



UNIVERSIDADE
DO BRASIL
UFRJ

INSTITUTO DE BIOLOGIA – CEDERJ



PERFIL ALIMENTAR: ESTUDO DE CASO COM ALUNOS DA
EDUCAÇÃO BÁSICA

THIAGO DOS REIS NASCIMENTO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
PÓLO UNIVERSITÁRIO DE NOVA IGUAÇU

2016



UNIVERSIDADE
DO BRASIL
UFRJ

INSTITUTO DE BIOLOGIA – CEDERJ



PERFIL ALIMENTAR: ESTUDO DE CASO COM ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA

THIAGO DOS REIS NASCIMENTO

Monografia apresentada como atividade obrigatória à integralização de créditos para conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas - Modalidade EAD.

Orientador (a): Vanessa Cristina Rezende Melandri e Ellen Paula Santos da Conceição

ORIENTADORAS: VANESSA CRISTINA REZENDE MELANDRI
ELLEN PAULA SANTOS DA CONCEIÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
PÓLO UNIVERSITÁRIO DE NOVA IGUAÇU

2016

FICHA CATALOGRÁFICA

NASCIMENTO, Thiago dos Reis

Perfil Alimentar: estudo de caso com alunos da educação básica. Polo de Nova Iguaçu , 2016. 44 f. il: 31 cm

Orientadoras: Vanessa Cristina Rezende Melandri e Ellen Paula Santos da Conceição

Monografia apresentada à Universidade Federal do Rio de Janeiro para obtenção do grau de Licenciado (a) no Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas – Modalidade EAD. Ano. 2016

Referencias bibliográfica: f.

1. Palavras Chaves: alimentação, educação básica, saúde.

I. MELANDRI, Vanessa Cristina Rezende

 CONCEIÇÃO, Ellen Paula Santos

II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Licenciatura em Ciências Biológicas – Modalidade EAD.

III. Título: Perfil alimentar: estudo de caso com alunos da educação básica.

Dedico este trabalho a todos que torceram por mim!

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, às minhas orientadoras, Ellen Santos e Vanessa Melandri, que tiveram paciência, me apoiaram e me deram dicas valiosas para que este trabalho fosse realizado. As duas se prontificaram e aceitaram me orientar de bom grado, pelo que sou muito grato.

Agradeço também à coordenadora do curso de Ciências Biológicas no polo de Nova Iguaçu, Aline Meneguci, que me atendeu com muita educação e me indicou as orientadoras que me acompanharam no trabalho.

Agradeço ainda à professora Maria Cristina Carvalho, que foi bastante prestativa comigo.

Agradeço a todos que torceram por mim, amigos, familiares, etc. E a Deus, em que eu creio profundamente e que me deu forças para terminar.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	16
2. OBJETIVO	22
2.1. OBJETIVO GERAL	22
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
3. MATERIAL E MÉTODOS	23
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
4.1. Ensino Infantil	24
4.2. 9º ano Ensino Fundamental	34
4.3. 3ª série do Ensino Médio	56
5. CONCLUSÕES	80
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
7. ANEXOS	90

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à primeira pergunta para o Ensino Infantil	25
Figura 02: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à segunda pergunta para o Ensino Infantil	26
Figura 03: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à terceira pergunta para o Ensino Infantil	26
Figura 04: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à quarta pergunta para o Ensino Infantil	27
Figura 05: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à sexta pergunta para o Ensino Infantil	28
Figura 06: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à oitava pergunta para o Ensino Infantil	29
Figura 07: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à nona pergunta para o Ensino Infantil	30
Figura 08: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta dez para o Ensino Infantil	30
Figura 09: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta onze para o Ensino Infantil	31
Figura 10: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta doze para o Ensino Infantil	32
Figura 11: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta treze para o Ensino infantil	32
Figura 12: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta catorze para o Ensino Infantil	33
Figura 13: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à primeira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio ...	35

Figura 14: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à segunda pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	36
Figura 15: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à terceira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	36
Figura 16: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à quarta pergunta para o Ensino Infantil e Médio	37
Figura 17: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à quinta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	38
Figura 18: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à sexta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	39
Figura 19: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à sétima pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	39
Figura 20: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à oitava pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	40
Figura 21: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à nona pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	41
Figura 22: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dez para o Ensino Fundamental e Médio	41
Figura 23: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta onze para o Ensino Fundamental e Médio	42
Figura 24: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental da Escola Estadual Pierre Plancher à pergunta doze para o Ensino Fundamental e Médio	43
Figura 25: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta treze para o Ensino Fundamental e Médio	44
Figura 26: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta catorze para o Ensino Fundamental e Médio	44

Figura 27: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta quinze para o Ensino Fundamental e Médio	45
Figura 28: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezesseis para o Ensino Fundamental e Médio ..	46
Figura 29: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezessete para o Ensino Fundamental e Médio ..	47
Figura 30: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezoito para o Ensino Fundamental e Médio	48
Figura 31: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezenove para o Ensino Fundamental e Médio ..	48
Figura 32: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte para o Ensino Fundamental e Médio	49
Figura 33: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e um para o Ensino Fundamental e Médio	50
Figura 34: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e dois para o Ensino Fundamental e Médio	51
Figura 35: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e três para o Ensino Fundamental e Médio	51
Figura 36: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e quatro para o Ensino Fundamental e Médio	52
Figura 37: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e cinco para o Ensino Fundamental e Médio	53

Figura 38: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e seis para o Ensino Fundamental e Médio	54
Figura 39: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e sete para o Ensino Fundamental e Médio	54
Figura 40: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à primeira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	56
Figura 41: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à segunda pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	57
Gráfico 42: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à terceira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	58
Figura 43: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à quarta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	59
Figura 44: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à quinta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	60
Figura 45: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à sexta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	61
Figura 46: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à sétima pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	62
Figura 47: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à oitava pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	62
Figura 48: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à nona pergunta para o Ensino Fundamental e Médio	63
Figura 49: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dez para o Ensino Fundamental e Médio	64
Figura 50: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta onze para o Ensino Fundamental e Médio	65

Figura 51: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta doze para o Ensino Fundamental e Médio	66
Figura 52: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta treze para o Ensino Fundamental e Médio	67
Figura 53: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta catorze para o Ensino Fundamental e Médio	68
Figura 54: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta quinze para o Ensino Fundamental e Médio	69
Figura 55: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezesseis para o Ensino Fundamental e Médio	70
Figura 56: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezessete para o Ensino Fundamental e Médio	70
Figura 57: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezoito para o Ensino Fundamental e Médio	71
Figura 58: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezenove para o Ensino Fundamental e Médio	72
Figura 59: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte para o Ensino Fundamental e Médio	73
Figura 60: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e um para o Ensino Fundamental e Médio	74
Figura 61: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e dois para o Ensino Fundamental e Médio	74
Figura 62: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e três para o Ensino Fundamental e Médio	75
Figura 63: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e quatro para o Ensino Fundamental e Médio	76

Figura 64: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e cinco para o Ensino Fundamental e Médio 77

Figura 65: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e seis para o Ensino Fundamental e Médio 77

Figura 66: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e sete para o Ensino Fundamental e Médio 78

Figura 67: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e oito para o Ensino Fundamental e Médio 79

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEDERJ Centro de Educação Superior a Distância do Estado do Rio de Janeiro

CFN Conselho Federal de Nutricionistas

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IMC Índice de Massa Corporal

OMS Organização Mundial da Saúde

UFRJ Universidade Federal do Rio de Janeiro

RESUMO

São várias as doenças relacionadas ao mau comportamento alimentar, tais como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, etc. A escola é um ambiente que tem o poder de passar valores aos seus estudantes, inclusive no que diz respeito à alimentação saudável. Este trabalho trata-se de uma pesquisa feita junto a duas escolas localizadas no município de Mesquita: o Colégio Estadual Pierre Plancher e o Instituto de Educação Aliança. A pesquisa teve como objetivo identificar as concepções que os alunos dessas escolas têm sobre alimentação, o seu perfil alimentar, os conhecimentos sobre os nutrientes presentes na dieta e sobre as doenças relacionadas à má alimentação. A pesquisa foi do tipo quantitativa e o número de turmas pesquisadas foram três: uma da Educação Infantil, uma do Ensino Fundamental e uma do Ensino Médio. A turma de ensino infantil pertencia à escola Instituto de Educação Aliança. As do ensino fundamental e médio eram do Colégio Estadual Pierre Plancher. O número de alunos pesquisados foi 72: 9 da turma do Instituto de Educação Aliança e 63 das turmas do Colégio Estadual Pierre Plancher, sendo 35 na turma de Ensino Fundamental e 28 na turma de Ensino Médio. Os números demonstram que os alunos levam muito em conta o gosto dos alimentos que consomem, valorizando, por exemplo, alimentos de alto valor calórico, tais como doces, e desprezando alimentos essenciais à dieta, como legumes, verduras e frutas. Pode-se notar também que muitos deles têm uma deficiência no conhecimento de assuntos relacionados à alimentação, como nutrientes presentes nos alimentos e doenças adquiridas pela má alimentação.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Educação Básica, Saúde.

ABSTRACT

Many diseases related to unhealthy feeding behavior, such as obesity, diabetes, hypertension, etc. The school is a powerful environment with the capacity to transmit information to their students, as well as concerned to health feeding. This work is a research conducted at two schools in Mesquita city: Colégio Estadual Pierre Plancher and Instituto de Educação Aliança. The aim of this research was to identify the students' conceptions about feeding, their feeding habits, the knowledge about the diet nutrients content, and about the diseases related to the bad feeding. The research was quantitative and it was evaluated 3 classes: Infant education grade, with 9 students (from Instituto de Educação Aliança), Fundamental grade and Medium grade, with 35 and 28 students, respectively (from Colégio Estadual Pierre Plancher). The numbers show that the students consider the food taste, and value for instance food with high caloric value, as well as sweet snack, underestimating essential food, such as vegetables. It was shown that many students have lower knowledge about the feeding such as their nutrient content and the diseases associated to unhealthy feeding behavior.

Key words: Feeding, Basic Education, Health.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é um problema de saúde pública causado por elevada ingestão de alimentos calóricos, reduzida atividade física, distúrbios hormonais e/ou fatores genéticos (FRANCISCHI *et al*, 2000). E está associada ao desenvolvimento de doenças crônicas com alto potencial debilitante como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, etc. (GOMES *et al*, 2010). Trata-se de uma doença caracterizada pelo excesso de adiposidade corporal devido às causas citadas. Muitas pessoas descuidam da alimentação por não conhecerem os princípios que regem uma vida saudável. A escola tem o papel de educar e é o local apropriado para promoção da saúde e a alimentação é um assunto pertencente ao tema Saúde.

A Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio formam o que chamamos Educação Básica. Segundo Cury (2002) a educação infantil é a base da educação básica, o ensino fundamental é o seu tronco e o ensino médio é o seu acabamento. A Educação Básica é um momento propício para que se esclareçam determinados assuntos, como a educação alimentar, pois o que se aprende durante essa etapa pode ser levado para o resto da vida de um indivíduo.

Alcançar níveis de saúde que promovam o bem-estar e desenvolvimento sociais depende de uma alimentação saudável desde os primórdios da vida. A escola como espaço de aquisição de conhecimentos e valores pode contribuir para a reversão da tendência de doenças não transmissíveis com origem na infância e repercussão na vida adulta. (ACCIOLY, 2009, p. 7).

A alimentação, como subtema pertencente ao tema saúde, deve fazer parte das aulas do ensino fundamental e médio, pois é uma etapa em que o aprendizado é muito importante, pois se trata de um período em que os alunos estão evoluindo cognitivamente. O professor de Ciências e/ou Biologia pode tratar do tema em suas aulas sobre Nutrição ou Bioquímica. Nutrição é um dos itens que devem fazer parte das aulas de ciências do 8º ano (antiga 7ª série do ensino fundamental). Bioquímica é tema da 1ª série do ensino médio das aulas de Biologia. O tema também pode ser abordado nas aulas sobre Sistema Digestório. Fala-se sobre o Sistema Digestório no 8º ano do Ensino Fundamental e na 2ª série do Ensino Médio.

