

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

DIRCE MARIA CARVALHO DA SILVA

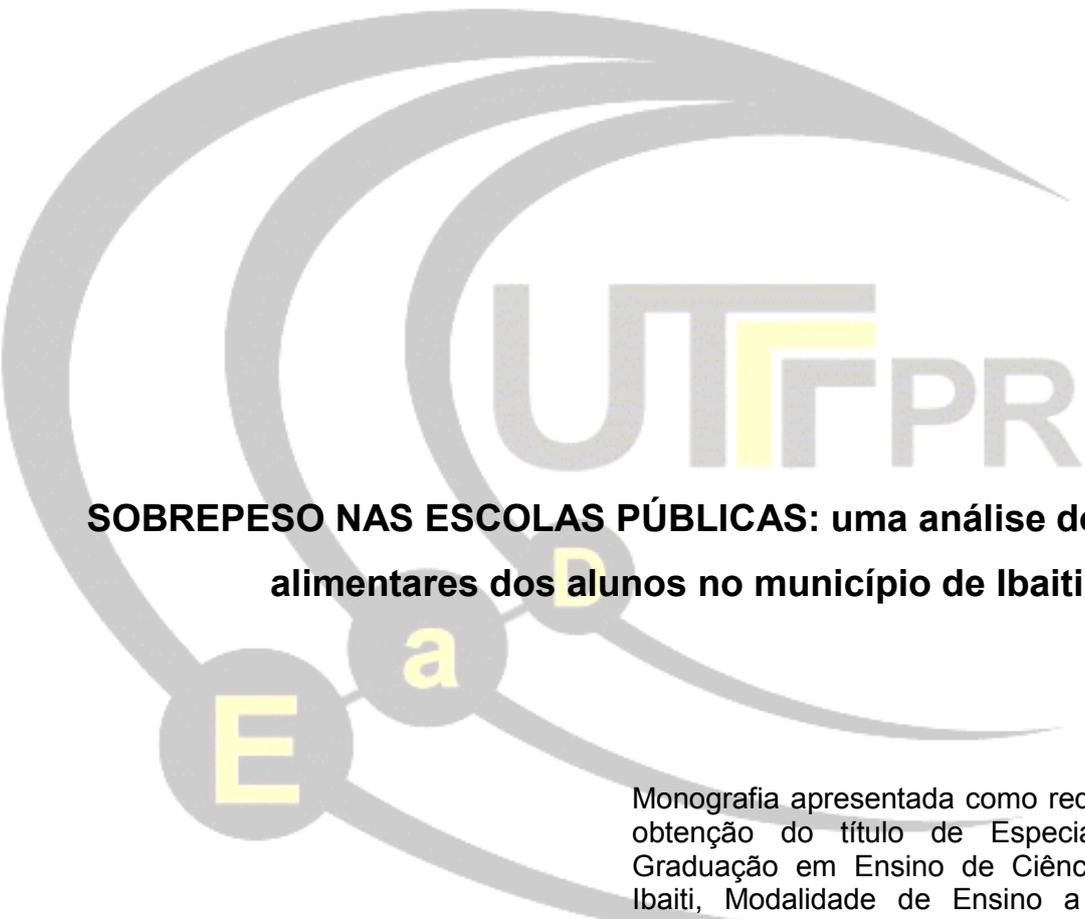
**SOBREPESO NAS ESCOLAS PÚBLICAS: uma análise dos hábitos
alimentares dos alunos no município de Ibaiti**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2014

DIRCE MARIA CARVALHO DA SILVA



SOBREPESO NAS ESCOLAS PÚBLICAS: uma análise dos hábitos alimentares dos alunos no município de Ibaiti

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

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA Orientador(a): Prof. Dra. Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti

MEDIANEIRA

2014



TERMO DE APROVAÇÃO

SOBREPESO NAS ESCOLAS PÚBLICAS: uma análise dos hábitos alimentares dos alunos no município de Ibaiti

Por

Dirce Maria Carvalho da Silva

Esta monografia foi apresentada às 10h30min do dia 05 de março de 2014 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de Ibaiti, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

Prof^ª. Dra. Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti
UTFPR – Câmpus Medianeira

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

Prof^ª. Me. Edward Kavanagh
UTFPR – Câmpus Medianeira

Dedico este trabalho a minha família, que sempre me incentivou nos estudos, que nos momentos mais difíceis desta caminhada foram para mim um porto seguro.

AGRADECIMENTOS

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

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

A minha orientadora professora Dra. Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização no Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

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

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

“Os que se encantam com a prática sem a ciência são como os timoneiros que entram no navio sem timão nem bússola, nunca tendo certeza do seu destino”. (LEONARDO DA VINCI)

RESUMO

SILVA, D. M. C. da. SOBREPESO NAS ESCOLAS PÚBLICAS: uma análise dos hábitos alimentares dos alunos no município de Ibaiti. 2014. 33. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

Este trabalho teve como temática o sobrepeso entre os adolescentes. A idade que compreende a adolescência é muito complicada. Os indivíduos desta fase estão intimamente ligados à aparência, porém também são alvos fáceis para a indústria de alimentos que muitas vezes não possuem produtos tão saudáveis para o consumo. Deste modo, o objetivo deste trabalho é avaliar a situação dos hábitos alimentares e o índice de massa corporal dos alunos, partir deste resultado servir de base para uma possível interferência pedagógica para a direção e o corpo pedagógico escolar. Para a realização do presente trabalho se fez uso da pesquisa bibliográfica, levantaram-se algumas questões de pesquisa, e em seguida realizou-se uma pesquisa de campo, de cunho qualitativo e exploratório, no Colégio Estadual Aldo Dallago localizado no município de Ibaiti. Nesta etapa de pesquisa foi utilizado o questionário como instrumento de coleta de dados direcionado aos alunos em questão. Ao fornecer subsídios aos responsáveis pela educação alimentar na escola, estes terão em mãos um importante levantamento dos tipos de alimentos mais consumidos e dos que estão faltando na alimentação diária dos alunos, assim poderão por meio de práticas educacionais, conscientizar os indivíduos para que tenham seu peso controlado e sua alimentação saudável. Sabendo desta situação, o estudo torna-se importante para que, possíveis e futuras, intervenções possam ser planejadas e realizadas nas escolas, visando uma nova postura dos hábitos alimentares dos alunos, tornando-os cidadãos conscientes da postura alimentar, tanto dentro do ambiente escolar, quanto fora dela, assim disseminarão um conhecimento a seus familiares.

