

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

**ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**ANA CLÁUDIA NÉSPOLI**

**OBESIDADE INFANTIL:**

**UM ESTUDO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES**

**IBAITI**

**2011**

**ANA CLÁUDIA NÉSPOLI**

**OBESIDADE INFANTIL:  
UM ESTUDO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES**

Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Especialização Ensino de Ciências, modalidade à distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná- *Campus* de Medianeira.

Orientadora: Professora Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça.

**IBAITI**

**2011**

Dedico este trabalho à minha família,  
Tio Piu e Tio Tião(saudades), tios e tias,  
meus pais José e Maria, minha irmã Daniela e  
meu esposo Fábio Maia.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pelas graças recebidas, pelo auxílio nas horas difíceis.

Agradeço a minha orientadora Professora Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça, pela dedicação e paciência, durante a elaboração deste trabalho.

À Danyela Camilo pela oportunidade e confiança dedicadas;

À professora Marilene Lanci Borges pelo auxílio e dedicação na aplicação dos questionários para seus alunos.

Aos amigos do Colégio Estadual Rio Branco, e sua Diretora Maria Aparecida da Silva pelo apoio.

A meus amigos de curso Andreza, Fabrízia e Dyego pela colaboração e companhia.

Enfim a todos que contribuíram para a realização desta pesquisa.

“Os progressos obtidos por meio do ensino são lentos, já os obtidos por meio de exemplos são mais rápidos e eficazes”.

Sêneca

## RESUMO

NÉSPOLI, Ana Cláudia. Obesidade infantil: Estudo sobre hábitos alimentares. 2011.44 folhas. Monografia de Especialização em Ensino de Ciências. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Medianeira, 2011.

A incidência da obesidade é crescente em todos o mundo e constitui-se num grave problema de Saúde Pública. Entre as crianças também apresenta aumento alarmante. Dentre as principais causas da obesidade infantil estão os maus hábitos alimentares e a inatividade física. Por isso é necessário maiores estudos sobre a alimentação e atividade física entre as crianças para se obter informações a esse respeito , procurando prevenir a obesidade na infância e sua prevalência na idade adulta. O excesso de peso na infância pode se tornar um grande problema para a criança, prolongando-se na fase adulta, levando a várias e graves doenças. Este trabalho teve por objetivo colher informações a respeito dos hábitos alimentares dos alunos. De acordo com este trabalho tem-se que o consumo de frutas e verduras é baixo comparado aos valores recomendados. Entre as leguminosas o feijão é a mais consumida, entre os carboidratos o arroz é o mais consumido chegando a cem por cento dos entrevistados. Entre as carnes a mais consumida é a de frango e os peixes aparecem por último. Em relação ao tempo dedicado a jogos eletrônicos a maioria passa mais de quatro horas diárias nesta atividade. São necessárias intervenções efetivas de toda a sociedade no combate à obesidade na Infância.

Palavras-chave: Obesidade infantil. Hábitos alimentares. Inatividade Física.

## ABSTRACT

NESPOLI, Ana Claudia. Childhood obesity: study on eating habits. 44 p. Monografia de Especialização em Ensino de Ciências. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Medianeira, 2011.

The incidence of obesity is increasing in all the world and constitutes a serious public health problem. Among children also has increased alarmingly. The main causes of childhood obesity are poor eating habits and physical inactivity. So you need more studies on nutrition and physical activity among children to obtain information about it, trying to prevent childhood obesity and its prevalence in adulthood. Excess weight in childhood can become a big problem for the child, extending into adulthood, leading to various diseases and serious. According to this study is that the consumption of fruits and vegetables is low compared to the recommended values. Among the legumes beans are the most consumed among carbohydrates rice is the most consumed reaching one hundred percent of respondents. Among the most consumed meat is chicken and fish appear last. Regarding the time spent on video games mostly spends more than four hours daily in this activity. This study aimed to gather information about the dietary habits of students. The incidence of obesity is increasing in all the world and constitutes a serious public health problem. Among children also has increased alarmingly. The main causes of childhood obesity are poor eating habits and physical inactivity. So you need more studies on nutrition and physical activity among children to obtain information about it, trying to prevent childhood obesity and its prevalence in adulthood. Excess weight in childhood can become a big problem for the child, extending into adulthood, leading to various diseases and serious. According to this study is that the consumption of fruits and vegetables is low compared to the recommended values. Among the legumes beans are the most consumed among carbohydrates rice is the most consumed reaching one hundred percent of respondents. Among the most consumed meat is chicken and fish appear last. Regarding the time spent on video games mostly spends more than four hours daily in this activity, serious diseases. Effective interventions are needed throughout society in the fight against Childhood Obesity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Localização da escola.....	23
Gráfico 1 – Perfil nutricional feminino.....	25
Gráfico 2- Perfil nutricional masculino.....	25
Gráfico 3- Hábito de consumo de frutas.....	26
Gráfico 4- Hábito de consumo de verduras.....	26
Gráfico 5- Hábito de consumo de batata.....	27
Gráfico 6- Hábito de consumo de pães.....	27
Gráfico 7- Hábito de consumo de macarrão.....	28
Gráfico 8 - Hábito de consumo de leguminosas e castanhas.....	28
Gráfico 9 - Hábito de consumo de carnes.....	29
Gráfico 10- Hábito de consumo de carnes.....	29
Gráfico 11- Retirada da gordura aparente da carne.....	30
Gráfico 12- Hábito de consumo de leite e derivados.....	31
Gráfico 13- Hábito de consumo salgadinhos de embutidos.....	32
Gráfico 14 - Hábito de consumo salgadinhos de embutidos.....	32
Gráfico 15- Hábito de consumo de doces e guloseimas.....	32
Gráfico 16- Hábito de consumo de doces e guloseimas.....	33
Gráfico 17- Ingestão de água.....	33
Gráfico 18 – Atividade física.....	34
Gráfico 19- Tempo de tela.....	34



1 INTRODUÇÃO.....	11
2 JUSTIFICATIVA .....	13
3 OBJETIVOS.....	14
3.1 Objetivos Gerais .....	14
3.2 Objetivos Específicos.....	14
4.0 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	15
4.1 O tecido Adiposo .....	16
4.2 Obesidade e nutrição.....	17
4.3 Mudanças nos hábitos alimentares.....	19
4.4 Obesidade Infantil .....	21
5.0 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	23
5.1 Local da pesquisa .....	23
5.2 Tipo de pesquisa.....	24
5.3 Instrumentos de coleta de dados.....	24
5.4 Análise dos dados.....	24
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	25
6 Consumo de frutas e verduras.....	25
6.2 Consumo de carboidratos.....	26
6.3 Consumo de Leguminosas e castanhas .....	27
6.4 Consumo de Carnes, Leite e derivados.....	28
6.5 Consumo de salgadinhos, frituras e embutidos .....	29

6.6 Consumo de doces e guloseimas .....	29
6.7 Ingestão de Água.....	32
6.8 Atividade Física .....	34
6.9 Tempo de Tela.....	34
7 CONCLUSÃO .....	34
REFERÊNCIAS .....	38
ANEXOS.....	41

## INTRODUÇÃO

Entende-se por obesidade o estado em que o percentual de gordura está excedendo o nível ideal comprometendo a saúde. Por esta razão a obesidade é considerada um problema de Saúde Pública, pela alta prevalência na população, independentemente da classe social, idade e situação financeira. Ela é responsável por inúmeras doenças, entre elas problemas cardíacos, respiratórios e articulares , além de outros males.

De acordo com Freitas, Coelho e Ribeiro (2009). A obesidade na infância é uma doença crônica grave e causa grande problemas ao ser humano e pode ser definida pelo excesso de gordura corporal.

O sobrepeso começa na infância , devido a vários fatores como inatividade física e maus hábitos alimentares.

De acordo com Rossi, Moreira e Rauen (2008), os pais desempenham papel importante no controle da qualidade e preferências alimentares das crianças.

Segundo Valle e Euclides (2007) os maus hábitos alimentares produzem problemas de saúde imediatos e a longo prazo.

A obesidade na infância não deve prolongar-se pois pode causar sérios problemas de saúde. As placas de gordura que são formadas já na infância favorecem o excesso de peso no infante e deve ser prevenido e tratado.

