentos gordurosos, como exemplo, sanduíches (*hambúrguer*, misto-quentes, *cheesburger* etc.) que normalmente as mães preparam para as crianças, as batatas fritas, os bifes passados na manteiga fazem parte dos grandes vilões da alimentação infantil, vindo de encontro ao pessoal da equipe de saúde que condenam estes alimentos, expondo os perigos da má alimentação aos pais onde alguns ainda pensam que criança saudável é criança gorda (NÓBREGA, 1998).

As crianças gostam de copiar os pais em seus costumes e hábitos, inclusive nos alimentares e dessa forma em uma casa onde a família, principalmente os pais, praticam costumes de uma alimentação errada, levam os seus filhos a se alimentarem dessa forma, isto é, erradamente e ir adquirindo hábitos não muito saudáveis.

De acordo com Bouchard (2003), a pouca, ou quase nenhuma, atividade física praticada pelas pessoas de um modo geral, e principalmente pelas crianças e adolescentes, o sedentarismo causado pela facilidade da tecnologia (computadores,

*internet*, televisão com controle, videogames, etc.), proporciona muitas facilidades e comodismo, não exigindo nenhum esforço físico para nada.

Atualmente, as crianças já não podem mais brincar na rua com antigamente, quando as brincadeiras eram: andar de bicicleta, jogar “betes”, amarelinha, brincadeiras de roda, pois a violência urbana é grande, assim a pedido dos pais, ficam dentro de casa e apartamentos se ocupando de brincadeiras e atividades que não as estimulam a praticar atividades físicas como correr, jogar bola, brincar de pique etc., por esse motivo passam horas enfrente a equipamentos eletrônicos. E, ainda para piorar os seus hábitos errados, geralmente comendo biscoitos ou sanduíches regados a refrigerantes. Estes são hábitos que ajudam no desenvolvimento da obesidade.

Segundo Campos (2002), alguns fatores que concorrem para a obesidade infantil são:

Ansiedade – além dos adultos que sofrem de momentos de ansiedade causada pelo stress da rotina diária. As crianças e adolescentes também sofrem de ansiedade e medos, os quais são causados, por preocupações relacionadas às provas escolares, tensão do vestibular, até mesmo ansiedade causada por problemas sociais, como a sua aceitação pelos amigos, etc. A ansiedade faz as pessoas comam mais. É uma maneira compulsiva de comer, sem que a pessoa sinta fome. Profissionais da área da saúde, como nutricionistas, psiquiatras e psicólogos geralmente, afirmam que a obesidade, muitas vezes é causada por um problema psicológico. Essa neurose é agravada devido ao mito do corpo perfeito, pois a sociedade tende a excluir as crianças gordinhas de jogos e brincadeiras.

Isso só leva a criança ou adolescente a piorar porque quase sempre são tímidas e sentem-se envergonhadas, acabam se isolando e fazendo da alimentação uma “fuga” da realidade, isto é, quanto mais rejeitado, mais ansiosos e dessa forma mais comem. (SAMPAIO, 2012, s/p)

Depressão – as pessoas que sofrem com depressão apresentam alterações em seu apetite, isto pode causar a obesidade. Através de algumas pesquisas foi comprovado que a pessoa quando está deprimida, normalmente não gosta de praticar atividades físicas e sente necessidade de comer doces, geralmente, o chocolate. (SAMPAIO, 2012)

Fatores hormonais – os hormônios, devido às variações hormonais do corpo humano têm uma relação direta com a obesidade, dentre eles podem ser citados, o

excesso de insulina; a deficiência do hormônio de crescimento; o funcionamento irregular da tireóide; o excesso de hidrocortizona e os estrógenos, , etc.

Fatores genéticos - algumas pesquisas já revelaram que se um dos pais é obeso, o filho tem 50% de chances de se tornar gordinho, e se os dois pais estão acima do peso, o risco aumenta para 100%. A criança que tem pais obesos corre o risco de se tornar obesa também porque a obesidade pode ser adquirida geneticamente.

O aprendizado de uma alimentação saudável está diretamente relacionado com a mãe, esta desempenha um papel muito importante no aprendizado nutricional e na aquisição de hábitos alimentares saudáveis do filho. E se desenvolve no dia a dia, através da observação e vivência da criança de acordo com os hábitos alimentares praticados pela mãe e pela família de modo geral.

A obesidade, o nível de colesterol alto, a presença de hipertensão arterial sistêmica, diabetes e o sedentarismo são fatores de risco independentes para doença coronariana.

Vitollo (2003) refere que a qualidade da alimentação, e sendo ela gordurosa é um fator de alto risco para provocar a doença coronariana e que a alimentação da criança está relacionada com a dos pais, por esse motivo é necessário que os pais pratiquem uma alimentação nutritiva e ensinem os seus filhos a praticá-la.

A aterosclerose é uma doença que tem seu início na infância, quando o colesterol vai sendo depositado nas artérias musculares, formando as estrias de gordura. Essas estrias localizadas nas artérias coronarianas das crianças vão progredindo, e com o tempo podem provocar em algumas pessoas, lesões ateroscleróticas, e este é um processo que pode ser reversível, quando tratado no início do seu desenvolvimento.

Segundo o que diz Guimarães (2006), normalmente as crianças chegam à obesidade em razão da má alimentação ingerida desde a idade bem pequena, com alimentos ricos em gorduras hidrogenadas (Gorduras Trans), como as bolachas recheadas, salgadinhos industrializados, sanduíches, batata frita e etc.

É bom lembrar que os pais são os maiores culpados por isso acontecer, pois quem dá condição para que a criança se alimente com esses produtos conhecidos como calorias vazias são os próprios pais, muitas vezes pela praticidade que os mesmos trazem. A mídia também tem grande culpa nesse problema, uma vez que leva para as casas comerciais altamente atrativos, com crianças

consumindo alimentos calóricos e sem qualquer nutriente que faça bem para a saúde. (COUTINHO, 2012).

Ainda conforme Vitollo (2003), os principais fatores que concorrem para a obesidade infantil entre eles ansiedade, depressão, fatores hormonais, fatores genéticos. A obesidade, atualmente, está presente nas diferentes faixas econômicas onde é influenciada por meio da educação, da renda e da ocupação, resultando em padrões comportamentais específicos que proporcionam ingestão calórica, baixo gasto energético e taxa de metabolismo. Entretanto, à medida que alimentos saudáveis, incluindo peixes, carnes magras, vegetais e frutas frescas, estão menos disponíveis para indivíduos de condições mais restritas, a relação entre obesidade e baixa classe socioeconômica é observada em países em desenvolvimento.

Programas de intervenção da obesidade ainda têm pouco consenso, a prevenção continua sendo o melhor caminho. O empenho na prevenção da obesidade na infância é mais eficaz quando endereçado simultaneamente aos alvos primordial, primário e secundário, com metas apropriadamente diferentes. A prevenção primordial é utilizada para prevenir que crianças e adolescentes se tornem "de risco" para a obesidade; a prevenção primária tem como objetivo evitar que crianças "de risco" se tornem obesas; e a prevenção secundária tem como finalidade cessar a gravidade crescente da obesidade e dessa forma reduzir a comorbidade entre crianças com sobrepeso e obesidade (COUTINHO, 2012).

Torna-se necessário os pais seguirem algumas recomendações para prevenir e controlar o sobrepeso já instalado: ser um bom modelo, ser positivo, preparar alimentos saudáveis para toda a família, evitar distorcer as porções, começar o dia com um bom café da manhã, fazer uma merenda nutritiva para as crianças levarem para a escola, mudar o hábito alimentar, praticar atividades físicas, se a criança recusou algum alimento tente novamente e siga um plano alimentar orientado por um nutricionista.

É, também, importante despertar o apetite através de uma mesa bem arrumada, com pratos coloridos como as saladas cruas e outras preparações agradáveis. Recomenda-se que a cada dia se prepare os pratos preferidos e outro novo, a fim de variar as refeições diárias. Caso a criança não se alimente em determinado horário de refeição ela deve aguardar até a próxima refeição, sem ingerir alimentos extras, os quais vão prejudicar o intervalo necessário ao organismo



para que se processem as transformações anabólicas e catabólicas. Esses alimentos extras irão prejudicar o apetite para a próxima refeição.

## 2.2 A ADOLESCÊNCIA E A ALIMENTAÇÃO

Conforme o que afirma Maria (2005) a adolescência é um período da vida do ser humano que se caracteriza por um crescimento e desenvolvimento acelerados, e por esse motivo pode ser considerada uma fase sensível, estando vulnerável a diversos fatores psicológicos e nutricionais.