Palavras-chave: Adolescência. Alimentação. IMC.

ABSTRACT

SILVA, D. M. C. da. Overweight in Public Schools: An Analysis of the eating habits of students in the city of Ibaiti. 2014. 33. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

This work had as its theme overweight among adolescents. The Age understands that adolescence is very complicated. Individuals in this stage are closely linked to the appearance, but are also easy for the food industry that often does not have as healthy products for consumption targets. Thus, the aim of this study is to evaluate the situation of food habits and body mass index of students, from this result as a basis for a possible interference for pedagogical direction and school teaching staff. For the realization of this work has made use of literature search, rose some research questions, and then held a field research, qualitative and exploratory, in State College Aldo Dallago located in the municipality of Ibaiti. At this stage the research questionnaire was used as an instrument of data collection aimed at pupils in question. By providing grants to those responsible for nutrition education in school, they will have in hand an important survey of the types of food consumed and more that are missing in the daily diet of the students so that it can through educational practices, educate individuals to have their controlled their weight and eating healthy. Knowing this fact, the study is important for, and possible future interventions can be planned and performed in schools, seeking a new position of the eating habits of the students, making them aware citizens of the feed position, both within the school environment, as elsewhere, thus disseminate knowledge to their families.

Keywords: Adolescence. Food. BMI.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Localização da pesquisa.....	20
Figura 2 – Fachada do Prédio do Colégio Pesquisado.....	20
Figura 3 – IMC das adolescentes do sexo feminino.....	28
Figura 4 – IMC das adolescentes do sexo masculino.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Classificação de Peso pelo IMC	17
Tabela 2 – Frequência de Consumo do Grupo 1	25
Tabela 3 – Frequência de Consumo do Grupo 2	25
Tabela 4 – Frequência de Consumo do Grupo 3	26
Tabela 5 – Frequência de Consumo do Grupo 4	26
Tabela 6 – Frequência de Consumo do Grupo 5	26
Tabela 7 – Frequência de Consumo do Grupo 6	27
Tabela 8 – Frequência de Consumo do Grupo 7	27
Tabela 9 – Frequência de Consumo do Grupo 8	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	15
2.2 O QUE É SOBREPESO?.....	16
2.2.1 O Sobrepeso na adolescência	18
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	19
3.1 LOCAL DA PESQUISA	19
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	22
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	23
3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	23
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	24
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICE.....	33

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, uns dos temas mais comentados e estudados abordam e relacionam os efeitos de uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos para uma vida mais saudável. Este tema tem sido amplamente debatido e principalmente despertado interesse no desenvolvimento de pesquisas científicas. Até nos meios midiáticos o tema é tratado com muita atenção, quer seja por tornar-se um problema de saúde pública ou por todas as formas e tentativas de disseminar o conhecimento sobre a educação nutricional.

Além de difícil aceitação e compreensão para o público adulto, o assunto torna-se mais complexo quando se volta a atenção para os adolescentes, visto que passam por um momento de suas vidas de profundo conflito, onde sua auto imagem é distorcida. É nesta etapa da vida que diversos problemas de saúde mental e físico aparecem, são exemplos às doenças relacionadas ao peso como a anorexia, vigorexia, bulimia e a obesidade.

O Brasil passa por uma mudança nos padrões de consumo da população de classe média e baixa, e o cenário atual mostra uma inversão do comportamento de consumo, ou seja, os ricos começaram a consumir alimentos mais saudáveis e frescos, enquanto a nova classe média consomem cada vez mais alimentos processados, congelados e sem valor nutritivo.

Segundo o professor Cláudio Felisoni, presidente do Conselho do Programa de Administração do Varejo da Fundação Instituto de Administração, nos últimos 10 anos, cerca de 30 milhões de pessoas deixaram as classes D e E, e formaram a nova classe média, com isso ocorreu um grande aumento no consumo de produtos mais elaborados por serem mais práticos e convenientes com a rotina de trabalho destas pessoas.

Desta forma, a educação nutricional é importante nas escolas, principalmente nas públicas onde se concentra um número elevado de adolescentes da classe média e baixa.

O assunto já é complexo de tratar com os adultos, mas as dificuldades aparecem quando o foco são crianças e adolescentes. Seus hábitos alimentares são pobres em vitaminas e nutrientes, determinando previamente como será sua saúde e suas doenças futuras.

As escolas vêm trabalhando cada vez mais os temas relacionados a educação alimentar, promovendo uma conscientização sobre os problemas resultantes da má alimentação.

Existem políticas públicas que norteiam as práticas da nutrição escolar, estas já demonstram o quanto se avançou neste aspecto, muito foi pensado, algumas metas foram definidas e os problemas relacionados a alimentação dos alunos na escola não se limitam somente a falta do poder aquisitivo, mas sim de um comportamento atrelado ao consumismo e de um trabalho de conscientização.

