

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

DENISE EDUARDA ROBERTO FERNANDES DE SANTANA

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES EM
UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE OSASCO, SP.**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2018

DENISE EDUARDA ROBERTO FERNANDES DE SANTANA



**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES EM
UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE OSASCO, SP.**

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

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Orientador: Prof. Dr. William Arthur P.L.N.T. de M. Brandão

MEDIANEIRA
2018

TERMO DE APROVAÇÃO

Título da Monografia

Por

Denise Eduarda Roberto Fernandes de Santana

Esta monografia foi apresentada às 9:30 h do dia 1 setembro **de 2018** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino – Polo de Itapevi, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

Prof^o. Dr. Willian Arthur P.L.N.T. de M. Brandão
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientador)

Prof Me. Ricardo Sobjak
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Me. Neusa Idick Scherpinski
UTFPR – Câmpus Medianeira

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

Dedico este trabalho a todos os meus alunos e colegas professores que me incentivam a cada dia buscar mais conhecimento.

AGRADECIMENTOS

A Deus por me permitir essa nova oportunidade de concluir este curso com destreza.

Ao meu esposo, que com muito amor e carinho me apoiou nas aulas e também na elaboração deste projeto.

Ao meu orientador professor Dr. William pelas orientações dispensadas para que esse trabalho pudesse ser realizado.

Agradeço aos professores e tutores presenciais do curso de Especialização em Ensino de Ciências, que me auxiliaram no decorrer da pós-graduação objetivando minha formação principalmente como pessoa, principalmente ao tutor Melquisedec, que foi tão atencioso comigo ao longo desses anos.

Agradecimentos especiais a minha amiga Letícia que me incentivou a fazer o curso e que ainda não teve a oportunidade de concluí-lo.

Agradeço a minha comadre Lidiane, pelo auxílio, sem você esse trabalho não fluiria tão bem.

Enfim, agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para que este trabalho fosse realizado, (alunos, professores, diretores, tutores, colegas) e que permitiu minha obtenção de grau de Especialista em Ensino de Ciências.

“Penso noventa e nove vezes e nada descubro;
deixo de pensar, mergulho em profundo silêncio-
e eis que a verdade se me revela”. (ALBERT
EINSTEIN).

RESUMO

SANTANA, D. E. R. F. Análise dos hábitos alimentares de adolescentes em uma escola do município de Osasco, SP. 2018. 48 p. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2018.

A escola representa um local de aquisição de saberes e de hábitos alimentares, que são muitas vezes levados para a vida adulta. Este trabalho teve como objetivo identificar padrões alimentares de adolescentes de uma escola pública de Osasco e alguns fatores associados como padrões de consumo dentro e fora do ambiente escolar, autopercepção de imagem corpórea e prática de atividades físicas. Há a necessidade de se realizar pesquisas quanto ao hábito alimentar dos adolescentes para intervir de forma que os mesmos adquiram hábitos mais saudáveis. A pesquisa se deu através de questionário e tabulação dos dados pelo programa Excel e os mesmos foram apresentados na forma de gráficos e tabelas. O estudo em questão obteve os seguintes resultados: quando questionados sobre a alimentação na escola, 57% dos alunos se alimentam no ambiente escolar, e apenas 11% caracterizavam-se como adesão efetiva. A maior parte dos alunos que se alimenta na escola consome alimento adquirido da cantina escolar (52%), seguido de alimentação pela merenda (45%) e alimentos trazidos de casa (3%). Ao serem questionados sobre o motivo da aquisição da merenda escolar, 44% responderam que comem quando estão com fome e 44% quando é uma comida que gostam. Os alunos que são assíduos com a merenda escolar representam 12% da amostra total. O almoço é realizado majoritariamente no ambiente doméstico (77%), 20% no ambiente escolar e 3% não fazem esta refeição corretamente. O lanche da tarde é realizado por 38% no ambiente escolar, 44% na residência e 17% dos alunos não o fazem. Na alimentação dos alunos estão inseridos poucas frutas e legumes, muitos alimentos industrializados, muitos doce e afins e muitas proteínas. Conclui-se através do presente trabalho que o ambiente escolar deve ter mais espaço para discutir os padrões alimentares dos alunos, tendo como base da discussão, a importância das principais refeições e da boa alimentação no ambiente escolar.

Palavras-chave: alimentos, merenda escolar, adolescentes

ABSTRACT

SANTANA, D. E. R. F. Analysis of the eating habits of adolescents in a school in the municipality of Osasco, SP.2018. 48 p. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2018.

The school represents a place for acquiring knowledge and eating habits, which are often brought into adulthood. This study aimed to identify the eating patterns of adolescents of a public school in Osasco and some associated factors such as consumption patterns inside and outside the school environment, self perception of body image and practice of physical activities. There is a need to conduct research on the eating habits of adolescents to intervene so that they acquire healthier habits. The research was done through a questionnaire and tabulation of the data by the Excel program and they were presented in the form of graphs and tables. The study in question obtained the following results: when asked about feeding in school, 57% of the students feed on the school environment, and only 11% were characterized as effective adherence. Most schoolchildren consume food purchased from the school canteen (52%), followed by food (45%) and food brought from home (3%). When asked about the reason for acquiring school meals, 44% answered that they eat when they are hungry and 44% when it is a food they like. Students who attend school meals represent 12% of the total sample. Lunch is mostly in the domestic environment (77%), 20% in the school environment and 3% do not do this meal correctly. The afternoon snack is held by 38% in the school environment, 44% in the residence and 17% of the students do not. In the students' diet are inserted few fruits and vegetables, many processed foods, many sweet and similar and many proteins. It is concluded through the present work that the school environment should have more space to discuss the eating patterns of students, based on the discussion, the importance of main meals and good nutrition in the school environment.

Keywords: food, school meals, adolescents

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Região Metropolitana de São Paulo	21
Figura 2-Sexo dos adolescentes	24
Figura 3-Pergunta acerca da alimentação saudável.	25
Figura 4-Pergunta acerca da prevalência com que os alunos envolvidos na pesquisa se alimentam no ambiente escolar.....	26
Figura 5 -pergunta acerca da origem do alimento consumido no ambiente escolar.	27
Figura 6- Motivos Relatados por Alunos que os levaram a consumir a refeição oferecida pela escola.	28
Figura 7-Pergunta acerca dos locais em que os alunos realizam as refeições diárias.	30
Figura 8-Pergunta acerca das atividades físicas realizadas pelos alunos pesquisados.	32
Figura 9- Pergunta acerca da autopercepção dos alunos quanto ao seu corpo	33
Figura 10-Pergunta acerca da quantidade de alimentos comumente ingerido pelos alunos.....	34
Figura 11- Pergunta acerca da auto percepção corpórea dos alunos envolvidos na pesquisa.....	36

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	10
2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1.HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO	12
2.1.1.Alimentação no Brasil	14
2.1.2.Alimentação e o currículo na educação básica	15
2.2.ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	17
2.3.ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA.....	18
2.4.MERENDA ESCOLAR	19
3.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	21
3.1.LOCAL DA PESQUISA	21
3.2.TIPO DE PESQUISA.....	22
3.3.POPULAÇÃO E AMOSTRA	22
3.4.INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	22
3.5.ANÁLISES DOS DADOS	23
4.RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5.CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS.....	40
APÊNDICE(S).....	40

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é uma ação inata de qualquer ser vivo, e alimentar-se adequadamente tem sido um dos desafios da modernidade, visto que a oferta de alimentos rápidos, com alto valor energético e poucos nutrientes está presente em muitos lares ao redor do mundo.

O estudo da alimentação humana é fascinante e possibilita desvendar, a partir da análise de uma prática diária, valores, significados e representações que muito demonstram como os grupos sociais se organizam. A partir da relação que os grupos sociais têm com o alimento é possível analisar as decisões sobre a escolha, a produção, o armazenamento, a aquisição, o preparo e o serviço de alimentos. A partir desse conhecimento as decisões são norteadas por fatores objetivos, isto é, limitações impostas pelas técnicas de produção e poder aquisitivo, e também simbólicos (significados atribuídos socialmente aos alimentos que podem resultar em valorações, positivas ou negativas, ou ainda proibições alimentares) (GIMENES-MINASSE, 2015).

As pessoas podem ter uma boa relação com a comida ou ser refém da mesma. Há atualmente muito distúrbios alimentares que desencadeiam diversas doenças e as crianças estão adquirindo estas doenças mais precocemente.

Dentre estes distúrbios pode-se destacar a obesidade que, além de ser um grave problema de saúde pública em todo o mundo, é considerada uma epidemia global, gerando novos casos com o aumento de sua prevalência (DIAS *et al*, 2017).

Segundo Wanderley e Ferreira (2010), a obesidade constitui uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo; causada por vários fatores dentre eles os fatores genéticos e fisiológicos, mas também de variáveis culturais, sociais e psicológicas, que determinam a quantidade e a qualidade da alimentação.

Estima-se que em 2025, a obesidade atinja 40% da população nos EUA, 30%, na Inglaterra, e 20% da população no Brasil (CONDE; BORGES, 2011).

A obesidade atinge de forma significativa a população nos dias de hoje, em particular as crianças, visto a exposição sem limites aos meios de comunicação e a não participação dos responsáveis na alimentação das crianças, e, por consequência,

surgem outros problemas e de outras ordens, como é o caso da saúde pública, que não consegue atender a população de forma eficiente (TOMAZONI, 2014).

As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. Apesar de ainda ocorrer muitos casos de desnutrição em crianças, atualmente o país vem enfrentando aumento significativo nos diversos casos de obesidade e sobrepeso em todas as faixas etárias. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras. (BRASIL, 2014).

É de conhecimento da população que a escola tem grande influência na formação de valores e conscientização e, temas relacionados a alimentação saudável não passam despercebidos no currículo, principalmente na disciplina de ciências. Este é um, assunto discutido na educação básica, desde a pré-escola até o ensino médio, e atualmente requer maior atenção das unidades escolares devido aos dados que se tem de obesidade infantil e na adolescência atualmente (MELO *et al.*, 2004; MOREIRA *et al.*, 2013).

É possível observar nas escolas públicas o número crescente de adolescentes acima do peso e abaixo do peso, demonstrando que muitas vezes, o indivíduo não tem uma relação positiva com o alimento, ora comendo em excesso ou comendo alimentos pobres em nutrientes. Isto pode estar relacionado a diversos fatores como o nível sócio econômico, fatores emocionais, genéticos e sedentarismo (LEÃO *et al.*, 2003; HALLAL *et al.*, 2006; WILHELM *et al.*, 2007; CABRERA *et al.*, 2014).

