



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



**LUCIANE REGINA VALENGA**

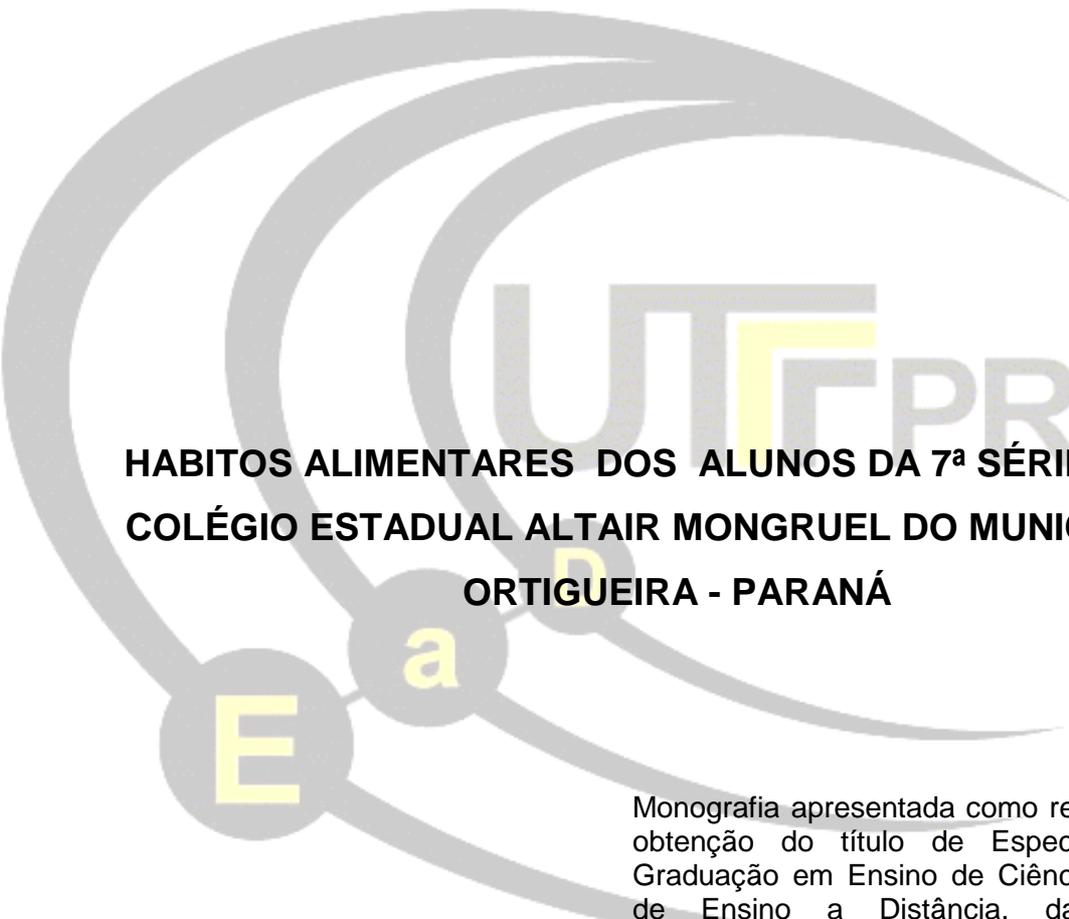
**HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DA 7ª SÉRIE “A” DO  
COLÉGIO ESTADUAL ALTAIR MONGRUEL DO MUNICÍPIO DE  
ORTIGUEIRA - PARANÁ**

**MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO**

**TELÊMACO BORBA**

**2011**

**LUCIANE REGINA VALENGA**



**HABITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DA 7ª SÉRIE “A” DO  
COLÉGIO ESTADUAL ALTAIR MONGRUEL DO MUNICÍPIO DE  
ORTIGUEIRA - PARANÁ**

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

Orientador(a): Prof. Dr. Cleonice Mendes Pereira Sarmiento

**TELÊMACO BORBA**

**2011**



## TERMO DE APROVAÇÃO

Hábitos Alimentares dos Alunos da 7ª série “A” do Colégio Estadual Altair Mongruel  
do Município de Ortigueira - Paraná

Por

**Luciane Regina Valenga**

Esta monografia foi apresentada às 15 horas do dia 18 de Junho de 2011 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, *Campus* Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **Aprovado**.

---

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup> Cleonice M. P. Sarmiento  
UTFPR – *Campus* Medianeira  
(orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup> Carla Camara  
UTFPR – *Campus* Medianeira

---

Prof. Dr. Adelmo Lowe Pletsch  
UTFPR – *Campus* Medianeira

Dedico a presente monografia, ao meu Marido Adiel que dedicou seu tempo e acreditou no meu potencial, a minha Amiga Claudia que não mediu esforços, me incentivando e apoiando na elaboração desse trabalho.

## AGRADECIMENTOS

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

Ao meu pai e irmãos, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu marido e filhos que são meus tesouros, aos quais dedico o meu amor e carinho

À minha orientadora professora Dra. Cleonice Mendes Pereira Sarmiento, que me orientou, pela sua disponibilidade, interesse e receptividade com que me recebeu e pela prestabilidade com que me ajudou.

Agradeço aos pesquisadores e professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, *Campus Medianeira*.

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

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

“Iluminar a inteligência com o conhecimento é uma das mais elevadas e dignas aspirações do homem”

(Zibia Gaspareto)

## RESUMO

VALENGA, Luciane Regina. Hábitos Alimentares dos Alunos da 7ª série “A” do Colégio Estadual Altair Mongruel do Município de Ortigueira - Paraná. 2011. número de folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Telêmaco Borba, 2011.

Este trabalho teve como temática o estudo dos hábitos alimentares dos alunos da 7ª série do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Altair Mongruel do Município de Ortigueira – Paraná, tendo por objetivo conhecer, analisar e refletir sobre os hábitos alimentares dos alunos. Para isso será aplicado um questionário para análise da alimentação diária, ingestão hídrica, história familiar de patologias e com base nos resultados, será feito um trabalho junto com nutricionista, conscientizando e propondo uma alimentação saudável como fonte de vida com qualidade, visto que se trata de um assunto extremamente importante para o desenvolvimento dos mesmos. Espera-se que os alunos envolvidos possam compartilhar seus conhecimentos adquiridos com os demais alunos do colégio, comunidade escolar, através dos trabalhos desenvolvidos, como cartazes, textos, paródias. Ainda em casa, com familiares e vizinhos fazendo com que atitudes saudáveis em relação a alimentação possam melhorar a qualidade de vida de todos.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável - qualidade de vida – saúde – reeducação alimentar

## ABSTRACT

VALENGA, Luciane Regina. Hábitos Alimentares dos Alunos da 7ª “A” do Colégio Estadual Altair Mongruel do Município de Ortigueira - Paraná. 2011. número de folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.

pathology, hídrica

This work had as thematic the study of the alimentary habits of the pupils of 7ª series of Basic education of the State College Altair Mongruel of the City of Ortigueira - Paraná, having for objective to know, to analyze and to reflect on the alimentary habits of the pupils. For this a questionnaire for analysis of the daily feeding will be applied, hídrica ingestion, familiar history of pathology and on the basis of the results, will be made a work together with nutritionist, acquiring knowledge and considering a healthful feeding as source of life with quality, since it is about an extremely important subject for the development of the same ones. One expects that the involved pupils can share its knowledge acquired with the too much pupils of the college, pertaining to school community, through the developed works, as posters, texts, parodies, etc, and in its house, with familiar and neighboring making with that healthful attitudes in relation the feeding better can the quality of life of all.

**Keywords:** Healthful feeding - quality of life - health - alimentary re-education

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade e sexo dos alunos da 7ª “a” que participaram da pesquisa.....	22
Gráfico 2 - Você costuma tomar café da manhã?.....	23
Gráfico 3 - Assinale as opções que indicam: o que você prefere comer/beber no café da manhã .....	23
Gráfico 4 - você almoça? se não almoça por quê?.....	24
Gráfico 5 - Assinale as opções que representam o tipo de alimento costuma Ingerir no almoço.....	24
Gráfico 6 – Quantas vezes por semana ingere frituras? .....	25
Gráfico 7 - Costuma fazer lanche da tarde?.....	25
Gráfico 8 - Assinale as opções que indicam o que você ingere nos lanches da tarde.....	26
Gráfico 9 - Costuma jantar?.....	26
Gráfico 10 – Assinale as opções que representam o tipo de alimento que você costuma ingerir jantar.....	27
Gráfico 11 - Faz algum lance antes de ir dormir?.....	27
Gráfico 12 – O que costuma ingerir?.....	28
Gráfico 13 - quais os alimentos que você mais gosta de comer?.....	28
Gráfico 14 - na hora em que você está se alimentando você costuma ingerir algum líquido?.....	29
Gráfico 15 - Qual a média de água que ingere por dia? .....	29
Gráfico 16 - Você pratica alguma atividade física?.....	30
Gráfico 17 - quais atividade? quantas vezes na semana?.....	30
Gráfico 18 - Assinale a alternativa que indica se existe alguém na sua família que apresenta alguma dessas doenças .....	31

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Hábitos Alimentares.....	14
2.1.1 Influência da Família nos Hábitos Alimentares .....	15
2.1.2 Influência da Escola nos Hábitos Alimentares.....	16
2.2 Qualidade Alimentar.....	17
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....</b>	<b>19</b>
3.1 LOCAL DA PESQUISA OU LOCAL DE ESTUDO .....	19
3.2 TIPO DE PESQUISA E TÉCNICAS DA PESQUISA .....	20
3.3 COLETA DE DADOS.....	20
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	21
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>22</b>
4.1 AVALIAÇÃO DO QUESTIONÁRIO.....	22
4.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	31
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>
<b>APÊNDICE(S) .....</b>	<b>37</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares saudáveis proporcionam ao organismo humano condições para uma vida saudável, exercem grande influência sobre a saúde, o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos. Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, influenciadas por fatores internos, auto-imagem, necessidades fisiológicas e saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial; e por fatores externos, hábitos familiares, amigos, valores e regras sociais e culturais, mídia, modismos, experiências e conhecimentos do indivíduo.

A adolescência apresenta como característica o crescimento físico, a alta vulnerabilidade para deficiências nutricionais e parece constituir também, período de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta. Os adolescentes tendem a viver o momento atual, não dando importância às conseqüências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais. Sabe-se que hábitos alimentares inadequados na infância e adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas e obesidade.