Heald (2012) diz que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a adolescência compreende a fase da vida das pessoas entre os 15 e 19 anos, e a pré-adolescência dos 10 aos 14 anos.

No Brasil, e conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) essa idade sofre alguma alteração e “uma pessoa é considerada adolescente entre 12 e 18 anos de idade”

E de acordo com Heald (2012, S/P)

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social. Todas essas mudanças são partes de um processo contínuo e dinâmico, que se inicia na vida fetal, vai se modificando durante a infância sob as influências favoráveis ou desfavoráveis do meio ambiente e do contexto social, e terminam com o completo crescimento físico e a maturação sexual, a consolidação da personalidade, a independência econômica e a integração do indivíduo em seu grupo social.

Esta é uma fase de grandes questionamentos e autoafirmação, os adolescentes, no geral, são influenciáveis e com propensão a agir e comportar-se conforme determinados grupos sociais, simplesmente para serem aceitos nesses grupos.

É, também a fase da formação de hábitos e atitudes, o que os tornam vulneráveis aos mais diversas situações de risco, como a aquisição de hábitos alimentares errados.

Waitzeberg (2000) Apud Lemos e Dallacosta (2005, p. 5) diz que:

Na adolescência, os aspectos psicossociais não vão influenciar apenas os processos de nutrição, mas também a busca da personalidade, a aceitação

do próprio corpo que está se transformando, a identificação com o grupo e também o desenvolvimento do pensamento abstrato.

É preciso, também, considerar que a cada dia os adolescentes vão adquirindo mais independência e responsabilidades, assumindo tarefas diárias, maior participação na vida social, fatos esses que influenciam nos seus hábitos alimentares. Devido a necessidade, eles geralmente, precisam comer fora de casa e por esse motivo acabam pulando algumas refeições.

Ressalte-se ainda, a influência da mídia sobre as pessoas, principalmente, sobre os adolescentes, com propagandas de comidas rápidas, lanches gordurosos, refrigerantes, frituras geralmente pobres em proteínas e vitaminas. Esses produtos despertam o interesse e a formação de hábitos alimentares pouco saudáveis.

Bleil (1998), diz que esses alimentos na maioria das vezes, despertam o interesse das crianças e adolescentes devido à aparência, pois são apresentados através de uma publicidade chamativa, “com embalagens coloridas, atrativas e apresentados por pessoas bonitas e saudáveis, fazendo com que os adolescentes deixem de lado os alimentos naturais” (BLEIL, 1998, p. 93), que são mais saudáveis, podendo acarretar danos para a saúde, pois, na maioria das vezes, o alimento industrializado é gostoso, porém não possui nenhum valor nutricional.

Maria (2005) afirma que a família se constitui na primeira instituição que deve orientar as crianças e adolescentes na aquisição de hábitos alimentares saudáveis, pois ela é a responsável pela compra e preparação dos alimentos.

Já para Caroba (2002, p. 162): “as preferências alimentares das crianças refletem a influência da família, contudo, o adolescente já apresenta algum conflito com relação a eles, pois são notadamente influenciados pelos comerciais” veiculados incansavelmente pela mídia.

Muitas vezes, adolescentes do sexo feminino, influenciadas pelo mito do corpo perfeito e insatisfeitas com a sua imagem corporal fazem dietas que, geralmente, são pouco equilibradas com relação aos nutrientes.

Segundo o que afirma Bleil (1998) os adolescentes e jovens incorporam novos hábitos alimentares com mais facilidade do que os adultos, por esse motivo é importante a socialização desses hábitos em lugares frequentados por eles, como reuniões sociais, e principalmente nas escolas. Assim, eles têm a oportunidade de,

antes da família, adquirirem hábitos de uma alimentação nutritiva e podem levar até os seus familiares esses novos hábitos.

E segundo Jacobson (2001) Apud Lemos e Dallacosta (2005), o sobrepeso e a obesidade que podem ocorrer nessa fase da vida são considerados fatores de risco para os jovens, e tem como consequências doenças crônicas na idade adulta.

Por esse motivo é importante que os adolescentes tenham uma alimentação saudável e nutritiva. Mas o que pode ser considerada uma refeição saudável?

De acordo com Moura (2006) para que o ato de alimentar-se proporcione uma alimentação saudável e nutritiva, deve basear-se em quatro regras simples, conhecidas como leis da alimentação ou regras da alimentação: regra da quantidade, regra da qualidade, regra da variedade e regra da adequação.

Regra da quantidade: a alimentação deve incluir uma quantidade de alimentos que seja capaz de cobrir as necessidades nutricionais das pessoas. Dessa forma entende-se que, com base nessa regra, uma só refeição ao dia não é suficiente para manter o organismo saudável, da mesma forma uma super alimentação também não é saudável, pois pode levar ao sobrepeso e à obesidade

Regra da qualidade: a quantidade não é tudo, ela deve associar-se à qualidade. Assim, a maior parte dos alimentos consumidos deve ter um bom valor nutritivo. Dentro dessa regra compreende-se que um copo de leite tem mais qualidade do que um copo de café ou de refrigerante. A qualidade dos alimentos que são ingeridos é de fundamental importância, pois não adianta simplesmente comer qualquer tipo de alimento, é necessário que a alimentação forneça ao organismo os nutrientes indispensáveis para o seu funcionamento harmonioso,

Regra da variedade: essa regra é geralmente chamada de regra da harmonia, pois determina que a alimentação deve apresentar uma proporção harmônica entre os vários tipos de alimentos. Entende-se, a partir dessa regra que a alimentação não pode conter apenas um ou outro tipo de alimento; mas sim, ser marcada pela variedade. Logo, embora o leite seja um alimento de qualidade, só ele não será suficiente, é preciso, portanto, além do leite que a alimentação seja complementada com outros tipos de alimento, como arroz, feijão, verduras, frutas, etc. (COUTINHO, 2012).

Apesar da importância da variedade, é muito comum algumas populações terem apenas dois (2) alimentos básicos, e que, geralmente são derivados de cereais, que corresponderem a cerca de 50% da dieta total, e muitas vezes, chega a

75% ou mais. Se os alimentos mais consumidos tiverem um bom valor nutritivo, proporcionará uma nutrição adequada, como por exemplo, o feijão com arroz, geralmente criticado, mas são alimentos nutritivos. Porém, se o alimento básico for de baixo valor nutritivo, como a farinha de mandioca, a qual é muito utilizada em algumas regiões do Brasil, a nutrição será deficiente.

Regra da adequação: a alimentação deve se adequar a cada tipo de pessoa, levando em consideração alguns fatores como: a idade, a atividade física, o estado de saúde e outros aspectos.

No caso dos adolescentes, por estarem em uma fase de crescimento e desenvolvimento, exige-se uma alimentação adequada e saudável.

O conhecimento das necessidades nutricionais e da composição dos alimentos é muito importante para se elaborar uma dieta balanceada, mas isso é difícil de ser aplicado no dia a dia das pessoas.

Porém, uma forma simples e prática de se obter uma alimentação adequada e nutritiva é considerar os alimentos como pertencentes a quatro (4) grupos básicos, e utilizar os alimentos dos quatro grupos, conforme as regras da alimentação consideradas anteriormente.

Segundo Moura (2006), esses grupos têm finalidade prática e não indicam, necessariamente, aparência semelhante dos alimentos ou um agrupamento natural.

Ainda conforme Moura (2006, p. 179) esses alimentos estão assim agrupados:

Grupo dos cereais – reúne pão, bolachas, bolos, doces, macarrão, mandioca, batata, arroz, milho, aveias, etc. Esse grupo fornece, principalmente, carboidratos e vitaminas do complexo B.

Grupo do leite – leite, queijo, nata, manteiga, margarina, iogurte, etc., fornece principalmente, cálcio, fósforo, vitaminas A e D, proteínas e lipídios.

Grupo da carne – carne, fígado, frango, ovos, feijão, lentilha, soja, etc. fornece, principalmente, proteínas, vitaminas do complexo B e ferro.

Grupo das frutas e verduras – laranja, limão, banana, maçã, mamão, tomate, abóbora, cenoura, repolho, couve, espinafre, alface, etc., fornecem, principalmente, vitamina C, A, do complexo B e minerais. Fornece também fibras que ajudam o intestino a funcionar bem.