Diante destas situações, levantaram-se questões que nortearam o presente trabalho, são elas:

É possível ter um cardápio balanceado nas escolas públicas do estado do Paraná? As escolas estão promovendo uma conscientização sobre a importância de bons hábitos alimentares?

Será que os alunos fazem uma alimentação saudável fora do ambiente escolar?

Para responder a estas questões, se fez necessária uma pesquisa bibliográfica, objetivando o destaque das políticas públicas para a educação nutricional e uma breve análise sobre as mesmas.

Deste modo, o presente trabalho objetiva avaliar a situação dos hábitos alimentares e o índice de massa corporal dos alunos do Colégio Estadual Aldo Dallago. E com as informações obtidas procurar, caso precise desenvolver uma possível intervenção pedagógica para a direção e o corpo pedagógico escolar.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação é um importante fator quando se pensa no desempenho dos alunos em sala de aula, sempre existiu a preocupação por parte dos professores se os alunos se alimentavam antes de ir para a escola, mas hoje a realidade mostra que a maior parte dos alunos está com sobrepeso, e está relacionada a um aumento do consumo de alimentos calóricos.

Segundo Silva Junior (2000) os alimentos são fonte de energia para o corpo humano, sem ele não é possível realizar atividades básicas como andar, pensar, praticar esportes e ainda existe a manutenção biológica do corpo que consiste em repor as células mortas e tecidos desgastados, entre outras funções tão importantes quanto.

Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde (2012), um indivíduo saudável é aquele que ingere a quantidade de caloria necessária para suas atividades diárias, porém fixar a atenção somente na quantidade de caloria pode prejudicar a escolha do cardápio diário, visto que as pessoas podem escolher uma dieta muito restritiva ou realizar poucas refeições por dia com alimentos muito calóricos e pouco nutritivos, assim deixam de ingerir todos os alimentos necessários para gozar de boa saúde.

Assim, é necessário que se tenha uma alimentação saudável e balanceada, pois, “somos constituídos por aquilo que comemos. Nosso sangue, nossos nervos, nossos músculos, todas as nossas células são constituídas e renovadas de acordo com o que ingerimos” (FREITAS, 2002, p.15).

Segundo Recine e Radaelli (2001), outro fator importante é a atenção, quando o indivíduo está nutrido e bem alimentado consegue pensar e tomar decisões com precisão, já no caso da desnutrição ou alimentação pobre, não é possível ter força muscular, concentração, memória, resposta muscular e mental rápida.

Na adolescência o corpo passa por muitas alterações, de cunho físico e psicológico, é uma fase repleta de situações que podem manipular as decisões realizadas pelo indivíduo. Neste sentido, destacam-se as propagandas de bebidas e alimentos calóricos, onde tentam vender a ideia de felicidade e de amizade,

relacionando o produto alimentício aos sentimentos do adolescente, que por sua vez cede ao impulso e faz de sua dieta um verdadeiro cardápio de *fast food*.

Conforme Medeiros (2007), a escolha por refeições rápidas não são exclusivas de algumas classes socioeconômicas, na verdade todos de alguma forma vivem em uma sociedade onde os pais trabalham não tendo tempo de controlar e supervisionar a alimentação de seus filhos. Deixando eles, livres para escolher alimentos

Vivemos em uma sociedade onde os pais, por trabalharem demais, têm pouco ou nenhum tempo para supervisionar o preparo da alimentação e as refeições de seus filhos. Muitas crianças ficam “livres” para escolher alimentos *fast food* (pizza), fáceis de preparar (pipoca) e doces, bolos, chocolates, sorvetes, refrigerantes disponíveis na geladeira. (MEDEIROS, 2007).

A mídia dissemina um conceito positivo de que todos que consomem alimentos super calóricos e bebidas com açúcar e sódio são saudáveis, aliado ainda à propaganda de redes de *fast food* não mostram o valor calórico dos produtos.

Assim, as crianças e adolescentes acabam por ser um alvo fácil e acabam trocando alimentos saudáveis por guloseimas.

Neste contexto, em pesquisa realizada pelo IBGE apontam que 41% dos estudantes consomem doces, balas e chocolates pelo menos cinco vezes na semana. Perdendo somente para o feijão, leite e hortaliças, ficando à frente do consumo das frutas frescas.

Estes mesmos indivíduos vivem hoje em meio a um mundo tecnológico, onde celulares, *tablets*, computadores são imprescindíveis em suas vidas, deixam de praticar esportes e não possuem mais o hábito de realizar passeios com os amigos, toda vida social é realizada por intermédio da internet, o que prejudica a manutenção de uma boa saúde.

Segundo Pollock et al. (1986), 80 a 86% dos adultos obesos tem sua origem da infância e da adolescência.

Neste contexto, Guedes e Grondin (2002), explicam que muitos hábitos adquiridos na adolescência, podem permanecer na fase adulta.

Pesquisas realizadas entre 2008 a 2009 pelo IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística indicam que no Brasil 66% das crianças de 5 a 9 anos e 41% dos jovens de 9 a 19 anos estão com sobrepeso.

Os fatores que contribuem para o sobrepeso são o sedentarismo e a ingestão energética excessiva, quando aliados podem levar o indivíduo a um ganho de massa que prejudica as articulações, aumentam o risco de doenças do coração e de doenças do metabolismo entre outros problemas de saúde.

Neste sentido, destaca-se a necessidade da atividade física para acabar com o sobrepeso e a obesidade, assim diminuir os riscos de doenças futuras.

Para Farinatti (1992) os exercícios aeróbicos são os mais indicados para ter ser saudável e para realizar a manutenção desta. Destaca ainda a importância de realizar uma conscientização desde a infância, como forma de prevenção.