Os adolescentes passam, gradativamente, maior tempo fora de casa, na escola e com os amigos que, também, influenciam na escolha dos alimentos e estabelecem o que é socialmente aceito.

A falta de tempo disponível para se dedicar a uma refeição, preferências individuais e modismo são alguns dos fatores que levam a incorporação de hábitos típicos de sociedades modernas e industrializadas fazendo com que a população adote padrões alimentares com alto consumo de lanches e *fast foods* entre as refeições.

Dada a importância indiscutível da alimentação é fundamental conhecer a prática alimentar dos adolescentes, levando-os a analisar e refletir sobre os hábitos alimentares, conscientizando e propondo uma alimentação saudável como fonte de vida com qualidade dos adolescentes, mantendo bons níveis de nutrição, respeitando suas culturas e costumes alimentares, proporcionando aos adolescentes o conhecimento de costumes diferenciados, onde seja valorizado o que ele já sabe, e por outro lado, mostrar qual é a forma de se ter uma alimentação saudável, visto

que se trata de um assunto extremamente importante para o desenvolvimento da saúde e nutrição.

Para Azevedo (2004) a contextualização na resolução de situações problemas proporciona “a participação do aluno de modo que ele comece a produzir seu conhecimento por meio da interação entre pensar, sentir e fazer, além do conhecimento de fatos e conceitos adquiridos nesse processo”. Trabalhando assim o assunto torna-se mais atrativo, pois traz o confronto das informações que possuía com as que estão sendo apresentadas.

O projeto foi desenvolvido com alunos adolescentes de faixa etária entre 12 a 15 anos, pertencentes a famílias de diferentes níveis socioeconômicos. Foram utilizados métodos de pesquisa, observação e intervenção com avaliação nutricional feita através da aplicação de questionário com questões objetivas e dissertativas tabulação dos dados obtidos nos questionários para análise e intervenção; palestra com um profissional da saúde (nutricionista), elaboração de atividades e apresentação dos resultados (trabalhos desenvolvidos pela turma) a comunidade escolar.

Libâneo (2004) considera a escola o lugar de mediação cultural, cabendo aos educadores “investigar como ajudar os alunos a se constituírem como sujeitos pensantes e críticos, capazes de pensar e lidar com os conceitos, argumentar em faces de dilemas e problemas da vida prática”. A escola que atua como mera repassadora de uma carga exaustiva de informações fica aquém de alcançar seus objetivos e de levar o educando a compreender o que estuda e porque estuda determinado conteúdo, sem conseguir fazer relações ao seu cotidiano. Permitir que o educando leve para o ambiente escolar o que conhece a cerca das discussões propostas, pode dar significados relevantes ao objeto de estudo.

Para a área do Ensino de Ciências, o estudo sobre “Hábitos Alimentares” a ser desenvolvido contemplará os conteúdos estudados sobre Nutrição na sétima série do ensino fundamental, pois a nutrição é o conjunto de processos integrados que envolve a digestão, a respiração, a circulação e a excreção, é trabalhado sobre o valor nutricional dos alimentos, a importância da alimentação e dos nutrientes para as funções vitais, bem como as doenças causadas e prevenção.

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **3.3.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar e refletir sobre os hábitos alimentares dos alunos, propondo uma educação alimentar saudável como fonte de vida com qualidade, além de tornar as aulas interessantes e úteis para o dia a dia dos adolescentes visto que se trata de um assunto extremamente importante para o desenvolvimento dos mesmos.

#### **3.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analisar os hábitos alimentares dos alunos através de questionário aplicado na turma com questões objetivas e dissertativas referentes a: Idade, sexo, peso, altura, Ingestão hídrica, história familiar de patologias (obesidade, diabetes, hipertensão, etc.), atividade Física, informações do consumo alimentar (frequência alimentar)
- Tabular os dados obtidos nos questionários para análise e continuidade do projeto levando-se em consideração as informações adquiridas
- Promover uma Palestra com um profissional da saúde (nutricionista), sobre o que é e a importância de uma alimentação saudável para termos qualidade em nossa vida
- Elaborar atividades em sala de aula sobre o tema
- Apresentar os resultados (trabalhos desenvolvidos pela turma) à comunidade escolar

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 HÁBITOS ALIMENTARES

Saúde é um direito universal e a educação para a saúde deve fazer parte do dia-a-dia da escola, de forma contextualizada e sistemática, para que possa haver formação de hábitos alimentares e contribuir para que os alunos tenham uma vida mais saudável (BOOG, 1997).

Grande parte da população desconhece, ou quando conhece, por cultura ou descuido, deixa de praticar uma alimentação saudável. Segundo Oliveira (2007), a alimentação e a conseqüente nutrição, são fatores que embasam e garantem o pleno desenvolvimento físico e intelectual de cada pessoa, e conseqüentemente, sua qualidade de vida.

A mídia, de maneira geral, surge como outra preocupação na busca de hábitos alimentares adequados ou errôneos, pois ao mesmo tempo em que mostra corpos perfeitos, modelos lindas, alimentos que prometem a melhor forma física, mostram também muitos alimentos inadequados para o consumo, alimentos com excesso de gorduras e açúcares. Desta forma, pode levar o adolescente a desenvolver bulimia e anorexia, para chegar ao corpo perfeito, bem como podem influenciar no desejo por consumir alimentos calóricos, levando a uma compulsão alimentar e desenvolvimento da obesidade (CASTRO, 2001 apud PEGOLO, 2005).

Na atualidade, observa-se grande preocupação com o sobrepeso e a obesidade em crianças e adolescentes, justamente porque a carência nutricional pode interferir na disposição física e mental dos jovens, além do excesso de peso e de gordura corporal. Estes fatores podem aumentar o risco de adultos com essas características e a incidência de distúrbios metabólicos e funcionais (GUEDES e GUEDES, 1998).

O organismo humano precisa de consumo diário e contínuo de alimentos, em qualidade e quantidade capazes de suprir todas as necessidades e o funcionamento normal. É necessário verificar e dar importância ao valor nutricional do que se come. A falta de conhecimento sobre alimentação e nutrição, sua importância para o desenvolvimento físico e mental e para a qualidade de vida, induz as pessoas ao não desenvolvimento de bons hábitos alimentares e conseqüentemente, ao aparecimento de problemas relacionados à alimentação.

Assim, é necessário discutir e propor medidas de prevenção em educação alimentar (OLIVEIRA, 2007).

### 2.1.1 Influência da Família nos Hábitos Alimentares

Numa pesquisa realizada em 2003 pelo SENAC, sobre as influências sofridas pelas crianças no desenvolvimento de hábitos alimentares, relacionou-se a influência da família, da propaganda e dos colegas. A medida que a criança cresce, seu círculo social se amplia e novos hábitos vão sendo incorporados, que tanto podem ser hábitos saudáveis como prejudiciais à saúde (SENAC, 2003).

Em relação às mudanças nos hábitos alimentares, deve-se considerar que os adolescentes passam por um processo de independência crescente e por esse motivo, as tentativas para auxiliá-los na melhoria de seu estado nutricional devem ser cuidadosas. Faz-se necessário primeiramente, verificar a demonstração de interesse do adolescente para a mudança. Encorajar o desejo de mudar deve ser uma tarefa contínua e demanda desenvolvimento de atividades que proporcionem conhecimento, mudança de comportamento e de atitudes aos adolescentes. A família deve auxiliar no processo de mudança adquirindo também bons hábitos alimentares e agindo como sustentadores.

A família é a primeira e a mais direta influência no desenvolvimento de hábitos alimentares, seja pelos alimentos ou pelo ambiente que proporcionam durante as refeições, Gambardella *et al.* (1999) dizem que “a família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo à medida que se responsabiliza pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança”.

Quando se analisam a relação dinâmica familiar e o comportamento alimentar, observa-se quanto as relações podem influenciar positiva ou negativamente o hábito alimentar, principalmente na fase complexa da vida que é a adolescência. Adolescentes cujo relacionamento familiar é desarmônico, baseado na rigidez e no autoritarismo dos pais, freqüentemente utilizam o alimento como um veículo para expressar sua rebelião contra os mesmos. Com isso, desenvolve-se práticas alimentares erradas, como aversão e recusa alimentar, dietas excêntricas, regimes alimentares e omissões de refeições. O mesmo acontece quando os pais são muito permissivos, sendo o alimento um reflexo da insatisfação interna do

adolescente com a falta de limites. Os pais deveriam ser aconselhados a permitir a independência dos filhos, mas proporcionar um ambiente físico e emocional que facilite o desenvolvimento saudável do adolescente e que o adapte às novas escolhas (STORY, 1984 apud VITOLLO, 2008, p.293.)

### 2.1.2 Influência da Escola nos Hábitos Alimentares

Tanto a família como a escola precisa ajudar e orientar a criança na aquisição de hábitos alimentares saudáveis, pois a infância é a época ideal para aprender a obter estas informações e isto deve ser feito de forma gradual e agradável, sem imposições (SENAC, 2003).

As crianças ao ingressarem na escola tornam-se mais independentes em relação à escolha dos alimentos, pois passam a conhecer alimentos diferentes daqueles que já estavam habituadas no meio familiar, portanto é importante a orientação para que possam fazer as melhores escolhas alimentares. Marietto (2005) ressalta a importância da re-educação alimentar, quando diz:

Tendo-se em vista re-educação alimentar, os hábitos inadequados devem ser revertidos e os bons hábitos incentivados, pois conflitos alimentares podem persistir se alguma atitude não for tomada. Esta não é apenas dos pais, uma vez que a criança vai crescendo ganhando espaço e formando sua opinião sobre muitos fatos e entre eles, a sua alimentação, mas também da escola, professores e meios de comunicação através de seus programas e anúncios. (MARIETTO, 2005)

Para que realmente o aluno entenda a importância de uma alimentação saudável, torna-se essencial que lhe seja propiciado reflexões que auxiliem na sistematização do conhecimento por meio da interação entre pensar, sentir e fazer. Desta forma deixará de ser apenas um observador e passa a participar ativamente, argumentando, expondo suas opiniões e dúvidas. Santos (2005) salienta a “importância de estimular os alunos a conhecerem, valorizarem e aceitarem novos alimentos, adquirindo boas práticas alimentares”.