Cabe aos pais e educadores e os responsáveis pela Saúde Pública sensibilizar as crianças sobre os problemas associados ao excesso de peso que pode se agravar na idade adulta.

Neste trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica e de estudo de caso, com aplicação de um questionário a respeito dos hábitos alimentares e inatividade física e fatores relacionados.

A pesquisa foi realizada com o objetivo de sensibilizar informações com pais educadores e a sociedade em geral acerca dos problemas da obesidade infantil e sua relação com hábitos alimentares das crianças e as sérias consequências para a saúde e

qualidade de vida. O que se espera é a promoção da saúde e a prevenção da obesidade na infância.

## 2 JUSTIFICATIVA

A obesidade é um problema crônico e esta associado a graves doenças, atinge um parcela importante da população. Trata-se de um problema de difícil solução. É alvo de vários estudos e considerações.

De acordo com Pinheiro, Freitas e Corso (2004), a obesidade pode ser definida de um maneira simples, é o acúmulo excessivo de gordura corporal em uma extensão que acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos. As causas da obesidade podem ser várias, é difícil encontrar um único determinante para esse mal, tem-se fatores genéticos e ambientais.

Segundo Oliveira et al (2003), a obesidade pode ser considerada como uma doença crônica pelo rápido aumento com que se manifesta nas últimas décadas.

De acordo com Krause (2008) há fatores genéticos e ambientais envolvidos com excesso de peso, além de uma complexa interação entre eles.

O excesso de peso precisa ser tratado na infância para que não leve o indivíduo à obesidade mórbida com várias complicações e risco de morte. Por isso se faz tão importante estudos relacionados ao tema.

Entre as causas da obesidade estão fatores genéticos e ambientais. Este trabalho ressaltará a importância de hábitos alimentares saudáveis e atividade física como soluções para a obesidade na infância.

## OBJETIVOS

### 3.1 OBJETIVO GERAL

Realizar um estudo sobre hábitos alimentares, através de uma pesquisa quantitativa, de caráter exploratório, a fim de se observar o perfil nutricional e de consumo alimentar das crianças escolares.

### 3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudar e caracterizar os hábitos alimentares da população através de revisão literária;
- Investigar os hábitos alimentares dos alunos;
- Calcular o perfil nutricional através do índice de massa corporal.

## 4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A obesidade é uma doença considerada não transmissível e questão de Saúde Pública por sua alta prevalência , e principalmente , seu aumento entre as crianças em idade escolar. Este problema pode ocasionar um número grande de doenças, como cardíacas, respiratórias, arterosclerose e até câncer. Uma alimentação inadequada é uma das causas da obesidade.

“O entendimento de como as preferências alimentares são adquiridas é essencial para uma interferência efetiva, no sentido de melhorar a qualidade da ingestão dietética infantil”. (VALLE E EUCLYDES, 2007)

Há necessidade de maiores estudos sobre a prevalência da obesidade durante a infância e os hábitos alimentares mais utilizados pelas crianças para que se faça uma intervenção mais eficiente, na prevenção da obesidade infantil.

É necessário um estudo sobre os hábitos alimentares, para que se possa informar pais, educadores e a sociedade em geral sobre a importância de uma alimentação saudável e as suas consequências da obesidade na infância.

#### 4.1 O TECIDO ADIPOSEO

A obesidade é uma doença crônica e caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo, estes depósitos de gorduras estão espalhados pelo corpo, as gorduras são muito importantes para o organismo.

De acordo com Junqueira e Carneiro (2004), o tecido adiposo apresenta função de isolamento térmico, mantém os órgãos no seu lugar, dá suporte aos vasos sanguíneos e auxilia na resistência do organismo.

Segundo Krause (2008), a totalidade dos depósitos de gordura é capaz de muita variação, permitindo mudanças de acordo com as necessidades de crescimento, reprodução e envelhecimento. Assim como diferenças ambientais como disponibilidade de alimentos e exercícios físicos.

As células do tecido adiposo são os adipócitos, que sofrem variações conforme idade, sexo e fatores genéticos e ambientais.

De acordo com Junqueira e Carneiro(2004). O tecido adiposo é acionado quando há necessidade de mobilização das reservas de energia, porém quando há excesso de gordura acumulada no corpo que não é utilizada, há prejuízo do bom funcionamento do organismo.



## 4.2 OBESIDADE E NUTRIÇÃO

Segundo Nunes, Figueiroa e Alves (2007), a obesidade é um grave problema e um dos riscos para doenças crônicas, como cardiovasculares e diabetes. Uma vez considerada um problema apenas em países de alta renda, o excesso de peso estão em ascensão em países de baixa e média renda, especialmente em ambientes urbanos.

De acordo com Brandão *et al*(2008) , a obesidade é uma das causas da síndrome metabólica, que pode causar doenças cardíacas, esta inicia-se já na infância com a formação de placas de gordura nas artérias.

Uma alimentação saudável é importante no combate à obesidade e problemas relacionados, evitando doenças futuras.

De acordo com Douglas(2002), a nutrição é o conjunto de mecanismo através dos quais um organismo recebe e utiliza alimentos necessários para a vida.

A alimentação é fator determinante para a obesidade, uma nutrição adequada pode prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

“A alimentação pode constituir-se em importante fator de risco para doenças cardiovasculares e arteriosclerótica. Tem sido constatada intensa relação entre o consumo de gorduras e colesterol com morbidade causadas pelo excesso de peso.”(MARTINS E CARVALHO,2006)

De acordo com Bouchard (2003), o peso corporal é função do equilíbrio energético e de nutrientes por um longo período de tempo. Este equilíbrio energético é determinado pela ingestão de alimentos, gasto calórico e distribuição energética de nutrientes. Quando o balanço é positivo e perdura por meses, o resultado é um ganho de peso.

Segundo Krause (2008), a nutrição é fator determinante para a obesidade infantil, assim deve-se pensar a alimentação como forma de combate a doenças causadas pelo excesso de peso, se as mudanças de hábitos alimentares iniciar-se na infância terá maiores chances de manter-se na idade adulta.

De acordo com Freitas, Coelho e Ribeiro (2009), o ambiente familiar compartilhado e os problemas de saúde dos filhos, incluindo a escolha dos alimentos, e o excesso de peso, indicam o importante papel da família em relação ao ganho de peso do infante.

Segundo Pinheiro, Freitas e Corso (2004). É importante ações da Saúde Pública para a prevenção e tratamento da obesidade. É urgente investimentos para a Educação e Saúde visando um estilo de vida mais saudável.

#### 4.3 MUDANÇAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES

Estudos realizados mostram intensas mudanças no hábitos alimentares da população mundial, no Brasil não foi diferente, o consumo de comidas industrializadas, fast food, salgadinhos e outras guloseimas acarretam excesso de peso no indivíduos.

De acordo com Rossi, Moreira e Rauen (2008), a população infantil é muito influenciada pelo ambiente onde vive, formado pela família. Assim as atitudes das crianças são reflexos deste ambiente que se for desfavorável pode causar distúrbios alimentares que podem prevalecer na idade adulta.

Segundo Silva, Costa e Ribeiro (2008), é fato de que os padrões alimentares brasileiros tem apresentado mudanças decorrentes de maior consumo de alimentos industrializados, substituindo as preparações caseiras, este estilo de vida moderno, leva a uma maior ingestão de alimentos gordurosos.

Houve uma transição nutricional com um aumento do consumo de salgadinhos, doces e guloseimas.

De acordo com Brandão *et al* (2008), a obesidade em crianças e adolescentes foi crescente na última década, enquanto a desnutrição declinou, o que confirma esta transição nutricional nos últimos anos.

A obesidade é um grave problema e está associada a maus hábitos alimentares, principalmente a alimentos gordurosos e pobres em vitaminas que normalmente tomam espaço por causa da pressa dos grandes centros urbanos onde as pessoas não vão para suas casas no horário do almoço e tomam um lanche rápido.

Rinaldi *et al* (2008), apontam que houve uma transição nutricional com o aumento do consumo de refrigerantes pelas crianças, está associado a diminuição do consumo de sucos de frutas, também maior consumo de biscoitos recheados que contribuem para o aumento da obesidade.

De acordo com Nunes, Figueiroa e Alves (2008). Considera-se fatores responsáveis pelo aumento de peso na infância, a alta ingestão calórica associada a inatividade física.