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Segundo Recine e Radaelli (2001), a necessidade de obter uma qualidade de vida é às vezes considerada uma utopia, ficar longe de alimentos industrializados carregados de sódio, açúcar e corantes é quase impossível já que se tornam reféns do relógio, mal se tem tempo para preparar as refeições.

A vida dos jovens também segue este mesmo roteiro, quase todas as refeições são realizadas em frente à televisão ou ao computador, lembrando que ainda ingerem alimentos com baixo valor nutricional.

O que a maioria da população não sabe é que uma alimentação saudável não deve ser cara, com rótulos indicando zero açúcar e ou light, por exemplo, mas sim ao consumo de alimentos orgânicos de produção regional.

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (2008-2009) realizada pelo IBGE, uma família em média consome:

[...] alimentos básicos de origem vegetal (cereais, leguminosas e raízes e tubérculos) correspondem a 45% das calorias totais, [...] 28%, alimentos essencialmente calóricos (óleos e gorduras vegetais, gordura animal, açúcar de mesa e refrigerantes e bebidas alcoólicas) e, com 19%, produtos de origem animal (carnes, leite e derivados e ovos). Frutas e verduras e legumes correspondem a apenas 2,8% das calorias totais, ou cerca de um quarto das recomendações para o consumo desses alimentos (pelo menos 400 gramas diárias ou cerca de 9%-12% das calorias totais de uma dieta de 2000 kcal diárias. refeições prontas e misturas industrializadas correspondem a 4,6% das calorias totais enquanto, a participação de condimentos (0,3%) e oleaginosas (0,2%) é muito pouca expressiva. (IBGE, 2010).

Para uma alimentação saudável que introduza todos os grupos alimentares que o organismo necessita, deve-se conhecer e aplicar o conceito da pirâmide alimentar.

Os grupos de alimentos e as porções indicadas para o consumo são:

- Grupo 1 - Cereais, pães, tubérculos e raízes. Consumir 6 porções.
- Grupo 2 - Verduras e Legumes. Consumir 3 porções ao dia.
- Grupo 3 – Frutas. Consumir 3 porções de frutas ao dia.
- Grupo 4 – Leites e Derivados. Consumir 3 porções ao dia.
- Grupo 5 - Carnes e ovos. Consumir 1 porção ao dia.
- Grupo 6 - Feijões e leguminosas. Consumir 1 porção ao dia.
- Grupo 7 - Óleos e Gorduras. Consumir 1 porção ao dia.
- Grupo 8 - Açúcares e Doces. Consumir 1 porção ao dia.

Segundo Recine e Radaelli (2001), quando se restringe alguns alimentos ou se segue uma dieta pré-estabelecida pode correr o risco de o indivíduo não conseguir leva-la adiante, por isso, a melhor opção é a reeducação alimentar, reduzir as porções de alimentos ingeridos e aumentar a quantidade de refeições realizadas por dia.

Além disso, deve-se ingerir de 1,5 a 2 litros de água por dia, para que o corpo se mantenha hidratado, prevenir problemas no coração e nos rins, controlar a pressão sanguínea, melhorar as funções do intestino dentre outros benefícios à saúde.

2.2 O QUE É SOBREPESO ?

Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde o sobrepeso e a obesidade são considerados levando em conta o valor do IMC – Índice de Massa Corporal que é dado relacionando a altura e peso do indivíduo numa fórmula, este método tornou-se importante para avaliação do peso da população, qualquer um

pode calcular o IMC por ser simples e rápido. Deve-se obter a massa em quilogramas (kg) e dividi-la pelo quadrado da altura em metros (m).

Em seguida é necessário comparar o valor obtido à tabela construída pela OMS, conforme é possível observar na tabela 1.

Tabela 1 - Classificação de Peso pelo IMC

Classificação	IMC (kg/m²)	Risco de Morbidade
Baixo peso	< 18,5	Baixo
Peso normal	18,5-24,9	Médio
Sobrepeso	> 25	-
Pré-obeso	25,0 a 29,9	Aumentado
Obeso I	30,0 a 34,9	Moderado
Obeso II	35,0 a 39,9	Grave
Obeso III	> 40,0	Muito grave

Assim, a OMS estabelece o IMC de valores iguais ou acima de 25 kg/m² como questão de sobrepeso e também classificação de pré-obeso com risco aumentado para morbidade.

Segundo Tosatti (2010), a causa fundamental da obesidade e do sobrepeso é:

[...] um desequilíbrio entre ingestão e gastos de calorias. O aumento global da prevalência de sobrepeso e obesidade são atribuíveis a vários fatores, dentre os quais:

- A mudança global na alimentação, com tendência para aumentar a ingestão de calorias com alimentos ricos em gordura e açúcares e pobres em vitaminas, minerais e outros micronutrientes.
- A tendência para a inatividade física, devido à natureza de cada vez mais a população estar sedentário, devido às mudanças nos transportes e a urbanização crescente, dentre outras. (TOSATTI, 2010).

O sobrepeso e a obesidade contribuem de forma importante para a carga de doenças crônicas e incapacidades. As consequências para a saúde associadas a estes fatores vão desde condições debilitantes que afetam a qualidade de vida, tais como a osteoartrite, dificuldades respiratórias, problemas músculo-esqueléticos, problemas de pele e infertilidade, até condições graves como doença coronariana, diabetes tipo 2 e certos tipos de cânceres.

2.2.1 O Sobrepeso na adolescência

O problema com o peso na adolescência vem aumentando e hoje alcança o patamar de 10,6% das meninas e 4,8% dos meninos, sendo que a possibilidade de adolescentes obesos com 18 anos de idade continuar obesos na vida adulta é 0,7% maior do que os adolescentes com IMC normal (TERRES, 2006).