A educação infantil é aquela realizada com crianças de dois a seis anos aproximadamente. Nessa etapa, a criança ainda está aprendendo a ler e a escrever. Logo, nesse momento da vida da criança, o principal é que ela aprenda atitudes e valores dos que o cercam, principalmente o professor. Essa etapa é um momento em que a criança ouve muito e presta atenção em muitos detalhes. Cabe ao professor ser um mediador do conhecimento, ensinando atitudes que a criança pode levar para o resto da vida. Falar de alimentos que fazem bem e de outros com os quais se deve ter certo cuidado, é de suma relevância.

À medida que a criança começa a frequentar outros ambientes, como a escola, se inicia uma intensa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma grande tendência em repetir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins. Por isso a necessidade do incentivo de uma alimentação saudável em grupo (SOUSA, 2006, p.8).

Crianças e/ou adolescentes do ensino fundamental (etapa dos sete aos catorze anos aproximadamente), já são capazes de ler. No entanto, o interesse pela leitura pode ser pequeno. O professor deve despertar em seus alunos a vontade de se informar, utilizando recursos diversos para que seus alunos entendam determinados assuntos, mesmo que esses assuntos façam parte de temas transversais, como é o caso do assunto saúde.

A utilização de atividades práticas, como confecção de cartazes, objetos, murais; desenvolvimento de histórias e práticas teatrais; jogos de competição e cooperação; brincadeiras de ritmo, concentração, faz-de-conta e a pesquisa pelo aluno, por meio de entrevistas com familiares; a busca em livros, folhetos, revistas e até na rede de computadores podem despertar a ludicidade, levando a atenção e motivação do educando para o processo de aprendizagem e internalização dos significados do que está vivenciando (PIETRUSZYNSKI, *et al* 2010, p. 226).

O Ensino Médio, por sua vez, é ministrado a adolescentes de 15 a 17 anos aproximadamente. Grupo que merece atenção especial, pois adolescentes brasileiros atualmente se alimentam inadequadamente, o que em longo prazo pode comprometer a saúde dos mesmos. Segundo os dados do IBGE, colhidos entre 2008 e 2009, 21,7% dos jovens entrevistados do sexo masculino, entre 10 e 19 anos, estavam com excesso de peso, enquanto que 19,4% dos jovens do sexo feminino, com as mesmas idades, estavam nas mesmas condições. Ainda segundo o IBGE, neste mesmo período, 5,9% dos jovens entrevistados do sexo masculino, com as mesmas idades, estavam obesos contra 4,0% do sexo feminino. De acordo com essa mesma pesquisa, em anos anteriores, o número percentual de jovens com excesso de peso ou obesos era menor.

A prevalência do sobrepeso e da obesidade nos adolescentes do Ensino Médio têm crescido muito nos últimos anos em decorrência do mau hábito alimentar que é um dos fatores etiológicos para esse crescimento. Alimentos industrializados, “*fast food*”, facilidade de acesso e a praticidade das comidas “pré-fabricadas” têm modificado os hábitos alimentares tidos até então como saudáveis (WAKASUGUI, 2008, p. 2).

De acordo com Righi, pesquisadora da área, sobre uma pesquisa feita com alunos do ensino fundamental de uma determinada escola, sobre alimentação:

Quanto à sua importância, eles relacionaram-na à sua saúde, principalmente para não ficarem doentes. Quanto ao destino dos alimentos, eles sabiam que os alimentos vão para o estômago. Quando os alunos foram questionados sobre o processo de digestão, alguns sabiam e outros não conheciam o processo digestivo e, em relação à alimentação saudável, constatou-se que, para eles, os cereais eram importantes. Os legumes e as verduras foram pouco citados. Percebeu-se que o tema alimentação deveria ser mais discutido no ambiente escolar (RIGHI; FOLMER; SOARES, 2011, p.1).

Logo se vê a importância deste tema na escola. Para Toral, Conti e Slater, especialistas no assunto:

A descrição das práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Este quadro está relacionado à manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, como a obesidade e o diabetes, o que envolve um grande impacto em saúde pública. (TORAL; CONTI; SLATER, 2009, p.1).

Sobre isso, muitos cientistas têm concordado: a variedade de distúrbios alimentares é grande e, se isso não for corrigido pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas com alto potencial debilitante.

Já é reconhecido pela comunidade científica que doenças crônicas não transmissíveis (cardiovasculares, câncer, etc.), podem ter origem em etapas precoces da vida e que, para muitas delas, a alimentação representa importante fator de risco. Dentre os distúrbios dieta-relacionados, de alto impacto epidemiológico, destacam-se as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus, a hipertensão arterial, câncer, obesidade e dislipidemias (alterações nas frações de gordura no sangue). (ACCIOLY, 2009, p. 2).

Os temas relacionados à alimentação saudável vão além do que foi apontado até aqui. Além de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão arterial, a alimentação inadequada pode gerar problemas de parasitoses, como verminoses e doenças causadas por microrganismos. Entretanto, muitos alunos desconhecem a origem dessas doenças.

Num trabalho em que os pesquisadores Eda e Souza fizeram em Boa Vista, Roraima, chegou-se à seguinte conclusão:

Os resultados dos exames indicaram que os alunos das Escolas de Jovens e Adultos, em especial das escolas Nova Canaã e Francisco Cássio de Moraes, apresentam um resultado desfavorável à presença de parasitas intestinais, já que metade dos exames parasitológicos foi positiva. Percebe-se que essa positividade pra diversas espécies de parasitas intestinais ocorre em virtude da falta de higiene e pelo fato de os alunos desconhecerem a forma de contaminação. (EDA & SOUZA, 2014, p. 6).

Cabe à escola, como instituição educadora, conscientizar seus alunos a respeito dos possíveis males relacionados a maus hábitos alimentares, mas também dos benefícios de uma alimentação saudável e balanceada. Até por que, muitas vezes, professores utilizam linguagens propícias para que determinados assuntos sejam compreendidos pelo corpo discente.

Sendo a escola o ambiente propício para o processo educativo, o professor é o membro central da equipe de saúde escolar, pois, além de ter o maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa. Em um estudo que avaliou o aprendizado dos alunos em relação a conhecimentos nutricionais, ministrados por professores locais e por nutricionistas, observou-se que os alunos dos especialistas em nutrição aprendiam menos que os dos professores. (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

Entretanto, mesmo que o professor tenha essa facilidade de se comunicar com seus alunos, muitas vezes pode não ter o domínio do assunto em questão, ou seja, a educação alimentar. Para Gonçalves (2009), o professor pode não ter noção da importância do seu papel na orientação alimentar e nutricional de seus alunos ou até mesmo não possuir a preparação adequada para fazê-lo. O professor de Ciências deve aumentar seu grau de conhecimento sobre os temas Alimentação e Saúde, pois é o agente com maior capacidade de comunicação com os alunos. Esse aprimoramento é essencial para que seus alunos sejam encaminhados ao entendimento do que é uma dieta saudável.

Para Gambardella (1999), a prática alimentar dos adolescentes estudados por ela é inadequada já que há baixo consumo de hortaliças e frutas, principalmente no jantar, além de inadequado consumo de cálcio. Crianças e adolescentes têm se alimentado cada vez mais com alimentos com alto índice de açúcar e gordura. Para Martins (2010), estes maus hábitos alimentares têm desencadeado doenças associadas à má alimentação como obesidade, doenças crônicas e carências nutricionais.

Se houvesse um melhor entendimento por parte das crianças e adolescentes da importância que tem certos nutrientes, provavelmente eles dariam mais valor a uma dieta mais balanceada. Aqui entra o professor com seu papel de esclarecer sobre este

assunto, com um profissional promotor de saúde fornecendo orientação a cerca de educação alimentar e nutricional.

Temporini (1988) reconhece a importância do professor na transmissão de saberes sobre alimentação e saúde:

Especialistas em saúde escolar são unânimes quanto à propriedade de o professor observar o estado de saúde dos alunos, salientando a posição estratégica do mestre para desempenhar essa tarefa devido ao seu contato diário e prolongado com os estudantes. Tal convivência lhe propicia vantagem incomum para conhecer o modo de ser de cada um deles e notar mudanças na aparência ou na conduta, que podem ser prenúncio de defeitos ou enfermidades (TEMPORINI, 1988, p. 411).

No entanto, Temporini (1988) ainda aponta que há certo despreparo por parte de muitos professores a respeito desse assunto. Segundo ela, já se evidenciou que o mestre nem sempre dispõe de conhecimentos, atitudes, habilidades e práticas no campo da saúde escolar que, supostamente, deveriam ter sido adquiridos no curso de formação de magistério.

A participação de nutricionistas no ensino dos alunos, como se fossem colaboradores da escola, seria um ponto positivo no suporte aos docentes. Segundo Pietruszynski (2010), o professor na perspectiva de mediador do conhecimento e devidamente formado para tal é a pessoa mais adequada para trabalhar a aprendizagem com o aluno.

Por outro lado, a formação do nutricionista lhe concede as premissas necessárias para a atuação na área de Saúde Coletiva e Educação em Saúde, que envolve atividades realizadas em políticas e programas institucionais, de atenção básica e vigilância sanitária, nas quais se incluem as escolas (CFN, 2005). As habilidades deste profissional incluem o conhecimento sobre os alimentos e sobre a relação desses com o homem. (PIETRUSZYNSKI *et al* 2010, p. 227).

Entretanto, alguns autores são contrários a essa premissa. Para Vargas & Lobato (2007), por exemplo, para que o nutricionista esteja habilitado a exercer funções de educador junto às escolas, este profissional deveria ter, ao longo de sua graduação, disciplinas exclusivas dos cursos de licenciatura.

Aqui há um impasse: o professor tem conhecimentos pedagógicos que adquiriu durante sua formação, mas, por outro lado, segundo alguns autores, como Temporini, ele precisa de um aprofundamento no conhecimento de questões sobre alimentação e nutrição. Por isso, Pietruszynski colaboradores (2010), considera que o professor deve trabalhar em conjunto com os nutricionistas.

Por essa razão, na execução de atividades de educação nutricional em escolas deve haver a ação conjunta desses dois profissionais, nutricionistas e professores, visto que os conhecimentos necessários a esta ação fazem parte da formação de ambos. (PIETRUSZYNSKI *et al*, 2010, p. 227).

Como se pode notar, o assunto alimentação saudável é de suma importância para formação do aluno. Para que isso ocorra, no entanto, o professor deve estar preparado. A educação alimentar e nutricional devem se iniciar no ensino infantil e acompanhar os alunos até o ensino médio, onde termina a educação básica.

Neste trabalho foi realizada, além do levantamento bibliográfico a respeito de educação e alimentação, uma pesquisa sobre o que alunos da educação básica sabem sobre alimentação saudável. A pesquisa foi realizada na Escola Estadual Pierre Plancher numa turma de 9º ano de ensino fundamental e em outra turma de 3º ano de ensino médio. Além disso, também foi realizada uma pesquisa junto ao Instituto de Educação Aliança, com crianças do ensino infantil. As duas escolas se localizam no município de Mesquita, Rio de Janeiro.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL:

Averiguar as concepções de estudantes da Educação Básica sobre a alimentação.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar o perfil alimentar de crianças e adolescentes em idade escolar;
- Verificar o entendimento que os estudantes da Educação Básica têm sobre os principais nutrientes de uma dieta saudável;
- Conferir o grau de compreensão desses estudantes quanto às implicações de doenças relacionadas a uma alimentação inadequada;

3. MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada para se realizar este trabalho consiste em um levantamento de dados realizado em duas escolas do município de Mesquita, Rio de Janeiro. Uma das escolas é o Instituto de Ensino Aliança, localizado na Rua José Salomão, Chatuba, onde há ensino infantil e ensino fundamental do 1º ao 5º ano. A outra escola é o Colégio Estadual Pierre Plancher, localizada na Rua Abel de Alvarenga, Edson Passos, onde há ensino fundamental do 6º ao 9º ano e ensino médio.

O questionário utilizado na turma de ensino infantil foi feito oralmente, já que os alunos ainda não dominavam a escrita. Foi feita uma entrevista direcionada a toda turma, onde alguns alunos deveriam levantar a mão para uma determinada resposta e outros deveriam ficar com a mão abaixada para a outra resposta. Os resultados eram anotados nos locais apropriados.