A obesidade na infância sofre forte influência dos hábitos alimentares dos pais e da mídia, além de uma tendência a inatividade física.

#### 4.4 OBESIDADE INFANTIL

O excesso de peso na infância pode se tornar um grande problema na fase adulta levando à várias doenças

Segundo Silva, Costa e Ribeiro (2008); a obesidade na infância e sua permanência na idade adulta pode ter como consequências riscos cardiovasculares e diabetes.

Os maus hábitos alimentares, apresentam-se como um dos vilões em relação à obesidade. Segundo Rossi, Moreira e Rauen (2008), o comportamento alimentar ocupa atualmente um papel central na prevenção e no tratamento de doenças.

De acordo com Krause (2008), os maus hábitos alimentares são grandes determinantes da obesidade na infância. As crianças não devem ser forçadas a comer ou levadas a comer compulsivamente isto impede de se saber quanto de alimento necessita podendo deixar traumas e causar obesidade.

A alimentação durante a infância deve ser pensada para o desenvolvimento da criança e qualidade de vida.

De acordo com Mello, Meyer e Luft (2004). Crianças e adolescentes seguem padrões paternos de alimentação. Assim é importante avaliar onde os alimentos são preparados e consumidos e quais são as práticas alimentares da família para que se possa tratar a criança obesa.

Os maus hábitos alimentares trazem consequências graves e práticas alimentares tendem a prevalecer na idade adulta.

De acordo com Krause (2008), quanto mais tempo a criança permanecer com excesso de peso, maior será a possibilidade deste fator continuar durante sua adolescência e idade adulta.

Mello, Meyer e Luft (2004) alertam para os hábitos sedentários de assistir televisão e jogos eletrônicos, estudos mostram que há relação entre este tempo dedicado ao sedentarismo com a obesidade na infância.

Oliveira *et al*(2003) confirmam que foi detectada uma relação entre o hábito de assistir TV e a prevalência de sobrepeso e obesidade.

De acordo com Rinaldi *et al*(2008); crianças que permanecem muito tempo assistindo televisão consomem alimentos mais calóricos, pois o ato de assistir televisão desviam a atenção para o que é consumido. Assim há aumento de peso em crianças.

As consequências da obesidade infantil para a sociedade é assustadora, os hábitos alimentares adquiridos na infância prevalecem na fase adulta, os resultados são adultos obesos que terão precocemente doenças relacionadas ao excesso de peso.

São necessárias ações conjuntas entre sociedade, pais e educadores para prevenir a obesidade infantil.

## 5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O trabalho foi realizado através de pesquisa bibliográfica e questionário adaptado a faixa etária, entregue a 98 (noventa e oito) alunos com idades entre 10 (dez) e 14(quatorze) anos. Os dados obtidos foram analisados, e, mediante gráficos e tabelas, fez-se a análise dos dados.

Figura 1. Localização da escola.

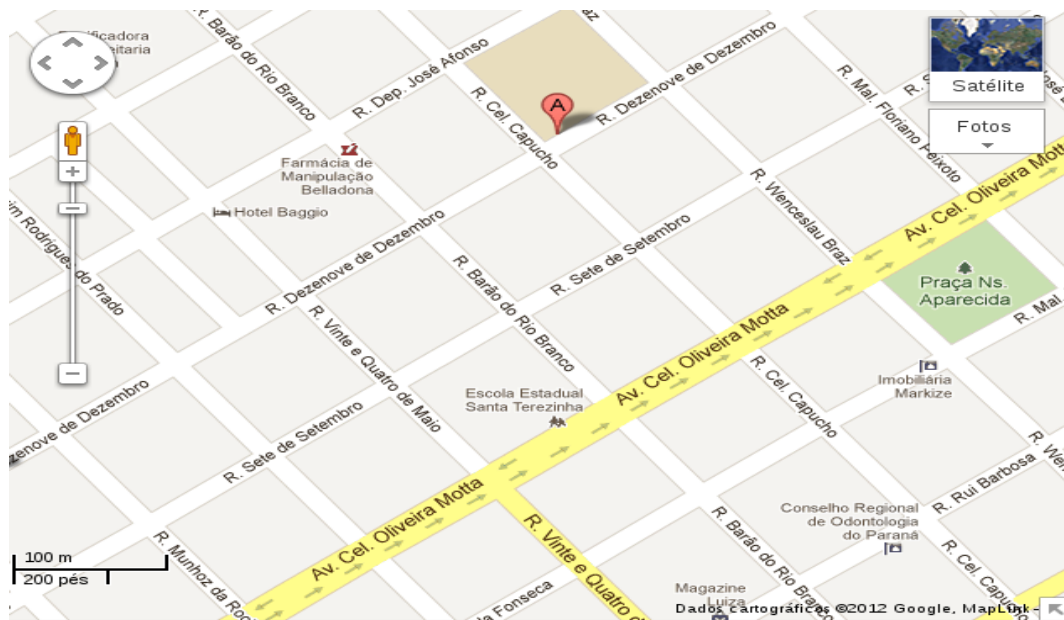


Figura 1. Localização da escola.

### 5.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na cidade de Santo Antônio da Platina, no Colégio Estadual Rio Branco – EFMNP, com 98 (noventa e oito), com idades entre 10 (dez) e 14(quatorze) anos, alunos das turmas de 6º e 7º anos. A figura 1 mostra o local de realização da pesquisa.

### 5.2 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa realizada foi a de estudo de caso. De acordo com Gil (2009) o estudo de caso visa à descoberta e retrata de forma completa e profunda um grande gama de informações.

O estudo foi realizado com estudantes através da aplicação de um questionário sobre hábitos alimentares.

### 5.3 INSTRUMENTOS E COLETA DOS DADOS

O questionário foi aplicado em sala de aula, e os dados analisados posteriormente para a observação e obtenção de informações sobre os hábitos alimentares das crianças. Foram observados dados como atividade física, ingestão de água e peso e altura.

### 5.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram selecionados conforme questionamentos, as respostas foram analisadas e através de planilha confeccionou-se gráficos sobre os hábitos alimentares dos alunos, além do cálculo de índice de massa corporal.



## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Gráfico 1 apresenta o índice de massa corporal das meninas entrevistadas.

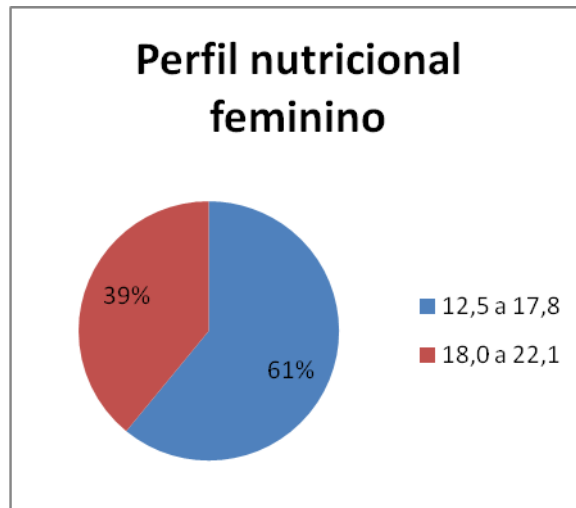


Gráfico 1. Índice de massa corporal feminino.

O Gráfico 2 indica o perfil nutricional dos meninos entrevistados.

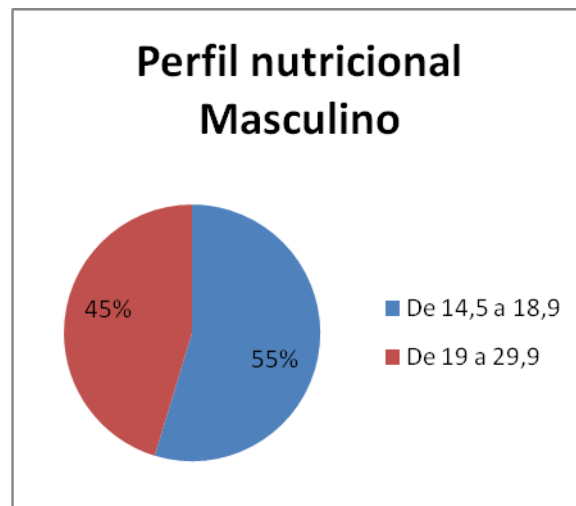


Gráfico 2. Índice de massa corporal masculino.