É importante ressaltar que, muitas vezes, os adolescentes têm o conhecimento adequado sobre nutrição e sobre quais seriam as atitudes saudáveis nesse campo, mas tem dificuldade de agir como deveriam.

De acordo com Carvalho (1997 apud CAROBA, 2002) pode-se deduzir que ações pedagógicas apresentadas como situações problemas de interesse dos alunos podem traduzir-se em boas oportunidades de envolvimento com o assunto. E

ainda para Azevedo (2004) o objetivo na resolução de problemas é: proporcionar a participação do aluno de modo que ele comece a produzir seu conhecimento por meio da interação entre pensar, sentir e fazer. A solução de problemas pode ser, portanto, um instrumento importante no desenvolvimento de habilidades e capacidades, como: raciocínio, flexibilidade, astúcia, argumentação e ação. Além do conhecimento de fatos e conceitos, adquiridos nesse processo, há a aprendizagem de outros conteúdos: atitudes, valores e normas que favorecem a aprendizagem de fatos e conceito.

Com base nos comentários acima as Diretrizes Curriculares de Ciências do Estado do Paraná (DCE) faz a importante relação entre o conhecimento trazido pelo aluno e o conhecimento científico, onde há o reconhecimento que é preciso envolver os alunos, discutindo seus próprios hábitos de consumo, de forma que se conscientizem da necessidade de melhorá-los. A apropriação do conhecimento científico pelo estudante no contexto escolar implica a superação dos obstáculos conceituais. Para que isso ocorra, o conhecimento anterior do estudante, construído nas interações e nas relações que estabelece na vida cotidiana, num primeiro momento, deve ser valorizado. Denominam-se tais conhecimentos como alternativos aos conhecimentos científicos, por isso, podem ser considerados como primeiros obstáculos conceituais a serem superados. Valorizá-los e tomá-los como ponto de partida terá como consequência a formação dos conceitos científicos, para cada estudante em tempos distintos (SEED/SUED,2008).

## 2.2 QUALIDADE ALIMENTAR

Para Philippi (2000) a qualidade alimentar parece ter sido prejudicada, pois em décadas passadas as refeições apresentavam maior diversificação, com a inclusão de alimentos pertencentes à totalidade dos grupos da pirâmide alimentar. Atualmente, em especial os grupos das hortaliças e frutas, não se fazem presentes nas refeições diárias da maioria dos indivíduos. Além disso, nos intervalos entre as refeições tem se intensificado o consumo de alimentos industrializados.

Também é importante citar que a saúde dos indivíduos depende de fatores como: estado nutricional, disponibilidade de alimentação, renda, educação, acesso

aos serviços de saúde, enfim políticas econômicas, agrícolas, de educação e de saúde (CAROBA, 2002).

Ainda de acordo com Caroba (2002) a situação epidemiológico-nutricional no mundo e também no Brasil vem se modificando ao longo dos anos e as situações citadas anteriormente não podem deixar de serem consideradas, pois fazem parte da realidade em que os alunos estão inseridos. Conforme Damiani, Carvalho, Oliveira (2000) as mudanças nos hábitos alimentares são percebidas nas populações mais jovens, principalmente entre os adolescentes, que realizam várias refeições durante o dia e consomem lanches, altamente calóricos. Diante desse pressuposto, observa-se que a tendência para a má alimentação, destacando-se a alimentação de adolescentes, é fator de risco que pode levar ao desenvolvimento de vários problemas de saúde, desencadeando doenças ainda na adolescência ou na vida adulta, como moléstias cardiovasculares, hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.

Para que realmente o adolescente reflita sobre sua alimentação é necessário mostrar a importância dos nutrientes para manter-se saudável, ou seja, a importante relação entre alimentação-nutrição e saúde. Carvalho *et al.* (2001) enfatizam a importância da identificação precoce de práticas alimentares inadequadas a fim de que medidas corretivas, dirigidas especialmente aos escolares, sejam adotadas para a obtenção de dietas que atendam às necessidades nutricionais dos mesmos, favorecendo a prevenção de doenças, especialmente as crônicas.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Segundo Sampaio (1998), “a aprendizagem escolar não é continuação direta da que foi conquistada antes da escola, mas tem uma especificidade e requer articulação entre o conhecimento que o aluno traz e o conhecimento formal”. Em todas as etapas realizadas do projeto houve situações onde os alunos puderam relacionar o conhecimento que já possuíam sobre alimentação saudável com o conhecimento adquirido nas atividades realizadas.

Grande parte da população desconhece, ou quando conhece, por cultura ou descuido, deixa de praticar uma alimentação saudável. Segundo Oliveira (2007), a alimentação e a conseqüente nutrição, são fatores que embasam e garantem o pleno desenvolvimento físico e intelectual de cada pessoa, e conseqüentemente, sua qualidade de vida.

#### 3.1 LOCAL DA PESQUISA OU LOCAL DO ESTUDO

Este estudo foi desenvolvido no Colégio Estadual Altair Mongruel do município de Ortigueira - Paraná, com uma turma de 40 alunos de 7ª série do Ensino Fundamental, com faixa etária entre 12 a 15 anos, pertencentes a famílias de diferentes níveis socioeconômicos e culturais, objetivando analisar os hábitos alimentares, propondo uma educação alimentar saudável como fonte de vida com qualidade.

O Colégio Estadual Altair Mongruel – Ensino Fundamental Médio e Normal, fundado em 1968, conta hoje com 1330 alunos, ofertando ensino fundamental médio e normal, está situado no centro da cidade de Ortigueira, município este localizado a 247 km de Curitiba, com a economia voltada à agricultura, pecuária e apicultura. O município possui área territorial de 2.432,255 km<sup>2</sup>, 66% de sua população, de 25 mil habitantes, em zona rural e 33% urbana, segundo o último censo do IBGE.



**Figura 1 – Colégio Estadual Altair Mongruel -EFMN**  
**Fonte: Colégio Est. Altair Mongruel**

### 3.2 TIPO DE PESQUISA OU TÉCNICAS DE PESQUISA

Para realização desta pesquisa foi utilizada a técnica de levantamento de dados que envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. As informações foram obtidas através da aplicação de questionário para os 40 (quarenta) alunos a turma da 7ª série A para conhecimento e análise dos hábitos alimentares e os alimentos ingeridos com maior frequência entre os adolescentes, aplicado em sala de aula.

Partindo da coleta das informações, foi realizada a análise quantitativa dos dados através da aplicação de questionário sobre os hábitos alimentares dos alunos e diante da obtenção dos resultados foi trabalhado com a turma, através de atividades em sala de aula e palestra com nutricionista, a importância da alimentação adequada, os riscos de doenças causadas pela alimentação inadequada. As atividades realizadas com a turma tiveram como objetivo despertar a consciência e incentivo à mudança de hábitos alimentares através de um conhecimento mais aprofundado dos benefícios à saúde e a melhora na qualidade de vida saudável.

### 3.3 COLETA DOS DADOS

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a aplicação de um questionário em sala de aula, aproveitando o conteúdo que já faz parte do Plano de

Trabalho Docente, na turma da 7ª série “A”. Os alunos participaram respondendo questões sobre os hábitos alimentares e as preferências com relação aos alimentos ingeridos no café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche antes de dormir; também foi questionada a ingestão de líquidos, a prática de atividade física e a possível existência de alguém da família apresentar algum tipo de doença relacionada a hábitos inadequados na alimentação.

Com o auxílio de uma nutricionista foi realizada uma palestra para a turma sobre Hábitos Alimentares, alimentação saudável e doenças provenientes da falta de práticas alimentares saudáveis. Ao final da palestra foi aberto para questionamentos.

Partindo do que já havia sido trabalhado sobre o assunto foram realizadas com a turma outras atividades, tais como: confecção de cartazes, atividades práticas, lúdicas e café da manhã.

#### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

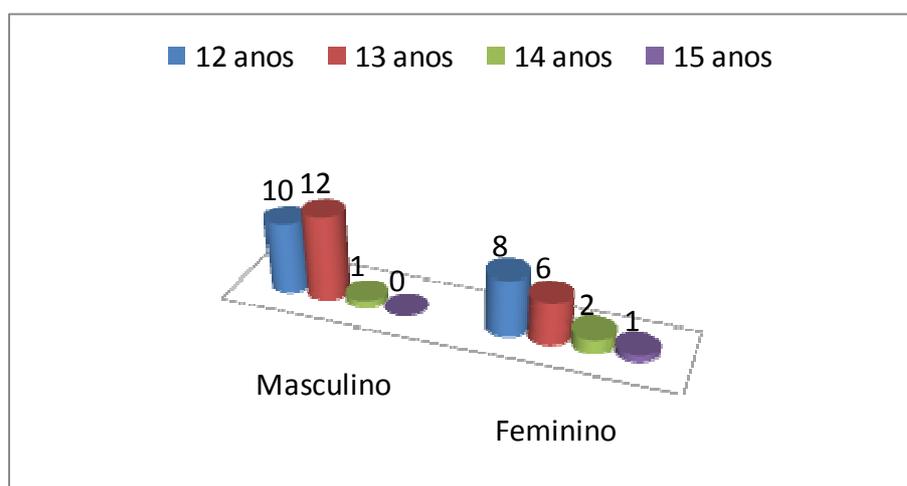
Os dados do questionário respondido pelos alunos foram processados e analisados. Na amostra foi possível perceber os hábitos de alimentação, a prática de atividade física e existência das doenças relacionadas com a alimentação.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 AVALIAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

Dada a importância indiscutível da alimentação é fundamental conhecer a prática (o que faz) alimentar de adolescentes, objetivo deste estudo. Entende-se por prática, a atitude do indivíduo em relação a dado objeto e de uma atitude relacionada à fatores externos que envolvem esse objeto.