O questionário feito à turma de ensino fundamental e à turma de ensino médio consistiu em 28 perguntas fechadas que os alunos responderam num tempo de aproximadamente 10 minutos. Havia lacunas para as respostas, onde eles poderiam marcar um “x” na que estivesse de acordo com seu perfil alimentar e no seu conhecimento sobre assuntos relacionados à alimentação saudável.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi realizado para um total de setenta e dois alunos, dentre eles: nove alunos do Ensino Infantil; trinta e cinco do Ensino Fundamental e vinte e oito do Ensino Médio, conforme organizado no quadro abaixo (Quadro 01).

QUADRO 1: Caracterização das turmas pesquisadas

Escola	Tipo de Ensino	Número de Turmas Questionadas	Número de Alunos Pesquisados	Tipo de Questionário	Idade Média dos alunos pesquisados (em anos)
Instituto de Ensino Aliança	Ensino Infantil e Ensino Fundamental (1º ao 5º ano)	1 turma: pré 2	9	Quantitativo	4,5
Colégio Estadual Pierre Plancher	Ensino Fundamental (6º ao 9º ano) e Ensino Médio	2 turmas: 9º ano do Ensino Fundamental e 3ª série do Ensino Médio	63	Quantitativo	Ensino Fundamental: 14 Ensino Médio: 17

Os dados foram analisados separadamente, começando com os dados dos alunos da Educação Infantil. Deve ser dito que quase todos os números percentuais mostrados são aproximações, tanto na Educação Infantil e no Ensino Fundamental como no Ensino Médio.

4.1. Ensino Infantil

A turma de ensino infantil analisada (do Instituto de Ensino Aliança) era composta por crianças pequenas, com idades de 4 a 5 anos. Nessas idades, os alunos

ainda não dominam a escrita, pelo que as perguntas direcionadas a essa turma foi só para verificar o perfil alimentar dos alunos, ou seja, respondem apenas ao primeiro objetivo, com exceção da última pergunta.

As perguntas foram feitas oralmente, tendo sempre duas opções de respostas para as quais os alunos responderiam levantando uma das mãos ou deixando-a abaixada. A turma tinha nove alunos e era do 2º segmento, conhecido com “pré 2”.

Pergunta 1 – Quem aqui gosta de comer biscoitos?

Na primeira pergunta o número de alunos que respondeu que gostava de biscoito foi percentualmente maior que o número que respondeu que não gostava. Os resultados se encontram no gráfico abaixo (Figura 01):

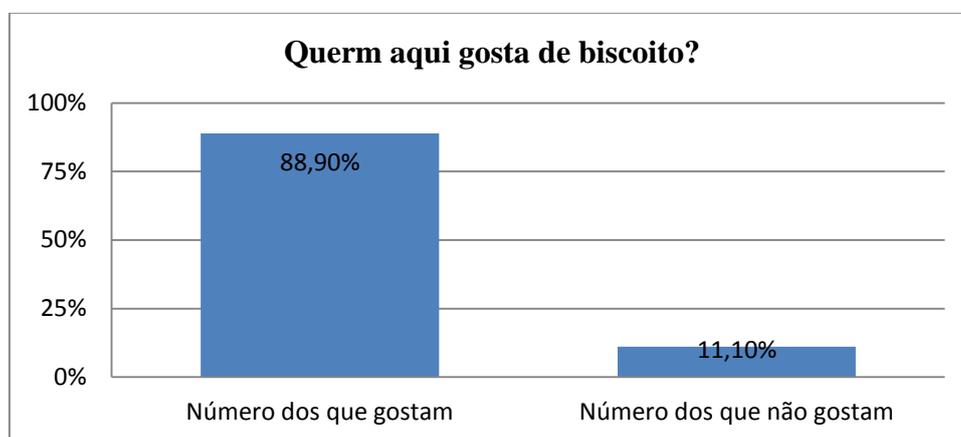


Figura 01: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à primeira pergunta para o Ensino Infantil

Biscoitos são itens que podem ser essenciais ao organismo, pois são alimentos energéticos ricos em carboidratos. Contudo, a quantidade exagerada de carboidratos que pode ser encontrada nesse tipo de alimento é algo que deve ser evitado, pois pode contribuir para a obesidade.

Pergunta 2 – Vocês gostam mais de biscoito doce ou salgado?

Nesta pergunta foi pedido aos alunos que os que gostassem mais de biscoito doce ficassem de mãos levantadas e os que gostassem mais de salgado ficassem com as mãos abaixadas. A maior parte dos alunos respondeu que gosta mais de biscoito doce. Os resultados estão abaixo (Figura 02):

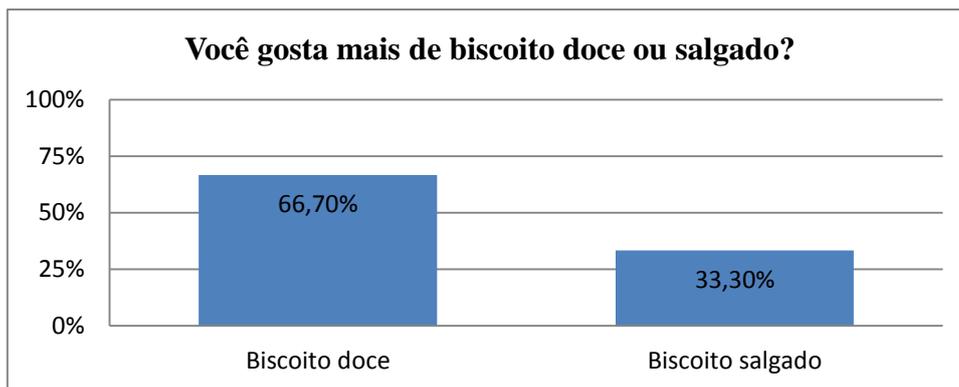


Figura 02: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à segunda pergunta para o Ensino Infantil

Tanto o biscoito doce quanto o salgado são ricos em carboidratos, mas o doce, especialmente o recheado, costuma ter um teor maior desse nutriente. Em contrapartida, os biscoitos salgados são, muitas vezes, ricos em sódio. Este elemento pode gerar problemas se ingerido em alta quantidade, pois contribui para aumento da pressão arterial (LOBANCO *et al*, 2008).

Pergunta 3 – Quem aqui gosta de bolo?

A terceira pergunta procurou verificar dos alunos se eles gostavam de bolo. A maior parte dos alunos respondeu que gostava (Figura 03).

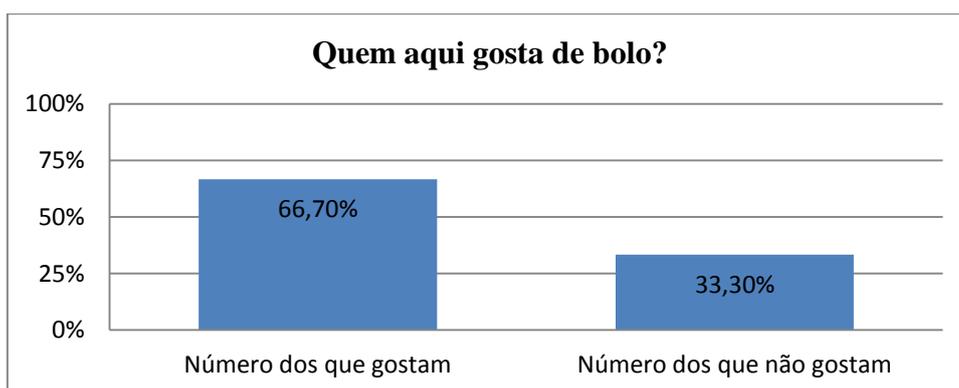


Figura 03: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à terceira pergunta para o Ensino Infantil

Esta questão está tratando de outro alimento altamente energético. O bolo doce é rico em amido, um polissacarídeo que gera glicose. Comer esse alimento é

recomendável, mas em quantidades moderadas. No entanto, deve-se ressaltar que as crianças pesquisadas estão em fase de crescimento e que carboidratos, nessa fase, são necessários, devendo estar presentes na dieta dos pré-escolares.

Pergunta 4 – Quem aqui gosta de leite?

A quarta pergunta procura saber dos alunos se eles gostam de leite. A maior parte respondeu que gosta. Os resultados estão abaixo (Figura 04):



Figura 04: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à quarta pergunta para o Ensino Infantil

O leite é a mais importante fonte de cálcio. A maior parte das crianças entrevistadas gosta de leite. É provável que o fato de as crianças gostarem dessa bebida se deva ao fato de elas ainda estarem acostumadas com ela. No entanto, ainda há um percentual de alunos que respondeu que não gosta de leite, o que é preocupante. O cálcio presente no leite está relacionado, entre outras coisas, à formação dos ossos do organismo, o que é essencial em crianças em fase de crescimento. O baixo consumo de alimentos ricos em cálcio pode gerar raquitismo.

Pergunta 5 – Quem aqui gosta de iogurte?

Para esta pergunta, todas as crianças responderam que gostavam de iogurte (100% das crianças entrevistadas).

Esse resultado é satisfatório, pois o iogurte também é rico em cálcio, além de trazer outros benefícios para quem o consome, tais como a melhora do funcionamento

do intestino e fornecimento de nutrientes importantes, como proteínas, sais minerais e vitaminas.

Pergunta 6 – Quem aqui gosta de bala e pirulito?

Para esta pergunta, a maior parte das crianças respondeu que gosta de bala e pirulito. Os resultados estão representados no gráfico abaixo (Figura 05):

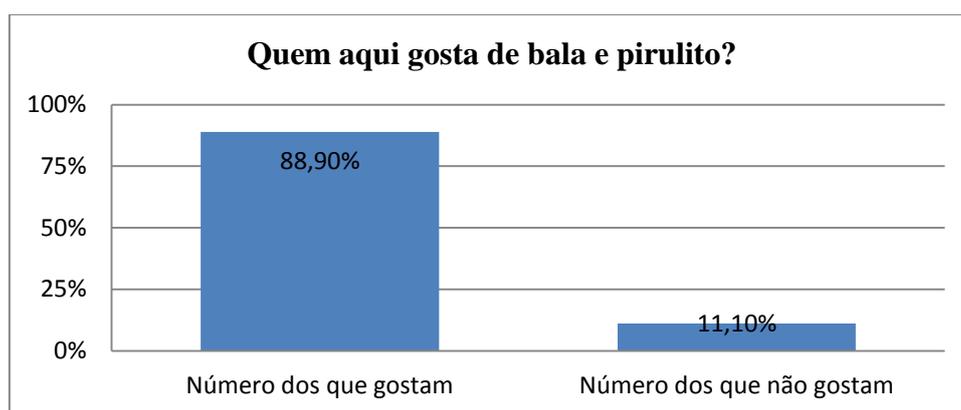


Figura 05: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à sexta pergunta para o Ensino Infantil

Balas e pirulitos são exemplos de inúmeros doces consumidos em grande quantidade pela maioria das crianças. Essas guloseimas, como todo alimento rico em açúcar, devem ser consumidas com moderação (JEREISSATI, 2015). Doces em excesso podem gerar vários problemas de saúde, como diabetes, cáries e obesidade.

Pergunta 7 – Quem aqui gosta de chocolate?

Para esta pergunta, todas as crianças responderam positivamente, ou seja, que gostam de chocolate (100% das crianças entrevistadas).

Esta questão veio ratificar o que foi dito anteriormente: crianças parecem apreciar muito alimentos de sabor doce. Contudo, como também foi dito, a quantidade deve ser notada para se evitar problemas futuros.

Pergunta 8 – Quem aqui gosta de abóbora, repolho e cenoura?