O Gráfico 3 indica o consumo diário de frutas entre os entrevistados.



Gráfico 3. Consumo diário de frutas.

O Gráfico 4 indica o consumo diário de verduras entre os entrevistados.

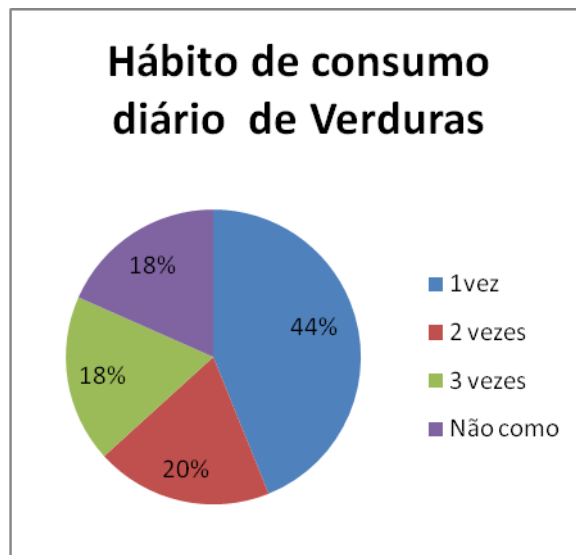


Gráfico 4. Frequência de consumo de verduras.

Segundo Philippi (2006) a recomendação de acordo com a pirâmide alimentar é de quatro porções de frutas e hortaliças diariamente. Entre os entrevistados constatou-se

reduzido consumo deste alimentos, sendo a maioria consome frutas e verduras apenas uma vez ao dia.

Os Gráficos 5 , 6 e 7 indicam o consumo de carboidratos entre os entrevistados, os alimentos questionados foram batata, pães e macarrão.

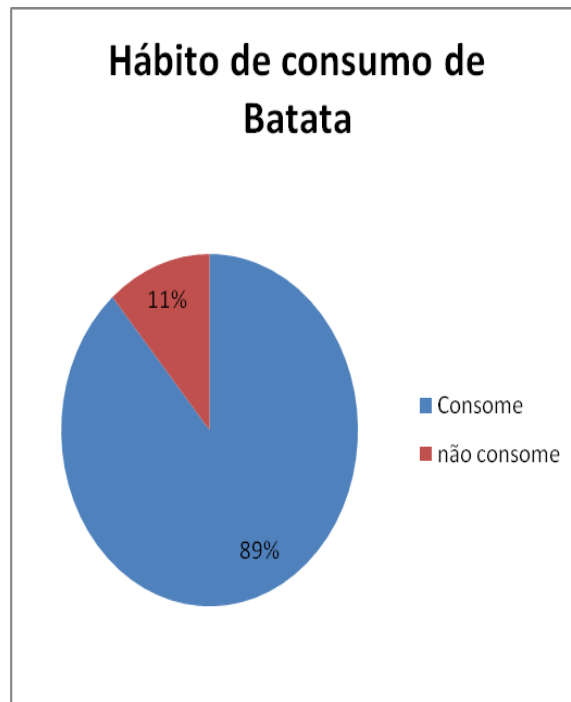


Gráfico 5. Consumo de batata.

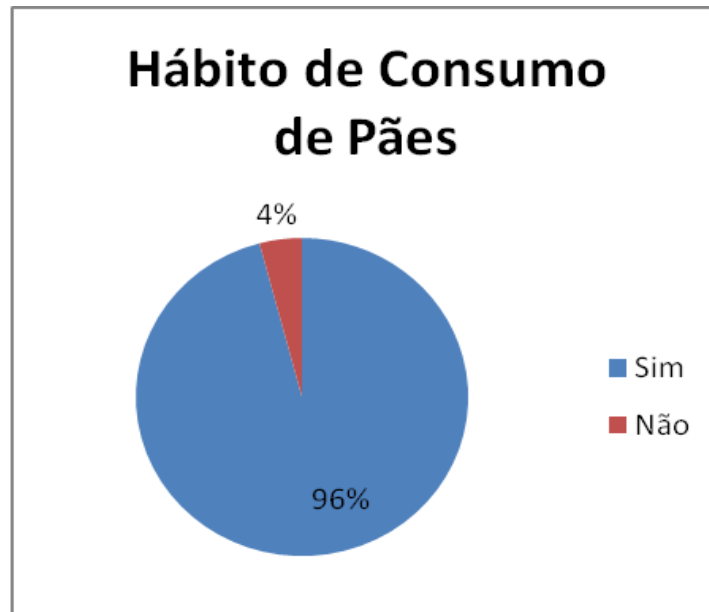


Gráfico 6. Consumo de pães.

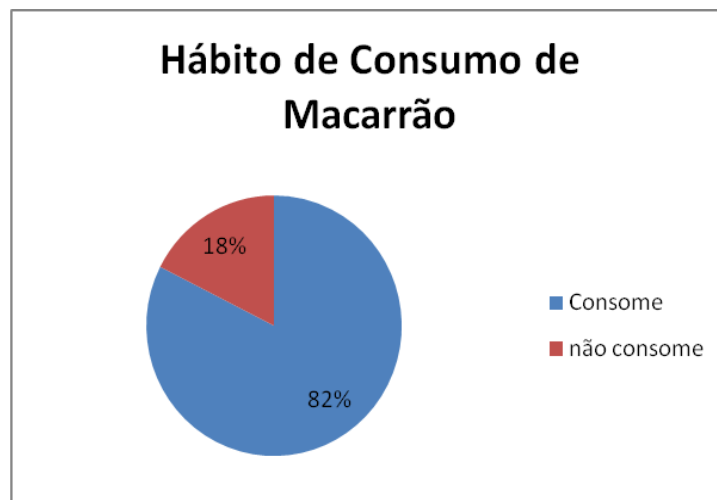


Gráfico 7. Consumo de macarrão.

O consumo de carboidratos é muito importante como fonte energia para as crianças em idade escolar.

De acordo com Philippi (2006), a recomendação quanto ao grupo dos cereais é de 5 a 9 porções diárias. Entre os entrevistados o consumo é considerado adequado, pois o consumo de arroz ocorre em todas as entrevistas, além de pães, batata e macarrão.

Segundo o Ministério da Saúde (2005), a quantidade equivalente por porção é, no caso do arroz branco é de 125 gramas, a batata é de 175 gramas, no caso do pão francês equivale a uma unidade de 50 gramas e o macarrão equivale 105 gramas a porção.

O Gráfico 8 indica o consumo de leguminosas e castanhas.

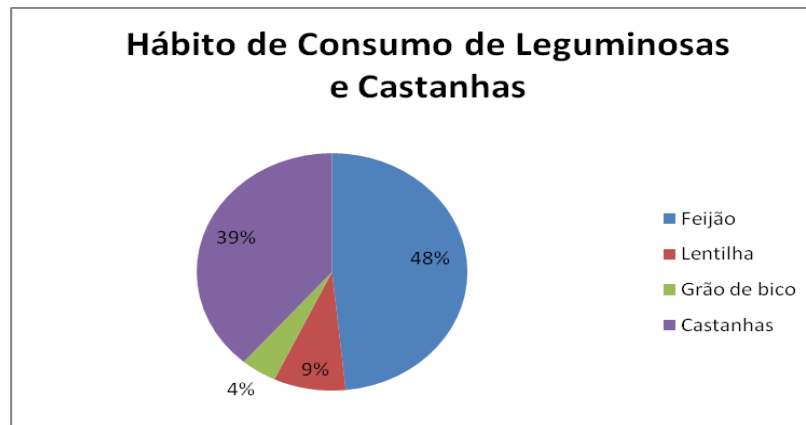


Gráfico 8. Consumo de leguminosas e castanhas.

Em relação às leguminosas e castanhas o que se tem é um grande consumo de feijão com 48% dos entrevistados. Quanto à lentilha e grão de bico estes são consumidos raramente e chegam a serem desconhecidos para a maioria dos alunos.

De acordo com o Ministério da Saúde (2005) as leguminosas como feijões e as castanhas são alimentos fundamentais para a saúde. A prevenção típica brasileira feijão e arroz é uma combinação completa em proteína.

Os Gráficos 9 e 10, indicam o consumo de carne, entre os entrevistados a carne mais consumida é o frango, a maioria é carnívora.