Dentro desse contexto é esperado que os adolescentes possuam hábitos não tão saudáveis que desfavoreçam sua saúde a médio e longo prazo, evidenciando a necessidade de se compreender o processo de alimentação, para que os mesmos possuam hábitos mais saudáveis, partindo do princípio de os hábitos adquiridos agora serão levados para o resto de suas vidas.

Este trabalho teve como objetivo analisar os hábitos alimentares de estudantes de uma escola estadual do município de Osasco-SP, bem como sua autopercepção sobre seu corpo, fatores de risco comportamentais para obesidade, locais de consumo de alimentos e as concepções dos alunos sobre a alimentação saudável.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

A história da alimentação e nutrição ocorre simultaneamente à história do homem. A partir da alimentação, o homem retira os nutrientes necessários para todas as suas funções vitais, seja por meio de alimentos de origem vegetal ou animal ou uma combinação destes, de modo que a ingestão adequada mantém nosso organismo em homeostase (CARNEIRO *et al.*, 2005; BRASIL, 2018).

O alimento se conecta com o homem de diversas formas, como contemplar sua função fisiológica, emocional, social, histórica, cultural e psicológica, fato que o destaca para o âmbito educativo (TOMAZONI, 2014).

O ser humano, à medida que observava a natureza, compreendia quais tipos de alimentos podia ou não ingerir como frutos, raízes e folhas. Do mesmo modo, a partir da observação de outros seres vivos, o homem foi analisando e entendendo que era possível se alimentar de outros animais, como por exemplo aves, moluscos, dentre outros (KOPRUSZYNSKI; MARIN, 2011).

Em relação aos primeiros alimentos, não se sabe ao certo como se deu esse *insight* de começar a se alimentar de tais alimentos como frutos e raízes. Acredita-se que foi da observação e da tentativa e erro, talvez pelo instinto irracional que o fez consumir tais alimentos sem conhecer seus valores nutricionais. Os vegetais parecem ter sido os primeiros alimentos presentes no cardápio do homem, segundo estudos arqueológicos que não demonstraram o contrário. Ainda hoje a ciência procura desvendar o início das práticas alimentares e atribui ação ao sexo feminino pois procurar e experimentar exigiam técnica e paciência, o que caberia as mulheres por serem curiosas e persistentes (BRASIL, 2018).

O homem pré-histórico caçava e se alimentava para se manter vivo até a próxima refeição, não dando tempo para estocar alimentos ou pensar muito a respeito do que comer. Esta situação se modificou quando o homem primitivo alterou seu modo de vida e, de caçadores e coletores, sem moradias fixas (nômades), alteraram para agricultores, desenvolvendo o cultivo de hortaliças, tubérculos e frutas, além de passarem a domesticar os animais. Com o desenvolvimento das práticas agrícolas, o homem deixou de se estabelecer em vários locais e a não depender absolutamente

da natureza, já que podia buscar terras férteis para sua plantação. Com efeito houve o desenvolvimento da agricultura e início das grandes civilizações, o que permitiu a revolução agrícola (KOPRUSZYNSKI; MARIN, 2011).

A agricultura em conjunto com a criação de animais possibilitou ao homem a subsistência e já na idade moderna, aquela passou a ter fins comerciais. Segundo Brasil (2018), vários vegetais como o arroz, o tomate, a batata, o milho e outras foram muito importantes na alimentação do ocidente tornam-se importantes na alimentação ocidental. Do trigo fazia o pão que era bastante apreciado por todas as classes sociais, dos mais ricos aos mais pobres e a partir do consumo deste cereal entre outros teve impacto significativo sobre a mortalidade da população.

A revolução agrícola continuou a ocorrer na idade contemporânea e com isso, passou-se a ter uma oferta muito maior de vegetais, possibilitando maior fartura de alimentos para as pessoas. O açúcar, que antes era privilégio dos mais ricos, tornou-se alimento para as demais camadas da população, bem como o consumo de ovos e de gorduras provindas de origem animal e vegetal.

Outro marco da agricultura se deu após a revolução industrial, que modificou quase que radicalmente os hábitos alimentares da população em todo o mundo, visto que os produtos alimentícios que eram produzidos de forma caseira geralmente por mulheres, passaram a ser produzidos em escala industrial, mudando totalmente os hábitos das pessoas, já que neste marco revolucionário as mulheres começaram também a exercer sua mão de obra nas grandes fábricas (KOPRUSZYNSKI; MARIN, 2011; BRASIL, 2018).

Com a Revolução Industrial, as pessoas passaram a possuir mais eletrodomésticos em suas residências e a trabalhar fora possibilitando o consumo de alimentos fora de casa, em restaurantes das fábricas ou das ruas. Com o passar do tempo e em decorrência desta mudança de hábitos alimentares, a obesidade tornou-se um novo e grave problema de saúde pública. A mudança dos padrões alimentares, com aumento de consumo de carboidratos, açúcares e gorduras tornou-se grande vilã desta nova geração. O século XX, portanto, foi marcado por várias transformações alimentares, por grandes indústrias alimentícias espalhadas pelo mundo inteiro que muitas vezes suprem o regionalismo alimentício, ou mesmo se apresentam de forma rápida substituindo a comida caseira (BRASIL, 2018).

2.1.1. Alimentação no Brasil

A herança culinária brasileira tem por base diversas culturas como a cozinha portuguesa, a cultura indígena e a africana. Muitos dos pratos típicos do país são uma combinação de várias dessas culturas ou uma adaptação do prato. As variações podem ocorrer tanto de local pra local ou mesmo o nome dos ingredientes, como pode ser visto, por exemplo, no caso do cozido, que em Portugal é riquíssimo em derivados de porco e, no Brasil, farto em legumes e carne de vaca (BRASIL, 2018).

Após a Proclamação da República o país ainda estava se estabelecendo em termos alimentares e em 1940, o então presidente Getúlio Vargas instituiu o salário mínimo, usando como base de cálculo o que se convencionou chamar de “cesta básica”. Neste mesmo ano o mesmo também implementou a merenda escolar nas escolas públicas de todo o país. Com o salário mínimo baseado nos principais alimentos consumidos pelos brasileiros começaram a surgir cursos e revistas voltadas a nutrição. Os nutricionistas se consolidavam e o principal meio de divulgação dos estudos era um periódico sobre o tema: arquivos brasileiros de nutrição, criado por Josué de Castro em 1944. Esse periódico é considerado um documento muito importante sobre nutrição dos pais nos dias atuais e seus conteúdos giram em torno do desenvolvimento econômico, alimentação e tecnologia, e o combate à fome.

Nas décadas de 1970 e 1980 as políticas públicas brasileiras ainda não se voltavam para a população como um todo. As políticas eram destinadas a parcelas específicas da população, isto é, visavam compensar gestantes, que demandam muitos nutrientes, trabalhadores e estudantes. Ainda na década de 80, a sociedade brasileira iniciou vários debates, encontros, definições de conceitos e de políticas alimentares e nutricionais para que toda a população tivesse conhecimentos referentes a alimentação adequada e saudável (VILARTA, 2007).

A partir da construção dos cursos de nutrição, das cartilhas sobre alimentação, das políticas sobre alimentação entre outros também surgiram estudos sobre a alimentação do brasileiro. O ministério da saúde realizou vários estudos dentre os quais aponta que os últimos trinta anos ocorreram importantes mudanças nos hábitos alimentares do brasileiro, a saber: redução no consumo do arroz, feijão e farinha de trigo; maior consumo de carnes em geral, ovos, laticínios e açúcar; substituição da

gordura animal por óleos vegetais, manteiga por margarina e aumento nos gastos com alimentos industrializados.

Com toda essa mudança de alimentação e com as mulheres adentrando o mercado de trabalho, muitas vezes seus filhos e maridos ficaram desassistidos de uma boa alimentação, recorrendo as comidas prontas, aos *fast foods* e aos alimentos industrializados, com excessos de açúcar e sal para conservar. O ritmo desenfreado das grandes cidades, obriga os escolares a se alimentarem do que está em oferta no momento e muitas vezes não é o alimento adequado para aquela faixa etária, ou os mesmos comem em excesso alimentos industrializados contribuindo para o surgimento das doenças crônicas.

O ritmo agitado imposto pelo mercado de trabalho deixa cada vez menos tempo livre para alimentação e lazer. Os intervalos precisam ser bem aproveitados e o horário das refeições, em especial o do almoço, acaba servindo para várias atividades além da alimentação e muitas vezes a refeição saudável dá espaço a um lanche rápido para melhor utilização do tempo. Começam a surgir alternativas nas indústrias de alimentos e dos serviços de alimentação: alimentos congelados e pré-cozidos, *drive-thru*, *fast-food*, *delivery*, e *self-service* traduzem a importação do novo estilo do padrão alimentar brasileiro (VILARTA, 2007).

2.1.2. Alimentação e o currículo na educação básica

A alimentação e a nutrição constituem-se em requisitos básicos essenciais para a promoção, a proteção e manutenção da saúde, possibilitando o crescimento e desenvolvimento em alto grau do ser humano em qualidade de vida (TOMAZONI, 2014).

É sabido que a pessoas que se alimenta bem, tem bom rendimento escolar, visto que o cérebro utiliza vários nutrientes para seu funcionamento. Alimentar-se é além de um fator fisiológico, um comportamento cultural. É aprendido em casa, através das mídias e no âmbito escolar. Não se pode substituir o alimento por outras ações, relaciona-se a manutenção da vida, do corpo, das funções vitais, a necessidade fisiológica de ingerir nutrientes capazes de manter o corpo em

funcionamento, sendo, sob esse aspecto, um comportamento relativo à natureza humana.

A alimentação não é a mesma para todas as pessoas, cada uma necessita de quantidades diferentes para suprir suas necessidades diárias dependendo de vários fatores como: idade, altura, peso, tipo de atividade, quadro clínico, entre outros (LIMA *et al*, 2015).