Nesta questão, ao contrário das outras, a maior parte das crianças respondeu negativamente, ou seja, não gostam de legumes (abóbora e cenoura) e verduras (repolho). Os resultados são os seguintes (Figura 06):

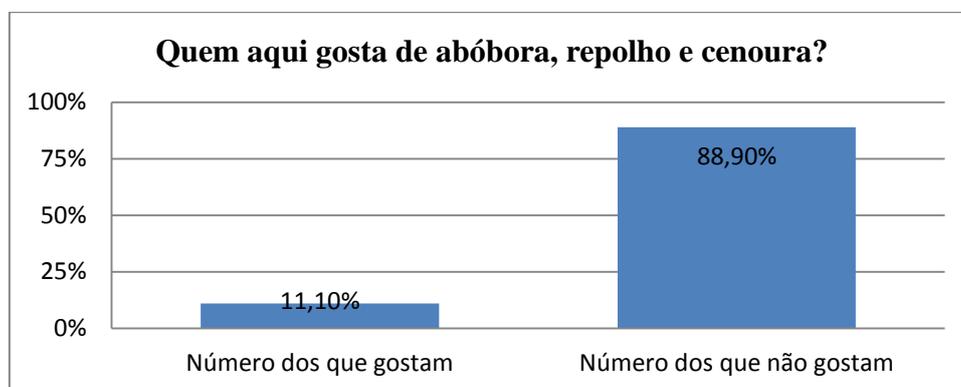


Figura 06: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à oitava pergunta para o Ensino Infantil

Legumes e verduras são alimentos recomendados por muitos nutricionistas, mas, em geral, desagradam o paladar das crianças. Isso é preocupante, pois são alimentos ricos em fibras e vitaminas.

Parece que é comum entre muitas crianças aprovarem alimentos de sabor doce e desaprovarem alimentos de origem vegetal que podem ser servidos crus.

Pergunta 9 – Quem aqui gosta de banana, laranja, maçã e manga?

Esta pergunta procurou saber dos alunos se eles gostam de frutas. A maior parte respondeu que gosta. Os resultados estão registrados no gráfico a seguir (Figura 07):

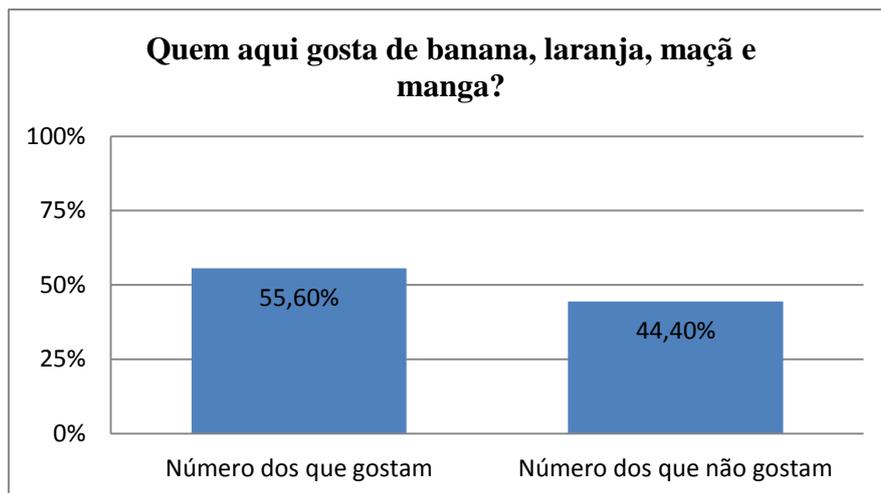


Figura 07: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à nona pergunta para o Ensino Infantil

Apesar do número de alunos que respondeu que gosta dos exemplos de frutas listados ser maior que a outra parcela, esses resultados são um tanto preocupantes. O número dos que não gosta é relevante e frutas também são alimentos ricos em fibras e vitaminas. No entanto, parece que pelo sabor doce, as frutas são mais aceitas que os legumes e verduras.

Pergunta 10 – Quem aqui gosta de arroz e feijão?

A décima pergunta procurou verificar dos alunos se eles gostavam de arroz e feijão. A maior parte respondeu que gosta. Os resultados estão abaixo (Figura 08):

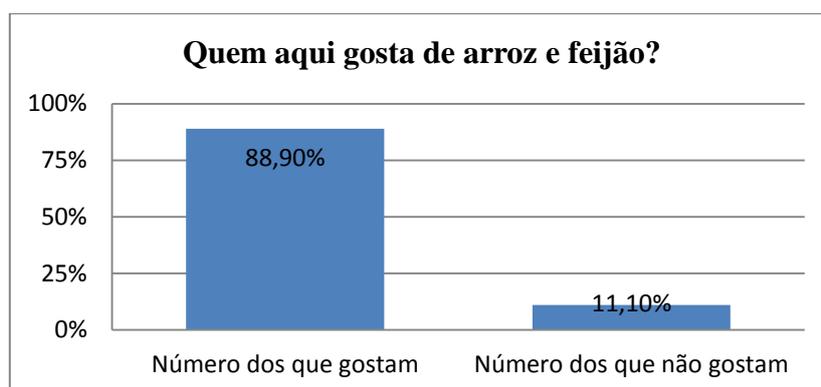


Figura 08: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta dez para o Ensino Infantil

Arroz com feijão é um prato típico do Brasil. São alimentos de origem vegetal que parecem não ser tão rejeitados como os legumes e as frutas. Desde crianças, as

peças são acostumadas a se alimentarem desses grãos (arroz e feijão) aqui no Brasil. É uma questão cultural. Esta informação é satisfatória, uma vez que o arroz e o feijão são ricos em diversos nutrientes.

Pergunta 11 – Quem aqui gosta de “carne”?

Esta questão procurou verificar dos alunos se eles gostam de carne; no caso, a carne de boi. A maior parte dos alunos respondeu que sim, como mostram os resultados a seguir (Figura 09):

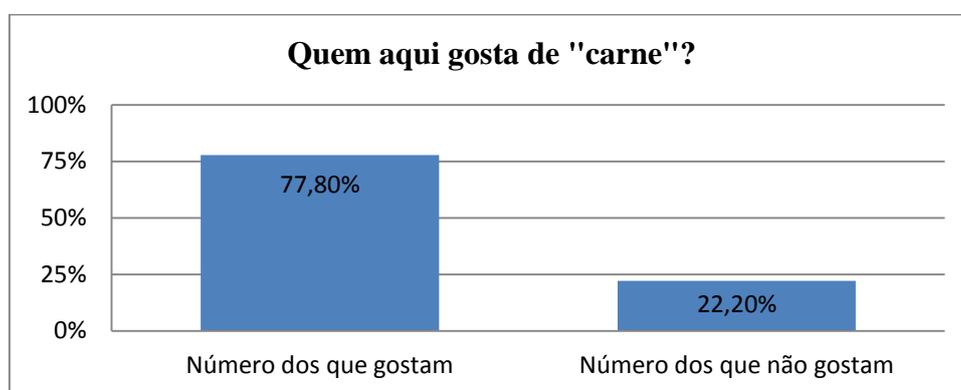


Figura 09: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta onze para o Ensino Infantil

A carne bovina é um alimento rico em proteína, sendo por isso recomendável. Todavia, deve ser ingerida em quantidade não exagerada, pois tem elevado teor de colesterol e triglicéridos. Em geral, as pessoas consomem muita carne, principalmente a bovina, no Brasil (RIOS, 2015).

Pergunta 12 – Quem aqui gosta de “frango”?

Esta questão procurou verificar dos alunos se eles gostam de carne de frango. A maior parte respondeu que gosta. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 10):

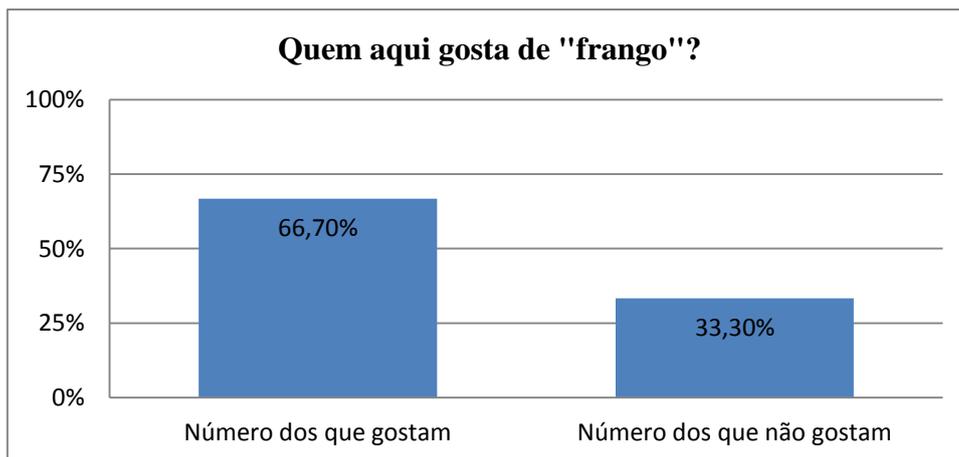


Figura 10: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta doze para o Ensino Infantil

Assim como a carne bovina, a carne de frango é rica em proteínas. Pelo que se observa até aqui, as crianças da turma analisada tem preferência por certos alimentos ricos em carboidratos (como doces) ou ricos em proteínas (como certas carnes), mas rejeitam certos alimentos de origem vegetal, que costumam ser ricos em vitaminas e sais minerais.

Pergunta 13 – Quem aqui gosta de “peixe”?

Esta pergunta procurou verificar dos alunos se eles gostam de carne de peixe. A maioria deles respondeu que não gosta, conforme mostram os resultados no gráfico a seguir (Figura 11):

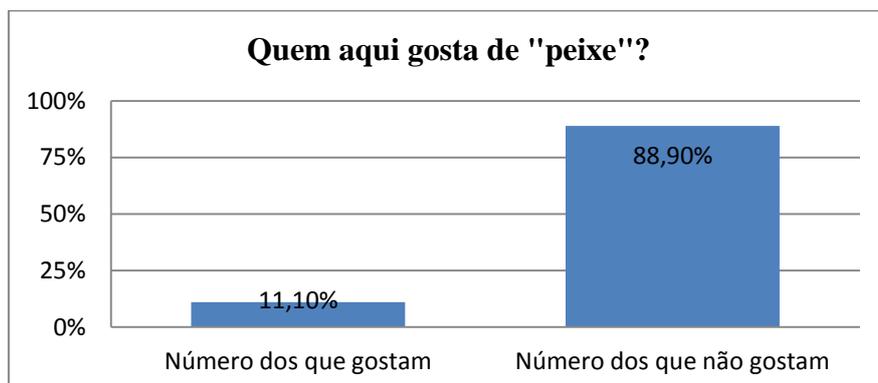


Figura 11: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta treze para o Ensino infantil

A carne de peixe é tida como mais saudável pelos nutricionistas. Entretanto, é a mais rejeitada pelos alunos da turma em questão. Muito do que é aprovado e desaprovado pelos alunos tem a ver com o sabor. Deve-se levar em conta, porém, que os alunos pesquisados fazem parte de uma população urbana, onde peixe não é tão consumido.

Pergunta 14 – Quem aqui gosta de salsicha e linguiça?

A décima quarta pergunta procurou verificar dos alunos se eles gostam de salsicha e linguiça. A maior parte dos alunos respondeu que gosta. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 12):

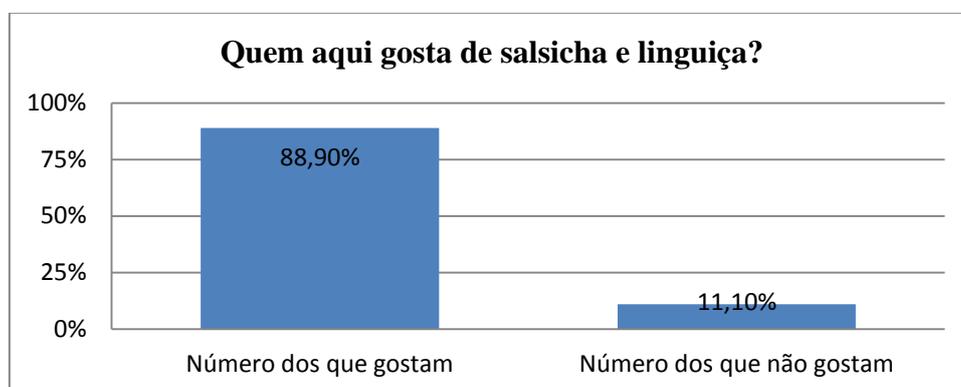


Figura 12: Respostas apresentadas pelos alunos da Educação Infantil do Instituto de Ensino Aliança à pergunta catorze para o Ensino Infantil

Muitas crianças e adolescentes costumam gostar de alimentos que agradem ao paladar, sem se preocupar com a qualidade do alimento. Como se pode notar, legumes e verduras são vistos como alimentos ruins pela maioria crianças pesquisadas (figura 06), provavelmente por conta do sabor. Salsicha e linguiça têm um sabor que agrada ao paladar de muitas pessoas. É provável que por isso sejam alimentos apreciados pela maioria das crianças pesquisadas. No entanto, alguns nutricionistas não recomendam tais alimentos por possuírem muita gordura e alta taxa de nitritos e nitratos (CARTAXO, 2015).