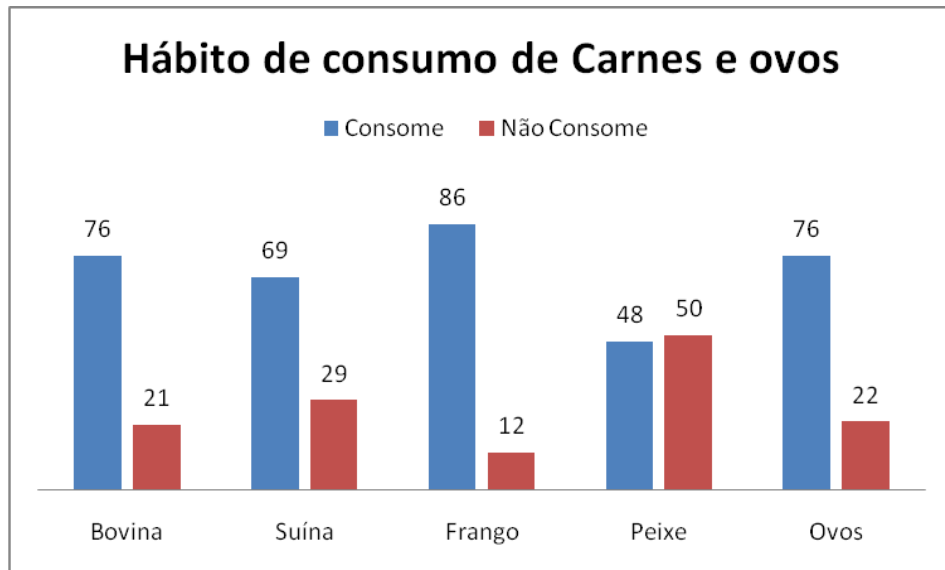


Gráfico 9. Consumo de carnes e ovos.

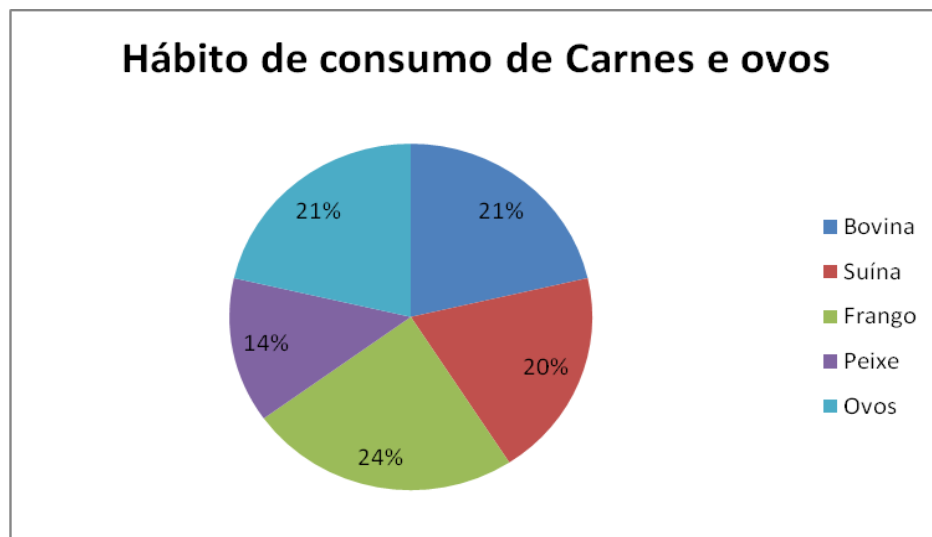


Gráfico 10. Consumo de carnes e ovos.

De acordo com o Ministério da Saúde (2005) as carnes mais consumidas no Brasil são as bovinas, suínas e principalmente avas como o frango, peixe são bastante consumidos pela abundância de água doce e salgada.

Apesar do consumo de peixes serem comuns no Brasil, a cidade onde a pesquisa foi realizada não é litorânea, por isso houve uma quantidade reduzida no consumo de peixes.

De acordo com Gráfico 11, a maioria retira a gordura aparente da carne e pele de frangos, entre os entrevistados apenas 6% não consomem carnes.

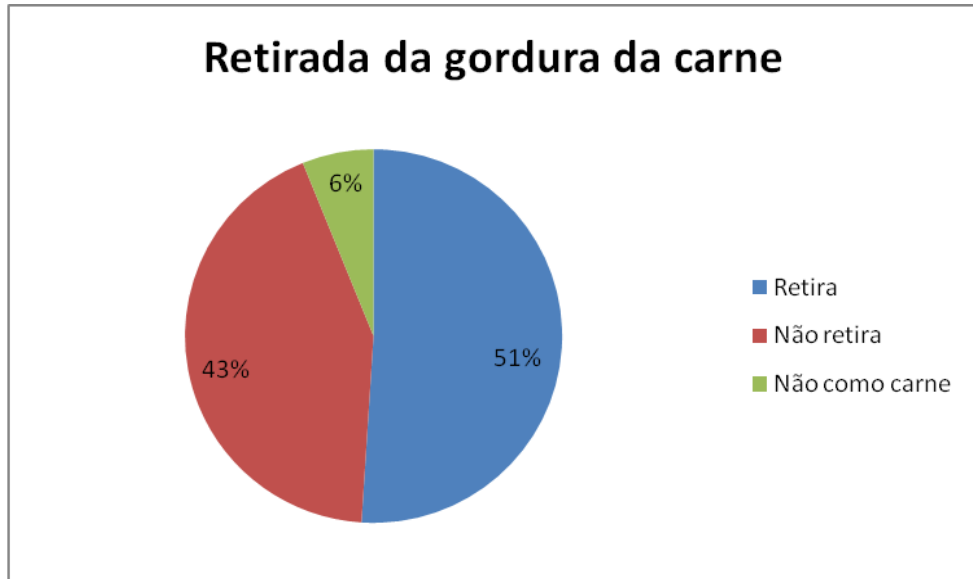


Gráfico 11. Se retira ou não a gordura da carne.

De acordo com Gráfico 12, o leite e o iogurte são os alimentos mais consumidos em relação ao queijo e coalhada, e este último é um alimento praticamente desconhecido entre os entrevistados.

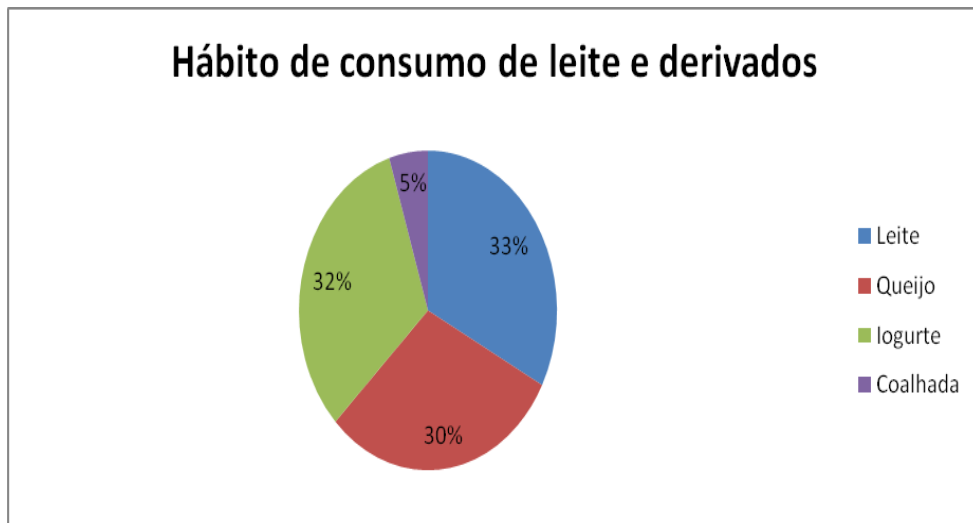


Gráfico 12- Hábito de consumo de leite e derivados.

Constatou-se que o leite e o iogurte são as principais fontes de cálcio entre os entrevistados.

O Gráficos 13 e 14 indicam o alto consumo de salgadinhos comparados aos demais embutidos, principalmente em quantidades de porções diárias.