Dessa forma uma dieta saudável deve ser composta por alimentos pertencentes aos quatro (4) grupos alimentícios, e que sejam ricos em proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas, cálcio e outros minerais, e que contenham também um pouco de gordura.

É importante também, variar os tipos de alimentos, como cereais, carnes, verduras, legumes e frutas, uma metodologia prática é alternar as cores dos alimentos (MOURA, 2006). Pois uma alimentação saudável está fundamentada nas regras de alimentação vistas anteriormente, e isso acontece quando há a diversidade, a qualidade dos alimentos em quantidade ideal para cada tipo de pessoas.

Apesar da recomendação de nutricionista e médicos para uma alimentação saudável. No Brasil, assim como outros países onde as comidas rápidas, servidas em lanchonetes e preferidas pela maioria das crianças e dos adolescentes apresenta sérios problemas de saúde que são causados por uma alimentação errada. Pois, geralmente, as pessoas levam em consideração o sabor dos alimentos e facilidade no seu preparo, e não a sua qualidade.

Não que os alimentos devam ser apenas nutritivos e não saborosos e que a alimentação não deva proporcionar momentos de prazer, porém é necessário que os alimentos cumpram as suas funções no organismo.

Geralmente, os lanches que são servidos nas lanchonetes são ricos em gorduras saturadas que comprometem o equilíbrio alimentar das pessoas, e não devem ser consumidos de forma contínua, pois, podem causar danos à saúde do homem, que podem ocorrer a médio ou longo prazo. (CAROBA, 2002).

É importante lembrar que, de vez em quando é agradável e prazeroso comer um lanche ou uma pizza com os amigos, ou em uma reunião familiar, e que isto não vai comprometer a saúde nem a alimentação das pessoas. O que não é aconselhável é que esse tipo de alimentação seja frequente, chegando a transformar-se em um hábito alimentar.

### 2.3 A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Antigamente os hábitos alimentares eram bem diferentes, com as mães em casa, sem precisar sair para trabalhar, havia tempo para preparar uma refeição saudável, muitas vezes com alimentos extraídos do próprio plantio, que era degustada ao redor de uma mesa com toda a família reunida.

Porém, a vida moderna, devido à rotina de correria, a falta de tempo das pessoas e a vida atropelada das grandes e médias cidades. Com as pessoas acumulando metas a cumprir, como, trabalhar, estudar e ter uma vida social

provocou uma mudança nos hábitos alimentares. Onde as refeições rápidas, e muitas vezes realizadas fora de casa sem a companhia dos familiares, não cumprem a função de uma alimentação saudável e nutritiva. (MOURA, 2006).

Dentre os fatores que causam esse distúrbio, estão principalmente aqueles que têm início na infância, e dentre eles podem ser citados: desmame do leite materno precocemente; o início de uma alimentação baseada em alimentos lácteos e engrossantes; precária relação familiar onde a mãe utiliza o alimento como forma de premiação; a alimentação com o objetivo de cessar o choro da criança ou para compensar as horas de ausência da mãe, através do oferecimento de guloseimas. Existem também os distúrbios de comportamento alimentar que geralmente ocorrem na adolescência.

O problema da maioria das pessoas obesas é o resultado entre a quantidade de calorias ingeridas e as gastas por ela. Considera-se que cerca de 3.550 calorias correspondem a meio quilo de peso.

Se a pessoa acumular durante uma semana, um excesso total de 3.500 calorias poderá ganhar meio quilo de peso. Esse peso pode ser alcançado mais rapidamente se o excesso calórico for maior. É importante lembrar que uma fatia de bolo pode conter até 300 ou 400 calorias. Segundo o que diz Maria (2005) o processo é simples, é preciso comer menos e exercitar-se mais para deixar de ser obeso.

Além do nível de calorias, existem outras atitudes e hábitos que devem ser considerados para que a pessoa tenha uma alimentação saudável e não se tornar uma pessoa obesa.

Devido a esse contexto atual, é importante que se realize, principalmente, com os adolescentes, um trabalho de conscientização, para que, a partir do conhecimento do que é uma alimentação saudável, tenham subsídios para que decidam conscientemente, o que é ou não prejudicial à sua saúde ao se alimentarem, e que a alimentação se torne um prazer, mesmo consumindo produtos adequados que lhes proporcionem maior bem estar e qualidade de vida. Inclusive na convivência social. Proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes favorece a construção de uma relação apropriada do alimento.

Segundo Costa et al. (2001) a promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de ações em três campos:

Ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; ações de apoio à adoção de práticas saudáveis, por meio da oferta de alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas. (COSTA ET AL. (2001, p. 226).

Nesse sentido, é importante que a escola torne-se um ambiente propício no desenvolvimento de projetos que tenham como objeto orientar as crianças e adolescentes para uma educação alimentar saudável, pois a educação escolar deve compreender todas as dimensões do aprendizado.

E, segundo a Promoção da Saúde (2000), apud Costa et al. (2001, p. 226).

O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores, funcionários técnico-administrativos e profissionais de saúde, proporciona as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos os envolvidos nesse processo podendo, como consequência, constituir-se em um núcleo de promoção de saúde local.

As atividades educativas referentes à alimentação e nutrição devem ter espaço próprio nos conteúdos escolares, pois as escolas são locais apropriados para a promoção da saúde no sentido de desenvolverem a sua função de produtoras de conhecimento.

Pois, apesar de um dos problemas principais da alimentação carente, ser a falta de recursos financeiros de uma grande parcela da sociedade, para adquirir alimentos necessários à uma alimentação saudável, existem outros fatores importantes, como: a desinformação, a pressão publicitária, os hábitos familiares e sociais e mesmo as alterações de ordem psicológicas não devem ser desconsiderados.

Por esse motivo, as atividades educativas em alimentação saudável podem e devem ser desenvolvidas nas escolas e utilizadas como instrumento de apoio na promoção da qualidade de vida:

A alimentação escolar tem características de assistência nutricional, desde que ofereça alimentos adequados em quantidade e qualidade, para satisfazer às necessidades nutricionais do escolar, no período do dia em que permanece na escola. (Mas também,) por ser servida na escola, adquire características de ferramenta educativa, que pode e deve ser utilizada para os fins maiores da educação, (...) habilitando o aluno a intervir na própria realidade (COSTA et al., 2001, 58).

Quanto ao lanche dos alunos, é importante que a merendeira tenha instruções do órgão responsável por esse setor, para que as refeições escolares estejam de acordo com uma dieta saudável e nutritiva, devidamente higienizadas em seu preparo e no modo de servir.

Apesar de existir um planejamento central, de responsabilidade da administração estadual, é:

nas instituições educacionais que as decisões são tomadas e, infelizmente muitas vezes o volume de tarefas a serem executadas por um número muitas vezes insuficiente de merendeiras impede que a experiência adquirida por elas seja elaborada, sistematizada e dando significado a esse conhecimento produzido. (BRITO ET AL., 1998, p. 57. Apud COSTA et al, 2001, p. 67).

É importante também que, as atividades realizadas pelas merendeiras, na alimentação escolar, façam parte dos conteúdos das atividades pedagógicas executadas pelos professores, é preciso também possibilitar um bom relacionamento entre as merendeiras, os alunos, professores e demais funcionários da escola, uma vez que segundo Pipitone apud Costa et al. (2001, p. 69):

(...) professores, merendeiras e pais de alunos, em discussões que mostrem a função social e o significado dado à merenda escolar e ao atendimento das necessidades nutricionais das crianças durante a jornada escolar (...) valem mais do que aulas tradicionais apoiadas em cartazes coloridos sobre noções de boa alimentação.

É preciso estar ciente que para incluir um projeto de alimentação saudável no âmbito escolar, que produza uma aprendizagem e conhecimento significativo, é necessário que toda a escola sinta-se motivada a participar.

Para Coutinho (2012) entre os hábitos alimentares saudáveis podem ser testados dois (2) muito importantes, o número e o horário das refeições. Pessoas que comem toda hora têm mais possibilidade de engordar do que aquelas que têm o hábito de comer de três (3) em três (3) horas.

Porém, as pessoas que comem muito durante o jantar acumulam mais calorias, principalmente se logo depois de comer forem dormir, ler, ver televisão, pois essas atividades não gastam energia e as vão acumulando gradativamente.

Outro fator que dever ser levado em consideração é o ato de mastigar os alimentos, a mastigação lenta é considerada como o melhor moderador do apetite,



pois, segundo Moura (2006, p.10) “a fome é saciada mais pelo tempo que o alimento permanece na boca do que pela quantidade ingerida”, assim se uma pessoa mastigar devagar saciará a fome sem ter ingerido muito alimento e vai ter fome somente após cinco (5) ou seis (6) horas após a refeição.