Pergunta 15 – Quem aqui acha que a gente pode ficar doente se parar de comer?

A pergunta 15 procurou verificar se os alunos pesquisados têm alguma noção da relação entre alimentação e saúde. Todos os alunos responderam que uma pessoa não pode ficar doente se parar de comer (100% das crianças entrevistadas).

Nas idades dos alunos pesquisados desta turma, ainda não há um entendimento sobre a relação entre alimentação e saúde. O mesmo não ocorre entre os alunos das outras turmas pesquisadas, as do Ensino Fundamental e do Médio.

O que pode ser notado da pesquisa é que as crianças, nesta etapa de estudo, costumam rejeitar certos alimentos e aceitar outros devido ao sabor. Alimentos de sabor doce são, em termos gerais, apreciados pelos estudantes pesquisados, como mostram as figuras 02, 03, 05, enquanto alimentos de origem vegetal são mais rejeitados, como mostra a figura 06, por exemplo. As frutas são alimentos de origem vegetal, mas geralmente, possuem sabor doce, o que faz com que as crianças tenham uma aceitação maior (figura 07) em comparação com legumes e verduras. Alimentos de origem animal, incluindo embutidos, são também mais apreciados pelos alunos pesquisados que os de origem vegetal, como mostram as figuras 09, 10 e 12 (exceção aos peixes). Arroz e feijão são alimentos de origem vegetal que também são apreciados pela maioria dos estudantes pesquisados, como mostra a figura 08.

4.2. 9º ano do Ensino Fundamental

Os resultados que foram mostrados referem-se à turma do de Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher. A turma analisada era de 9º ano. Nesta turma havia 35 alunos, e os resultados foram um tanto diferentes, se comparados com os resultados da turma do Ensino Médio. Mas o questionário foi o mesmo.

As primeiras questões referem-se ao perfil alimentar dos alunos.

Pergunta 1 – Quantas Refeições você faz por dia regularmente?/Ensino Fundamental

A primeira questão procurou verificar a quantidade média de refeições que os alunos faziam diariamente. Os resultados estão representados no gráfico a seguir (Figura 13):

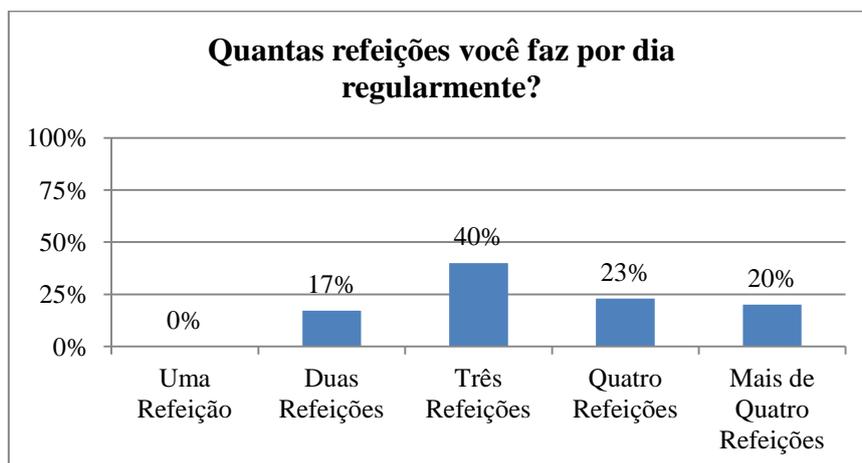


Figura 13: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à primeira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

A quantidade de alunos que faz de 3 a 4 refeições diariamente é relevante, uma vez que se sugere que esta seja a média de refeições diárias para uma pessoa, segundo o Ministério da Saúde. Há, no entanto, um número considerável de alunos que se alimenta abaixo do sugerido, ou seja, com apenas duas refeições diárias (17,14% aproximadamente). Há também um número considerável de alunos que faz mais de 4 refeições diárias, o que pode ser um problema se a quantidade for exagerada, pois quantidades excessivas de alimentos podem contribuir para obesidade. Nenhum aluno respondeu que faz apenas 1 refeição por dia.

Pergunta 2 – Você sabe que a alimentação está diretamente relacionada à saúde do corpo humano?/Ensino Fundamental

A segunda questão procurou verificar se os alunos sabem que a alimentação está diretamente relacionada à saúde. A maior parte respondeu que “sim”, ou seja, sabem que a alimentação está diretamente relacionada à saúde, como mostra o gráfico a seguir (Figura 14):

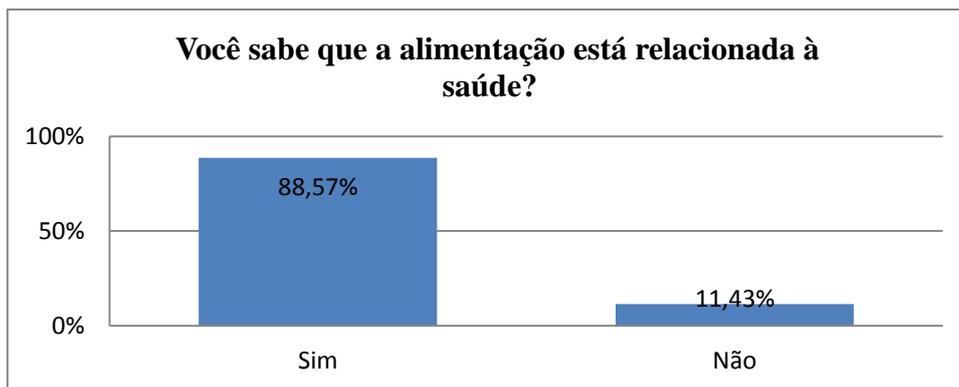


Figura 14: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à segunda pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Pode-se notar que os alunos nesta etapa já são capazes de entender que a alimentação está diretamente relacionada à saúde, o que não se observou entre os alunos da Educação Infantil.

Pergunta 3 – Das opções abaixo, o que você prefere ingerir?/Ensino Fundamental

A terceira questão procurou investigar o gosto dos alunos por certas refeições. Foram colocadas três opções sobre o que os alunos preferiam ingerir. A maior parte dos alunos respondeu que prefere “x-tudo” com refrigerante. Os resultados estão apresentados no gráfico abaixo (Figura 15):

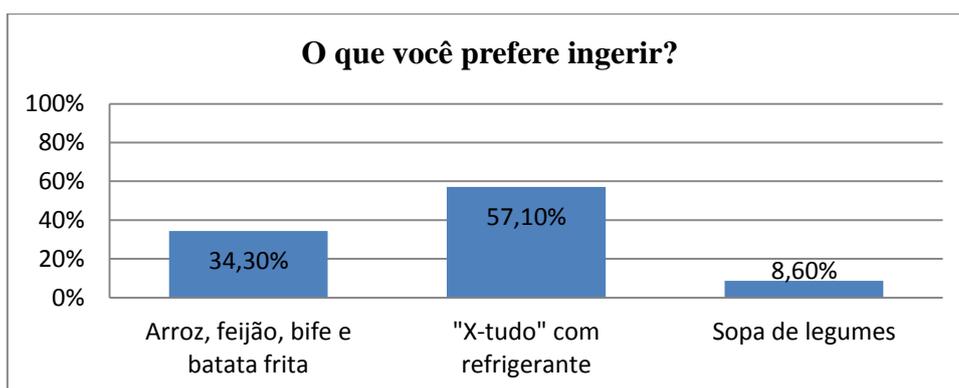


Figura 15: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à terceira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Para a maior parte dos alunos do Ensino Fundamental, “x-tudo” com refrigerante são melhores que arroz, feijão, bife e batata frita e que sopa de legumes. O sanduíche em questão, junto com a bebida escolhida, é hipercalórico, mas são alimentos que agradam ao paladar. No Ensino Fundamental a maioria dos alunos é formada por

crianças. No caso da turma analisada, que era de 9º ano, os alunos tem em media 14 anos de idade. Nessa idade costuma-se preferir alimentos doces (refrigerante) e/ou muito salgados e gordurosos (“hambúguer”). Por isso os alunos tendem a preferir a 2ª opção.

No caso da 3ª opção (“sopa de legumes”), que possui menor numero de apreciadores, o resultado menor deve ser pelo motivo que já exposto: legumes não agradam tanto ao paladar quanto os demais alimentos apresentados. Aqui há certa concordância com os alunos do Ensino Infantil.

Pergunta 4 – Você tem o costume de comer alimentos industrializados, tais como sucos de garrafa, enlatados, biscoitos, etc.?/Ensino Fundamental

A quarta questão procurou saber se os alunos tinham o costume de se alimentar com produtos industrializados (sucos de garrafa, enlatados, biscoitos, etc.). A maior parte dos alunos respondeu que “sim”. Os resultados estão ilustrados abaixo (Figura 16):

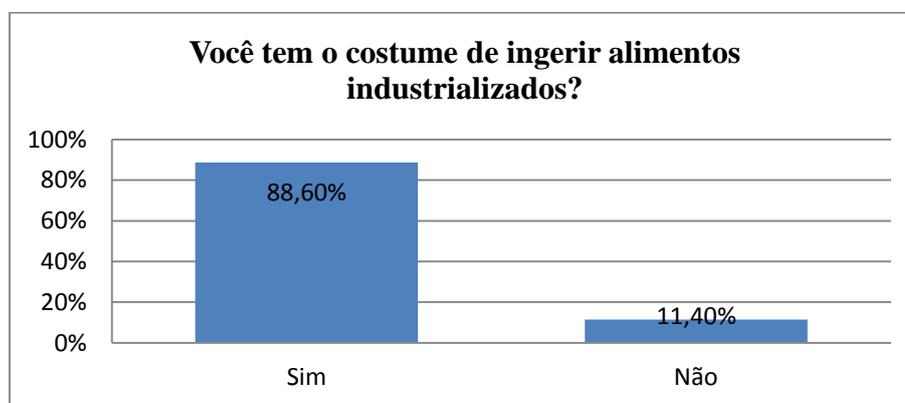


Figura 16: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à quarta pergunta para o Ensino Infantil e Médio

Alimentos industrializados podem ser prejudiciais à saúde, mas mesmo assim são muito consumidos por vários fatores: praticidade no preparo, preço, sabor, etc.

Pergunta 5 – Como você toma leite?/Ensino Fundamental

A quinta questão procurou saber dos alunos se eles tomam leite, que é uma rica fonte de cálcio, e como eles costumam tomar o leite. A maior parte dos alunos respondeu que preferem tomar com achocolatado. Os resultados foram os seguintes (Figura 17):

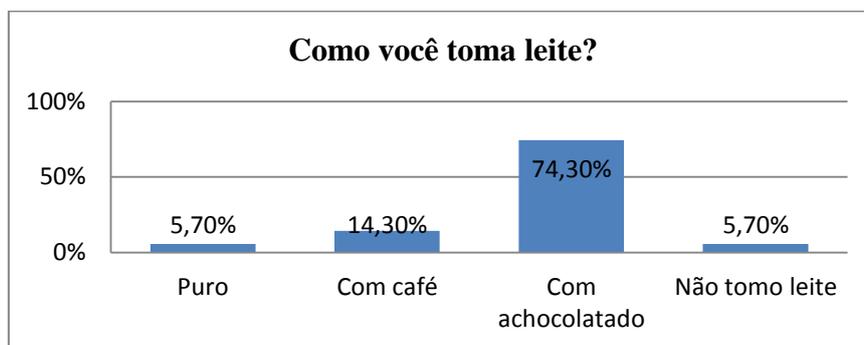


Figura 17: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à quinta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Como foi mostrado acima, crianças e adolescentes gostam de alimentos doces por agradarem ao paladar. Entre os alunos aparecem, ainda que poucos, aqueles que não têm o costume de tomar leite. Como foi dito, o leite é fonte de cálcio e é recomendado por médicos e nutricionistas.