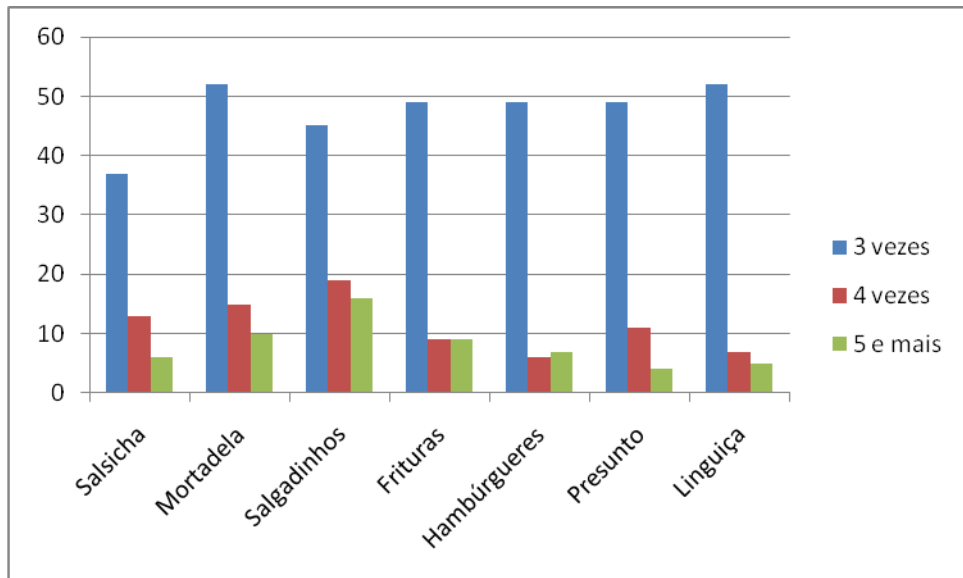


Gráfico 13. Consumo de salgadinho e embutidos.

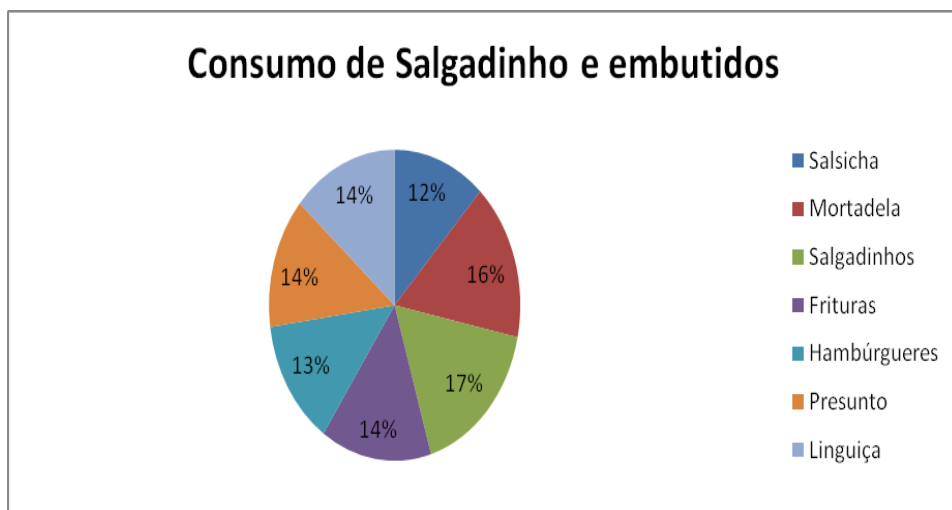


Gráfico 14. Consumo de salgadinho e embutidos.

“O produtos derivados da carne, embutidos, hambúrgueres, salsichas e outros , tem quantidades bem maiores de gordura e sal, devendo ser evitados”. (Ministério da Saúde 2005)

O Gráficos 15 e 16 indicam o grande consumo de refrigerantes e achocolatados. Segundo Campos (2010), o consumo de refrigerantes, constituído de açúcar e edulcorantes, está associado a redução da ingestão de leite e sucos de frutas naturais.



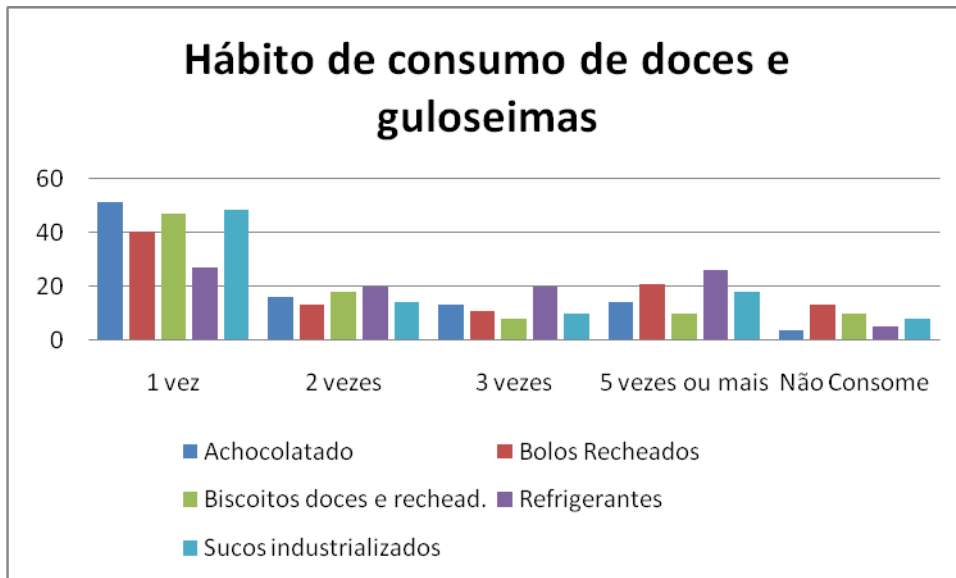


Gráfico 15. Consumo de doces, sucos e refrigerantes.

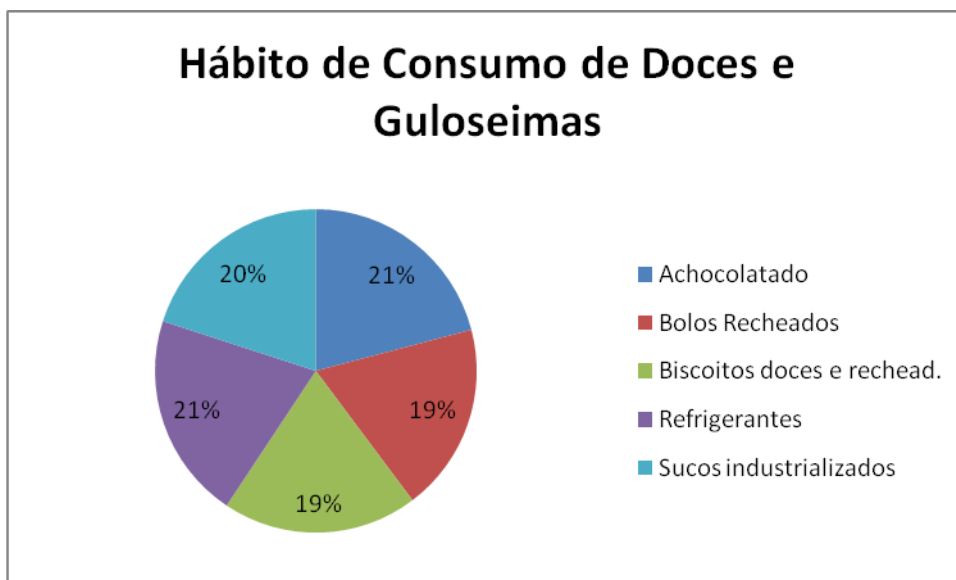


Gráfico 16. Consumo de doces, sucos e refrigerantes.

Isto é confirmado quando se constata o consumo de refrigerantes e sucos industrializados, de acordo com o resultado da pesquisa.

Nesta pesquisa o consumo de mais de 8 copos de água por dia ocorre em 39% dos entrevistados como indica o Gráfico 17, apenas 12% não ingerem a quantidade recomendada.