Segundo a Base Nacional Comum de Ensino (MEC, 2017), cabe aos sistemas e redes de ensino, assim como às escolas, em suas respectivas esferas de autonomia e competência, incorporar os currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. Dentre esses temas, destacam-se os direitos da criança e do adolescente (lei nº 8.069/1990); educação para o trânsito (lei nº 9.503/1997); educação ambiental (lei nº 9.795/1999, parecer CNE/CP nº 14/2012 e resolução CNE/CP nº 2/2012); educação alimentar e nutricional (lei nº 11.947/2009); processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso (lei nº 10.741/2003); educação em direitos humanos (decreto nº 7.037/2009, parecer CNE/CP nº 8/2012 e resolução CNE/CP nº 1/2012); educação das relações étnico-raciais e ensino de história e cultura afro-brasileira, africana e indígena (leis nº 10.639/2003 e 11.645/2008, CNE/CP nº 3/2004 e resolução CNE/CP nº 1/2004), saúde, vida familiar e social, educação para o consumo, educação financeira e fiscal, trabalho, ciência e tecnologia e diversidade cultural (parecer CNE/CEB nº 11/2010 e resolução CNE/CEB nº 7/2010).

O tema educação alimentar e nutricional foi incorporado ao currículo através de lei a partir de 1999, para que nas escolas de forma ampla fosse trabalhado esse tema, afim de compreender o processo, suas necessidades e seus impasses.

Segundo os parâmetros curriculares nacionais (PCNs) deve se trabalhar no ambiente escolar temáticas que promovam a saúde dos estudantes, bem como estudo do processo completo de nutrição, desde a ingestão de alimentos, digestão, absorção, anabolismo, catabolismo e excreção. Deve-se também avaliar as necessidades básicas de nutrientes por pessoa, a contribuição dos diferentes alimentos para o crescimento e desenvolvimento e as tabelas de ingestão recomendadas, associando-as à presença dos diferentes nutrientes nos alimentos — água, oxigênio, proteínas, hidratos de carbono, gorduras, sais minerais, vitaminas — e suas funções no organismo (BRASIL, 1998).

Estes conteúdos são trabalhados em todos os anos do ensino fundamental I e II de forma integradora, bem como no ensino médio, mas visto com mais ênfase nos anos finais do ensino fundamental II das escolas públicas do estado de São Paulo, segundo o currículo do estado, seguido e adaptado por todas as escolas.

2.2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais (BRASIL,2014).

Segundo o Ministério da Saúde, a alimentação saudável não é uma ação única e sim um conjunto de práticas alimentares que assumem a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido os alimentos servem não só para nutrir, mas são consideradas as práticas de produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), a cultura alimentar, as dimensões de gênero, como raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; ser harmônica em quantidade e qualidade, atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e basear-se em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL,2010).

Contera e Garcia (2011), elencam diversos motivos pelos quais as pessoas se alimentam, a saber: satisfazer a fome e nutrir o corpo; iniciar e manter relações pessoais e de negócios; demonstrar a natureza e a extensão das relações sociais; proporcionar um foco para as atividades comunitárias entre outros; expressar amor e carinho; expressar individualidade; proclamar a distinção de um grupo; demonstrar o pertencimento a um grupo; superar estresses psicológicos ou emocionais; significar status social; recompensas ou castigos; reforçar a autoestima e ganhar reconhecimento; exercer poder político e econômico; prevenir, diagnosticar e tratar doenças físicas; prevenir, diagnosticar e tratar mentais; simbolizar experiências emocionais; manifestar piedade ou devoção; representar segurança; expressar sentimentos morais; significar riqueza.

Os motivos pelos quais as pessoas se alimentam primeiramente referem-se à nutrição do corpo e depois as relações sociais, a status, por problemas psicológicos,

por emoção, por prazer demonstrando que nem sempre o motivo da alimentação é uma atitude saudável.

Alimentar-se saudavelmente é conhecer os processos de nutrição e o que cada alimento pode proporcionar, bem como seus nutrientes, sais minerais entre outros.

Em seu artigo 25 e 26 respectivamente, a alimentação e nutrição, bem como a instrução escolar, constituem direitos humanos fundamentais consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos e são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania (UNICEF, 2018).

Muitas vezes os estudantes não têm ciência da necessidade de uma alimentação adequada e saudável e acabam sendo induzidos a se alimentar de forma errônea, causando a posteriori, doenças como obesidade, desnutrição entre outros.

2.3. ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Segundo o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA), a adolescência é uma fase que compreende a idade dos 12 aos 18 anos. É uma fase de muitas mudanças comportamentais e atitudinais, mudanças estas que irão ser levadas em muitas vezes para o resto da vida desse adolescente (BRASIL, 1990).

Em virtude do rápido crescimento e desenvolvimento, o adolescente necessita de maior demanda energética e nutricional do que em qualquer outra fase de sua vida. Também é nesta fase que o conhecimento gera novas atitudes e conhecer sobre a alimentação é essencial para que as escolhas alimentares e o desenvolvimento de hábitos alimentares sejam eficazes.

A alimentação dos jovens brasileiros é diversificada ao longo do país, resultando numa alimentação diferente devido a diversos fatores como a disponibilidade de alimentos, os alimentos e sua sazonalidade, a oferta e procura regionais, os níveis sócio econômicos e de sazonalidade entre outros fatores. E pelos adolescentes estarem por ventura frequentando a escola, a educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações (RAMOS *et al*, 2013).

Os meios de comunicação têm grande influência no poder de escolha dos alimentos pelos jovens, sendo um instrumento muito utilizado pelas grandes indústrias alimentícias. As campanhas mostram jovens felizes e com alta auto estima que são capazes de convencer a qualquer um sobre a importância de nutrir-se daquele alimento, que nem sempre correspondem ao consumo ideal.

Com a modernidade, os jovens são expostos a alimentos industrializados pobres em nutrientes essenciais para seu desenvolvimento metabólico e a associação com a falta de exercícios físicos pode constituir fator importante para o aumento do peso e ao maior risco de doenças associadas a obesidade. A falta dos nutrientes necessários tem dado uma grande contribuição para que os alunos/adolescentes apresentem baixo rendimento mental, ampliando a dificuldade de assimilar e aprender coisas básicas do dia a dia.

Os adolescentes brasileiros permanecem em média 5 a 6 horas por dia na escola e nesta é oferecida pelo menos uma refeição diária, onde os mesmos realizam junto a seus colegas, fato que pode influenciar as escolhas alimentares dos alunos, já que as pessoas não somente escolhem seus alimentos pela nutrição e que pode ser pelo pertencimento a um grupo social provocando um forte impacto em sua dieta.

2.4. MERENDA ESCOLAR

A referência de escola que se tem hoje, nem sempre obedeceu a estes padrões. Inicialmente não havia merenda escolar e na década de 40, a comunidade tinha que tomar iniciativas para que a merenda escolar fosse realidade nas escolas.

Nesse período, o Governo Federal ainda não participava dessas ações, mas observando o resultado dessa iniciativa, notou a importância da alimentação escolar para a permanência dos estudantes nas escolas, bem como para a redução da desnutrição infantil no país (BRASIL, 2006).

Em 1950, os alunos começaram a receber alimentação no período de aula, mas nem todos os estudantes recebiam esse benefício, pois o governo não tinha estrutura organizacional para alimentar todos os estudantes do Brasil (DIAS; ESCOUTO, 2016).

Após auxílio de entidades governamentais internacionais que doaram alimentos para os alunos brasileiros, em 31 de março de 1955, Juscelino Kubitschek

de Oliveira assinou o Decreto n. 37.106, criando a Campanha da Merenda Escolar (CME). O nome dessa campanha foi se modificando até que, em 1979, foi denominado Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), conhecido popularmente por “merenda escolar” (BRASIL, 2006).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar, visava à redução da desnutrição no país. Por isso, seu objetivo é atender às necessidades nutricionais dos estudantes, durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o seu crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis. (DIAS; ESCOUTO, 2016).

Segundo Dias e Escouto (2016), a escola é uma grande provedora de ações para uma boa alimentação, e um espaço propício para desenvolver hábitos e práticas de alimentação saudáveis e nutricionais.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1. LOCAL DA PESQUISA

O município de Osasco (Figura 1), está localizado na sub-região oeste da região Metropolitana do Estado de São Paulo, situa-se a uma latitude de 23°31'58" sul e longitude 46°47'381" oeste. Fundada oficialmente em 19 de fevereiro de 1962, atualmente conta com área de 64,954 km² e população de 666.740 habitantes segundo o censo (IBGE, 2010).

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual Diretor Ricardo Genésio da Silva, situada na Avenida Piedade Coiado Garcia Arcos s/n, Cipava II a.

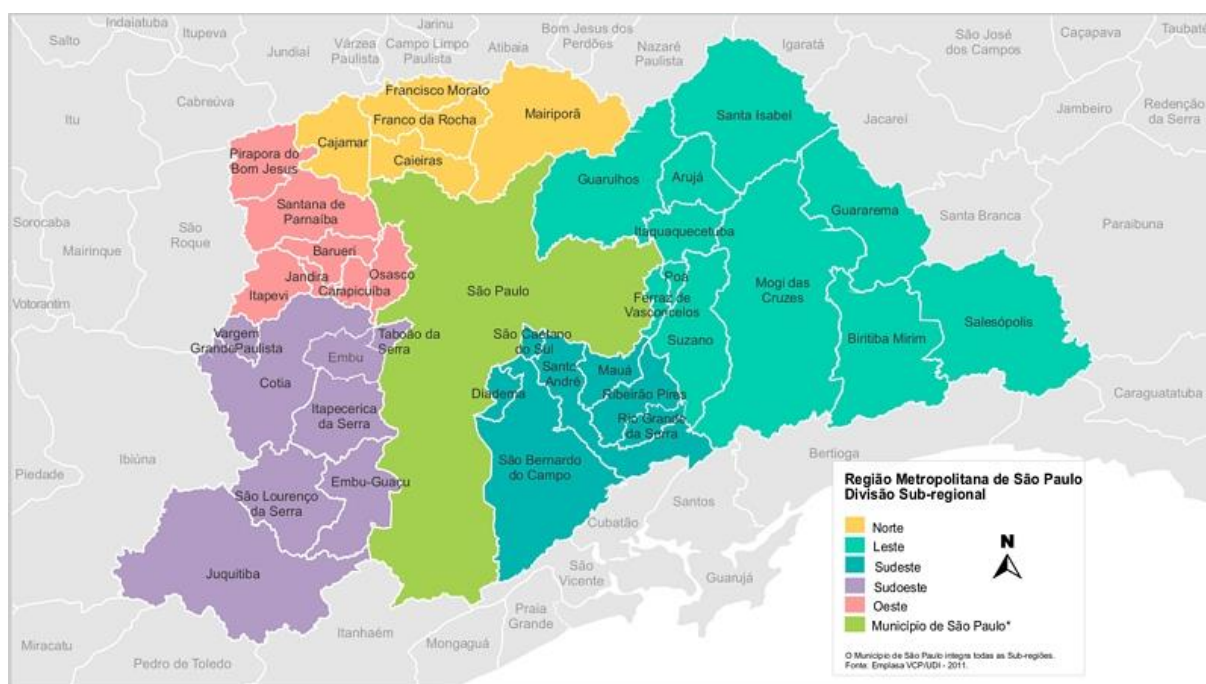


Figura 1- Região Metropolitana de São Paulo
Fonte: Emplasa (2011).