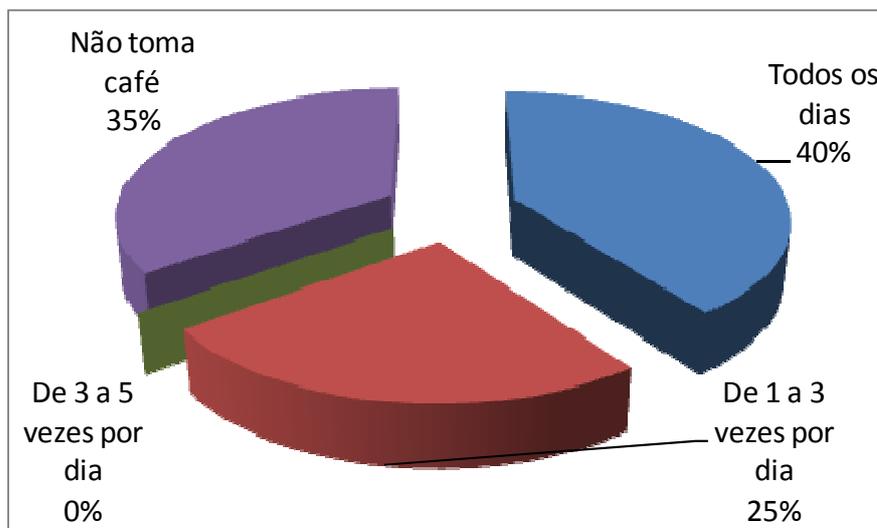
Na Figura 1 está apresentada a faixa etária dos alunos entrevistados.



**Gráfico 1 – Idade e Sexo dos Alunos da 7ª "A" que participaram da pesquisa**

Observa-se no Gráfico 1 que dos 40 alunos entrevistados, 57,5% do sexo masculino e 42,5% feminino, com faixa etária entre 12 a 15 anos.

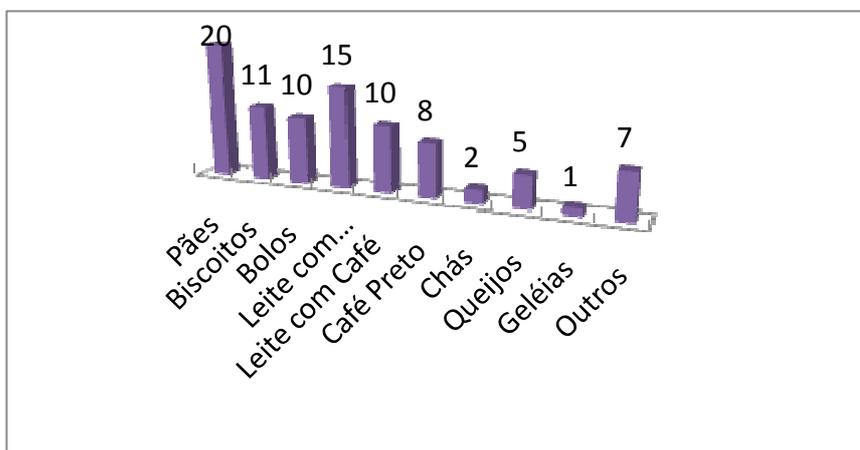
No Gráfico 2 estão os resultados sobre o costume de tomar o café da manhã.



**Gráfico 2 - Você costuma tomar café da manhã?**

De acordo com o Gráfico 2, 40% dos adolescentes tomam café da manhã todos os dias, 25% de 1 a 3 vezes por semana e 35% não tomam café da manhã. Fato preocupante, visto que o café da manhã é a primeira refeição diária sendo de extrema importância.

No Gráfico 3 estão os resultados sobre os alimentos consumidos no café da manhã



**Gráfico 3 - que você prefere comer/beber no café da manhã.**

No Gráfico 3 verifica-se que, considerando os adolescentes que tomam café da manhã, e sobre o que os mesmos se alimentam, destacaram-se pães, leite com chocolate, biscoito e leite com café.

Os Gráficos 4 e 5 referem-se a refeição do almoço.

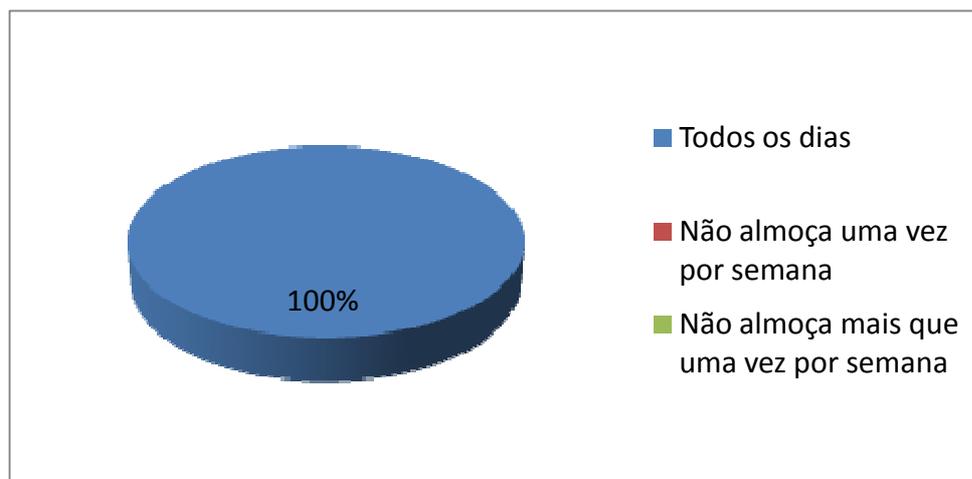


Gráfico 4 - Você almoça? Se não almoça por quê?

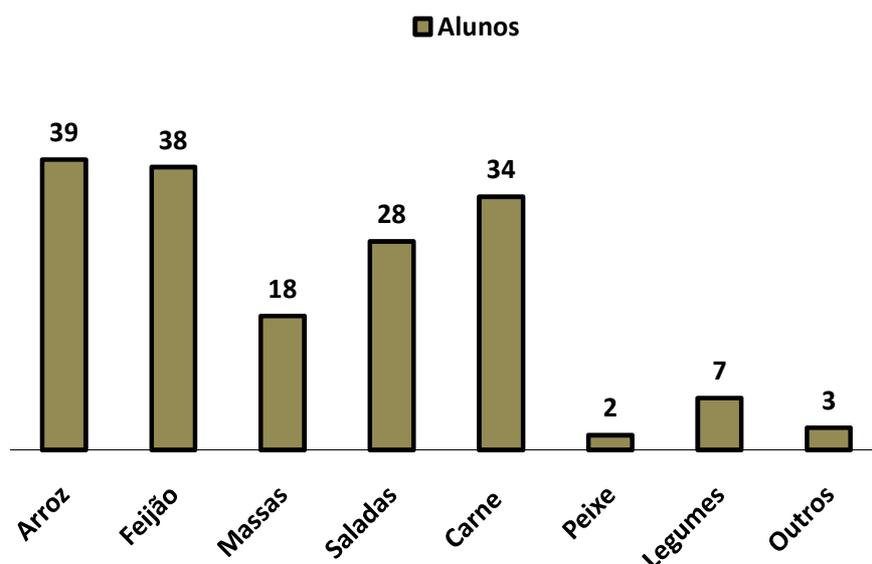
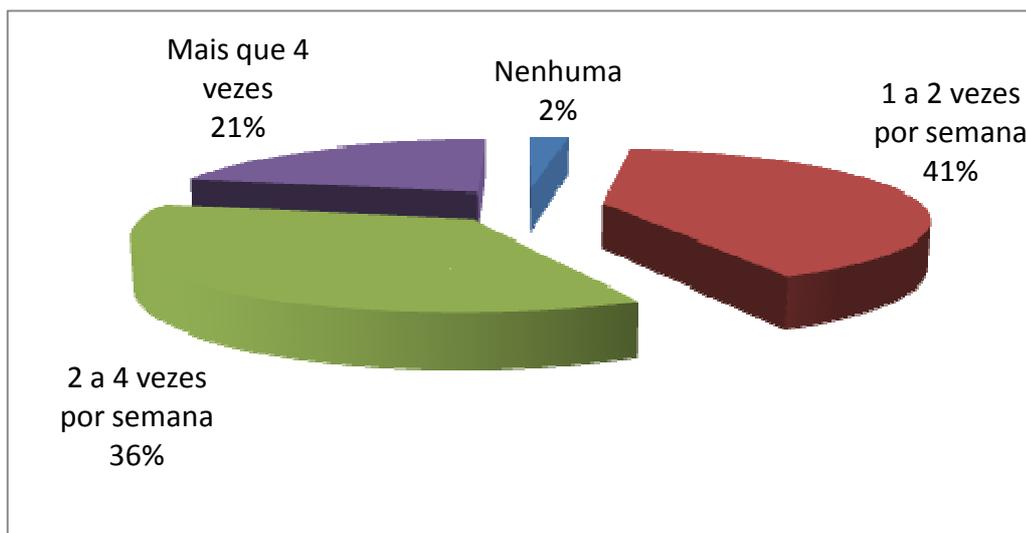


Gráfico 5 - Assinale as opções que representam o tipo de alimento costuma ingerir no almoço

No Gráfico 4, em relação ao almoço, 100% dos alunos entrevistados almoçam todos os dias.

No Gráfico 5, observa-se a predominância no consumo de arroz e feijão, o consumo de saladas e carne vermelha também é considerável, porém o peixe e os legumes ainda são pouco consumidos entre os adolescentes

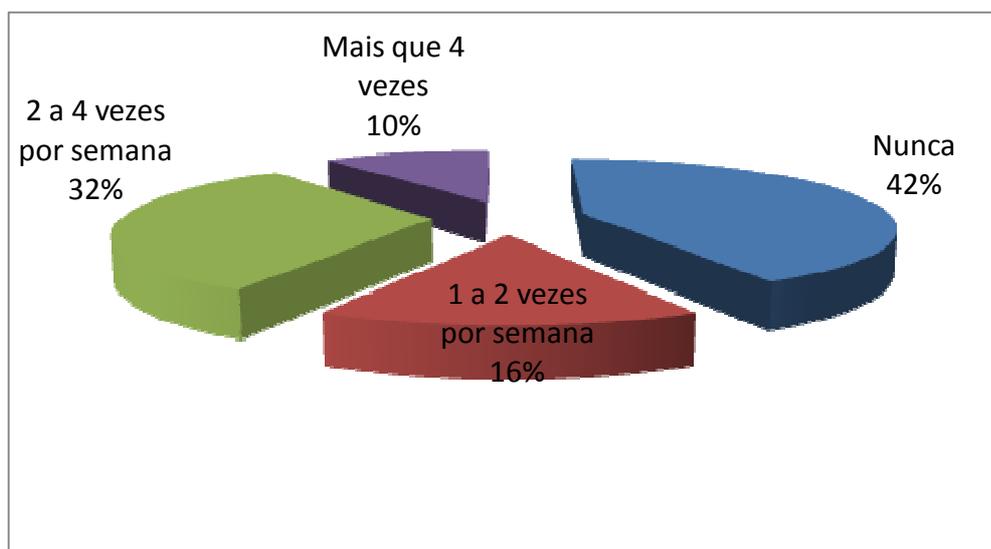
O Gráfico 6 estão os resultados sobre o consumo de frituras