Pergunta 6 – Você gosta de alimentos doces, como sorvete, chocolate, balas, doce de amendoim, de abóbora, de leite, etc.?/Ensino Fundamental

A sexta questão confirmou uma coisa que foi dita anteriormente: crianças e adolescentes gostam muito de doces. Esta questão procura saber se os alunos têm o costume de comer alimentos doces, como sorvete, chocolates, balas, etc. Quase toda turma respondeu que “sim”. Os resultados estão no gráfico a seguir (Figura 18):

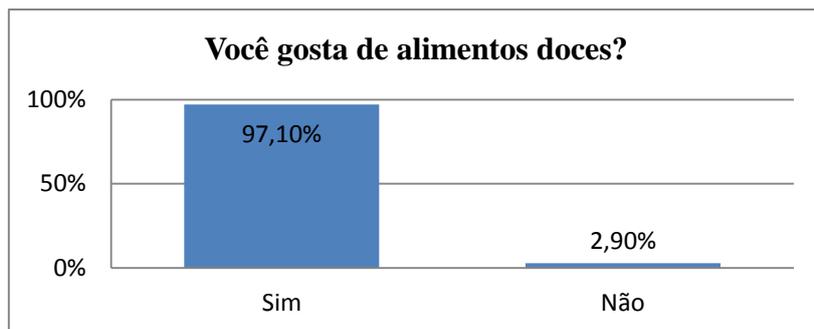


Figura 18: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à sexta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Os alunos do Ensino Fundamental mostraram que apreciam muito as guloseimas listadas. Nutricionistas apontam que isso pode ser prejudicial se feito demasiadamente. Este costume de se alimentar exageradamente de doces é um problema crescente no Brasil (ZIEGLER, 2013).

Pergunta 7 – Você toma água com que frequência por dia?/Ensino Fundamental

A sétima questão procurou saber dos alunos se eles tomam ou não água e com que frequência. A maior parte dos alunos respondeu que toma o suficiente, mas uma parcela considerável respondeu que toma pouca água. Nenhum aluno respondeu que não toma água. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 19):

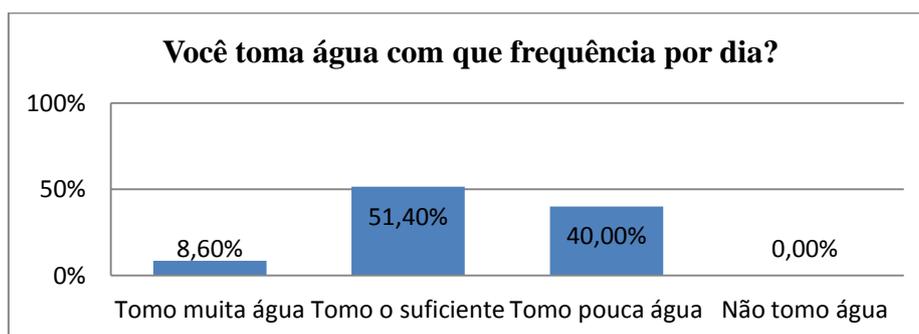


Figura 19: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à sétima pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Grande parte da turma respondeu que toma muita água ou o suficiente, o que é importante, já que a água é um elemento relacionado à ocorrência de reações químicas nos organismos. Entretanto, uma parte considerável respondeu tomar pouca água, o que, para alguns especialistas, pode ser problemático, pois pode causar algumas doenças,

como a formação, por exemplo, de cálculos renais com o passar dos anos (MOREIRA, 2013).

Pergunta 8 – Você tem o costume de comer “legumes” (abóbora, cenoura, beterraba, etc.)?/Ensino Fundamental

A oitava questão verificou se os alunos têm o costume de comer legumes. Uma parcela percentual grande respondeu que não. Durante a aplicação do questionário na turma, inclusive, muitos alunos disseram que tinham “nojo” de legumes. Os resultados estão no gráfico a seguir (Figura 20):

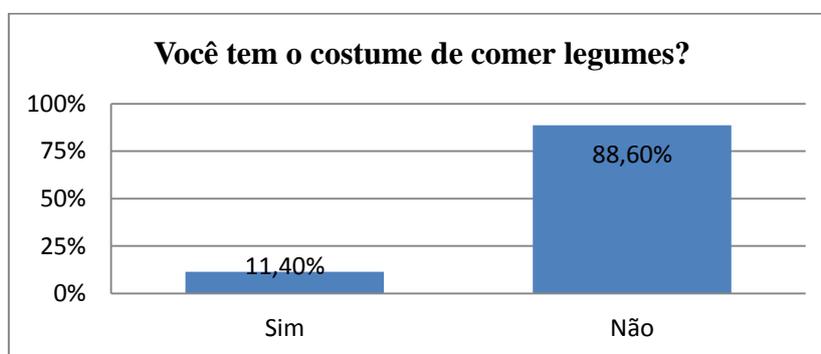


Figura 20: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à oitava pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Essa aversão de crianças e adolescentes por legumes já foi comentada. Muitos alunos, embora saibam que legumes sejam saudáveis, rejeitam esses alimentos por não agradarem ao paladar igual a outros, como doces, por exemplo.

Pergunta 9 – Você tem o costume de comer verduras (alface, couve, espinafre, etc.)?/Ensino Fundamental

A nona questão foi semelhante à oitava, pois procura saber dos alunos se eles têm o costume de comer outro tipo de alimento de origem vegetal, mas agora as verduras. Essas também são muito rejeitadas pelos alunos do Ensino Fundamental, como mostram os resultados a seguir (Figura 21):

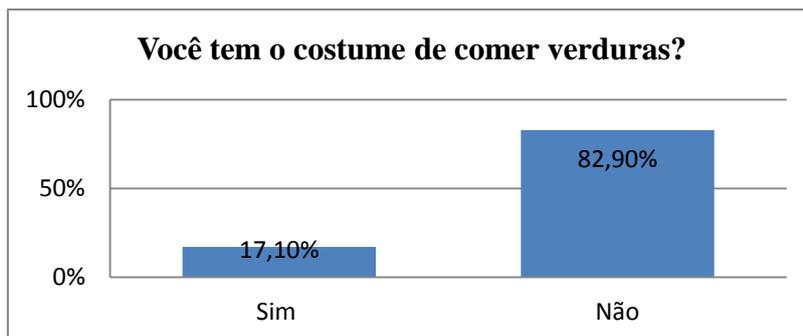


Figura 21: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à nona pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Pelo mesmo motivo que acontece com os legumes, as verduras, muitas vezes desagradam ao paladar das crianças. Pesquisas apontam que muitas mães têm dificuldade de fazerem seus filhos comerem legumes e verduras. Mas parece, por estas pesquisas, que, com o passar do tempo, as pessoas aceitam mais alimentos de origem vegetal.

Pergunta 10 – Você tem o costume de comer frutas?/Ensino Fundamental

A décima questão procurou saber dos alunos se eles têm o costume de comer frutas. A maior parte respondeu que sim. Os resultados estão mostrados no gráfico abaixo (Figura 22):

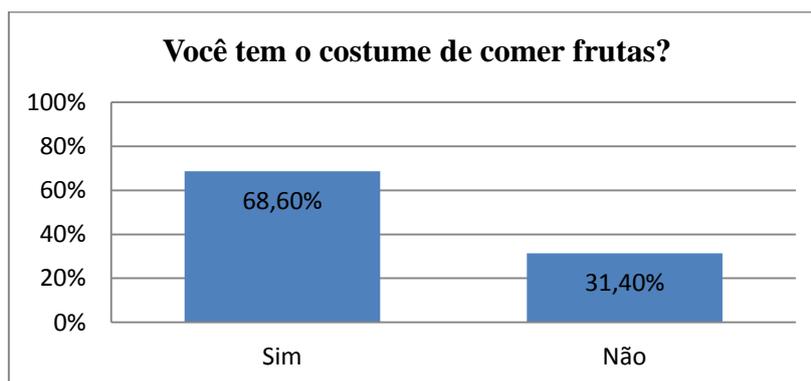


Figura 22: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dez para o Ensino Fundamental e Médio

Pelo que também se observou entre os alunos da Educação Infantil, a maior parte dos alunos do Ensino Fundamental gosta de frutas, embora em número percentual maior (68,60% do Ensino Fundamental contra 55,60% da turma de Educação Infantil pesquisada). As frutas, por terem sabor doce na maioria das vezes, parecem agradar

mais ao paladar das crianças e adolescentes que os legumes e as verduras. Ainda assim, o número de crianças que não gostam de frutas é considerável. Segundo especialistas, frutas e legumes são alimentos ricos em diversos nutrientes, como vitaminas e sais minerais (LOUREDO, 2016).

Questão 11 – Você come muito alimento feito por fritura?/Ensino Fundamental

A questão seguinte procurou saber dos alunos se eles comem muito alimento feito por fritura. A maior parte respondeu que sim. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 23):

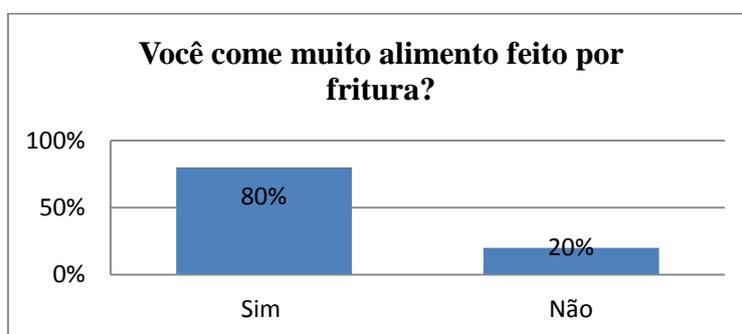


Figura 23: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta onze para o Ensino Fundamental e Médio

Uma parcela percentual muito grande de alunos consome alimentos fritos. Esse dado preocupa médicos, já que comer frituras em excesso não é um hábito saudável, pois podem estar relacionadas a doenças coronárias.

Pergunta 12 – Você gosta de comer alimentos ricos em massa, tais como pizza, macarrão, salgadinhos, etc.?/Ensino Fundamental

A décima segunda questão procurou saber dos alunos se eles têm o hábito de comer alimentos ricos em “massa”, ou seja, alimentos feitos com trigo, que é uma fonte de carboidratos. A maior parte respondeu que sim, assim como no Ensino Médio. Os resultados estão no gráfico a seguir (Figura 24):

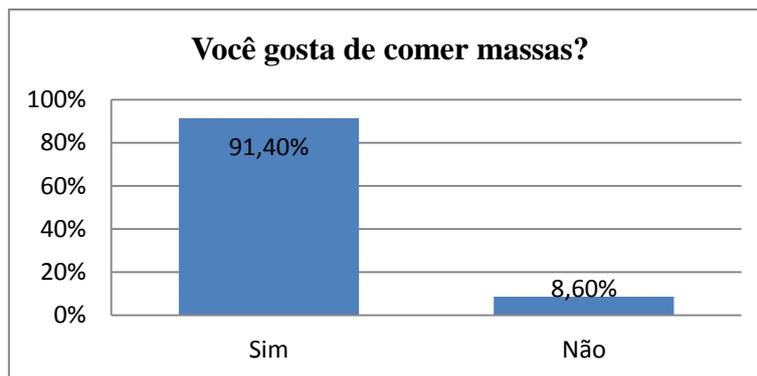


Figura 24: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental da Escola Estadual Pierre Plancher à pergunta doze para o Ensino Fundamental e Médio

Alimentos ricos em carboidratos são muito apreciados por crianças e adolescentes, o que não é um problema de imediato. Carboidratos são essenciais para o funcionamento do corpo humano, mas, como já foi dito, o problema é o excesso. O elevado consumo de carboidratos está diretamente relacionado à obesidade. Uma quantidade grande de “massas” por longos períodos pode contribuir para o aumento da massa corpórea. A obesidade está relacionada a problemas cardíacos, diabetes e dislipidemias.