3.2. TIPO DE PESQUISA

Foi realizada pesquisa qualitativa a fim de buscar descrever a história da alimentação ao longo do tempo, e como a alimentação influencia em vários aspectos da vida da população, podendo além de levar prazer e suprir as necessidades fisiológicas, também ocasionar doenças crônicas.

Além disso, foi executada uma pesquisa quantitativa de campo, envolvendo alunos do 8º ano nas aulas de ciências do ensino fundamental da escola estadual Diretor Ricardo Genesio da Silva. Os alunos foram convidados a responder um questionário com 10 questões sobre os hábitos alimentares dentro e fora da escola, com perguntas abertas e fechadas sobre o consumo de frutas, legumes, alimentos industrializados, leite e derivados entre outros conforme apêndice A.

3.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população amostral corresponde a alunos entre 12 a 15 anos de idade, que cursavam o 8º ano do ensino fundamental durante o ano de 2018. O número amostral foi de 102 alunos, envolvendo quatro salas de oitavos anos, sendo destes 56 meninos e 46 meninas.

3.4. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados da pesquisa de campo sobre alimentação de adolescentes foram obtidos através da entrega de questionários (Apêndice A) aos alunos do oitavo ano da escola.

O questionário é composto por dez perguntas, sendo nove perguntas de múltipla escolha sobre as refeições e alimentos ingeridos diariamente, bem como a predileção pela escolha dos alimentos e também uma questão aberta sobre o que o aluno sabe a respeito de alimentação saudável.

O questionário visou conhecer os hábitos alimentares favoráveis a nutrição, visto que os alunos tiveram conhecimento durante as aulas de ciências, depois do período da pesquisa e aplicação do mesmo sobre o tema.

3.5. ANÁLISES DOS DADOS

Os dados obtidos na pesquisa foram comparados de acordo com uma seleção de artigos científicos citando possíveis contextualizações sobre os determinantes do consumo da merenda escolar, o consumo de alimentos na adolescência por meninos e meninas, a autoimagem dos adolescentes quanto a seu corpo, o sedentarismo e a obesidade. Através da prática investigativa foram analisadas as respostas obtidas nos questionários entregues aos alunos. Estes dados foram tabulados através de planilha no Excel e foram convertidos em gráficos e tabelas dispostos no presente trabalho. Algumas perguntas permitiam mais que uma resposta, pois eram intrínsecas a questão anterior, e em alguns momentos, algumas outras questões não foram respondidas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi respondido por 102 jovens de ambos gêneros, de 12 a 15 anos, sendo 56 meninos e 46 meninas. A primeira parte do questionário referia-se ao perfil do entrevistado. Havia duas perguntas sobre idade e sexo do adolescente, conforme gráfico abaixo (figura 2).

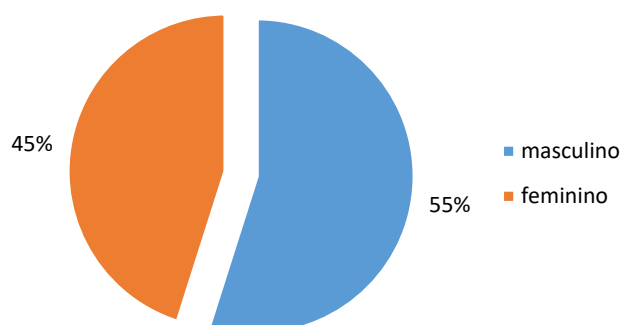


Figura 2- Sexo dos adolescentes
Fonte: Autora

Dentre os entrevistados, 55,0% (n=56) dos adolescentes eram do sexo masculino e 45,0% (n=46) eram meninas (Figura 2).

A quantidade de alunos e sua respectiva idade variaram dentro da população amostra (tabela 1).

Tabela 1. Idade, quantidade e percentual dos alunos envolvidos na pesquisa.

Osasco.São Paulo.Brasil.

Idade	Quantidade	%
12	2	2%
13	68	67%
14	29	28%
15	3	3%

Fonte: Autora

A idade média dos alunos foi de 13,5 anos. Em relação a idade dos adolescentes, observou-se que 67% dos entrevistados tinham 12 anos. Ao analisar as outras idades, pode se constatar que há poucos jovens que não regulam idade e

ano escolar. Há dois adolescentes que possuem 12 anos (2%), e dois adolescentes que estão acima da idade/ano (3%).

Na segunda parte do questionário foram feitas as questões para elaboração do trabalho, que consistiam em perguntas sobre saúde, tais como alimentação, atividade física, sedentarismo, locais de consumo de alimentos, auto percepção do corpo entre outros.

A segunda pergunta corresponde a ter ou não uma alimentação saudável, e para isto o jovem tem que entender o que é uma alimentação saudável (figura 3).

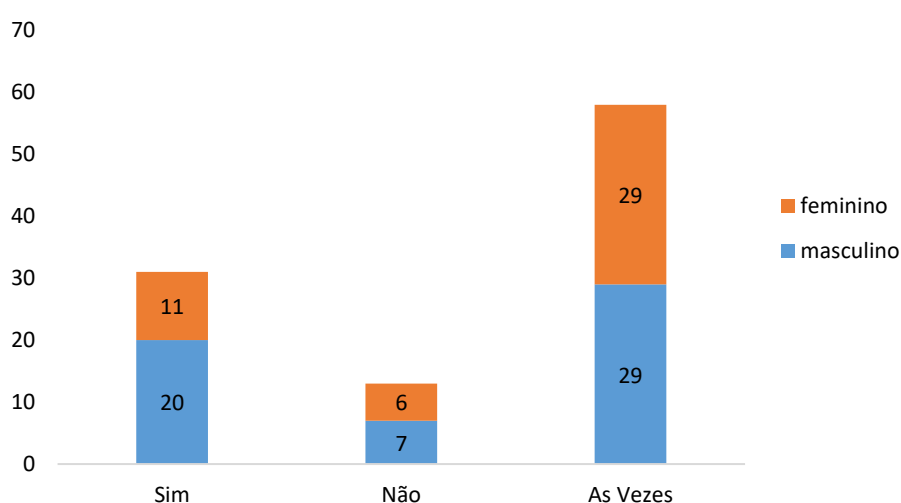


Figura 3-Pergunta acerca da alimentação saudável.
Fonte: Autora.

Dos 102 alunos entrevistados, aproximadamente 65% dos alunos, sendo metade meninos e metade meninas, responderam que possuem uma alimentação saudável na maior parte das vezes em que se alimentam. 21% dos alunos consideraram ter alimentação saudável e 13% afirmaram que não possuem uma alimentação saudável.

Ter uma alimentação saudável, requer conhecimento sobre o tema e também condições socioeconômicas para tal. Em estudo realizado por Barufaldi *et al* (2016), sobre o comportamento alimentar de estudantes brasileiros foi constatado que adolescentes que a mãe tem maior grau de escolaridade contribui para uma melhor alimentação saudável.

Esta questão demonstrou que mais da metade dos alunos se alimenta adequadamente em algum momento e tem noção do que é alimentação saudável.

Silva *et al* (2015), também constatou em seu trabalho sobre Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável, que os mesmos demonstravam ter alimentação saudável na maior parte do tempo.

Barufaldi *et al* (2016), em trabalho semelhante com adolescentes, considera que para ter uma alimentação é necessário, além dos hábitos saudáveis, como a ingestão de frutas, legumes, verduras, carboidratos, vitaminas e proteínas; considera ingerir pelo menos cinco copos d'água, tomar café da manhã e realizar as refeições com a família diariamente.

A terceira questão foi proposta para verificar se os alunos se alimentavam na escola ou não (figura 4).

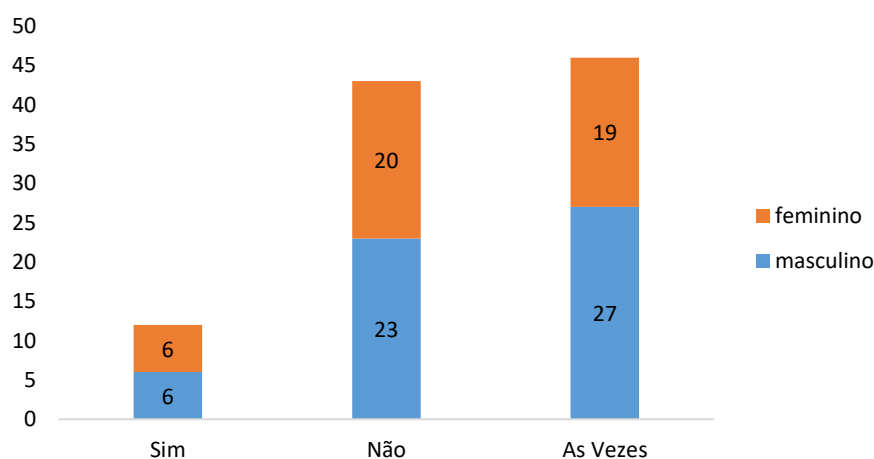


Figura 4-Pergunta acerca da prevalência com que os alunos envolvidos na pesquisa se alimentam no ambiente escolar.
Fonte: Autora.

Os alunos que fizeram parte desse estudo, estudam no período vespertino, e por isso muitos desses alunos devem almoçar em suas residências. Como é oferecido merenda escolar através do Programa Nacional de Alimentação Escolar, possivelmente usufruem dela no período do intervalo, que corresponde ao meio da tarde.

Ao analisar este gráfico, observa-se que 11% dos alunos alimentam-se sempre na escola, enquanto que o número de alunos que realiza ou não alimentação no ambiente escolar é quase semelhante. 43% dos alunos não se alimentam na escola e 46% se alimentam na escola as vezes. A prevalência de adesão à alimentação no ambiente escolar na amostra foi de 57%, mas apenas 11% caracterizavam-se como adesão efetiva.