**Gráfico 6 - Quantas vezes por semana ingere frituras?**

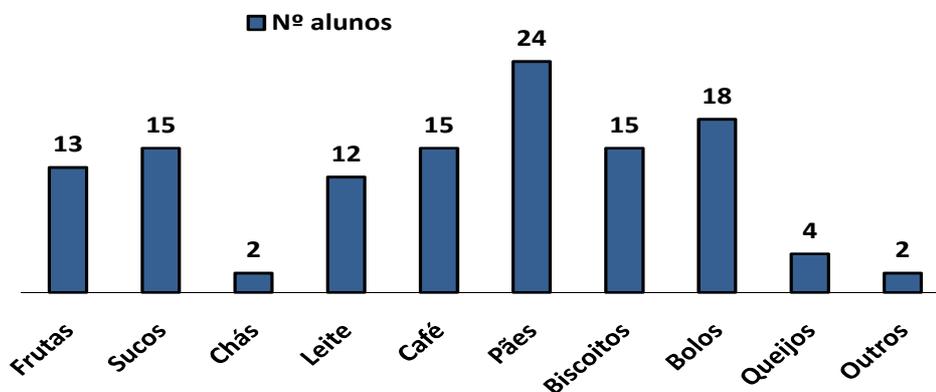
De acordo com o gráfico 5 a ingestão de frituras é considerável e preocupante, pois 40% dos alunos entrevistados ingerem frituras de 1 a 2 vezes por semana e 35% dos alunos consomem frituras de 2 a 4 vezes por semana.

Os Gráficos 7 e 8 referem-se ao resultado sobre a frequência de realizar lanche da tarde.



**Gráfico 7. Costuma fazer lanche da tarde?**

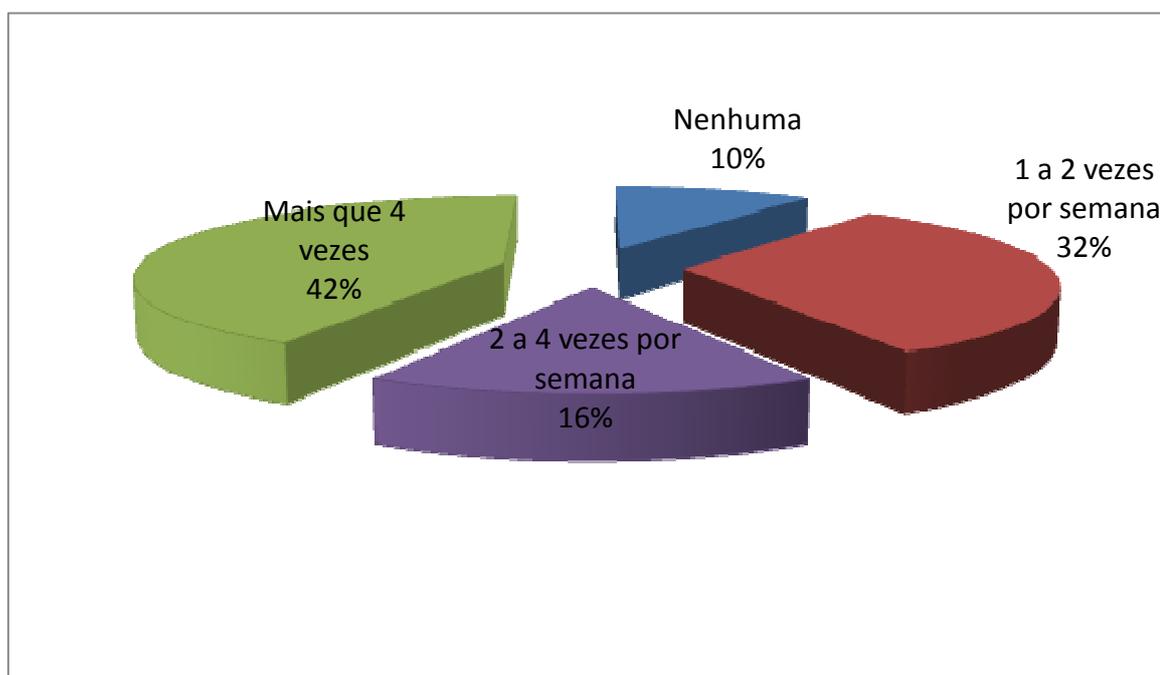
Verifica-se com o Gráfico 7, que 40% dos adolescentes costumam fazer o lanche da tarde, porém 16 alunos nunca.



**Gráfico 8 - Assinale as opções que indicam o que você ingere nos lanches da tarde?**

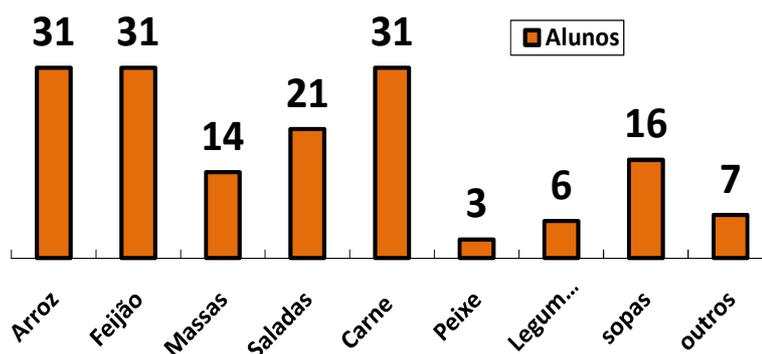
Conforme Gráfico 8, o consumo de frutas, chás, leite e seus derivados é pequena, o suco, café e biscoito apareceram com a mesma frequência, o pão e o bolo são alimentos mais consumidos no lanche da tarde, sendo que 24 alunos costumam consumir pães.

Nos Gráficos 9 e 10 estão representados os resultados sobre o jantar e os alimentos mais consumidos.



**Gráfico 9 - Costuma jantar?**

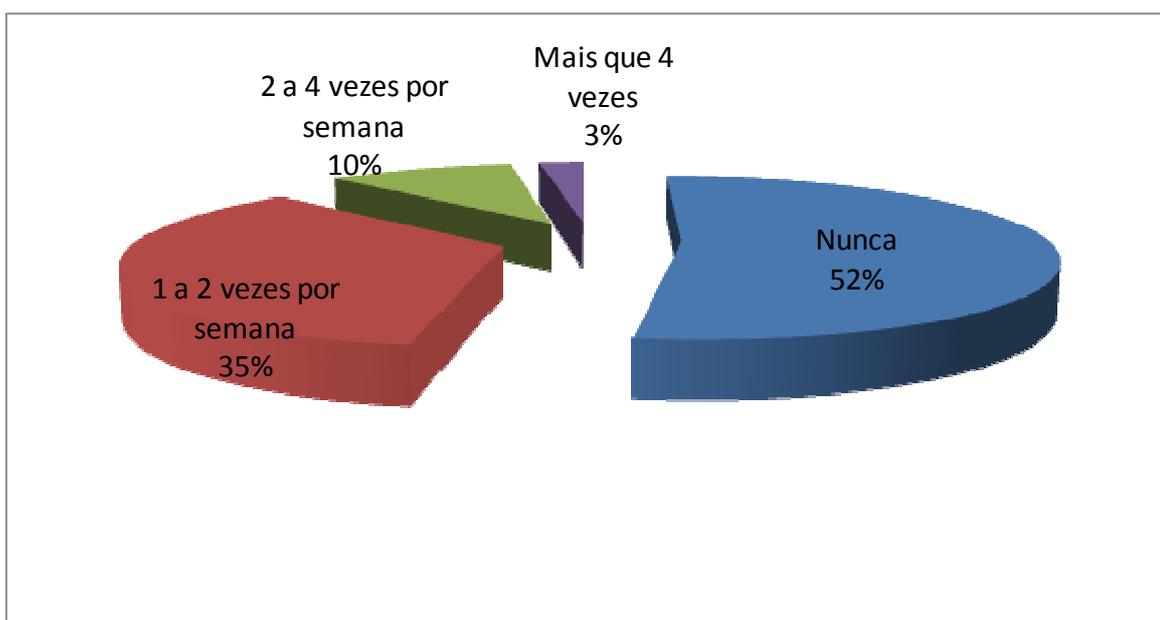
No Gráfico 9 pode-se observar que 40% dos alunos costumam jantar mais de 4 vezes por semana, 30% jantam de 1 a 2 vezes por semana, 15% jantam de 2 a 4 vezes por semana e 10% deles não jantam. Observa-se que de modo geral os alunos não jantam todos os dias.



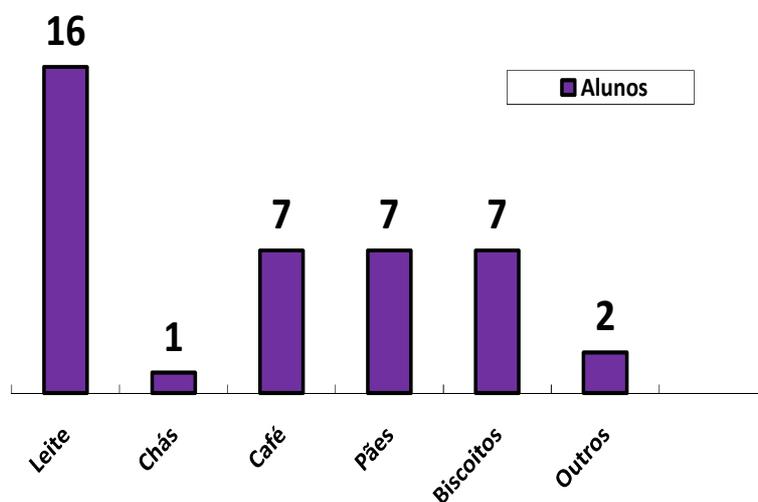
**Gráfico 10 – Assinale as opções que representam o tipo de alimento que você costuma ingerir jantar**

Analisando o Gráfico10, os alimentos consumidos no jantar não variam muito em relação ao almoço, os principais alimentos consumidos são: arroz, feijão e carne (77,5%), saladas (52,5%). O que diferencia é que boa parte, 40% dos alunos, consumiam sopa durante o jantar.