Pergunta 13 – Você tem o costume de comer algum tipo de alimento de origem animal (carne de boi, de frango, de peixe, de porco, fígado, ovos, etc.)?/Ensino Fundamental

A décima terceira questão procurou saber dos alunos se eles têm o costume de comer algum alimento de origem animal. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 25):

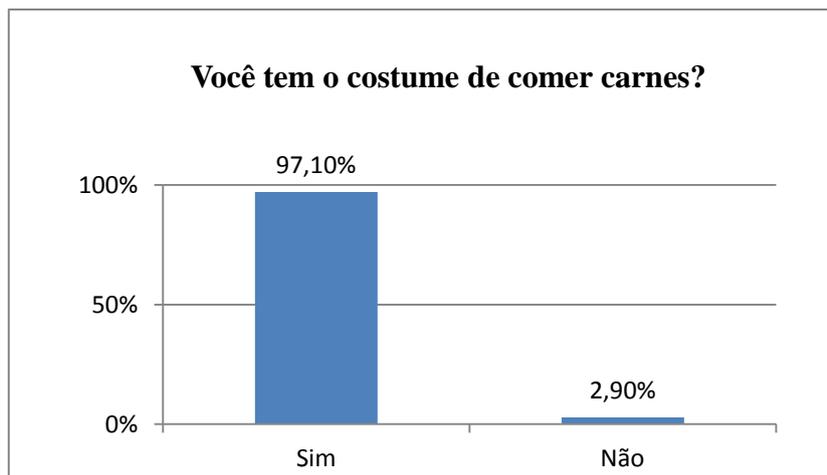


Figura 25: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta treze para o Ensino Fundamental e Médio

Segundo apontam pesquisas, brasileiros comem muita carne (RIOS, 2015). Já faz parte da cultura brasileira comer carne, assim como comer arroz e feijão. No entanto, a carne mais consumida é a vermelha.

Pergunta 14 – Como você prefere a “carne”?/Ensino Fundamental

A questão 14 é a última que procurou chegar ao primeiro objetivo deste trabalho, que é verificar o perfil alimentar dos alunos pesquisados. Esta questão procura saber dos alunos como eles preferem consumir a “carne” (a carne em questão é a carne vermelha, o que foi explicado em sala de aula). Foram apresentadas quatro opções para esta pergunta. A maioria dos alunos desta turma respondeu que preferem “carne frita”, diferente da turma do Ensino Médio, que respondeu que prefere a “carne assada”. Os resultados estão mostrados abaixo (Figura 26):

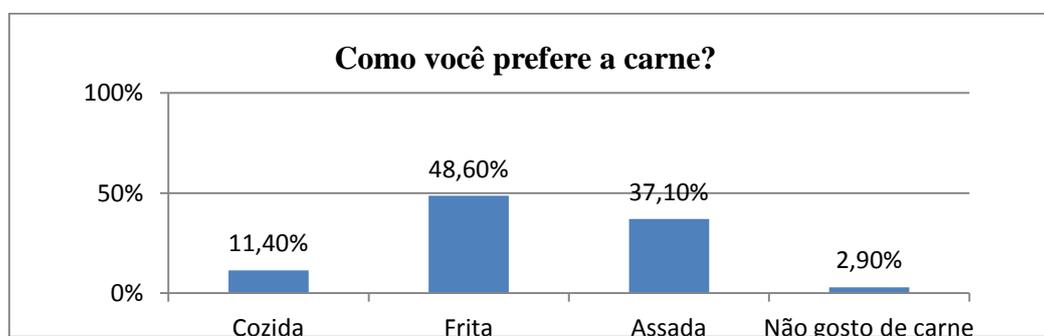


Figura 26: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta catorze para o Ensino Fundamental e Médio

As carnes quando são feitas fritas possuem uma quantidade maior de lipídios, que são macromoléculas que dificultam a perda de sabor dos alimentos. É provável que seja esta a explicação para a predileção dos alunos do Ensino Fundamental por carne frita. No entanto, a carne tida como mais saudável, que é a carne cozida, é a menos apreciada pelos alunos, tanto do Ensino Médio como do Ensino Fundamental.

Pelo que se observa neste trabalho, o perfil alimentar dos alunos analisados pode ser visto como “ruim”, pois, pelas respostas, a maioria dos alunos gosta de alimentos ricos em carboidratos e lipídios, como mostram as figuras 15, 16, 18, 23 e 24; uma parte considerável não gosta de alimentos de origem vegetal, como se pode observar nas figuras 20 e 21; muitos gostam de alimentos industrializados, como pode ser observado na figura 16 (88,60% dos alunos entrevistados gostam desse tipo de alimento); etc.

As questões seguintes, da questão 15 à 20, as perguntas são para verificar dos alunos o conhecimento que eles têm sobre os principais nutrientes presentes nos alimentos.

Pergunta 15 – Você sabe para que servem os carboidratos e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-los?/Ensino Fundamental

A questão 15 procurou saber dos alunos se eles sabem o que são carboidratos e suas principais fontes. A maior parte dos alunos respondeu que desconhece os carboidratos. O resultado pode ser visto a seguir (Figura 27):

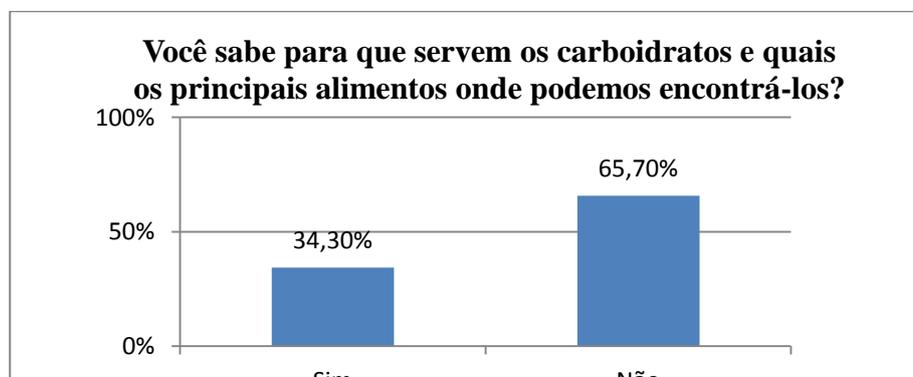


Figura 27: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta quinze para o Ensino Fundamental e Médio

A maior parte dos alunos da turma do Ensino Fundamental analisada desconhece um nutriente (65,70%) que é essencial à manutenção da vida. Há, no entanto, entre os alunos, um número considerável que respondeu que conhece os carboidratos. É possível que estes alunos que responderam que conhecem os carboidratos venham de turmas diferentes ou de escolas diferentes. É provável, porém, que os que responderam desconhecer o termo não tenham estudado sobre isso na série anterior (8º ano), que é o momento propício para se falar deste assunto.

Pergunta 16 – Você sabe para que servem os lipídios e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-los?/Ensino Fundamental

A décima sexta questão procurou saber dos alunos se eles conhecem os lipídios. A maior parte respondeu que não conhece, mas em número maior que no Ensino Médio. Os resultados estão a seguir (Figura 28):

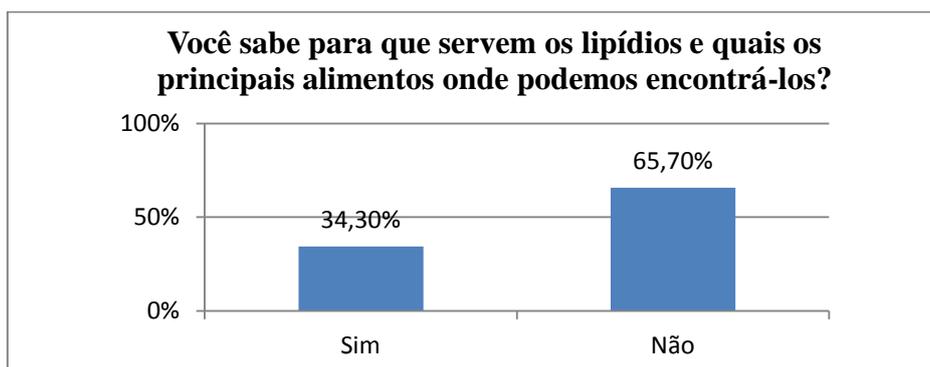


Figura 28: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezesseis para o Ensino Fundamental e Médio

Pelos resultados, os alunos do Ensino Fundamental conhecem pouco sobre nutrientes essenciais da dieta, como carboidratos e lipídios (apenas 34,30% dos alunos responderam conhecer os nutrientes em questão).

Vale frisar que não se sabe como os alunos que responderam conhecer os lipídios e os carboidratos adquiriram esse conhecimento, se através da escola ou por outros meios.

Pergunta 17 – Você sabe para que servem as proteínas e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-las?/Ensino Fundamental

A décima sétima questão procurou saber dos alunos do Ensino Fundamental se eles conhecem as proteínas. Os resultados ficaram parecidos com as duas questões anteriores. A Figura 29 ilustra esta questão:

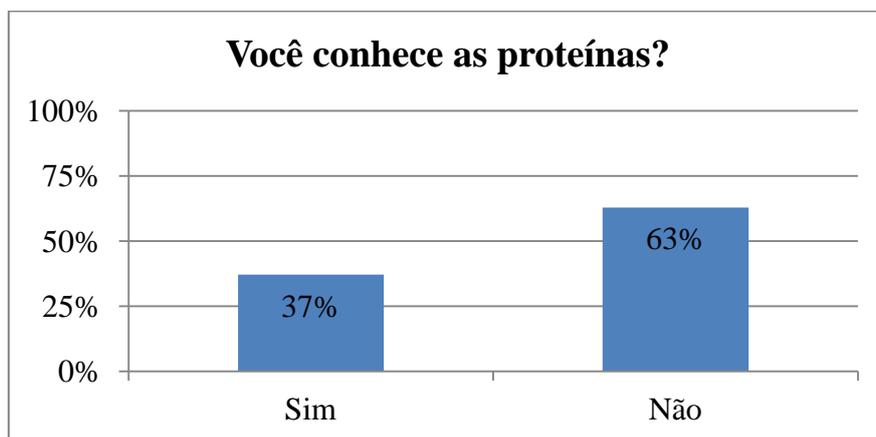


Figura 29: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezessete para o Ensino Fundamental e Médio

O número de alunos do Ensino Fundamental que desconhecem as proteínas é grande (63,00%), e esse nutriente deveria ser conhecido por ser imprescindível para uma alimentação equilibrada.

Uma coisa que também deve ser frisada é que muitas pessoas esquecem o que aprendeu em anos anteriores. A turma analisada no Ensino Fundamental era de 9º ano. A matéria sobre alimentação costuma ser ministrada no 8º ano do Ensino Fundamental, ou seja, no ano anterior. Pode ser que haja entre os alunos muitos que esqueceram ou que eles realmente não chegaram a estudar tal conteúdo.

Pergunta 18 – Você sabe para que servem as vitaminas e em quais alimentos podemos encontrar cada uma delas?/Ensino Fundamental

A questão 18 procurou verificar se os alunos sabem para que servem as vitaminas e onde podemos encontrá-las. Um número maior de alunos respondeu que “sim”, ou seja, conhecem as vitaminas, como mostra o gráfico a seguir (Figura 30):

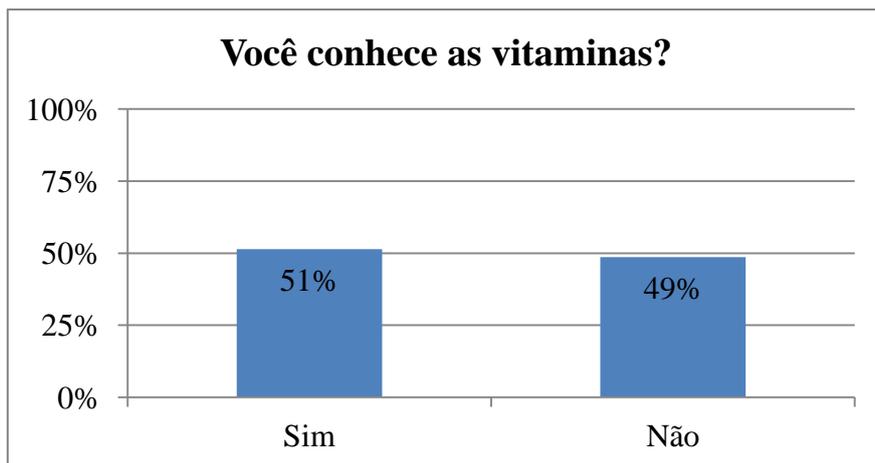


Figura 30: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezoito para o Ensino Fundamental e Médio

Vitaminas é um termo muito ouvido pelas pessoas em geral. Desde crianças, as pessoas ouvem frases do tipo: “Isso aí é bom porque tem vitamina”. Pelos resultados, parece que os alunos conhecem mais vitaminas do que carboidratos, lipídios e proteínas. Mas será que eles conhecem mesmo as vitaminas ou apenas ouviram falar no termo ‘vitamina’? Pois, se a maioria deles conhecem as vitaminas, não deveriam conhecer também os carboidratos, por exemplo, já que são nutrientes estudados juntamente?