Em trabalho semelhante, Valentim *et al* (2017), verifica resultado semelhante, poucos alunos efetivamente se alimentam na escola, seguidos de alunos que não se alimentam na escola e por alunos que se alimentam as vezes. Muitas razões podem ser atribuídas para que os alunos se alimentem as vezes na escola, como: gostar da merenda, ter dinheiro para comprar algo na cantina ou trazer de casa. Uma parcela considerável dos alunos pesquisados (43%) informou que não se alimenta no período que está na escola e isso pode influenciar no aprendizado, já que são cerca de 5 horas sem nenhum alimento.

O jejum prolongado, inicialmente pode acarretar diversos efeitos ao corpo, como dor de cabeça, náuseas, fraqueza, aumento do hormônio do estresse entre outros. Sua pratica regular em adolescentes pode comprometer o desempenho escolar e a longo prazo prejudicar o desenvolvimento ósseo e muscular, bem como a coordenação motora e flexibilidade (SILVA, 2016).

O alimento consumido na escola, provém de vários locais, podendo ser: a merenda escolar, que faz parte do programa nacional de alimentação escolar, o alimento comprado na cantina da escola estadual e ou adquirido em estabelecimentos próximos as escolas ou também trazidos de casa.

Para saber qual origem do alimento consumido no ambiente escolar, foi proposta o questionamento: de onde provém o alimento que você ingere na escola? (figura 5).

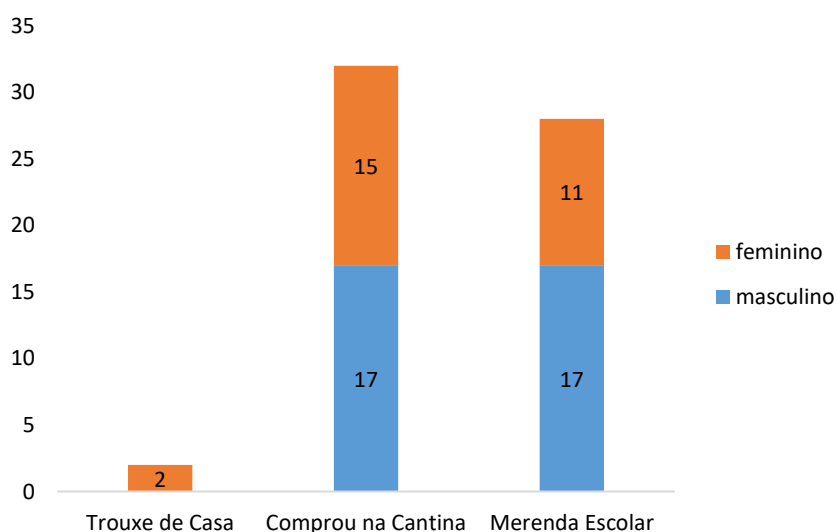


Figura 5 -Pergunta acerca da origem do alimento consumido no ambiente escolar.
Fonte: Autora.

Em relação a alimentação na escola, a análise do gráfico mostrou que a maior parte dos alunos que se alimenta na escola consome alimento provindo da cantina escolar (52%), seguido de alimentação pela merenda (45%) e alimentos trazidos de casa (3%).

Em estudo realizado por Leme *et al* (2012), sobre a preferência alimentar dos alunos em relação a merenda escolar e o alimento provindo de outro local, foi constatado o mesmo resultado desta pesquisa, os alunos preferem alimentos vendidos na cantina, ou adquiridos em estabelecimentos próximos a escola.

Leme *et al* (2012), destaca em sua pesquisa que há baixa aceitação da alimentação escolar, e que os alunos a consomem por ser a única alternativa para se alimentar no ambiente educacional.

Mota *et al* (2013), realizaram estudo sobre o consumo da refeição escolar na rede pública municipal de ensino e constataram que a maioria dos alunos não come o alimento oferecido pela escola. Segundo o estudo, os motivos “trouxe de casa” e “comprou na cantina”, podem estar relacionados a fatores como: desconhecimento dos pais da qualidade da refeição oferecida pela escola; cardápio repetitivo; demora no servimento da refeição, que muitas vezes leva o aluno a optar entre fazer a refeição ou socializar com os colegas e, ainda, a concepção de que a alimentação escolar é fornecida somente para os alunos carentes.

Entendendo que os alunos podiam se alimentar ou não no ambiente escolar, a terceira pergunta referia se ao motivo da alimentação na mesma, o que pode ser analisado através da figura 6.

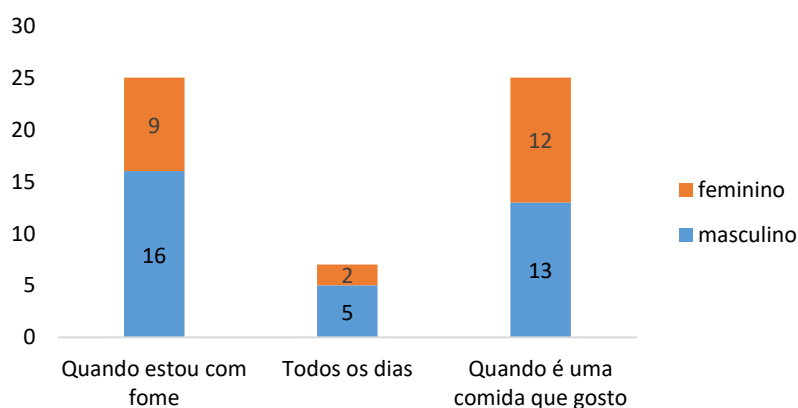


Figura 6- Motivos Relatados por alunos que os levaram a consumir a refeição oferecida pela escola.
Fonte:Autora.

Ao analisar as respostas pode-se observar que houve mais que uma alternativa assinalada, visto que o número de alunos que respondeu que se alimentava da merenda era de 28 alunos na questão anterior. Alunos que se alimentam quando estão com fome e quando é uma comida que gostam obtiveram a mesma porcentagem (44%). Já os alunos que são assíduos com a merenda escolar representam 12% da amostra.

A partir dessa análise pode se entender que muitas vezes os alimentos oferecidos não são atraentes e o aluno come porque está com fome ou muitas vezes não é uma comida que faz parte da sua rotina alimentar e ele só come quando esta faz parte dos seus hábitos alimentares. O PNAE visa a alimentação saudável e oferece alimentos regionais, mas mesmo assim, muitos alunos não usufruem deste programa. As vezes por influência do grupo, ou porque acreditam que a merenda escolar é um alimento destinado aos mais carentes.

O objetivo da merenda escolar, é oferecer ao estudante alimentos variados, contribuindo para o seu adequado crescimento, desenvolvimento e aprendizagem, respeitando o regionalismo e as tradições alimentares de acordo com os níveis nutricionais aceitáveis para os adolescentes (BRASIL, 2009).

Um desafio para este programa, é atingir a maior parte da população escolar, já que há muitos alimentos que competem com a merenda escolar, mas isso parece distante visto que os alimentos oferecidos na merenda muitas vezes não têm sabor e consistência que atraem ao paladar do jovem, em relação a alimentos industrializados que são produzidos para cativar e fazer com que a experiencia alimentar seja prazerosa.

Outro dado que foi analisado, é onde o aluno realiza as suas refeições. Foi considerado as principais refeições e o intervalo entre elas. O resultado pode ser evidenciado na figura 7.

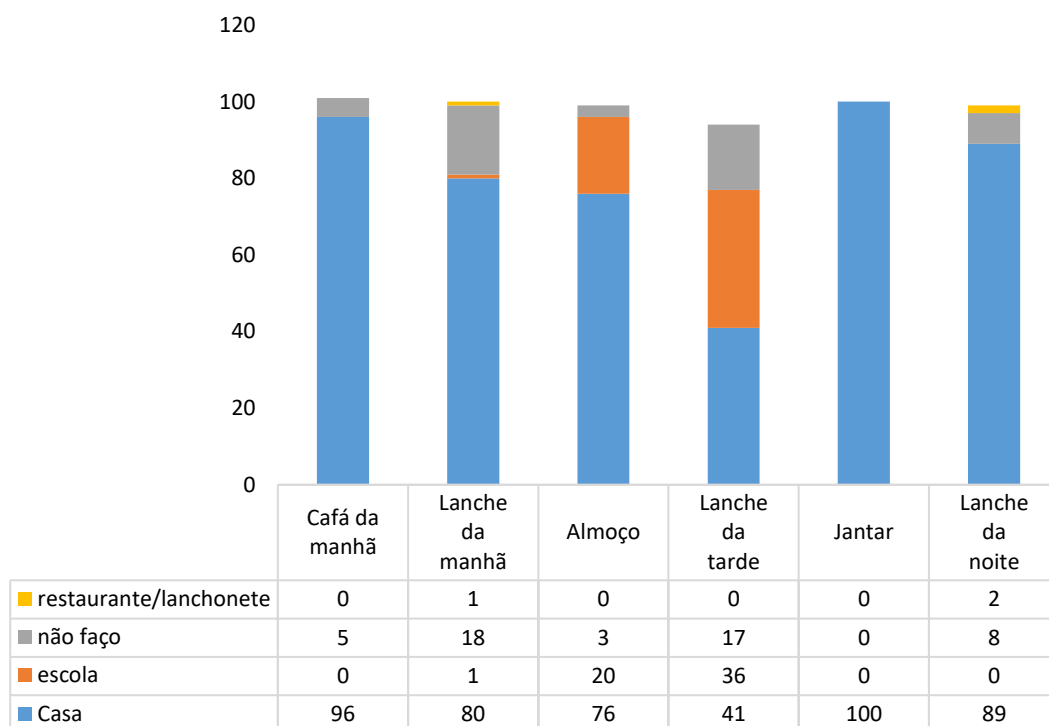


Figura 7-Pergunta acerca dos locais em que os alunos realizam as refeições diárias.
Fonte: Autora.

No que concerne aos hábitos cotidianos dos adolescentes com relação à sua alimentação, identificou-se que 95% dos alunos tomam café da manhã em suas residências, e somente 5% não o fazem. O ambiente restaurante/escola foi o local menos citado para a realização das refeições e não teve grande incidência nas respostas. Quanto ao lanche da manhã, 80% realizam em casa, 18% não fazem e somente 1% realizam em lanchonetes ou restaurante.