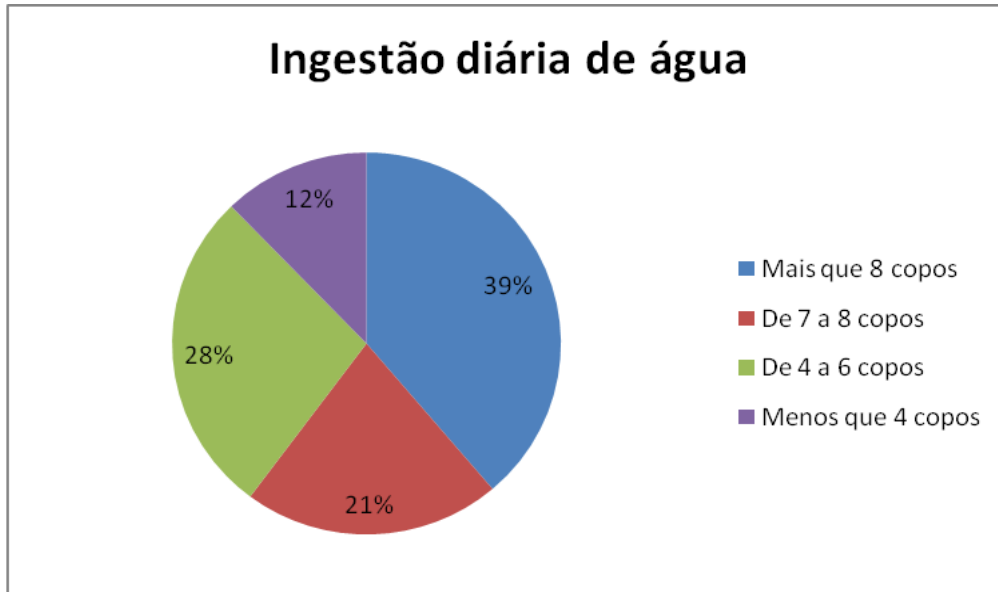


Gráfico 17. Quantidade de água ingerida.

O Gráfico 18 aponta sobre a prática de atividade física.

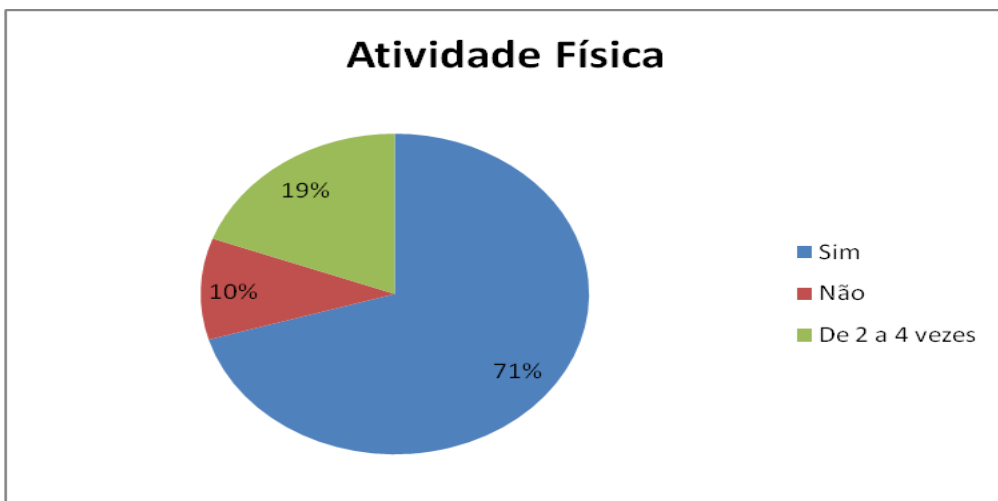


Gráfico – 18. Prática de atividade física

Em relação à atividade física, observou-se que a maioria dos entrevistados responderam que fazem ao menos meia hora diária de atividade física, incluindo o trajeto até a escola, deslocando-se a pé ou de bicicleta. Embora apenas 19% realizam a quantidade diária recomendada. Segundo Rinaldi *et al.*, (2008), a inatividade física decorre do intenso uso de jogos eletrônicos e televisores, aliando-se a uma má alimentação, podem ser causas da obesidade na infância.

O Gráfico 19 demonstra resultados quanto ao tempo de tela dos entrevistados.

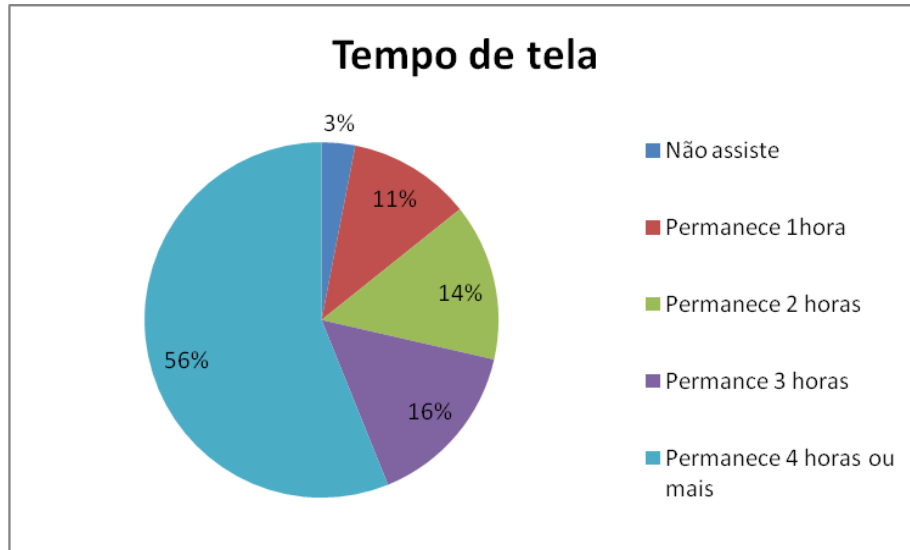


Gráfico – 19. tempo de tela dos entrevistados

O Gráfico 19 indica o tempo de tela, isto é, quanto tempo é gasto assistindo televisão ou jogando jogos eletrônicos ou em computadores.

Nesta amostra observou-se que a maioria das crianças 55% assistem televisão e jogam jogos eletrônicos permanecendo 4 horas ou mais nesta atividade, entre os entrevistados apenas 3% afirmam que não possuem este hábito.

De acordo com Fiates, Amboni e Teixeira (2008), em sua pesquisa registrou que as crianças normalmente se alimentavam em frente à televisão, concluindo também que estavam acima de seu peso ideal.

Assim o tempo que a criança passa nestas horas ociosas, é um indicativo também de inatividade física e deve ser evitado.

## 7 CONCLUSÃO

Observou-se entre os entrevistados que o arroz é o carboidrato mais consumido seguido dos pães.

Em relação às leguminosas constatou-se que 48% dos entrevistados consomem feijão, o consumo de lentilhas e grão de bico são consumidos raramente, em relação às castanhas 39% dos entrevistados afirmam que possuem o hábito de consumo deste alimento.

Em relação ao consumo de carnes, 24% consome frango, 21% carne bovina, 21% ovos, além 20% consomem carne suína e apenas 14% consumir peixes.

Quanto a retirada da gordura aparente da carne, 53% afirmam que retiram a gordura aparente da carne e pele do frango, e apenas 6% não consomem carnes.

O consumo de leite e derivados, o leite é consumido por 33% dos entrevistados, o queijo é de 30%, o iogurte 32%, enquanto a coalhada é consumida por apenas 5% dos alunos.

O consumo de salgadinhos é alto comparados aos embutidos 60% dos entrevistados afirmam que consomem este alimento 3 vezes ao dia.

Grande também é o consumo de refrigerantes e sucos industrializados conforme a pesquisa mostrou.

De acordo com Leão *et al.*, (2003), a alta prevalência de obesidade pode estar associada a um maior acesso e consumo de alimentos com calorias vazias, como balas e doces.

Em relação à atividade física 71% realizam 30 minutos diários, apenas 19% afirmam que realiza atividades de 2 a 4 vezes por semana e 10% afirmam-se sedentários.

Entre os entrevistados a maioria, 56%, afirmam que passam 4 horas ou mais assistindo televisão ou jogando jogos eletrônicos e no computador. Apenas 3% afirmam não ter este hábito.

A prevalência de obesidade infantil é crescente em todos os países e no Brasil apresenta quadros alarmantes, cada vez mais pessoas sofrem com doenças relacionada ao excesso de peso, portanto há necessidade de maiores estudos sobre este tema tão complexo, onde estão relacionadas questões genética e ambientais.