Geralmente, maioria das pessoas que têm excesso de peso não mastiga de forma correta os alimentos, comem muito rápido e ingere líquido, como por exemplo, refrigerantes, durante as refeições.

Um hábito importante na alimentação é fazer o que os vegetarianos denominam de lastro, que é o costume de comer antes das refeições mais importantes, alimentos crus como verduras e frutas. Pois, esses alimentos, geralmente, são pobres em calorias e ricos em fibras, o que representa uma grande vantagem para as pessoas obesas, pois o lastro contribui para saciar a fome e diminuir a quantidade dos outros alimentos mais calóricos. (COUTINHO, 2012).

### 2.3.1 Regras de Uma Alimentação Saudável

É muito difícil para as pessoas adultas mudarem seus hábitos alimentares, pois foram adquiridos na infância e praticados durante toda a vida. Assim, para mudar os hábitos de alimentação, é importante não estabelecer metas muito difíceis de serem cumpridas.

Sambatti (2006) diz que segundo o Centro de Referência em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), destaca algumas atitudes para uma de educação alimentar:

- 1)Faça de 5 a 6 refeições por dia;
- 2) Frutas na sobremesa e nos lanches;
- 3) Coma verduras e legumes no almoço e no jantar;
- 4) A porção de carne deve ser do tamanho da palma da mão;
- 5) Troque a gordura animal por vegetal e consuma com moderação;
- 6) Modere nos açúcares e nos doces;
- 7) Diminua o sal e os alimentos ricos em sódio;
- 8) Consuma leite ou derivados na quantidade recomendada;
- 9) Consuma pelo menos 1 porção de cereal integral;
- 10) Coma uma porção de leguminosas por dia;
- 11) Reduza o álcool. Evite o consumo diário;

- 12) Beba no mínimo 2 litros de água por dia;
- 13) Faça pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias;
- 14) Aprecie sua refeição. Coma devagar.

O arroz e o feijão formam uma dupla perfeita para uma boa alimentação. A tradicional combinação no cardápio do brasileiro também é nutricionalmente rica, considerada um casamento perfeito. Isto ocorre, porque, segundo Sambatti (2006) são alimentos que se completam.

A nutricionista acima referenciada explica que a dupla é rica em aminoácidos que auxiliam o organismo a formar os músculos, a pele, os cabelos, as unhas e os ossos, e ainda favorecem a cicatrização. “São os opostos que se completam – aminoácidos deficientes no feijão são justamente os que estão presentes no arroz” (SAMBATTI, 2006, p.10).

O arroz é pobre em aminoácido lisina, presente no feijão. E este, por sua vez, não apresenta o aminoácido essencial metionina, presente no arroz. “A proporção ideal entre os alimentos é de 3 (três) porções de arroz para uma porção de feijão” (SAMBATTI, 2006, p. 10).

Originário da Ásia, o arroz acabou se tornando um dos principais alimentares da cozinha brasileira. A nutricionista explica que a forma integral é a mais saudável. Isto porque quando o arroz passa pelo processo de beneficiamento perde a maior parte da Vitamina B, além de alguns minerais e fibras.

Sambatti (2006) ainda afirma que todos os grãos e cereais integrais têm de três (3) a sete (7) vezes mais fibras que os refinados, Pois,

quando se come alimentos refinados, os carboidratos viram glicose rapidamente e entram na corrente sanguínea. No caso dos integrais, os carboidratos demoram mais tempo para serem absorvidos e isso ajuda a regular o nível de açúcar no sangue, o que aumenta a sensação de saciedade e adia a fome. (SAMBATTI, 2006, p. 11).

O feijão, nativo das Américas, é uma leguminosa rica em fibras solúveis. “As fibras que auxiliam na manutenção dos níveis de glicose no sangue, e regularizam o hábito intestinal” (SAMBATTI, 2006, p. 11). O feijão ainda contém ferro não heme, de origem vegetal, que tem melhor absorção quando ingerido com alimentos fontes de vitamina C.

A nutricionista alerta que não é aconselhável substituir, sem consultar um

profissional nutricionista, a combinação arroz e feijão por outros hábitos alimentares.

### 2.3.2 O Papel da Escola nas Escolhas Alimentares dos Educandos

A escola é uma das instituições que tem como função a socialização dos conhecimentos acumulados pela sociedade, e dessa forma espaço privilegiado para a promoção da saúde, para a formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles desenvolver hábitos de uma alimentação saudável. Sendo esta um dos pilares para a aquisição e manutenção da saúde e qualidade de vida. (MOURA, 2006).

A maioria das crianças e adolescentes entre sete (7) e quatorze (14) anos frequentam o Ensino Fundamental, por esse motivo, a população escolar em sua maioria é formada por adolescentes, e, sendo nesta fase da vida que as personalidades e hábitos se formam, é relevante que se proporcione a eles uma educação alimentar adequada e a oferta de alimentos adequados a essa faixa etária, possibilitando uma alimentação saudável e a aquisição de hábitos de uma boa alimentação (BRASIL, 1997).

Sendo assim, é função dos profissionais da educação, deixarem de ver o lanche das crianças na escola, apenas como a maneira de saciar a fome dos alunos, mas sim como um momento de fornecer aos jovens uma alimentação que seja, ao mesmo tempo equilibrada e saudável e que possa trazer-lhes ganhos nutricionais, além de saciedade e prazer em comer.

Segundo o Conselho Federal de nutricionistas, Brasil (1997, p. 56),

A alimentação escolar tem características de assistência nutricional, desde que ofereça alimentos adequados em quantidade e qualidade, para satisfazer as necessidades nutricionais do escolar, no período do dia em que permanece na escola e por ser servida na escola, adquire características de ferramenta educativa, que pode e deve ser utilizada para os fins maiores da educação, habilitando o aluno a intervir na própria realidade.

Segundo Campos (2002), essas atividades educacionais em relação à nutrição desenvolvidas no ambiente escolar não conseguem atingir seu objetivo principal que é o de educar e promover saúde e informação por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada. O autor acima referido também afirma que é necessário que professores, merendeiras e pais de alunos, em reflexões e

atividades interativas, compreendam a devida função social e o significado da merenda escolar, e que o atendimento às necessidades nutricionais das crianças realizado durante a jornada escolar, é mais importante mais do que aulas tradicionais, geralmente, realizadas através de cartazes coloridos sobre noções de boa alimentação.

Brasil (1997, p. 87) diz que:

Cabe aos professores informar-se bem quanto as orientações da pirâmide alimentar em relação à qualidade e quantidade de alimentos a ingerir, para poder discutir o assunto com mais propriedade em salas de aula. É importante que nossas escolas ofereçam uma educação comprometida com uma cidadania ativa, onde os alunos sofram influência do meio, podendo também interferir.

A educação nutricional deve ser um processo que tem como objetivo capacitar o indivíduo para que aplique os conhecimentos da ciência da nutrição e outros relacionados à dieta e saúde em sua alimentação diária.

Pois, para que se atinja em estado de saúde e bem estar, a alimentação é um dos fatores determinantes. Porque, além de ser uma necessidade fundamental do organismo humano, é um dos elementos que faz parte de um estilo de vida que proporciona um bom estado de saúde das pessoas.

Diante destas afirmações, entende-se que as atividades educacionais em nutrição e a conscientização dos jovens em adquirir hábitos saudáveis de alimentação, precisam fazer parte do currículo escolar, pois atuam como transformadoras da realidade alimentar destes jovens, para que os mesmos possam além de aplicar estes conhecimentos em seu dia a dia e em seu próprio benefício, também levá-los até suas famílias e grupo social.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1 LOCAL DA PESQUISA

NOME: Colégio Estadual Aldo Dallago

LOCALIZAÇÃO: MUNICÍPIO: Ibaiti/ Paraná - Centro

DEPENDÊNCIA ADMINISTRATIVA: Estadual

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental e Médio e Profissionalizante

NRE: Ibaiti

ENTIDADE MANTENEDORA: Secretaria do Estado da Educação

INTERAÇÃO: A interação da Escola é constituída pelos mais diversos membros, da sociedade como familiares e educadores.

CONCEPÇÃO DE EDUCAÇÃO ADOTADA PELA ESCOLA: Quanto às concepções pedagógicas é adotada a histórica-crítica e realiza-se o atendimento com orientações metodológicas nas pesquisas bibliográficas e leitura, através da biblioteca da Escola, que a cada bimestre tem enriquecido o seu acervo, com livros e acesso a internet, visando à educação plena do aluno.