O almoço é realizado, em sua maioria, no ambiente doméstico (77%), 20% no ambiente escolar e 3% não fazem esta refeição. O lanche da tarde é realizado por 38% no ambiente escolar, 44% na residência e 17% dos alunos não fazem. Verificou-se que o jantar teve adesão em sua totalidade para o ambiente doméstico (100%). E o lanche da noite também teve sua maioria realizada em casa (90%), seguido da não realização (8%) e realização em restaurantes e lanchonetes (2%).

Ao analisar o gráfico e seus resultados foi constatado que para todas as refeições a incidência no ambiente doméstico foi maior.

Na análise do quesito café da manhã pode se ver que a maioria dos alunos realiza esta refeição em casa, mas não dá para saber se eles sempre o realizam.

Pesquisas mostram a importância do café da manhã como um hábito relevante para uma alimentação saudável (TRANCOSO *et al*, 2010; BARUFALDI *et al*, 2016).

Atualmente, é comum que adolescentes substituam as principais refeições por lanches com muitas calorias ou não façam algumas refeições importantes como o café da manhã. O café da manhã é a principal refeição que se deve realizar no dia a dia pois ele exerce controle sobre a fome, o apetite e alguns hormônios, propiciando adequado controle glicêmico e lipídico. Os alimentos normalmente consumidos nessa refeição (frutas, laticínios e cereais integrais) são fontes de fibras alimentares que controlam a absorção de outros alimentos e, dessa maneira, os mecanismos de fome e saciedade (CAMPOS *et al*, 2014).

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) (BRASIL, 2015), realizada com adolescentes de 13 a 17 anos de escolas públicas e particulares de todo Brasil, verificou que 45,1% das meninas e 60,1% dos meninos realizam o café da manhã pelo menos cinco vezes na semana com seus pais, fato este que também foi constatado no trabalho. No que diz respeito ao almoço, pode se perceber que da amostra que respondeu a esta pergunta (n=99), a maioria (77%) realiza esta refeição em casa, antes de vir pra escola e 20% realizam esta refeição na escola, na hora do intervalo. Somente 3% informaram que não realizam o almoço comumente.

Já na observação do lanche da tarde, pode se constatar que os alunos que não fazem esta refeição, ou, não se alimentam na escola, ou não comem nada após chegarem da escola, aguardando o horário para a janta. Também é possível concluir que muitos alunos almoçam em casa e também tomam o café da tarde na escola, se alimentando novamente de refeição similar ao almoço padrão brasileiro, já que na hora do intervalo vespertino é servido pratos típicos do almoço, como arroz, feijão, salada, carne, macarrão entre outros.

O jantar foi relatado de forma assídua por todos os adolescentes que responderam a esta questão, em seu ambiente doméstico, mesmo entre os adolescentes que revelaram não realizar as demais refeições.

Para quantificar o percentual de adolescentes que realizam ou não atividade física, foi proposta a questão sobre sedentarismo (figura 8).

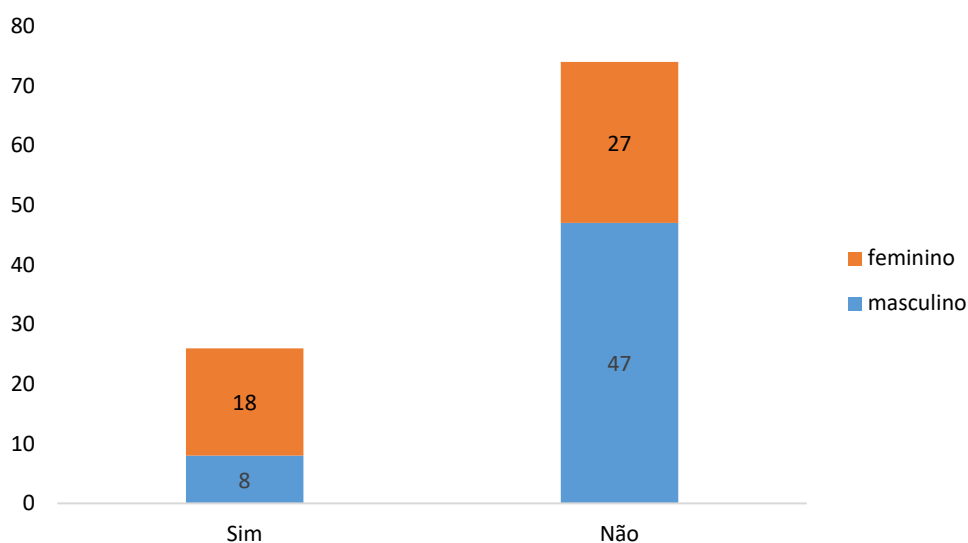


Figura 8-Pergunta acerca das atividades físicas realizadas pelos alunos pesquisados.
Fonte: Autora.

O desenvolvimento da obesidade infanto-juvenil se associa a uma complexa rede de variáveis, dentre as quais se destacam a falta de atividade física e hábitos alimentares inadequados.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física é definida como sendo qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que requerem gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer, sendo um meio fundamental para melhorar o desempenho físico e saúde mental. (PHYSICAL ACTIVITY, 2015).

Dos alunos que responderam a esta questão, notou-se que 26% dos alunos informaram serem sedentários, enquanto que 74% dos alunos praticavam alguma atividade física. O maior número de praticantes de atividade física foi encontrado nos adolescentes do sexo masculino (47%) e o maior número de sedentários se encontrou nos adolescentes do sexo feminino (18%).

Estes dados podem estar relacionados a participação mais ativa das aulas de educação física por parte dos meninos e a pratica de futebol, fora do ambiente escolar.

Em relação ao que a maioria dos trabalhos apresentam, os dados obtidos neste gráfico apontam que as crianças deste estudo se autodeclaram realizadoras de alguma atividade física. E isso é um dado importante, pois há vários estudos voltados para as consequências da falta de atividade física (TODENDI *et al*, 2013; CAMPOS *et al*, 2014).

Em estudo realizado nos países da Europa e na América do Norte, sobre o comportamento dos adolescentes quanto atividade física, desenvolvido pela OMS e realizado em 42 países, no período 2013-2014, mostrou que os níveis de atividade física permanecem baixos, dado que se contrapõe aos resultados deste estudo (GROWING..., 2016). Mas em concordância com o estudo dos países da Europa, também é confirmado que meninas são mais propensas a serem sedentárias que meninos.

Em relação a alimentação dos alunos foi-se questionado o quanto eles achavam que comiam e os padrões de respostas foram considerados: muito, pouco, normal, conforme análise da figura 9.

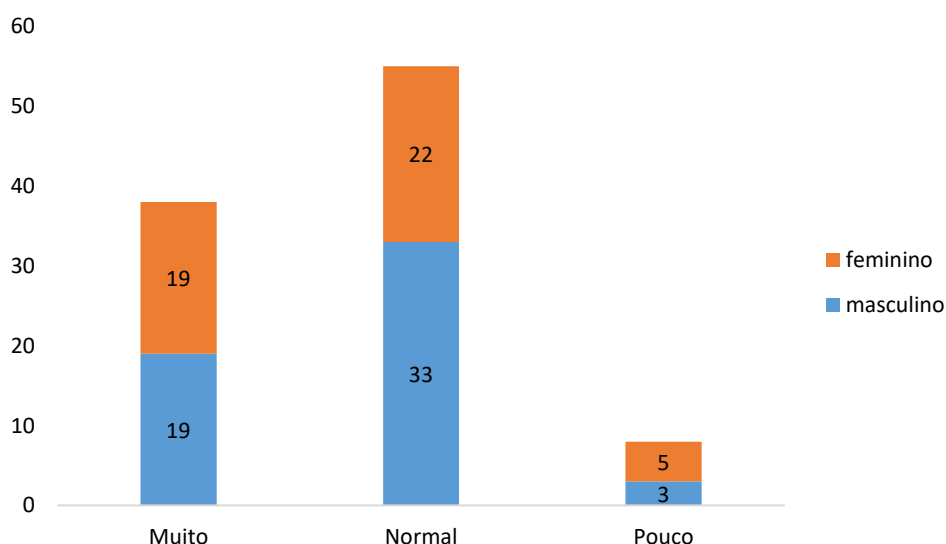


Figura 9- Pergunta acerca da autopercepção dos alunos quanto ao seu corpo
Fonte:Autora.

Segundo Madruga *et al* (2012), padrões alimentares benéficos ou não consolidados na adolescência tendem a ser levados para a vida adulta, sendo assim, os alunos que tem um padrão de alimentação normal, tendem a manter esse hábito para o resto de suas vidas.

Em relação a autopercepção dos alunos pode se constatar que 38% dos alunos consideram que comem muito, sendo a mesma porcentagem para meninos e meninas. Os alunos que comem quantidade normal representam a maior parte das respostas a essa pergunta (54%) e que comem pouco equivale a 8%.

Dos mais de 100 alunos pesquisados, ficou evidente que mais de 50% dos jovens consideram que comem normal, isto é, na medida proporcional a sua fome e aos seu desenvolvimento.

Acerca dos alunos que comem muito, pode estar relacionado a vários distúrbios quanto a alimentação. Pode ser por ansiedade, por emoção, por ter o alimento ali disponível, entre outros. Estes alunos podem estar com sobrepeso ou mesmo consideram que comem muito pois estão numa fase de desenvolvimento e a todo momento estão com fome.

A alimentação saudável está relacionada com uma variedade de alimentos na dieta bem como a obesidade está relacionada a ingestão de alimentos calóricos somados a ausência de atividades físicas entre outros fatores. A figura 10 refere-se a quantidade de alimentos ingeridos comumente pelos alunos, que demonstram quais os alimentos que eles tem maior consumo e menor consumo.