Nos Gráficos 11 e 12 estão os resultados sobre a frequência do consumo do lanche antes de dormir e os alimentos mais consumidos.



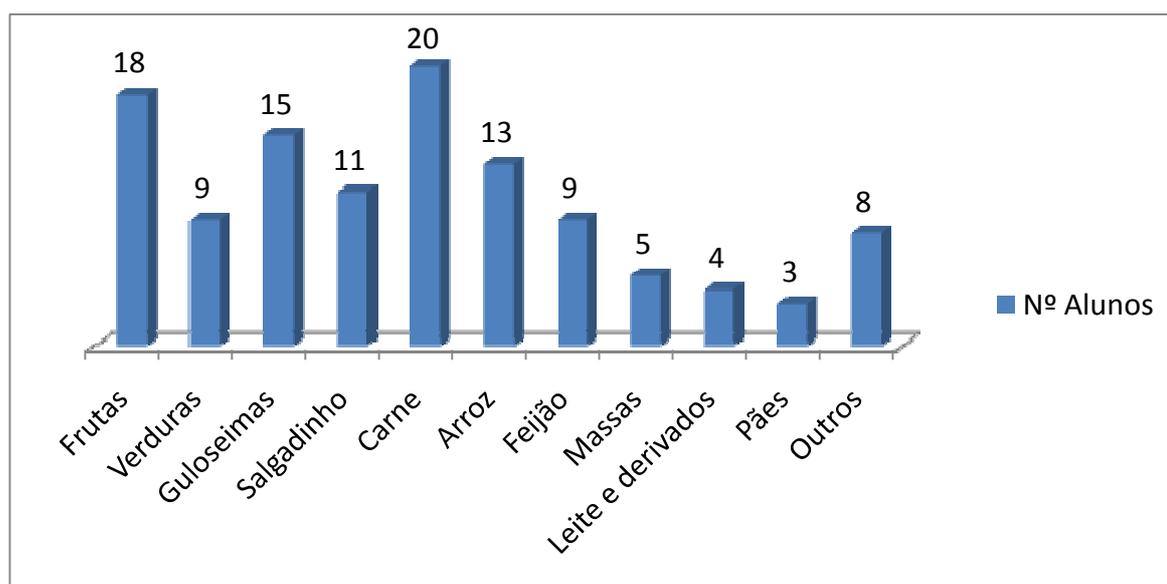
**Gráfico 11 - Faz algum lanche antes de ir dormir?**



**Gráfico 12 - O que costuma ingerir?**

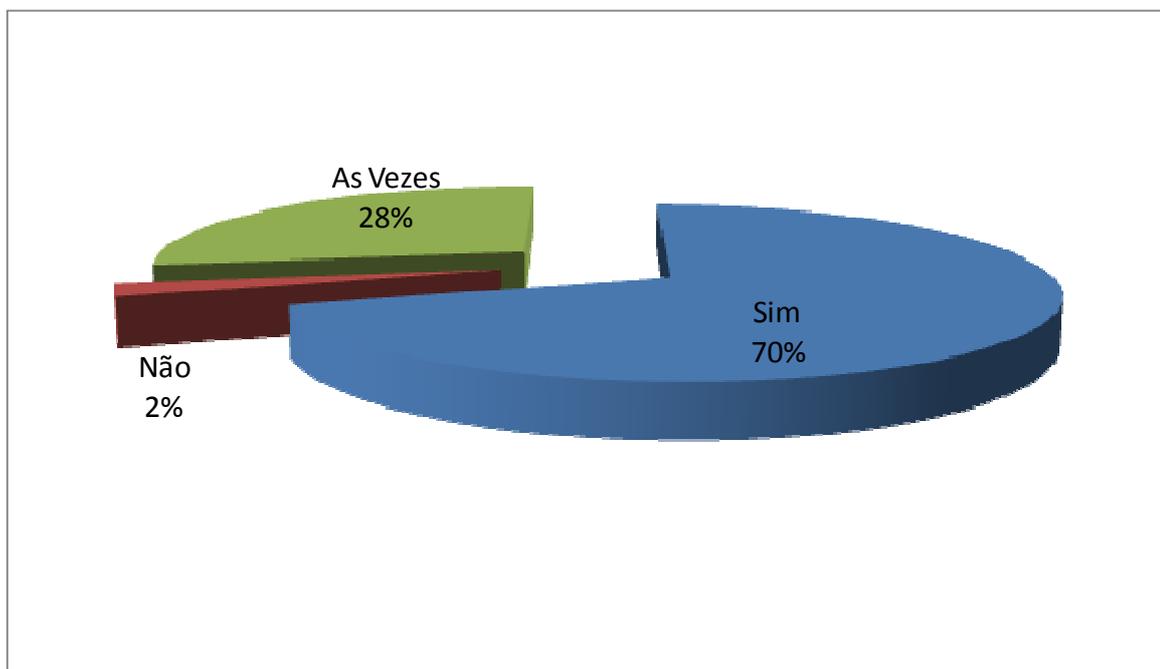
Nos gráficos 11 e 12, 52,5% dos adolescentes não fazem lanche antes de ir dormir e entre os 47,5% que fazem há um consumo considerável de leite e isso é muito bom, visto que a ingestão de cálcio, mineral essencial na construção óssea do indivíduo.

O Gráfico 13 indica os alimentos preferidos dos alunos pesquisados, destacando-se carne, frutas e guloseimas.

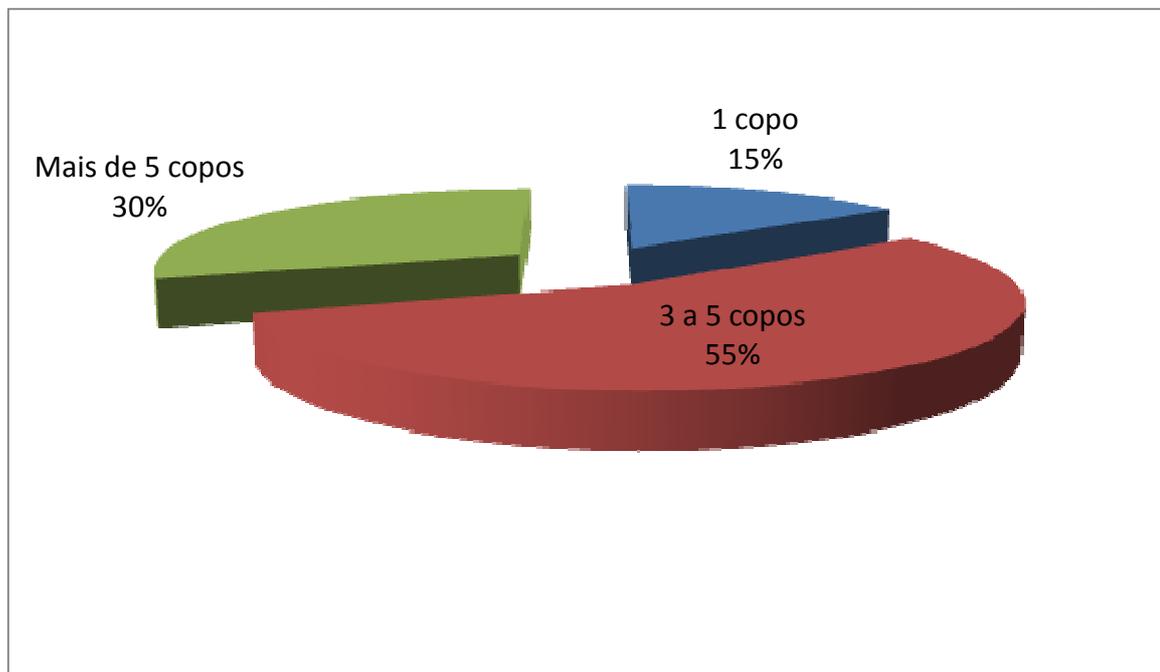


**Gráfico 13 - Quais os alimentos que você mais gosta de comer?**

Os Gráficos 14 e 15 estão relacionados com o consumo de líquidos pelos adolescentes.