SISTEMA DE AVALIAÇÃO DA ESCOLA: A avaliação é compreendida como elemento integrador entre aprendizado/ensino, é o conjunto de ações cujo objetivo é o ajuste e a orientação da intervenção pedagógica para que o aluno aprenda da melhor forma. É o instrumento que possibilita ao educando tomar consciência de seus avanços, dificuldades, e possibilidades.

ORGANIZAÇÃO FÍSICA: Atualmente a Escola encontra-se em bom estado de conservação, tendo: Secretaria, sala de Supervisão e Orientação, salas de Aula, Biblioteca e Cozinha. O Colégio funciona em três turnos.

CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES: Sua clientela é variada, recebe alunos da região central da cidade, dos bairros vizinhos e ainda de distritos urbanos e rurais. O perfil sócio econômico dos alunos é variável, sendo: Comerciantes, servidores públicos, agricultores e outros.

### 3.2 TIPO DE PESQUISA

O presente trabalho foi realizado com base na pesquisa do tipo qualitativo, teórica bibliográfica, descritiva e exploratória com sustentação em pesquisa de campo.

Segundo Fazenda (1997), na pesquisa qualitativa os dados são coletados através da descrição feita pelos sujeitos, os quais devem ser coletados através de entrevistas, questionários, etc.

De acordo com Gil (2002), o trabalho desenvolvido através da pesquisa bibliográfica foi realizado baseado em material já elaborado, composto principalmente de livros, revistas, artigos científicos, etc., e sendo descritiva, teve como objetivo principal descrever as características do processo da inclusão e de alguns de seus agentes envolvidos, os professores. Foi classificada como pesquisa exploratória porque proporcionava maior familiaridade com o problema, tornando-o mais claro através de entrevistas com as pessoas envolvidas.

O item que se referiu a pesquisa de campo foi desenvolvido em uma Escola Pública Estadual da região central do Município de Ibaiti- Pr, nas turmas do Ensino Médio do período noturno. Tendo como mediadora e coordenadora das atividades, a professora da disciplina de Biologia, Luciane Andrea Garcia.

Inicialmente foi realizada uma reunião com os profissionais da educação que atuam no estabelecimento, para expor o trabalho a ser desenvolvido, para que houvesse o envolvimento de todos.

Após essa primeira etapa, foi realizado um diagnóstico sobre os alunos que tinham problemas de obesidade, para que fossem realizadas as estratégias de ação junto a eles e seus responsáveis.

Foram entrevistados um total de 373 alunos em 17 turmas, através de um questionário para identificar seus hábitos alimentares e a frequência com que praticavam atividades físicas.

Os dados coletados foram avaliados e em uma reunião específica foi mostrado aos demais profissionais envolvidos para uma reflexão, a fim de verificar a necessidade de uma intervenção no sentido de se modificar os hábitos alimentares dos alunos e programar as atividades a serem desenvolvidas para a conscientização dos alunos.

Com a colaboração dos professores da escola foi possível elaborar Planos de Trabalho Docente com conteúdos referentes à temática nas disciplinas de Língua Portuguesa, Biologia, Química e Educação Física. Esses conteúdos foram trabalhados durante as aulas das referidas disciplinas no período do terceiro bimestre, para que houvesse a conscientização dos alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos para ter uma vida com mais saúde e, principalmente, sem obesidade.

Como não havia nutricionista na rede pública de ensino, buscou-se parceria com o município, e esses profissionais realizaram palestras a todos os alunos do colégio onde foi realizado o projeto. Estes profissionais também prestaram atendimento aos jovens que se encontravam obesos, os quais sempre estavam em companhia de seus responsáveis.

### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizado questionário para a coleta dos dados juntamente aos alunos. Tais questionários foram aplicados por professores, sob a coordenação da mediadora do projeto. (EM ANEXO).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após o recolhimento dos questionários aplicados aos alunos foi elaborado um gráfico sobre as questões envolvidas, para que houvesse a visualização e reflexão pelos demais profissionais de educação a fim de se constatar a necessidade de uma premente intervenção no sentido de se modificar os hábitos alimentares dos alunos. No Gráfico 1 observou-se quantas refeições eram realizadas por dia.

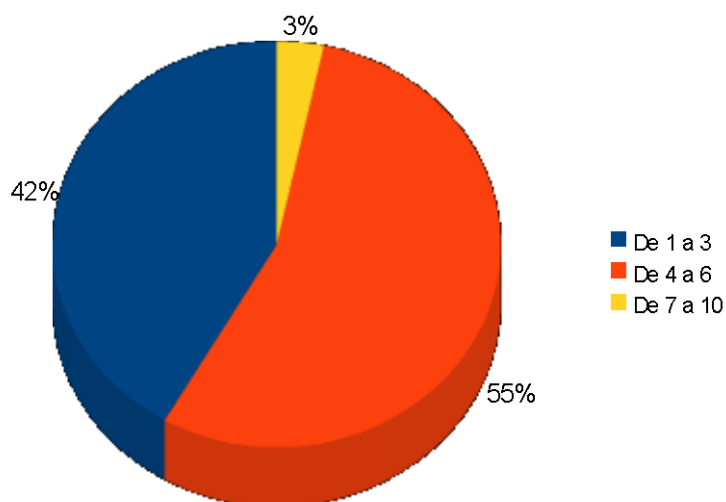


Gráfico 1- Quantas refeições você realiza por dia?

Através do gráfico 1 foi possível verificar que a maioria dos alunos fazem o número de refeições indicadas pelos nutricionista que é de 4 a 6 por dia.



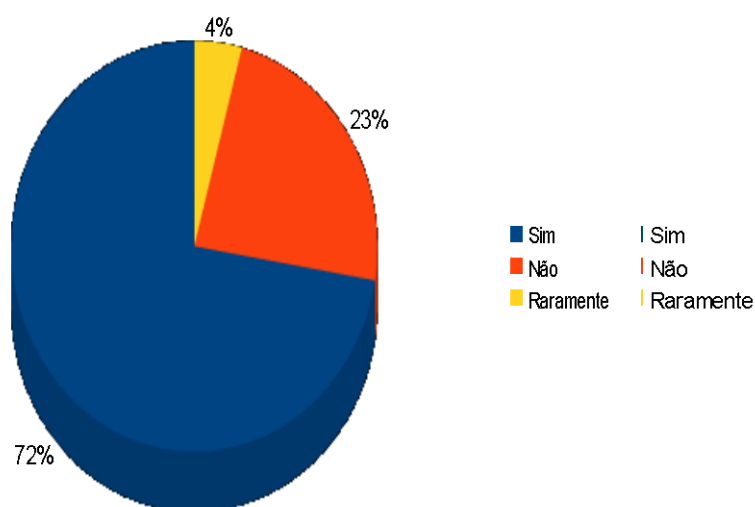


Gráfico 2- Você toma café-da-manhã?

O resultado do Gráfico 2 demonstrou que a grande maioria dos alunos entrevistados têm o hábito de tomar o café da manhã.

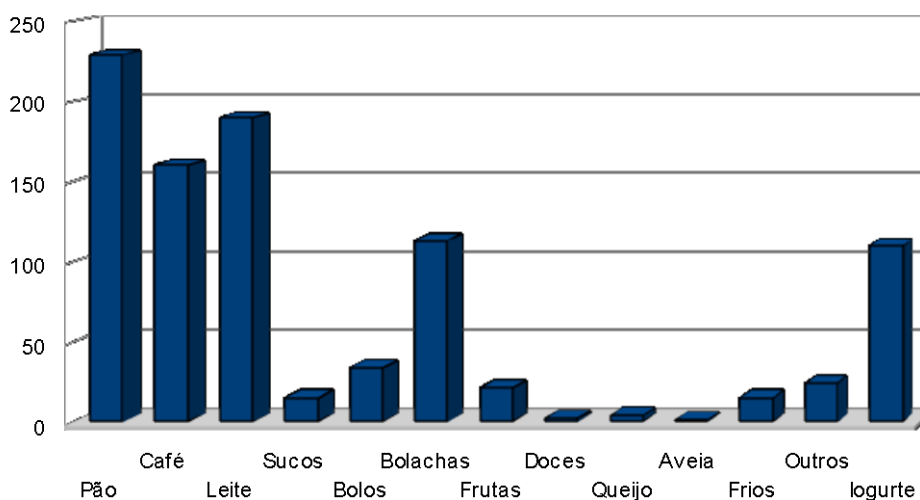


Gráfico 3- Avaliação dos tipos de alimentos que consumiam no café da manhã

Através do gráfico 3 foi possível verificar que os alimentos mais consumidos no café da manhã, organizados na ordem decrescente são: pão, leite, café, bolacha e iogurte. O gráfico demonstrou também que os alimentos saudáveis como: aveia, queijo e sucos são pouco consumidos pelos alunos no café da manhã.