Assim, acredita-se que no futuro os adultos serão mais obesos que hoje, devido aos maus hábitos alimentares dos adolescentes de hoje.

Existe um risco aumentado para os adolescentes, pois a maioria deles é sedentária, ficam presos a um ciclo vicioso em contato com aparelhos tecnológicos e a internet, a alimentação é realizada sem que se dê o menor valor ao tempo, as refeições são feitas em frente à televisão ou ao computador, fazendo com que a ingestão seja realizada em excesso ou de consumindo alimentos super calóricos.

Segundo Fisberg et al. (2000), a alimentação dos adolescentes é o fator mais importante para a manutenção do peso e alguns problemas que prejudicam saúde são:

- Deixar de realizar as refeições, principalmente o café da manhã, o que pode levar a um menor rendimento escolar;
- Substituição das principais refeições (almoço e jantar) por lanches, principalmente quando este é o hábito familiar;
- Alta ingestão de refrigerantes (aproximadamente um litro por dia);
- Alimentos com alta densidade calórica (normalmente salgados fritos, bolachas recheadas, chocolate e alto consumo de balas, diariamente);
- Baixa ingestão de frutas e hortaliças.

As doenças acarretadas pelo sobrepeso ou a obesidade, nos adolescentes, são relacionadas aos problemas de articulações, coluna vertebral, gástricos, respiratórios, psicológicos entre outros.

Os casos de *Bullying* também se destacam quando o assunto é a obesidade entre os adolescentes, resultando em humilhação, desconforto perante aos demais causando problemas de relacionamento, baixa autoestima e agressividade.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Compreende-se que ao utilizar instrumentos de pesquisa de campo, o trabalho científico alcança um patamar onde as ideias iniciais de pesquisa são analisadas, testadas e comprovadas. As pesquisas de campo podem ser de duas naturezas distintas, as abordagens são diferentes, pois possui um foco difuso, uma realiza pesquisa com o intuito de levantar dados quantitativos, são exemplo a altura, idade, etc. e a outra detém o interesse na qualidade, assim como a cor dos olhos, cabelos, raça etc.

Alguns teóricos destacam a necessidade de utilizar nos trabalhos científicos os métodos de pesquisa de campo. Esta etapa será baseada nos estudos de Gil (1999) que defende a necessidade de incluir as pesquisas bibliográfica, exploratória, experimental, campo e de caso, para que o trabalho científico tenha embasamento envolvendo a realidade do foco de estudo.

Neste trabalho, decidiu-se que a melhor abordagem de pesquisa de campo é a quantitativa, por suas características que neste caso esta totalmente voltada a definição do perfil dos alunos, como a rotina de alimentação dentro e fora do ambiente escolar.

No presente capítulo trataremos das técnicas e os instrumentos utilizados, bem como um detalhamento do local e população da pesquisa e por fim uma análise dos resultados obtidos após a aplicação dos instrumentos.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada em um colégio estadual no município de Ibaiti no estado do Paraná, sua escolha se justifica por possuir o maior número de alunos matriculados com a faixa etária de interesse para este trabalho.

O Colégio está localizado na zona urbana na região central do município, como pode ser observado na figura 1.

Este oferta o cursos de Ensino Fundamental; Médio organizado por Blocos de Disciplinas Semestrais; Educação Profissional Integrada e Subsequente, com o Curso de Formação de Docentes da Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental, em Nível Médio na Modalidade Normal, Curso Técnico em Administração e Técnico em Secretariado (Subsequente).

O Colégio funciona nos períodos diurno e noturno, sua estrutura física e quantidade de alunos, funcionários e professores é caracterizada abaixo:

- Número de Turmas – 48
- Número de Alunos - 1429
- Número de Professores - 110
- Número de Pedagogos - 5
- Número de Coordenador de Curso – 2
- Número de Coordenador de Estágio - 2
- Número de Funcionários - 35
- Número de Salas de Aula – 20
- Número de Banheiros – 06
- Laboratório de Ciências – 1
- Biblioteca – 1
- Cantina - 1
- Sala de Professores – 1
- Laboratório de Informática – 2
- Sala de Secretaria - 1
- Sala da Equipe Pedagógica – 2
- Quadra Esportiva - 1

Possui ainda uma estrutura física adequada as normas de acessibilidade, porém ainda precisa receber adaptações, pois o prédio é antigo e não possui certos parâmetros para receber indivíduos com dificuldades de locomoção em todas as dependências.

Com um total de 20 salas de aula, todas em ótimo estado de conservação, paredes pintadas, piso de cerâmica, quadros pintados, uma quantidade de carteiras e cadeiras compatível com o número de alunos matriculados.

A área definida para os trabalhos administrativos é ampla, enquanto as salas destinadas á orientação pedagógica é bem pequena, cujo local é usado para receber pais e alunos para tratar de assuntos pedagógicos, tornando o espaço inadequado.

Os professores possuem um amplo local para se reunirem, a sala dos professores possui 2 mesas grandes com cadeiras e armários individuais, além de banheiros em anexo a sala.

A cantina e o espaço para alimentação são bom tamanho, contendo 12 mesas e 24 bancos para acomodar os alunos no horário do lanche, além de possuir uma dispensa com prateleiras onde os alimentos são bem acondicionados e arejados.

O colégio ainda possui um laboratório de ciências bem equipado com armários destinados a vidraria, químicos, materiais de Física, Biologia e Química, recebidos pela Secretaria de Educação do Paraná, a sala é ampla e contém 10 mesas e 40 bancos para trabalhos com alunos, duas bancadas com 2 pias.