**Gráfico 14. Na hora em que você está se alimentando você costuma ingerir algum líquido?**

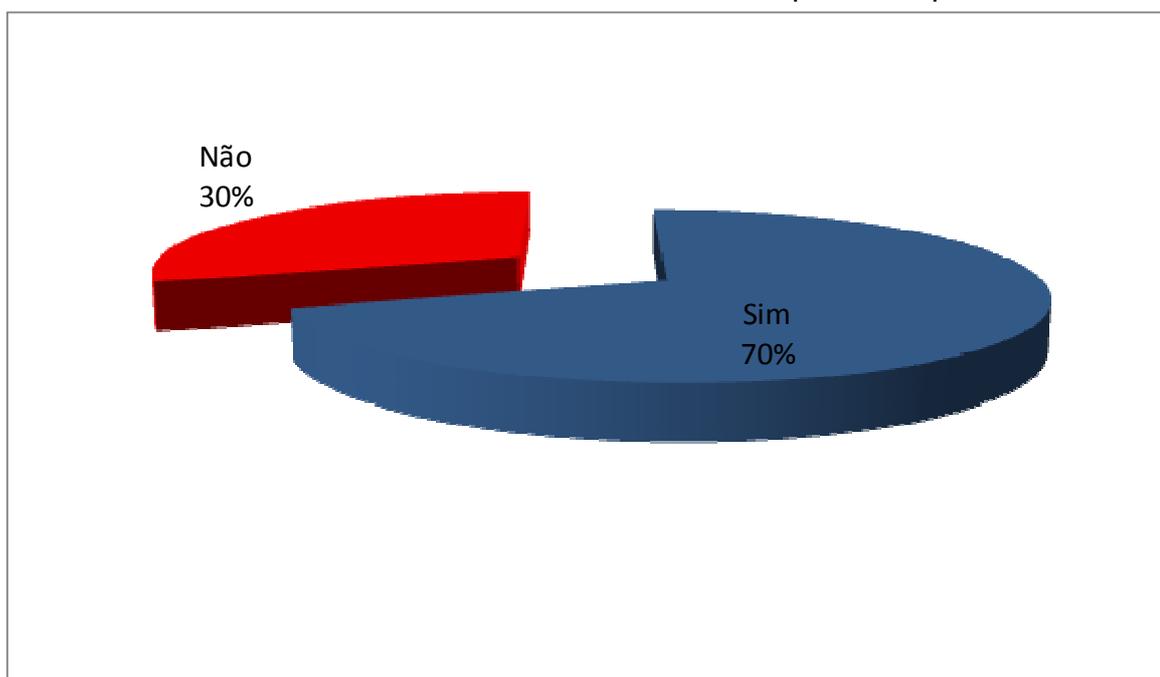


**Gráfico 15. Qual a quantidade média de água que ingere por dia?**

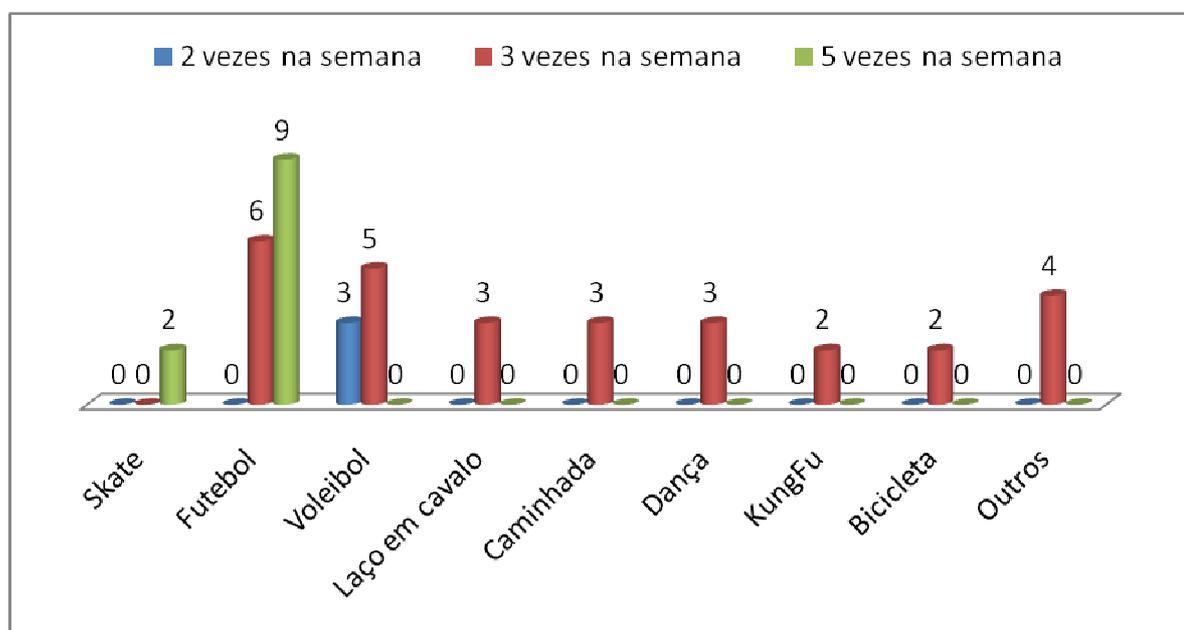
No Gráfico 14, observa-se que 70% dos alunos ingerem algum tipo de líquido nas refeições. No Gráfico 15, observa-se que 85% dos alunos consomem 3 a 5 copos de água por dia, 30% mais de 5 copos de água por dia, mas 15% dos alunos ingerem apenas 1 copo de água por dia. Considerado baixo este consumo pela

maioria dos alunos pois o ideal que seria o consumo de 2 litros de água por dia, está longe de ser atingido.

Nos Gráficos 16 e 17 estão os resultados sobre a prática esportiva.



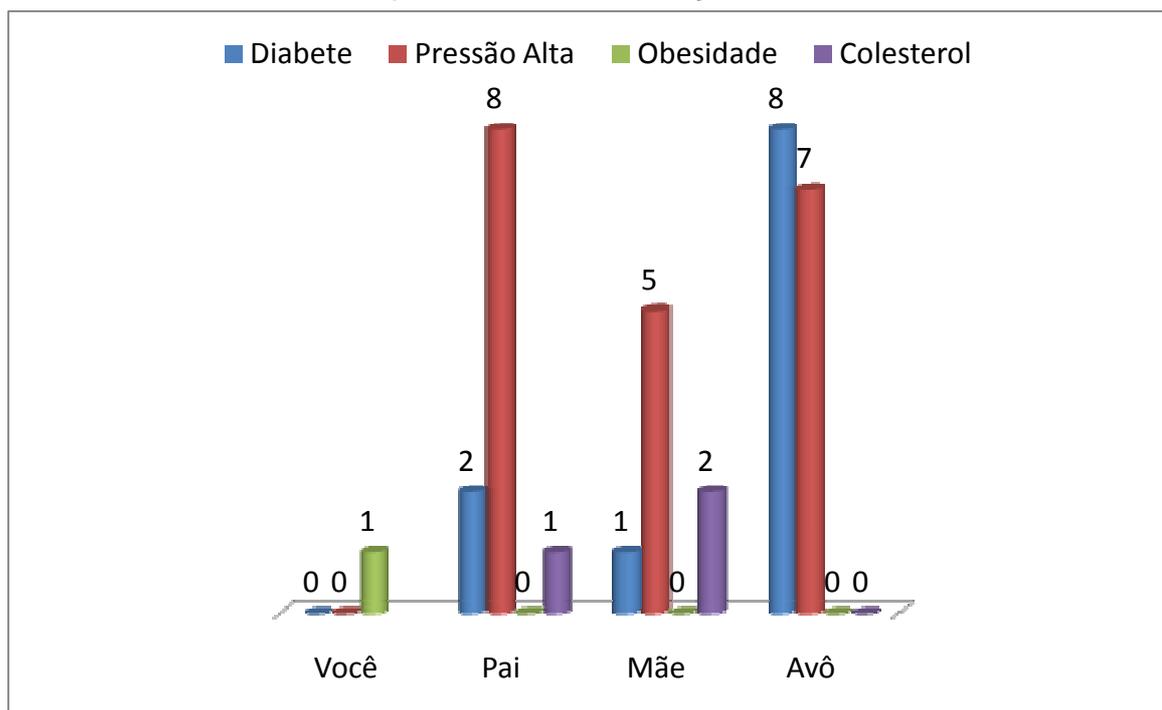
**Gráfico 16 - Você pratica alguma atividade física?**



**Gráfico 17 - Quais atividade? Quantas vezes na semana?**

Quando questionados sobre a prática de alguma atividade física 70% respondeu sim, como mostrado no Gráfico 16. No Gráfico 17 pode-se observar que a atividade praticada por maior número de adolescentes é o futebol (37,5%) e voleibol (20%).

No Gráfico 18 estão apresentadas as doenças existentes na família.



**Gráfico 18 - Assinale a alternativa que indica se existe alguém na sua família que apresenta alguma dessas doenças.**

No Gráfico 18 observou-se as doenças existentes em familiares dos entrevistados, sendo que a pressão alta e o diabetes são as doenças mais freqüentes. Estas doenças podem estar relacionadas a prática errônea dos hábitos alimentares, observou-se que 27,5% tem alguém na família com diabetes e 50% tem algum familiar com pressão alta.

#### 4.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A escola é a atividade diária mais importante na vida do adolescente. Durante os anos que o adolescente permanece na escola, será influenciado pelos professores e amigos, que deixarão marcas benéficas ou negativas na sua personalidade e conduta, bem como na sua responsabilidade social. Assim, discussões em sala de aula sobre alimentação e nutrição representam um espaço efetivo para a realização de ações educativas possibilitando ao educando a chance para que possa analisar e reorientar seus hábitos alimentares (Coroba, 2002 apud Pegolo, 2005).

A escola representa o espaço apropriado para tais discussões, promovidas por meio da aproximação e de laços de confiança que podem ser desenvolvidos quando os alunos sentem-se seguros para falar de seus próprios hábitos alimentares de forma descontraída, sem preconceitos. Tais discussões realizadas no ambiente escolar e estendidas ao ambiente familiar por meio de ações que encorajem para a mudança do hábito alimentar do adolescente e para a prática de atividades físicas é que poderão resultar positivamente para a superação de hábitos alimentares inadequados, uma vez que os adolescentes costumam ingerir várias refeições durante o dia com consumo de alimentos altamente calóricos em diversos lanches que fazem.

A inclusão de modalidades didáticas diversificadas, empregadas como instrumento de ensino, permite ao professor atender a situações específicas dentro do processo de ensino-aprendizagem, encontrando soluções que se adequam a cada caso, contemplando diferenças individuais e atraindo o interesse do aluno (Krasilchik, 2006).

Foram confeccionados cartazes informativos contendo figuras ilustrativas sobre alimentos importantes para a saúde e as conseqüências da ingestão de alimentos não saudáveis, que posteriormente foram expostas a comunidade escolar. Nessa atividade os alunos puderam expor o que aprenderam com cartazes mostrando a importância dos nutrientes e quais os alimentos adequados para uma boa alimentação, com desenhos da pirâmide de alimentos e mensagens de mudanças de atitude com relação à uma alimentação saudável.

Atividades lúdicas, utilizadas de forma crítica e criativa, tornam-se um rico e interessante material didático que dão oportunidade ao professor de ampliar ação educativa (Reis, 2001).

Considerando o que disse Reis e que o jogo é uma importante ferramenta educacional que pode auxiliar o trabalho pedagógico em todos os níveis de ensino, tornando a aula mais divertida e prazerosa, facilitando assim o entendimento e a memorização dos conteúdos, foram realizadas atividades lúdicas com jogos educativos, envolvendo os alimentos, cadeia alimentar e hábitos alimentares. Com a realização dessa atividade percebeu-se que os alunos demonstraram grande interesse e rendimento no processo ensino aprendizagem, ficando claro que é preciso ter interesse em determinado assunto para aprendê-lo.