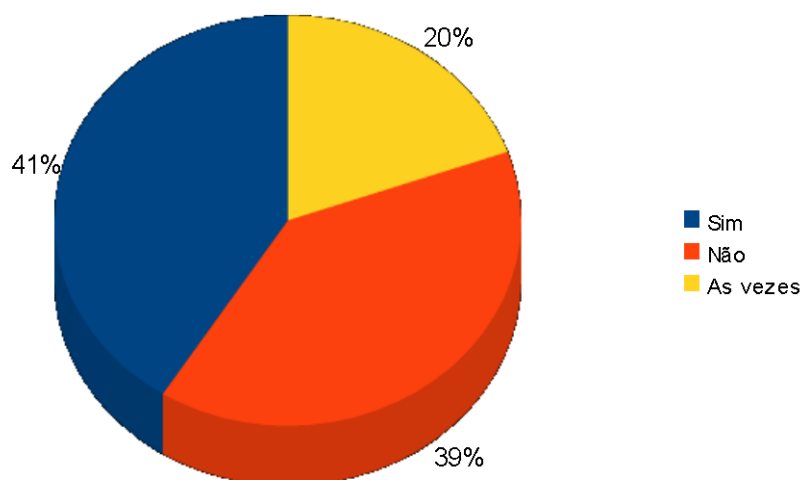


Gráfico 4- Avaliação sobre o consumo de frutas

O gráfico 4 demonstrou que a porcentagem de alunos que comem frutas é de 41%, isto é, representa menos da metade dos alunos entrevistados, o que demonstra que, geralmente, os jovens não têm bons hábitos alimentares.

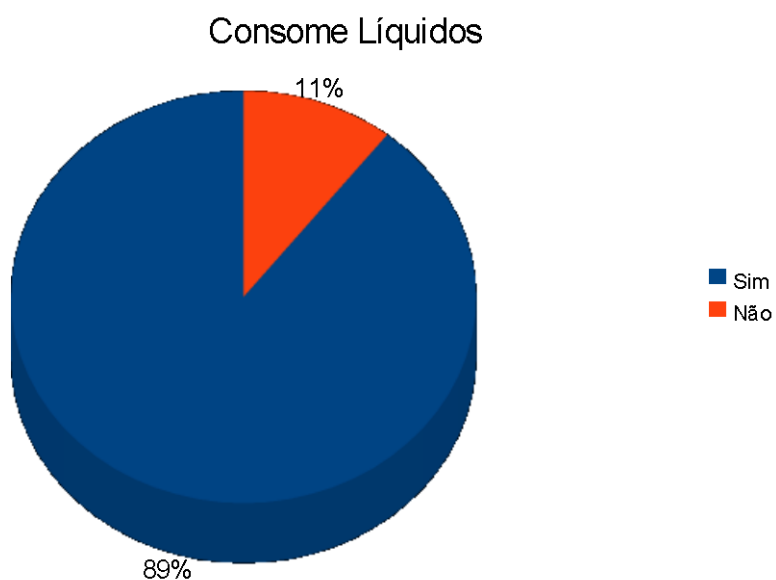


Gráfico 5 - Avaliação sobre o consumo de líquidos.

No Gráfico 5 foi possível verificar se costumavam ingerir líquidos junto às principais refeições (almoço e jantar) e quais bebidas consumem. O referido gráfico

indicou que a grande maioria da população entrevistada, isto é, 89%, consome líquidos durante as refeições, o que é considerado pelos nutricionistas, um hábito alimentar errado.

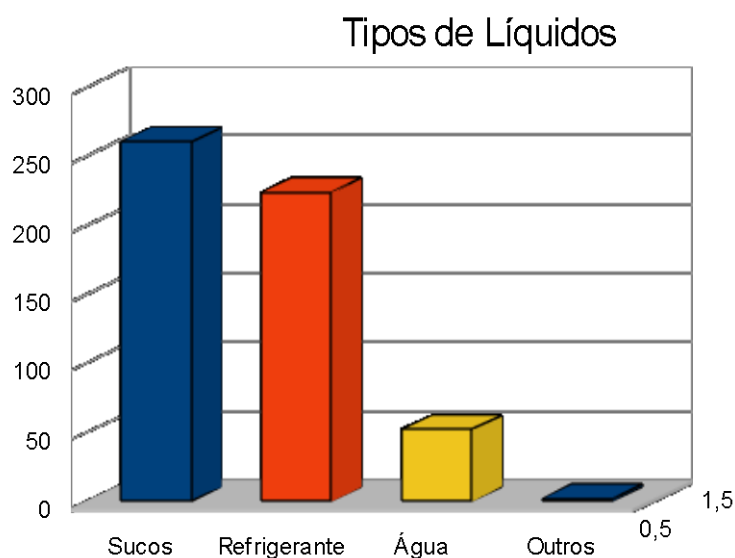


Gráfico 6- Avaliação sobre o tipo de líquido consumido

Verificou-se através da leitura do Gráfico 6, que os tipos de líquidos mais consumidos pelos alunos são: sucos e refrigerantes, e que apesar desse hábito ser desaconselhável, é preciso considerar que se o suco for natural, é uma boa fonte de vitaminas.

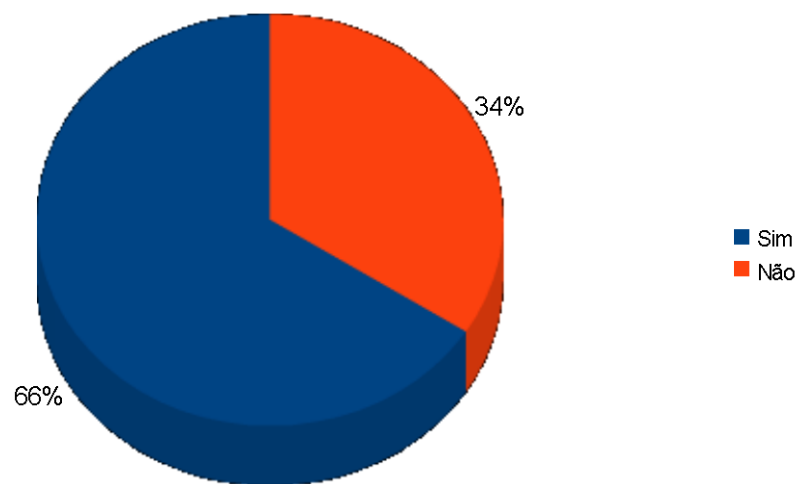


Gráfico 7- Estatísticas das atividades físicas

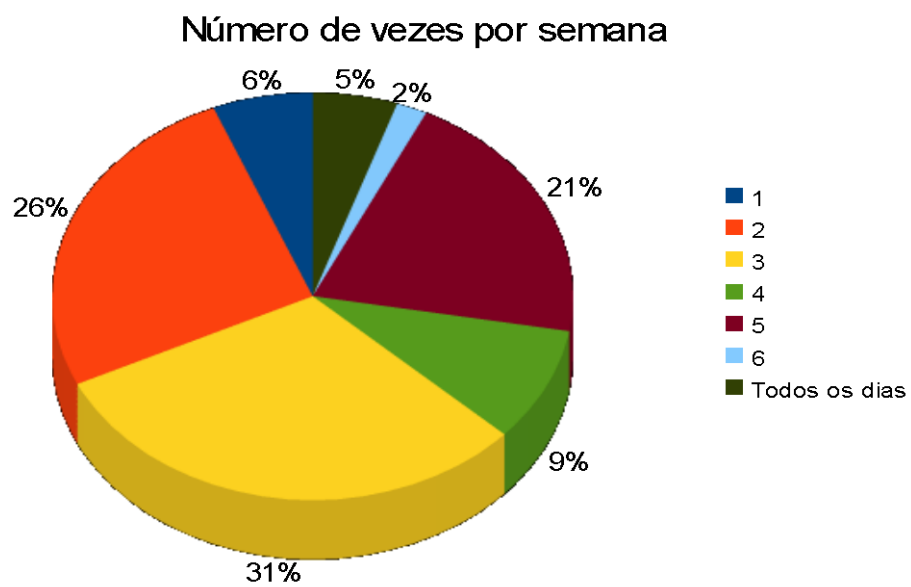


Gráfico 8 - Frequência das atividades físicas



Gráfico 9 – Avaliação do tipo de atividade física

Os gráficos 7, 8 e 9 apresentaram um indicativo sobre a prática de atividades físicas, frequência e tipo. Através deles pode-se concluir que apesar de boa porcentagem dos alunos praticarem as referidas atividades, a frequência com que são praticadas é pouca, apenas entre 2 a 3 vezes por semana, e que em sua grande maioria os jovens não frequentam academias.