De acordo com Barbosa *et al* (2005), há necessidade de intervenções já na primeira infância para que possa tratar e prevenir a obesidade na infância.

São necessárias intervenções efetivas de toda a sociedade no combate à obesidade na Infância. Assim a Saúde Pública não terá tantos casos de doenças causadas pelo excesso de peso. Crianças com mais qualidade de vida e adultos mais saudáveis será o resultado das ações preventivas no combate a esta doença denominada obesidade.

## 8 REFERÊNCIAS

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio et al. Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil. Revista de Nutrição (on line). 2005, vol. 18 nº5, pp. 633-641. Disponível em (<http://scielo.br/pdf/rn/v19n3/30138.pdf>).

BOUCHARD, Claude; Atividade física e obesidade. Editora Monole. São Paulo, 2003

BRANDÃO, Ayrton Pires; BRANDÃO, Andrea Araújo; BERENSON, Gerald S., FUSTER, Valentin. Síndrome Metabólica em crianças e adolescentes. Arquivos brasileiros de cardiologia. Volume 85, nº 2. Agosto de 2005. Disponível em (<http://scielo.br/pdf/abc/v85n2/25307.pdf>)

BRASIL, Ministério da Saúde, teste de alimentação. Disponível em ([http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id\\_area=1444](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1444))

CAMPOS, Vanessa Caroline et al. Fatores associados ao consumo adequado de frutas, legumes e verduras em adultos de Florianópolis. Revista Brasileira de Epidemiologia. São Paulo, v.13, n2, June 2010. Disponível em ([http://scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext/&pid=S1415](http://scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext/&pid=S1415))

DOUGLAS, Carlos Roberto, **Tratado de Fisiologia aplicada à saúde**, Robe Editorial, 2002.

FIATES, Giovanna Medeiros Retaichesck; AMBONI, Renata Dias de Mello Castanho; TEIXEIRA, Evanilda. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. Revista de Nutrição (on line). 2008, vol. 21, n.1, PP. 105-114. ISSN1415-5273. Disponível em (<http://scielo.br/scielo.php?pid=S0004-273020090000500014>).

FREITAS, Andrea Silva de Souza; COELHO Simone Côrtes; RIBEIRO, Ricardo Laino. Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados; Saúde & ambiente. Revista. Duque de Caxias, v4, n2, p.9-14, jul-dez 2009. ([publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/sare/article/view/613/598](http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/sare/article/view/613/598))

JUNQUEIRA, Luiz Carlos, CARNEIRO, José, **Histologia Básica**, 8. ed. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, P. 286; 2004.

LEÃO, Leila Maria B. Araújo; MORAES, Lia T.L. Pimenta de; ASSIS, Andréia Mara. Obesidade em Escolares de Salvador, BA. Arq. Brás. de Endocrinol. e Metab. vol 47 nº2, Abril 2003. Disponível em (<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27202003000200007>).

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, 2008.

MARTINS, Eliana Bender and CARVALHO, Marília Sá. Associação entre peso ao nascer e excesso de peso na infância: revisão sistemática. Caderno de Saúde Pública (on line).2006, vol 22, ,n.11, pp. 2281-2300. (<http://scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2006001100003>).

MELLO, Elza D.; LUFT, Vivian C. and MEYER, Flávia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?Jornal de Pediatria(Rio J.) (online). 2004, vol 80, n.3,pp.173-182 ISSN 0021-7557. Disponível em (<http://scielo.br/scielophp?pid=S0021-7557200400040004>).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar Para A População Brasileira**. Brasília, 2005.

NEUTZLING, Marilda Borges; HALLAL Pedro C.; ROMBALDI, Airton José; AZEVEDO, Mário Renato. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no sul do Brasil, Caderno saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(11):2365-2374, Nov. 2009. Disponível em (<http://www.scielo.org/pdf/csp/v25n11/07.pdf>).

NUNES, Marília Medeiros de Araújo; FIGUEIROA, José Natal; ALVES, João Guilherme Bezerra. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). Revi. Assoc. Méd. Brasileira, 52(2):130-4. 2007. Disponível em (<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-423020070002000017>).

OLIVEIRA, Ana Mayra A.de; CERQUEIRA. Eneida M.M.; SOUZA, Josenira da Silva; OLIVEIRA, Antônio César de. Sobre peso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. Arq. Bras. Endocrinol.Metab (on line).

2003, vol 47, n.2. Disponível em  
([http://www.abeso.org.br/pdf/obes\\_em\\_feira\\_de\\_santana.pdf](http://www.abeso.org.br/pdf/obes_em_feira_de_santana.pdf)).

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2006.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; FREITAS, Sérgio Fernando torres de; CORSO; Arlete Catarina Tittoni. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Revista de Nutrição, Campinas, 17(4): 523-533, out/dez, 2004. (<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/...01/visit.php?>)

RINALDI, Ana Elisa M.; PEREIRA, Anvany Fernandes; MACEDO, Célia Sperandeo; MOTA, João Felipe; BURINI, Roberto Carlos. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. Ver. Paulista de Pediatria; 26(3):271-7, 2008. (<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=0103-058220080003&script>).

ROSSI, Alessandra; MOREIRA Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do Comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr. Campinas, 21(6): 739-748, Nov/dez, 2008. (<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/...01/visit.php?>)

SILVA, Yonara Marisa Pinto de ; COSTA, Rosely Galvão; RIBEIRO, Ricardo Laino. Obesidade infantil: Uma revisão Bibliográfica . Saúde & Ambiente em Revista, v.3, n.1, p. 01-15, jan-jul. 2008. ([http://www.unigranrio.br/unidades\\_acad/ibc/sare/.../A03NO1P01.pdf](http://www.unigranrio.br/unidades_acad/ibc/sare/.../A03NO1P01.pdf))

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Mariane Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Revista APS, v.10, n.1, p.56-65, jan/jun. 2007. (<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>).



## ANEXOS

**QUESTIONÁRIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES:**

Idade:\_\_\_\_\_Peso:\_\_\_\_\_Altura:\_\_\_\_\_

**1-Você come frutas?**

- a) Uma vez ao dia
- b) Duas vezes ao dia
- c) Três vezes ao dia
- e) Não como frutas

**2- Você come verduras?**

- a) Uma vez ao dia
- b) Duas vezes ao dia
- c) Três vezes ao dia
- e) Não como verduras

**3- Você come os seguintes alimentos durante o dia: Arroz, batata, macarrão e pães?**

	Sim	Não
Arroz		
Macarrão		
Pães		

**4- Você come os seguintes alimentos durante o dia : feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?**

	Sim	Não
Feijão		
Lentilha		
Grão de bico		

**5- Você come carnes durante o dia (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos. Marque um X na resposta mais adequada.**

	Sim	Não

Carne bovina		
Carne suína		
Frango		
Peixe		
Ovos		
Outros _____		

**6-Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele frango ou outro tipo de ave? Marque um X na resposta mais adequada.**

- ( ) Sim  
 ( ) Não  
 ( ) Não como carne

**7- Você toma leite e come seus derivados ? Assinale na tabela, a quantidade diária:**

	Sim	Não
Leite		
Queijo		
Iogurte		
Coalhada		
Outros		

**8- Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência? Marque um X na resposta mais adequada.**

	Sim	Não	3 vezes	4 vezes	5 vezes	Mais
Salsicha						
Mortadela						
Salgadinhos						
Frituras						

Hambúrgueres						
Presunto						
Linguiça						
Não como nenhum destes alimentos ( )						

**9- Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, e biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência? Marque um X na resposta mais adequada.**

	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes	Mais
Bolos recheados						
Biscoitos doces						
Refrigerantes						
Sucos industrializados						
Não como nenhum destes alimentos ( )						

**10- Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate). Marque um X na resposta mais adequada.**

	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes	Mais
Menos de 4 copos						
De 4 a 5 copos						
De 6 a 7 copos						
Mais que 8 copos						

**11) Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre? Marque um X na resposta mais adequada.**

Atenção: Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para a escola, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

- a) Sim                      b) Não                      c) De 2 a 4 vezes por semana

**1 Quanto tempo você passa assistindo televisão ou jogando no computador por dia?**

- a) 1 hora    b) 2 horas    c) 3 horas    d) 4 horas ou mais