Foi proporcionado aos alunos a realização de um café da manhã saudável, onde os alunos sob orientação da professora montaram o cardápio com base nos conhecimentos adquiridos. Os alunos ajudaram a preparar e organizar os alimentos que foram dispostos nas mesas do refeitório para que pudessem degustar e adotar esse hábito saudável nas refeições diárias. Salienta-se ainda que o consumo regular do café-da-manhã é um importante fator protetor contra problemas relacionados ao estado nutricional, bem como da obesidade, principalmente devido a uma associação favorável e recíproca entre a ingestão de nutrientes, o consumo suficiente de energia e outros comportamentos saudáveis. Diante dessa atividade, os alunos constataram que o café da manhã composto de uma diversidade saudável de alimentos é saboroso e importante no desenvolvimento de suas atividades diárias

Finalizando o trabalho, tivemos a palestra com a nutricionista tendo como título "Alimentação Saudável" com objetivo de mostrar aos alunos que a saúde está relacionada a uma alimentação de qualidade e a importância do consumo diário de nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, água, vitaminas e minerais) explicando a função de cada nutriente e a fonte, ou seja, onde eles podem ser encontrados. O que é uma alimentação equilibrada com o auxílio da pirâmide alimentar dando dicas para uma boa alimentação. Os alunos participaram ativamente da palestra, fazendo perguntas sobre as consequências do não consumo de alguns nutrientes, sendo esclarecido que isso pode causar doenças e/ou ter predisposição para diabetes e obesidade. Lembrou aos alunos que a atividade física é fundamental para que a criança possa aproveitar os nutrientes de forma adequada. As crianças que praticam algum tipo de esporte são mais alegres, menos irritados, têm melhor relacionamento social e ao mesmo tempo a atividade física previne a obesidade, melhora a capacidade pulmonar e a resistência física.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A integração dos conceitos básicos que o educando tem com os conceitos cientificamente produzidos, levará a apropriação e produção de novos conceitos cientificamente corretos, bem como à superação de conceitos errôneos produzidos pelo senso comum. Segundo as Diretrizes Curriculares de Ciências, a apropriação do conhecimento científico pelo estudante no contexto escolar implica a superação de obstáculos conceituais. Para que isso ocorra, o conhecimento anterior do estudante, construído nas interações e nas relações que estabelece na vida cotidiana, num primeiro momento deve ser valorizado. Denominam-se tais conhecimentos como alternativos aos conhecimentos científicos e por isso podem ser considerados como primeiros obstáculos conceituais a serem superados. (DCE Ciências, 2008). Ao educando cabe desenvolver a percepção da vida como um todo através da contextualização do seu aprendizado.

Foi acreditando que realmente a escola pode contribuir para o desenvolvimento de bons hábitos alimentares que se desenvolveu o projeto e verificou-se grande satisfação por parte dos adolescentes em participar das diferentes atividades que foram propostas.

O desenvolvimento das atividades com os adolescentes proporcionou momentos de discussões e reflexões relevantes. O interesse demonstrado pelos alunos sugere que, embora esta fase da vida possa ser muito conflituosa, adolescentes também são capazes de participar ativamente quando estimulados.

Não é possível identificar um resultado imediato, porém, percebeu-se a preocupação diante do assunto e a disponibilidade para as mudanças nos hábitos alimentares necessários para uma vida saudável.

Salienta-se ainda, a importância que esse tema seja abordado de forma contínua, visto que os alunos têm acesso às informações, mas é necessário que seja retomado para que realmente sejam incorporados nos hábitos diários.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, M. C. P. S. Ensino por investigação: Problematizando as atividades em sala de aula. In: CARVALHO, A. M. P. (Org.). **Ensino de Ciências – Unindo a pesquisa e a prática**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004, p.19-32.
- BOOG, M. C. F. Educação Nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição da PUCAMP**. v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.
- CAROBA, D. C. R. **A escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede pública de ensino**. Piracicaba, 2002, 162p. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”. Universidade de São Paulo.
- CARVALHO, C. M. R. G.; NOGUEIRA, A. . T.; TELES, J. B. M.; PAZ, S. M. R. da; SOUZA, R. M. L. de. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**. v. 14, n. 2, p. 85-93, maio/agost. 2001.
- DAMIANI, D.; CARVALHO, D. P.; OLIVEIRA, R. G. **Obesidade na Infância: um grande desafio**. Rev. Pediatria Moderna. V.26, n. 8, agosto, p. 489-528, 2000.
- GAMBARDELLA, Ana Maria D. et al. **Prática alimentar de adolescentes**. Revista de Nutrição, Campinas, 12(1): 5-19, jan./abr.,1999.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.
- KRASILCHIK, M. **Prática de Ensino de Biologia**. 4ª ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2006.
- LIBÂNIO, J. C. **A didática e a aprendizagem do pensar e do aprender: a teoria histórico cultural da atividade e a contribuição de Vasili Davídov**. Rev. Bras. Educ., 27: 5-24, set-dez 2004.
- MARIETTO, F. P. **Alimentação escolar**. 2005. Disponível em: <[http://www.nutrinfancia.com.br/pop/interno/alimentacao\\_escolar.html](http://www.nutrinfancia.com.br/pop/interno/alimentacao_escolar.html)>. Acesso em: 15 fev. 2011.
- MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA, R. **Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996)**. Rev. Saúde Pública, Vol.34, n.3, p 16-26, jun. 2000.
- OLIVEIRA, J. E. D. **Educação e direito à alimentação**. Rev. Estudos avançados Vol. 21 nº. 60, São Paulo, Mai/Ago. 2007.
- PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Ciências para a Educação Básica**. Curitiba: SEED, 2008.

- PEGOLO, G. E. (2005), **Obesidade infantil: Sinal de Alerta**. Rev. Nutr. São Paulo, Nº. 74. set/out. 2005.
- PHILIPPI, S. T. Guia alimentar para o ano 2000. In: ANGELI, S. R. C. **Fome Oculta**. São Paulo: Atheneu, 2000, cap. 32, p. 160-176.
- REIS, M.V.A. **As revistas em quadrinhos como recurso didático no ensino de Ciências**. Ensino em Re-vista, v.9, n.1, p. 105-114, 2001
- SAMPAIO, M. M.; SILVA, Z. F. **A articulação entre ensino, aprendizagem e avaliação**. In: Ensinar e Aprender. Reflexão e Criação. v. 2. São Paulo, CENPEC, 1998.
- SANTOS, M. A. **Biologia Educacional**. 17ª ed. São Paulo: Ática, 2005, p. 158 – 199.
- SEED/SUED, (2008). **Diretrizes Curriculares de Ciências para o Ensino Fundamental**. Paraná, p.24.
- SENAC. **Nutrição & Dietética**. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 2003.
- VITOLLO, Marcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

**APÊNDICE**

APÊNDICE A – Questionário aplicado na 7ª Série A do Colégio estadual Altair Mongruel no município de Ortigueira – Paraná

**Questionário sobre Hábitos alimentares dos Alunos da 7ª série A do Colégio Estadual Altair Mongruel do município de Ortigueira – Paraná**

Nome: OPCIONAL Idade: \_\_\_\_\_  
Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino  
Peso: \_\_\_\_\_ Altura \_\_\_\_\_

**QUESTIONÁRIO**

1 - Você costuma tomar café da manhã?

- a) ( ) Todos os dias
- b) ( ) De 1 a 3 vezes por semana
- c) ( ) De 3 a 5 vezes por semana
- d) ( ) Não toma café da manhã

2 – ASSINALE AS OPÇÕES QUE INDICAM:

O que você prefere comer/beber no café da manhã?

- a) ( ) pães
- b) ( ) biscoitos
- c) ( ) bolos
- d) ( ) leite com chocolate
- e) ( ) leite com café
- f) ( ) café preto
- g) ( ) chás
- h) ( ) queijos
- i) ( ) geléias
- j) ( ) outros \_\_\_\_\_

3 - Você almoça? SE NÃO ALMOÇA PORQUE?

- a) ( ) Todos os dias
- b) ( ) Não almoça uma vez por semana
- c) ( ) Não almoça mais que duas vezes por semana

4 –ASSINALE AS OPÇÕES QUE REPRESENTAM

O tipo de alimento costuma ingerir no almoço

- a) ( ) arroz
- b) ( ) feijão
- c) ( ) massas
- d) ( ) saladas
- e) ( ) carne vermelha
- f) ( ) peixe
- g) ( ) legumes cozidos
- h) ( ) outros \_\_\_\_\_

5 - Quantas vezes por semana ingere frituras?

- a)  Nenhuma
- b)  De 1 a 2 vezes por semana
- c)  De 2 a 4 vezes por semana
- d)  Mais que 4 vezes

6 - Costuma fazer lanche da tarde?

- a)  Nunca
- b)  De 1 a 2 vezes por semana
- c)  De 2 a 4 vezes por semana
- d)  Mais que 4 vezes por semana

7 - O que ingere nos lanches da tarde?

- a)  Frutas
- b)  Sucos
- c)  Chás
- d)  Leite
- e)  Café
- f)  Pães
- g)  Biscoitos
- h)  Bolos
- i)  Queijos
- j)  Outros \_\_\_\_\_

8 - Costuma jantar? SE NÃO PORQUE

- a)  Nunca
- b)  De 1 a 2 vezes por semana
- c)  De 2 a 4 vezes por semana
- d)  Mais que 4 vezes por semana

9 - Que tipos de alimentos costuma ingerir no jantar?

- a)  arroz
- b)  feijão
- c)  massas
- d)  saladas
- e)  carne vermelha
- f)  peixe
- g)  legumes cozidos
- h)  sopas
- i)  outros \_\_\_\_\_

10 - Faz algum lanche antes de ir dormir?

- a)  Nunca
- b)  De 1 a 2 vezes por semana
- c)  De 2 a 4 vezes por semana
- d)  Mais que 4 vezes por semana

11 - O que costuma ingerir?

- a)  leite

- b)  chás
- c)  café
- d)  pães
- e)  biscoitos
- f)  outros \_\_\_\_\_

12. Quais os alimentos que você mais gosta de comer?

- frutas  verduras  guloseimas  salgadinhos  carne  arroz  feijão  massas  queijos, leite e derivados  Pão  outros

13. Na hora em que você está se alimentando você costuma ingerir algum líquido?

- Sim  Não  As vezes

14. Qual a média de água que ingere por dia?

- 1 copo  de 3 a 5 copos  mais de 5 copos

15. Você pratica alguma atividade física?

- Não

- Sim – Qual? \_\_\_\_\_

Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

16 ASSINALE NAS ALTERNATIVAS ABAIXO SE:

Existe alguém na sua família que apresenta alguma dessas doenças?

- diabetes  Pressão Alta  Obesidade  Colesterol elevado