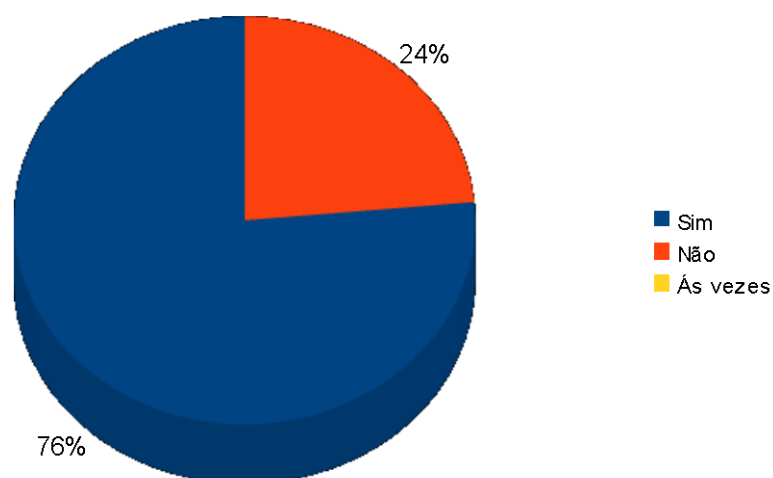


Gráfico 10 - Estatística da preocupação com a estética

Através do gráfico 10 observou-se que, apesar dos hábitos alimentares dos alunos não serem muito saudáveis e a pouca frequência das atividades físicas observadas nos gráficos 7, 8 e 9, a maioria dos alunos entrevistados, mais precisamente 76% preocupam-se com a estética corporal.

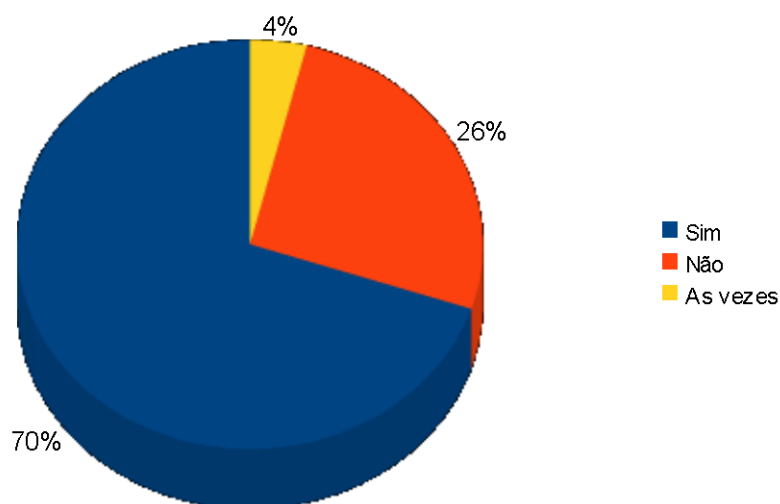


Gráfico 11 - Estatística da preocupação com a saúde

De acordo com o que demonstra o gráfico 11, pode-se perceber que os alunos, talvez por serem ainda muito jovens, não se preocupam muito com a saúde, pois apenas 70% responderam sim, na questão que diz respeito à preocupação com a saúde.

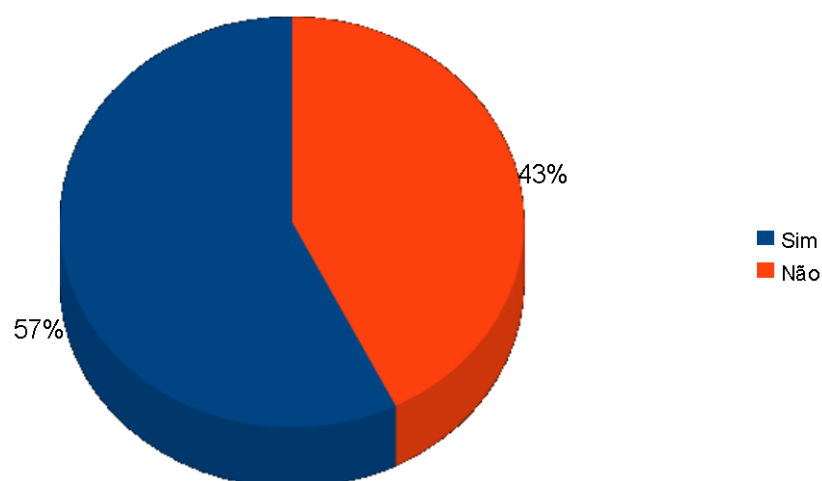


Gráfico 12 - Estatística sobre o peso ideal

No Gráfico 12 observou-se que, dos alunos entrevistados pouco mais de 50% estão com o peso ideal, isto deve ser um item de preocupação dos professores e dos pais, no sentido de conscientizar os alunos da necessidade de ter hábitos de alimentação saudáveis e da prática de exercícios físicos com mais frequência.

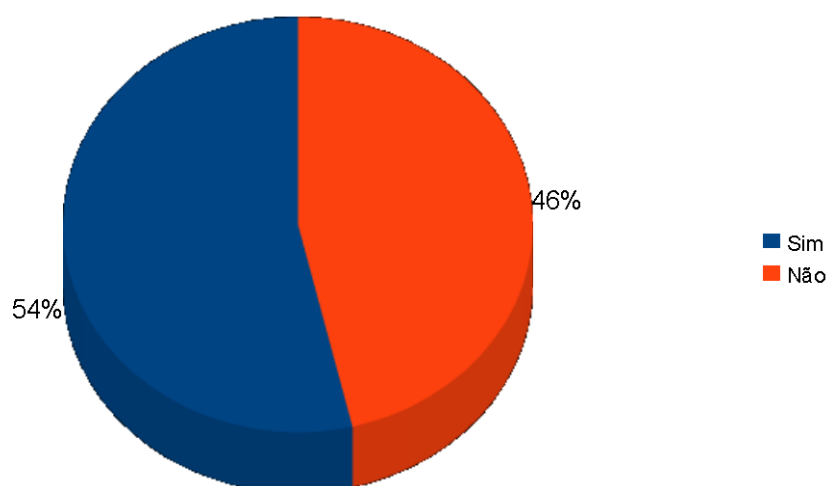


Gráfico 13 - Avaliação do interesse em participar de projetos sobre hábitos alimentares.

No Gráfico 13 observou-se que poucos alunos têm interesse em participar de projetos sobre hábitos alimentares e qualidade de vida, apenas 54%, isto é, uma porcentagem menor do que aquela demonstrada no gráfico 12, que se refere ao peso ideal, onde 57% dos alunos entrevistados dizem que estão com o peso ideal, isso significa que embora estejam fora do peso ideal, não se importam com o excesso de peso.

Dos 373 alunos participantes da entrevista, apenas 34 alunos, aproximadamente, eram obesos, apesar do gráfico 12 ter demonstrado que 43%, isto é, 160 alunos estarem acima do peso ideal.

É importante também, que os professores trabalhem em suas aulas, principalmente nas disciplinas de Ciências e Biologia, conteúdos que contemplem hábitos alimentares saudáveis e as suas vantagens para a saúde do corpo humano.

Pois, a obesidade colabora com o aumento do risco da ocorrência de doenças crônicas, como: hipertensão, diabetes, doenças coronarianas, apesar de não se conhecer uma estratégia adequada de prevenção. A prevenção e tratamento da obesidade é um dos grandes desafios deste século.

O projeto foi desenvolvido conforme planejado, isto é, inicialmente, foi aplicado um questionário aos alunos (EM ANEXO) para saber como estavam os seus hábitos alimentares e atividades físicas, e ao mesmo identificar os alunos que estavam acima do peso ideal.