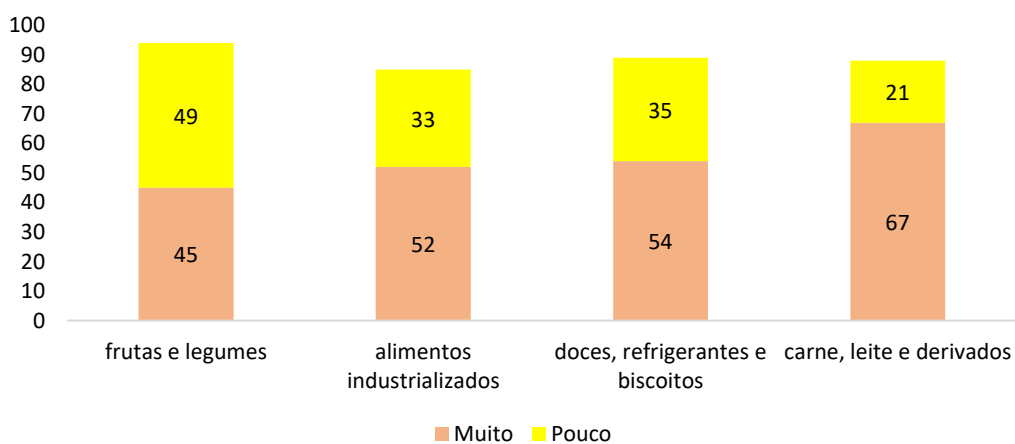


Figura 10-Pergunta acerca da quantidade de alimentos comumente ingerido pelos alunos.
Fonte:Autora.

O consumo de alimentos pelos jovens está relacionado a diversos fatores. Com relação a ingestão de frutas e legumes, 52% indicaram o baixo consumo e 48% demonstraram consumir muito. 39% referiram ingerir poucos alimentos industrializados, e 52% afirmaram comer muitos alimentos industrializados.

Quanto ao consumo de doces, refrigerantes e biscoitos, 39% dos alunos indicaram consumir pouco e 61% indicaram consumir muito. Em comparação com o

consumo de carnes, leite e derivados, 24% dos alunos comumente os consomem em pouca quantidade e 76% consomem em grande quantidade.

Das respostas que foram dadas, pode se constatar que dos alunos entrevistados, mais de 50% responderam que se alimentam muito de alimentos industrializados, leite, carne e derivados e doces, biscoitos e refrigerantes.

Os refrigerantes têm prevalência de consumo nacional entre estudante do 9º ano em 30,0% na região sudeste do país. Neste estudo foi constatado que o dobro dos alunos consome refrigerantes e doces em relação à média para a mesma região do Brasil (BRASIL, 2015).

O consumo de verduras e legumes também se mostrou em baixa quantidade em estudo feito na pesquisa nacional de saúde do escolar, onde apenas 36,9% dos adolescentes consumiram hortaliças e 30,5% consumiram frutas frescas cinco vezes ou mais na semana anterior à da realização da pesquisa (BRASIL, 2015).

O padrão de consumo de alimentos destes adolescentes tem se mostrado baixo para alimentos *in natura* e alto para alimentos processados e ultra processados como refrigerantes, doces, bolos, salgadinhos entre outros. Em trabalho realizado por Louzada *et al* (2015), sobre o consumo de alimentos in natura, processados e ultra processados com pessoas acima de 10 anos de idade revelou que o alto consumo destes últimos causará generalizada deterioração no perfil nutricional da alimentação.

A adolescência constitui um período de transição caracterizado por grandes mudanças biológicas e emocionais e é quando o sujeito é submetido a uma extrema valorização da aparência física, e a padrões sociais ideais de beleza (corpos magros, para as meninas, e fortes, para os rapazes), veiculados sobretudo pela mídia, o que pode gerar fortes sentimentos de insatisfação e de baixa autoestima em ao próprio corpo (BRASIL, 2015).

Muitas vezes o adolescente tem uma autopercepção corpórea diferente do que se apresenta na balança e ou no espelho e isso está relacionado a alimentação e a forma de encarar o próprio corpo.

Os resultados acerca da percepção que os estudantes do 8º ano do ensino fundamental tinham de sua imagem corporal foram obtidos com base na pergunta relativa a seu peso: magro ou muito magro, normal, gordo ou muito gordo, que podem ser vistos na figura 11.

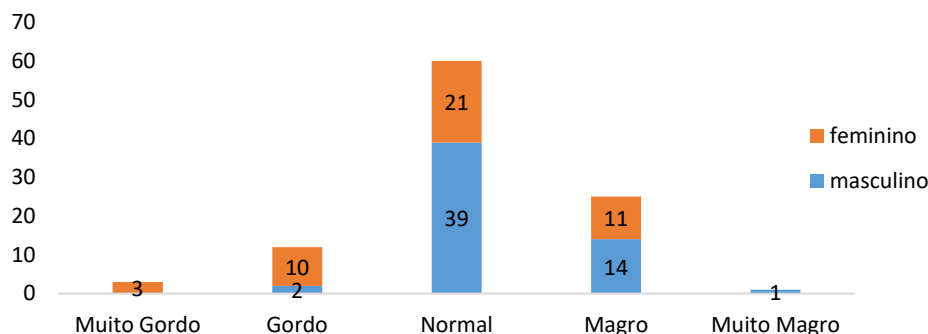


Figura 11- Pergunta acerca da autopercepção corpórea dos alunos envolvidos na pesquisa.
Fonte:Autora.

A análise desses resultados mostra que mais da metade dos alunos participantes da pesquisa (60%) incluíam-se em um padrão de normalidade em relação a sua autoimagem corporal. Dessa porcentagem 21% são meninas e 39% são meninos. Este dado também é confirmado no estudo feito por PeNSE (2015), onde 55,9% se declararam no padrão de normalidade.

Observa-se ainda que 12 % deles declararam ser gordos. A proporção de meninas que se achavam gordas (10%) superava a de meninos (2%). Segundo (GROWING..., 2016), a obesidade infantil está associada com complicações cardiovasculares, endócrinas, pulmonares, musculoesqueléticas e gastrointestinais e pode ter problemas psicossociais conseqüências como o desenvolvimento de baixa autoestima, depressão e transtornos alimentares.

Dos alunos que se subjugaram magros corresponderam a 25% sendo 11% meninas e 14% meninos. Muito gordo e muito magro tiveram baixas porcentagens, sendo 3% para meninas e 1% para meninos respectivamente. Estudos no Brasil corroboram este resultado, mais meninas se acham gordas em relação aos meninos (BRASIL, 2015).

Os gêneros podem ter comportamento diferente em relação ao estado nutricional e a sua autoimagem. Meninas tem tendência a se preocupar mais com sua autoimagem do que meninos por conta do apelo da mídia pelo corpo perfeito e então muitas vezes a adolescente se encontra encurralada para ter o corpo perfeito.

A imagem corporal negativa entre crianças e adolescentes pode ter implicações graves relacionadas à saúde, incluindo níveis reduzidos de atividade física, comportamentos alimentares pouco saudáveis e problemas de saúde mental como a depressão (GROWING..., 2016).

A última pergunta referia-se se os alunos sabiam o que era uma alimentação saudável. A luz dos depoimentos sobre o que é a alimentação saudável, observa-se que há um padrão de informação sobre o que seja alimentação saudável, que engloba sempre a citação de comer muita fruta, coisas saudáveis, carnes, legumes, cereais. A variedade e o equilíbrio, em termos de quantidade e qualidade surgem nos depoimentos, conforme quadro 1.

<p>“Não comer muita comida industrializada e comer frutas etc...” (adolescente 32)</p>
<p>“Ter uma alimentação balanceada, comer de tudo um pouco”. (adolescente 29)</p>
<p>“Eu entendo que é uma alimentação que faz bem a saúde”. (adolescente 11)</p>
<p>“Comer coisas saudáveis e fazer exercícios”. (adolescente 18)</p>
<p>“Alimentação saudável é comer o que o nosso corpo necessita e não comer o que não necessita, comer carne e legumes (sem gordura)”. (adolescente 21)</p>
<p>“O que eu entendo sobre alimentação saudável, é que devemos se alimentar de frutas, legumes, cereais, zinco, ferro e fibras”. (adolescente 25).</p>

Quadro 1- Depoimentos dos alunos sobre o que é alimentação saudável. Fonte: autora

Das respostas analisada, pode-se observar que 46% dos alunos não responderam a esta questão. 27% dos alunos relacionaram alimentação saudável com a ingestão de frutas, legumes. E os demais (29%) relacionaram alimentação saudável a beber água, evitar ter problemas cardíacos, comer poucos doces, ingerir poucos alimentos industrializados entre outros.

Em trabalho realizado por Silva *et al* (2015), sobre percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável, foi verificado palavras semelhantes as palavras encontradas no presente trabalho.

As falas dos alunos não contemplaram todas as esferas do que se considera uma alimentação saudável, os mesmos também relacionaram a adesão à prática alimentar saudável com o alcance de melhores condições de saúde por prevenir a instalação de uma série de agravos à saúde, como evidenciado nos depoimentos do quadro 2:

“Que devemos ter um equilíbrio com algumas coisas que comemos na nossa casa que talvez seja gorduroso ou uma coisa que comemos com frequência pode fazer mal e temos que comer coisas saudáveis para não dar problemas de saúde”. (adolescente 90)

“Que é uma coisa que te dá mais saúde, mais forças e mais energia. Com uma alimentação você evita a ter problemas cardíacos etc. (adolescente 75).

Quadro 2- Depoimentos dos alunos quanto aos agravos a saúde, a partir de uma má alimentação.

Fonte: autora

Embora os adolescentes do estudo tenham apresentado algum conhecimento a respeito do tema alimentação saudável, não é possível afirmar que eles aplicam tais conhecimentos em sua vida diária.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alunos demonstraram não se alimentarem de tantos produtos *in natura* e consumirem mais alimentos processados e ultra processados, o que pode ocasionar a longo prazo doenças relacionadas a obesidade. Foi constatado que a maior parte dos alunos não se alimenta no ambiente escolar e que esta situação pode influenciar na aquisição do conhecimento visto que os alunos podem ter dificuldade em assimilar os conteúdos abordados em sala de aula devido ao jejum prolongado. Foi verificado que alunos que se alimentam na escola, o fazem geralmente quando estão com fome ou por ser uma comida de seu agrado.

Considerando que a adolescência representa um marco na definição dos hábitos alimentares, e que estes serão levados para a vida adulta, é importante que a escola realize mais praticas educativas alimentares que contemplem a alimentação dentro e fora do ambiente escolar. É importante que as escolas, bem como os profissionais da educação tenham mais atenção quanto ao estudo da alimentação e da importância da merenda escolar, bem como a da aquisição das principais refeições ao longo do dia para que os alunos possam ter um desenvolvimento físico e cognitivo adequado.

É necessário que o tema alimentação saudável, seja mais destrinchado no ambiente escolar, em família e nos entre os adolescentes, visto que a maior parte os alunos pesquisados não consideraram ter alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas. **NBR-14724**. Informação e documentação: formatação de trabalhos acadêmicos. Rio de Janeiro, 2011.