Possui 2 laboratórios de informática, totalizando 30 computadores, estes são destinados ao uso de professores e alunos para pesquisa e trabalhos escolares.

3.2 TIPO DE PESQUISA

O trabalho seguirá a metodologia de pesquisa descritiva, visando caracterizar e definir os sujeitos pesquisados.

Segundo Gil (2009, p.42):

As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de variações variáveis (...) entre as pesquisas descritivas, salientam-se aquelas que têm o objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.(GIL, 2009, p.42)

A abordagem utilizada é de cunho qualitativo e exploratório, por ser importante no desenvolvimento de um trabalho que visa destacar as características alimentares e pessoais de alunos adolescentes.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Para compor o universo populacional a pesquisa será delimitada as turmas de 1º, 2º e 3º anos do Ensino Médio dos três períodos de funcionamento, totalizando uma população de 722 alunos que compreendem a faixa etária de 14 a 32 anos.

Em sua maioria são de classe social baixa, alguns ainda trabalham no período contrário aos estudos para complementar a renda dos pais. Quando se observa os alunos no pátio no intervalo para o lanche observa-se que são poucos os que estão acima do peso.

Num universo populacional de 722 alunos apenas 330 alunos participaram efetivamente da pesquisa, isso porque no período em que foi aplicado o instrumento de pesquisa os professores e alunos trabalhavam num projeto do colégio, tratando de uma mostra cultural e científica, teatro e danças, o que dificultou o contato com todos os indivíduos do universo populacional.

3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi necessário à escolha de um instrumento de pesquisa, levou-se em conta as necessidades e os resultados que se esperavam.

O questionário foi a melhor opção, pois segundo GIL (1999), é uma

[...] técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc. (GIL, 1999, p.128).

Assim, desenvolveu-se o questionário contendo uma série de alimentos e opções para a frequência de consumo, neste os sujeitos deveriam responder a questão: O que você consome e com que frequência? Assim, assinalaram com um X na opção de sua escolha. O questionário aplicado encontra-se no Apêndice.

Para complementar os dados foi obtido juntamente com os professores de educação física das turmas, foco de pesquisa, os valores de IMC dos alunos, que

foram parte de uma pesquisa direcionada pela Secretaria de Educação do Paraná – SEED.

Anteriormente a este momento foi solicitada juntamente a direção do colégio que os professores em sala cedessem alguns minutos de sua aula para que os questionários fossem distribuídos e recolhidos.

Assim, com o apoio da direção e dos professores a etapa de coleta foi completada em 3 dias, sendo possível a participação dos alunos dos três períodos de funcionamento.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Neste momento, os resultados dos questionários são interpretados e tabulados, classificados em grupos de alimentos e em frequências de consumo, visto que a pesquisa é de cunho qualitativo e exploratório. A análise de dados foi realizada por meio da estatística descritiva.

A informação dada pelos professores sobre o IMC dos alunos será tabulada considerando o sexo dos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas dos alunos foram organizadas e destacadas pela frequência de consumo e por grupos de alimentos, por conseguinte receberam tabulação, obtendo os valores de frequência absoluta e frequência relativa para que fosse possível a construção de distribuição de frequências.

Os dados obtidos e destacados nas tabelas foram resultados individuais de cada tipo de alimento depois foram direcionados em grupos de alimentos, como podem ser vistos a seguir nas tabelas confeccionadas.

Nas tabelas 2 a 9 apresentam-se os resultados da frequência em relação ao consumo dos Grupos de alimentos.

Tabela 2 – Frequência de Consumo do Grupo 1

Grupo 1 - Cereais, pães, tubérculos e raízes	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	0	0%
Consome todos os dias	330	100%
Consome mais de uma vez/semana	0	0%
Ocasionalmente	0	0%
Total	330	100%

Pode-se observar que os alunos consomem o grupo dos carboidratos regularmente, isso é importante para suprir as necessidades energéticas para as tarefas do dia a dia.

Tabela 3 – Frequência de Consumo do Grupo 2

Grupo 2 - Verduras e Legumes.	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	20	6%
Consome todos os dias	34	10,3%
Consome mais de uma vez/semana	120	36,4%
Ocasionalmente	156	47,3%
Total	330	100%

Neste grupo alimentar fica aparente que não é seguido as referencias de consumo de vegetais e legumes para uma dieta saudável. Os sujeitos deveriam consumir este grupo mais vezes durante a semana.

Na tabela 4 verifica-se que a maioria dos alunos consome frutas ocasionalmente, não sendo compatível com as quantidades previstas pela pirâmide alimenta. Os alunos precisam valorizar a ingestão de frutas para que as vitaminas e nutrientes encontrados nestes alimentos sejam aproveitados.

Tabela 4 – Frequência de Consumo do Grupo 3

Grupo 3 - Frutas.	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	0	0%
Consome todos os dias	0	0%
Consome mais de uma vez/semana	37	11,2%
Ocasionalmente	293	88,8%
Total	330	100%

Tabela 5 – Frequência de Consumo do Grupo 4

Grupo 5 - Leites e Derivados.	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	10	3%
Consome todos os dias	159	48,2%
Consome mais de uma vez/semana	121	36,7%
Ocasionalmente	40	12,1%
Total	330	100%

Já no grupo alimentar 4, conforme a tabela 5, os alunos indicaram que seu consumo é satisfatório, poderia melhorar, porém obteve-se um número expressivo de consumidores de Leites e derivados. Fato importante, pois este grupo alimentar promove um grande estoque de cálcio para o organismo.