Após a leitura das respostas e computação do resultado através de gráficos, foi possível identificou-se que vários alunos que estavam acima do peso, por esse motivo foram realizadas reuniões com os pais dos alunos para conversar sobre a necessidade de se praticar hábitos alimentares saudáveis.

Observando a necessidade de orientar pais e alunos sobre os hábitos de uma boa alimentação e vida saudável através de exercícios físicos, buscou-se parceria com a Prefeitura Municipal no sentido de solicitar um nutricionista e um professor de Educação Física para que realizassem palestras para os alunos e para os pais, essas reuniões, no total três, foram realizadas no período noturno para facilitar para aos pais, pois os mesmos trabalham durante o dia.

As palestras tiveram como temas:

**-PROBLEMAS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO;**

**-MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA: PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E BOA ALIMENTAÇÃO**



## **-TIPOS DE ATIVIDADES FÍSICAS**

**Fonte:** Rosana do Rosário Ossucci - Professora PDE. **Hábitos Alimentares na Adolescência.** Produção Didática Pedagógica. Dezembro, 2008.

Para os alunos obesos, a professora de educação física e a nutricionista elaboraram um programa com o título “Medida Certa”, o qual foi desenvolvido na escola e na casa dos alunos com o auxílio dos pais.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo que foi realizado com pesquisa de campo realizada junto à alunos do Colégio Aldo Dallago, da cidade de Ibaiti-PR, pode-se concluir com o diagnóstico realizado que os alunos não tinham consciência sobre alimentos saudáveis. Com as atividades desenvolvidas foi possível mostrar aos alunos alternativas de consumo de alimentos que podem promover e melhorar a saúde.

Com a inclusão dos conteúdos nas disciplinas de Língua Portuguesa, Biologia, Química e Educação Física foi possível atingir os alunos mais claramente, indicando a importância de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos para ter uma vida com mais saúde e, principalmente, evitando assim a obesidade.

Ao final do período de execução do projeto, pode-se afirmar que os objetivos específicos: diagnosticar alunos obesos nas turmas do Ensino Médio do Colégio Estadual Aldo Dallago, da cidade de Ibaiti-PR.; realizar reuniões com pais e/ou responsáveis pelos estudantes a fim de ter conhecimento sobre a rotina dos jovens, orientando, sobre alimentação e saúde; organizar, juntamente com especialistas da área da saúde, palestras e debates apontando os males causados à saúde em decorrência de uma má alimentação, além de propor mudanças de hábitos alimentares, para pais e alunos; realizar parceria com o município a fim de se conseguir nutricionistas para atendimento dos alunos identificados, com a permissão dos responsáveis, foram atingidos, pois todas as ações propostas foram devidamente realizadas. Porém, apesar da conscientização dos jovens da necessidade de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas para ter uma saúde ideal, é necessária a determinação de cada um para a concretização dessas atitudes.

A obesidade pode ser considerada como uma doença, se não for controlada ou tratada o mais cedo possível pode causar graves problemas à saúde dos indivíduos, pois pode causar várias doenças, como: complicações articulares, cardiovasculares, dermatológicas, endócrino-metabólicas, neoplásticas, respiratórias, gastrintestinais, influência no crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente, além de causar danos psicossociais.

É importante divulgar que a obesidade pode ser combatida através de uma alimentação saudável e nutritiva e com atividades físicas regulares. A escola também deve realizar projetos de divulgação e conscientização das crianças para bons hábitos alimentares. Sempre que possível incluir o tema alimentação e nutrição nos conteúdos em diferentes disciplinas em todos os níveis escolares.

## REFERÊNCIAS

- BLEIL SI. **Mudança de hábitos a partir da industrialização agroalimentar**. Rio de Janeiro: [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal Rural; 1998.
- BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. Manole, São Paulo, 2003.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ciências Naturais**. Brasília, MEC/SEF, 1997.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº. 5692**. Brasília, 1996.
- CAMPOS, A. L. R. **Aspectos psicológicos da obesidade**. In I. M. Fiesberg (Org.), *Obesidade na infância e adolescência*. São Paulo: BYK, 2002.
- CAROBA, D.C.R. **A escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede pública de ensino de Piracicaba**, 2002,. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo.
- COSTA, E. Q. et al. **Programa de alimentação escolar: Espaço de aprendizagem e produção de conhecimento**. Campinas, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v14n3/7789.pdf> - Acesso em: 10/02/2012.
- COUTINHO, W. F. et al. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira**. Arquivos brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. Vol. 44 nº. 3. São Paulo. 2000. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302000000300007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007) – Acesso em: 10/02/2012.
- DAMIANI, D., CARVALHO, D. P., OLIVEIRA, R. G. **Obesidade na infância – um grande desafio**. *Pediatria Moderna*, 36(8), 489-528, 2000.
- FAZENDA, IVANI. (Org) **Metodologia da pesquisa educacional**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 1997.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo:Atlas, 2002.
- GUIMARÃES, Lenir Vaz et al. **Fatores associados ao sobrepeso em escolares**. *Revista de Nutrição*, Campinas, SP, v. 19, n. 1, p. 5-17, jan./fev. 2006.
- Heald FP. **Nutrição na adolescência**. *Jornal de Pediatria*. Disponível em: [http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S263/port\\_print.htm](http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S263/port_print.htm). Acessado em outubro de 2012.
- LEMOS, Maybe Cristina Milan; DALLACOSTA, Márcia Cristina. **Hábitos alimentares de adolescentes: conceitos e práticas**. Disponível em:

<http://revistas.unipar.br/saude/article/viewFile/212/186>. Acessado em outubro de 2012.

MARIA, Luzia de. **Engordar é um sinal de que a pessoa não está bem**. Mundo jovem- um jornal de ideias. Ano XLII. Nº 362. Nov. 2005.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flavia. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** Jornal de Pediatria. Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021...sci...](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021...sci...) Acessado em setembro de 2012.

MOURA, Ênio. **Biologia educacional: Noções de biologia aplicadas à educação**. 5. ed. São Paulo: Moderna, 2006.

NÓBREGA, Fernando José de. **Distúrbios da nutrição**. Rio de Janeiro: Revinter LTDA, 1998.

SAMBATTI, Rita de Cássia. **Arroz e feijão: a dupla perfeita**. Folha de Londrina; Saúde. 3 de julho de 2006. Londrina- Paraná.

SAMPAIO, Isabelle Maia. **Obesidade Mórbida**. Disponível em: <http://www.c7s.com.br/projetoinformatica/turma-2/ebs?start=40>. Acessado em novembro de 2012).

SOUZA, Maria Isabel dos Santos de. (1987). **Vegetarianismo: ideal para as crianças**. Vida e saúde. Ano 49. Nº 11. Nov. Casa,

VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação à adolescência**. Rio de Janeiro: Reichmann & Autores Editores, 2003. Disponível em: [WWW.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid](http://WWW.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid). Acessado em 19 de fevereiro de 2010.

## ANEXOS

### ANEXO 1- QUESTIONÁRIO REALIZADO COM OS ALUNOS

Pesquisa realizada com os estudantes do Ensino Médio do Colégio Estadual Aldo Dallago da cidade de Ibaiti-PR.

Identificação

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

1. Quantas refeições você realiza por dia?

( ) 1

( ) 2

( ) 3

( ) 4

( ) 5

( ) 6

( ) 7

( ) 8

( ) 9

( ) 10

2. Você toma café-da-manhã?

( ) Sim

( ) Não

3. Quais alimentos consome?

( ) Pão

( ) Café

( ) Leite

( ) Sucos

( ) Bolos

- Bolachas
- Frutas
- doces
- Queijo
- aveia
- Frios
- outros

4. Consome frutas, verduras e legumes todos os dias?

- Sim
- Não
- As vezes

5. Costuma ingerir líquidos junto às principais refeições (almoço e jantar)? Que bebidas consome?

- Sim
- Não
- As vezes
- Sucos
- Refrigerante
- Água
- outros

6. Você pratica atividades físicas?

Sim

Não

7. Se pratica, quantas vezes por semana?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

( ) Todos os dias

( ) Na Escola

8. Você se preocupa com sua estética corporal? Por quê?

( ) Sim

( ) Não

( ) As Vezes

9. E com sua saúde? Há preocupação?

( ) sim

( ) Não

( ) As vezes

10. Você se considera com o peso ideal?

( ) sim

( ) Não

11. Você tem interesse em participar de um projeto, em sua escola, sobre hábitos alimentares e qualidade de vida?

( ) Sim

( ) Não