BARUFALDI, Laura Augusta et al . ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 50, supl. 1, 6s, 2016

BRASIL. Estatuto da criança e do adolescente e legislação correlata [recurso eletrônico]: **Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990, e legislação correlata**. – 12. ed. – Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2014. 241 p. Disponível em: <<http://www2.camara.leg.br/a-camara/programas-institucionais/inclusao-social-e-equidade/acessibilidade/legislacao-pdf/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente> >. Acesso em 23 mai. 2018.

CABRERA *et al.* Analysis of the prevalence of overweight and obesity and the level of physical activity in children and adolescents of a southwestern city of São Paulo. **Rev. Bras. Crescimento Desenvolv. Hum.**, São Paulo , v. 24, n. 1, p. 67-72, 2014

CAMPOS *et al.* Prática alimentar e de atividade física em adolescentes obesos de escolas públicas e privadas. **Rev. Bras. Prom. Saúde**. Fortaleza. vol. 27, n. 1, 2014.

CARNEIRO H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 42, p. 71-80, 2005. Editora UFPR. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/4640/3800>>. Acesso em: 09 jul 2018

CONDE, W. L.; BORGES, C. O risco de incidência e persistência da obesidade entre adultos Brasileiros segundo seu estado nutricional ao final da adolescência. **Rev. Bras. Epidemiol.** São Paulo, v.14, supl.1, p.71-79, Set. 2011 .Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2011000500008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 mai. 2018.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, Sociedade e Cultura**. Rio de Janeiro; Fiocruz; 2011. 495 p.

DIAS *et al.* Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cad. Saúde Pública** 2017; 33(7). Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n7/1678-4464-csp-33-07-e00006016.pdf>> Acesso em: 20 mai. 2018

DIAS, B. L. e ESCOUTO, S. F.L. Um breve histórico sobre alimentação escolar no Brasil. **Revista Faip.** 2016 Disponível em: < http://faip.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/o4JwjMco1wjDpkr_2016-10-10-18-1-0.pdf >. Acesso em 05 jun 2018

EMPLASA. **Mapa da Região Metropolitana de São Paulo.** Brasil, 2108. Disponível em: < <https://www.emplasa.sp.gov.br/RMSP> >. Acesso em: 8 abr. 2018

GIMENES MINASSE, Maria Henriqueta. (2015). Por uma história da alimentação: dissertações e teses produzidas entre 1997 e 2014 na Universidade Federal do Paraná. **Helikon.** 2. 16-31. Disponível em: < <https://www.researchgate.net/publication/302931505> >. Acesso em 10 mai. 2018

GROWING up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen: World Health Organization - WHO, Regional Office for Europe, 2016. 276 p. (**Health policy for children and adolescents**, n. 7). Disponível em: < http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf >. Acesso em: 05 jul. 2018.

HALLAL, P. C. *et al.* Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, Junho 2006 .

IBGE, **Cidades**.2010. Disponível em: < <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/osasco> >. Acesso em: 05 jun 2018

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE.** Brasília, DF, 2015. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/saude/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html?=&t=resultados> >. Acesso em: 15 jun 2018

KOPRUSZYNSKI, C. P. e MARIN, F. A. Alimentação humana, passado, presente e futuro. **Interanutri agente.** Faculdade de Ciências Farmacêuticas da UNESP- Araraquara. 2011 Disponível em: < <http://www.ibb.unesp.br/Home/Secoes/SecaodeApoioEnsinoPesquisaExtensao-SAEPE/10a-semana---texto-agente.pdf> >. Acesso em: 20 mai. 2018

LEAO, L S.C. de S *et al.* Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 151-157, Abril. 2003. Disponível

em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 09 jul 2018

LEME, A. C. B. *et al.* O que os adolescentes preferem: os alimentos da escola ou os alimentos competitivos?. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 456-467, Junho 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902013000200016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 jul. 2018

LIMA *et al.*, Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde** 10(3); 507-522, 2015 Disponível em: < www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/16072/13748> . Acesso em 11 jan. 2018

MADRUGA, S. W. *et al.* Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo: Universidade de São Paulo - USP, Faculdade de Saúde Pública, v. 46, n. 2, p. 376-386, abr. 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rsp/2012nahead/3433.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

MEC, 2017. **Base Nacional Comum de Ensino Curricular**. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/bncc-20dez-site.pdf>>. Acesso em: 28 jun 2018

MELO *et al.* A nutrição e alimentação saudável em aulas de Ciências: Percepções de alunos do 8º ano do ensino fundamental. **Scientia Plena** vol. 9, num. 5, 2013. Disponível em: < <https://www.scientiaplenu.org.br/sp/article/viewFile/511/715> >. Acesso em: 20 mai. 2018

Ministério da educação e cultura. **Políticas de Alimentação Escolar**. – Brasília: Centro de Educação a Distância – CEAD, Universidade de Brasília, 2006. 88p. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/12_pol_aliment_escol.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2018

Ministério da educação. Fundo nacional de desenvolvimento da educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. 2009. Disponível em: <<http://www.fnede.gov.br/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/3345-lei-n%C2%BA-11947-de-16-de-junho-de-2009>>. Acesso em: 15 jul. 2018

Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Alimentação Saudável**. Brasília,DF, 2010. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/211_alimentacao_saudavel.html>. Acesso em: 18 fev. 2018

Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira**. Brasília,DF, 2014. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2018

Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Alimentação e Cultura**. Brasília,DF, 2018. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2018

MOREIRA, N. R.e NEVES, A.S. Os limites da Escola Pública no enfrentamento da obesidade infantil. **Cadernos UniFOA**. n. 23 p 87-94. Dezembro/2013. Disponível em: < revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/46/98 >. Acesso em: 09 jul 2018

PHYSICAL Activity. Geneva: World Health Organization - WHO, 2015. **Fact Sheet** n. 385, jan. 2015. Disponível em:< http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/288041/WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf > . Acesso em: 20 jun. 2018.

RAMOS *et al.* Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov. 2013 Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csp/2013.v29n11/2147-2161/pt> >. Acesso em: 10 mai. 2018

SILVA, D. C. de A. *et al.* Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro ,v. 20, n. 11, p. 3299-3308, Nov. 2015. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001103299&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:13 Jul. 2018.

Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ciências Naturais** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 138 p. Disponível em:< <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/ciencias.pdf> >. Acesso em 19 mai. 2018

SILVA, F.Z **Alimentação, Exercícios físicos, jejum e saúde no âmbito escolar**. Foz do Iguaçu.2016. 22 p. Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Alimentos do Disponível em: <https://dspace.unila.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/1917/ESP_Alimentos_Fellipe%20Zanata%20da%20Silva.pdf?sequence=1>. Acesso em:13 Jul. 2018.

TODENDI, P. F. *et al.* Obesidade: estratégias de prevenção da saúde em ambiente escolar. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 13, n. 3, abr. 2013. ISSN 2177-4005.

TOMAZONI, A.M.R. Práticas e reflexões sobre educação alimentar: uma narrativa interdisciplinar. **Tese de doutorado. Programa de Educação/Currículo**. São Paulo: PUC/SP, 2014. Disponível em< http://www.pucsp.br/gepi/downloads/teses_concluidas/2014-tese_%20ana%20tomazoni.pdf>. Acesso em 20 mai. 2018

TRANCOSO, S.C.*et al.* Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde.**Rev. Nutr.**,Campinas,v. 23,n. 5,p. 859-869, Out. 2010

UNICEF, **Declaração Universal Dos Direitos Humanos**. Brasil, 2018. Disponível em: < https://www.unicef.org/brazil/pt/resources_10133.htm> Acesso em: 15 jun.2018

VALENTIM, E.de A. *et al.* Fatores associados à adesão à alimentação escolar por adolescentes de escolas públicas estaduais de Colombo, Paraná, Brasil.**Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 10,2017.

VILARTA, R. Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas: **Ipes Editorial**, 2007. 161 p. Disponível em: < www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000399260 >. Acesso em 25 jun. 2018

WANDERLEY, E N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 185-194, Jan. 2010.

WILHELM, *et al.* Obesidade infantil e a família: educadores emocionais e nutricionais dos filhos. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 25, n. 49, p. 143-154, abr./jun. 2007.

APÊNDICE(S)

APÊNDICE A – Questionário sobre hábitos alimentares de adolescentes

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Ensino de Ciências– EaD UTFPR, por meio de um questionário, objetivando identificar padrões alimentares de adolescentes de uma escola pública de Osasco e alguns fatores associados como padrões de consumo dentro e fora do ambiente escolar, autopercepção de imagem corpórea e prática de atividades físicas.

Local da Entrevista: Osasco/E. E. Diretor Ricardo Genesio da Silva Data: 24/05/2018

Questionário sobre hábitos alimentares de Adolescentes

Perfil do entrevistado Idade _____ sexo () masculino () feminino

1- Você considera ter uma alimentação saudável?

() Sim () não () as vezes

2- Você se alimenta na escola?

() Sim () não () as vezes

3- Das vezes que você se alimenta na escola você;

() trouxe de casa () comprou na cantina () comeu a merenda escolar

4- Sobre o consumo da merenda escolar, você come:

() quando estou com fome () todos os dias () quando é uma comida que gosto

5- Onde você realiza as refeições abaixo?

café da manhã () Casa () Escola () Restaurante/lancheonete () Outros, quais? _____ () Não faço

lanche da manhã () Casa () Escola () Restaurante/lancheonete () Outros, quais? _____ () Não faço

almoço () Casa () Escola () Restaurante/lancheonete () Outros, quais? _____ () Não faço

lanche da tarde () Casa () Escola () Restaurante/lancheonete () Outros, quais? _____ () Não faço

jantar () Casa () Escola () Restaurante/lancheonete () Outros, quais? _____ () Não faço

lanche da noite () Casa () Escola () Restaurante/lancheonete () Outros, quais? _____ () Não faço

6- Você se considera sedentário(pessoa que não pratica atividade física)?

() sim () não

7- Você acha que você come:

() Muito () Normal () Pouco () Muito Pouco

8- Na sua alimentação, estão inseridos:

- Poucas frutas e legumes
- Muitas frutas e legumes
- Poucos alimentos industrializados
- Muitos alimentos industrializados
- Poucos doces, refrigerantes, biscoitos
- Muitos doces, refrigerantes, biscoitos
- Pouca carne, leite e derivados
- Muita carne, leite e derivados

9- Você se considera:

- muito gordo gordo normal magro muito magro

10- O que você entende por alimentação saudável?