Tabela 6 – Frequência de Consumo do Grupo 5

Grupo 5 - Carnes e ovos.	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	0	0%
Consome todos os dias	294	89,1%
Consome mais de uma vez/semana	36	10,9%
Ocasionalmente	0	0%
Total	330	100%

Na tabela 6 os resultados também foram positivos, pois aproximadamente 89% dos alunos responderam consumir o grupo 5 todos os dias. A necessidade de consumo de proteína esta relacionada à reparação e construção dos tecidos, contrações musculares, aceleradores das reações químicas biológicas, transporte ou de transferência de moléculas no sangue, produção de anticorpos, servem de matérias prima para alguns hormônios entre outras funções.

Tabela 7 – Frequência de Consumo do Grupo 6

Grupo 6 - Feijões e leguminosas.	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	16	4,8%
Consome todos os dias	272	82,4%
Consome mais de uma vez/semana	25	7,6%
Ocasionalmente	17	5,2%
Total	330	100%

Há quem não goste deste grupo alimentar, tabela 7, mesmo assim o número de consumidores é grande, estes alimentos são ótimas fontes de proteína vegetal, vitaminas do complexo B e fibras alimentares tão importantes para as funções do organismo humano.

Tabela 8 – Frequência de Consumo do Grupo 7

Grupo 7 - Óleos e Gorduras..	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	0	0%
Consome todos os dias	283	85,75%
Consome mais de uma vez/semana	47	14,25%
Ocasionalmente	0	0%
Total	330	100%

Este grupo alimentar pode ser que não se consuma em sua forma primaria, porém sempre está relacionado às frituras e ao uso no preparo de algumas refeições. Por seu alto índice calórico é um dos vilões das mesas brasileiras. Sua concentração dentro dos referenciais padrões é de 1 porção pequena por dia.

Tabela 9 – Frequência de Consumo do Grupo 8

Grupo 8 - Açúcares e Doces.	Frequência absoluta	Frequência Relativa (%)
Não Consome	0	0%
Consome todos os dias	314	95,2%
Consome mais de uma vez/semana	16	4,8%
Ocasionalmente	0	0%
Total	330	100%

O que se esperava neste grupo alimentar mostrado na Tabela 9, o consumo excessivo de açúcares e doces, isso porque os sujeitos da presente pesquisa são adolescentes e sempre estão ingerindo balas, chicletes e chocolates. O que mais se destacou foi a quantidade de alunos que consome este grupo alimentar todos os dias, 95,2% é uma porcentagem elevada. Os indivíduos que os consomem em excesso têm grandes chances de estar em sobrepeso ou se tornar obesos, sem esquecer-se dos problemas de saúde que pode acarretar.

A pesquisa ainda analisou os valores de IMC dos alunos, em relação ao sexo. Esta individualidade é importante para que possíveis interferências sejam planejadas por parte da equipe pedagógica e direção do colégio em questão.

Desta forma, a Figura 3 e 4 mostram a média do IMC e a classificação de peso dos alunos do sexo feminino e sexo masculino respectivamente.

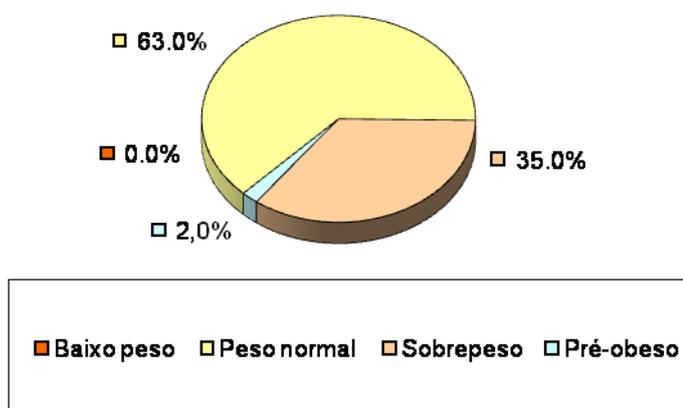


Figura 3 – IMC das adolescentes do sexo feminino

63% das alunas estão dentro dos padrões de peso normal, porém um número relativamente elevado para o sobrepeso, aproximadamente 35% das adolescentes está com sobrepeso e ainda 2% estão obesas.

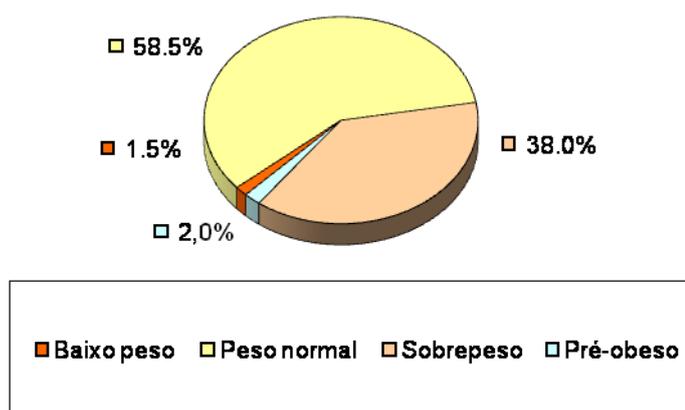


Figura 4– IMC das adolescentes do sexo masculino

O gráfico 2 apresenta um resultado corrobora as estatísticas realizadas pelo IBGE (2010), onde o IMC dos homens supera o das mulheres, o mesmo ocorreu nesta amostra.

Comparando os dois resultados, podemos observar um aumento dos indivíduos homens em sobrepeso em relação a mulheres. Ainda é possível observar que existem alunos homens com baixo peso, não é um número tão representativo, mas já se torna um destoante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho está intimamente ligado à condição física e nutricional a que se apresentam os alunos do ensino médio do Colégio Estadual Aldo Dallago, pois se observa que a classificação de sobrepeso em um número considerável dos alunos está totalmente relacionada às escolhas rotineiras para o consumo de alimentos. Seja pela falta de tempo ou de conhecimento, problemas de saúde podem incidir com maior recorrência nos indivíduos com sobrepeso e pré-obesos.

Sendo assim, foi necessário pesquisar junto aos alunos do ensino médio compreensão sobre: o consumo de certos tipos de alimentos, a frequência em que são ingeridos, Índice de Massa Corporal.

Por intermédio do presente trabalho notou-se que 1/3 alunos pesquisados apresentam-se na classificação de IMC sobrepeso. Foi possível avaliar que os alunos não consomem as quantidades de referência para os grupos de alimentos, sendo que em alguns o consumo é excessivo, por exemplo, o grupo alimentar dos açúcares, e em outros quase não ocorre como é o caso do grupo alimentar das frutas.

Por meio do estudo dos autores e pesquisadores, chega-se ao entendimento de que a conscientização para os hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, reeducação alimentar e a prática de esportes, deva ser iniciada desde a infância, já que uma vez saudável raramente se perderá o controle dos impulsos de consumo e do sedentarismo.

Com estes dados em mãos, pode-se afirmar que os alunos devem receber esclarecimentos sobre a boa alimentação, grupos alimentares e a importância das substâncias no organismo humano, somente com uma prática coletiva de disseminação dos bons hábitos é que se conseguira alcançar uma maior conscientização.

Conclui-se que os alunos do ensino médio, aqui pesquisados, necessitam de acompanhamento e de informação sobre a alimentação e a prática de esportes, e ainda comprovou-se que as pesquisas bibliográficas traduzem essa realidade. E que o papel da escola é de formar cidadãos críticos, conscientes e detentores de conhecimento para uma vida saudável em sociedade.

REFERÊNCIAS

ABNT - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR-14724**. Informação e documentação: formatação de trabalhos acadêmicos. Rio de Janeiro, (jan/2006)

____ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR-6023**. Informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002a. (Ago/2002)

BRASIL, Secretaria da Educação. **Políticas de alimentação escolar**. Brasília, 2006. Disponível em: < http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/12_pol_aliment_escol.pdf> Acesso em: 12 jan. 2014

CHAIB, J. **Segundo IBGE, 41% dos estudantes trocam comida saudável por guloseimas** Acesso em 20 jan. 2014. Disponível em: http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2013/07/01/interna_brasil,374303/segundo-ibge-41-dos-estudantes-trocam-comida-saudavel-por-guloseimas.shtm

FARINATTI, P. **Fisiologia e avaliação funcional**. São Paulo: Sprint, 1992.

FISBERG, M. et al. **Hábitos alimentares na adolescência**. Pediatria São Paulo: Moderna, 2000.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Editora Atlas, 2002.

GUEDES, D.P.; GRONDIN L. M. **Percepção de hábitos saudáveis por adolescente: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal**. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. Campinas, 2002.

IBGE **Pesquisa de Orçamentos Familiares** Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/xml/pof_2008_2009.shtm Acesso em 10 fev. 2014.

INCA – Instituto Nacional de Câncer. **Sobrepeso e Obesidade**. Disponível em <http://www.inca.gov.br/inquerito/docs/sobrepesoobesidade.pdf> Acesso em 10 jan. 2014.

MEDEIROS, G. **Obesidade infantil, uma grande preocupação**. Disponível em: <http://www.vejaonline.abril.com.br/notitia/servlet/newstorm.ns.presentation.NavigationServlet?publicationCode=1&pageCode=1288&textCode=12576&date=current>. Acesso em: 03 jun. 2007.

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

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Obesidade e desnutrição**. NUT/FS/UnB; ATAN/DAB/SPZ: Brasília, 60 p., 2001. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf> Acesso em 20 nov. 2013.

SILVA JÚNIOR, C. da. **Ciências: entendendo a natureza, o homem e o ambiente**. São Paulo: Saraiva, 2000.

TERRES, N.G., et at. **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes**. Rev Saúde Pública, v 40, n 4, p 627-33, 2006

TOSATTI, A. M. **Obesidade e Sobrepeso**, 2010. Disponível em http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/Obesidade_e_sobrepeso.pdf Acesso em 20 jan 2014.

APÊNDICE

Questionário para Discentes

Pesquisa para a Monografia da Especialização no Ensino de Ciências – EaD UTFPR, através do questionário, objetivando avaliar a situação dos hábitos alimentares e o índice de massa corporal dos alunos do Colégio Estadual Aldo Dallago e com as informações obtidas procurar, caso precise desenvolver uma possível intervenção pedagógica para a direção e o corpo pedagógico escolar.

Local da Entrevista: _____.(Cidade/Escola) Data: _____

Parte 1: Perfil do Entrevistado

Sexo : () Feminino () Masculino

Série: () 1º ano () 2º ano () 3º ano

Idade: _____

Parte 2: Questões

Produtos consumidos. O que você consome e com que frequência?

Produtos	Não Consome	Consome todos os dias	Consome mais de uma vez/ semana	Ocasionalmente
Leite				
Iogurte				
Manteiga				
Queijos				
Pães				
Bolos				
Biscoitos				
Massas				
Cuca				
Cueca virada				
Arroz				
Feijão				
Polenta				
Mandioca				
Batata doce				
Batata				
Carne bovina				
Carne suína				
Peixes				
Frango				
Ovos				
Café				

Chá				
Refrigerantes				
Sucos naturais				
Sucos industrializados				
Vegetais (<i>innatura</i>)				
Vegetais industrializados				
Frutas				
Doces (doce em geral)				
Frituras (pastel, salgados, carnes)				