Pergunta 19 - Você sabe para que servem os sais minerais e onde podemos encontrar cada um deles?/Ensino Fundamental

A décima nona questão procurou verificar dos alunos se eles conhecem os sais minerais e onde podemos encontrar cada um deles. A maior parte respondeu que não, como se vê nos resultados abaixo (Figura 31):

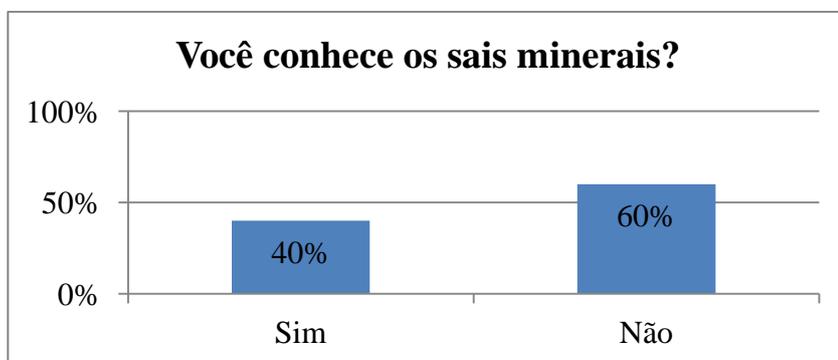


Figura 31: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezenove para o Ensino Fundamental e Médio

É um tanto contraditório que a maior parte dos alunos desconheça os sais minerais, enquanto que as vitaminas são mais conhecidas em número percentual. Como foi dito, é possível que os alunos do Ensino Fundamental possam ter estudado em turnos diferentes ou ainda escolas diferentes. É possível também que eles conheçam mais o termo ‘vitaminas’ do que a função das mesmas. O termo ‘sais minerais’ não é frequentemente mencionado.

Pergunta 20 - Você sabe o que são fibras alimentares?/Ensino Fundamental

A vigésima questão procurou saber dos alunos se eles conhecem as fibras alimentares. Como na turma de Ensino Médio, a maioria respondeu que não conhece esse tipo de componente alimentar. A Figura 32 ilustra a questão:

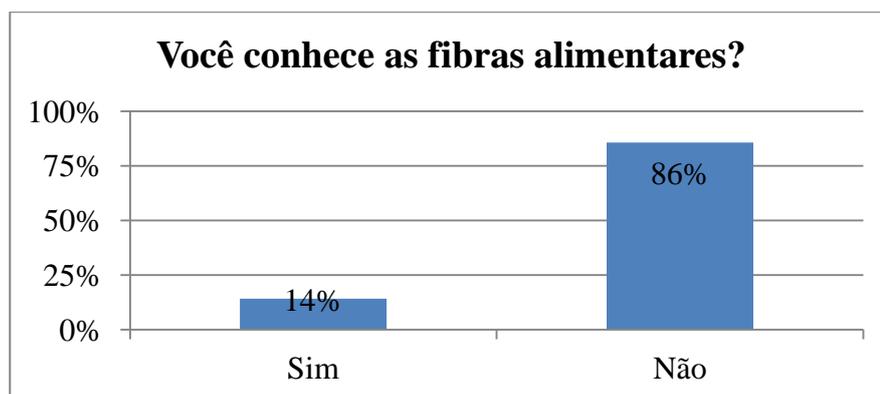


Figura 32: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte para o Ensino Fundamental e Médio

O termo fibras alimentares não é muito ouvido no dia-a-dia. No Ensino Fundamental, é provável que os alunos não tenham ouvido sobre esse termo. As fibras alimentares não são necessariamente um nutriente, mas são importantes na digestão dos alimentos e para o funcionamento intestinal.

Nas próximas questões (questão 21 à 26), foi traçado o outro objetivo deste trabalho, que era verificar se os alunos conhecem doenças relacionadas com a alimentação inadequada.

Pergunta 21 - Você sabe o que é obesidade e como é causada?/Ensino Fundamental

A vigésima primeira questão procurou verificar dos alunos se eles sabem o que é obesidade e como é causada. A maior parte respondeu que sim, ou seja, que conhecem a obesidade. A seguir está o gráfico que ilustra a questão (Figura 33):

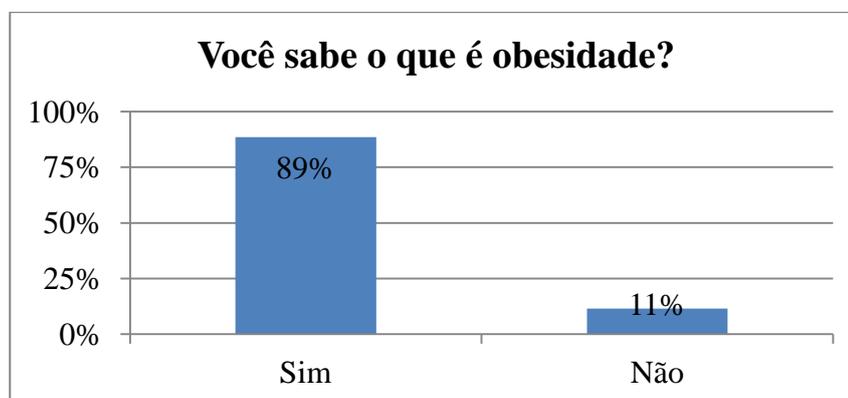


Figura 33: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e um para o Ensino Fundamental e Médio

A palavra obesidade se tornou muito comentada ultimamente dado o grande número de pessoas obesas e com sobrepeso. É possível que os alunos tenham aprendido sobre essa doença nas aulas de Ciências, mas também podem ter adquirido esse conhecimento por outros meios.

Pergunta 22 - Você sabe o que é diabetes e como é causada?/Ensino Fundamental

A questão vinte e dois é sobre diabetes, ou seja, se os alunos sabiam o que é essa doença e como ela é causada. A maior parte respondeu que não conhece a doença, mas a diferença percentual foi muito pequena. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 34):

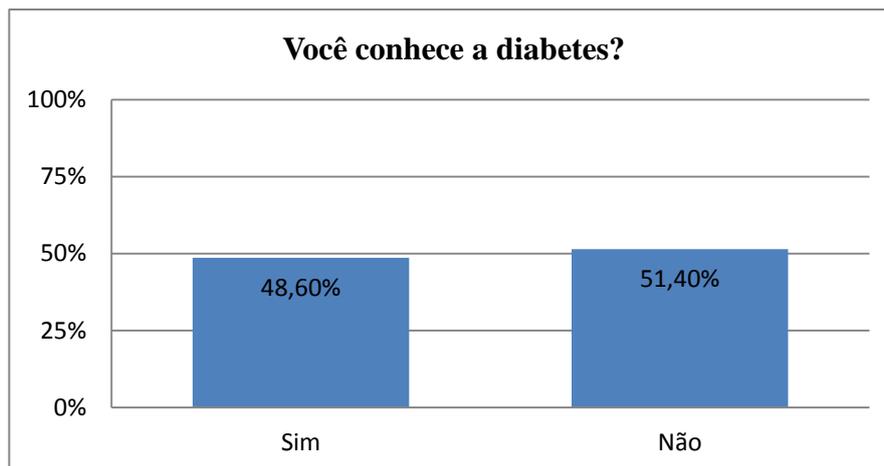


Figura 34: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e dois para o Ensino Fundamental e Médio

A diabetes também é uma doença muito conhecida da população brasileira. Muitos brasileiros sofrem com essa doença (ALVAREZ, 2012), que pode ser adquirida pela má alimentação ao longo da vida. É possível que vários alunos conheçam pessoas que sofram com a doença.

Pergunta 23 - Você sabe o que é hipertensão arterial e como é causada?/Ensino Fundamental

A vigésima terceira questão diz respeito à hipertensão arterial. A maior parte dos alunos respondeu que não conhece a doença e nem como é causada. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 35):

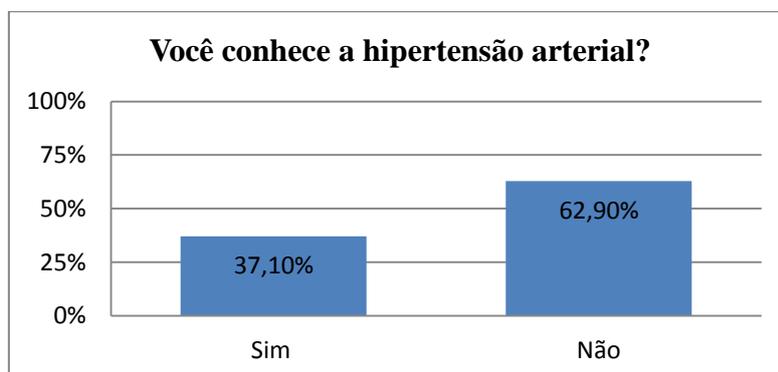


Figura 35: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e três para o Ensino Fundamental e Médio

Uma parcela considerável dos alunos respondeu que desconhece a doença. Isso é um tanto preocupante, já que é uma doença muito frequente entre os brasileiros e está relacionada a problemas cardíacos.

Pelo que se observa até aqui, muitos alunos têm desconhecimento de questões essenciais para uma vida saudável. Esses temas deveriam ter mais importância no currículo da Educação Básica.

Pergunta 24 - Você sabe o que é aterosclerose e como é causada?/Ensino Fundamental

A vigésima quarta questão procurou saber dos alunos se eles conhecem a aterosclerose. O número de alunos que desconhece a doença é percentualmente muito grande (94,30% dos alunos entrevistados) O gráfico abaixo ilustra os resultados para esta questão (Figura 36):

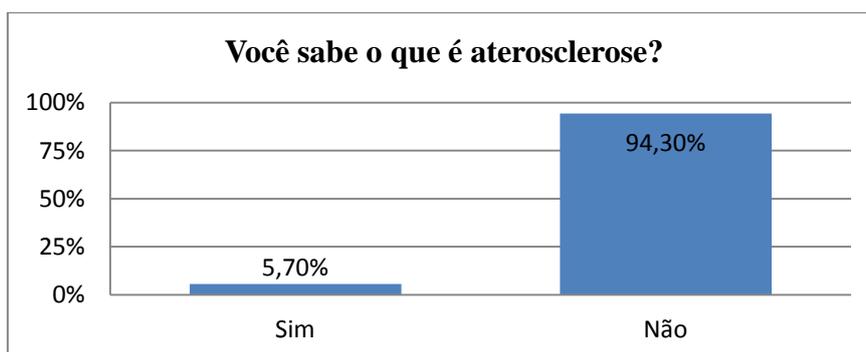


Figura 36: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e quatro para o Ensino Fundamental e Médio

Mais um problema de saúde muito comum, mas pouco conhecido entre os alunos da escola pesquisada. Outro dado preocupante, pois a aterosclerose é um problema sério. Está diretamente relacionada a problemas cardíacos e uma de suas causas é a má alimentação, especialmente a alimentação rica em colesterol.

As duas próximas questões referem-se à alimentação inadequada, mas estão mais relacionadas com a higiene.

Pergunta 25 - Você sabe como são causadas certas verminoses, como teníase e ascaridíase?/Ensino Fundamental

A vigésima quinta questão procurou averiguar se os alunos sabiam como são causadas certas verminoses, como teníase e ascaridíase. A maior parte dos alunos respondeu que desconhecem a forma de contaminação dessas doenças, como mostram os resultados a seguir (Figura 37):

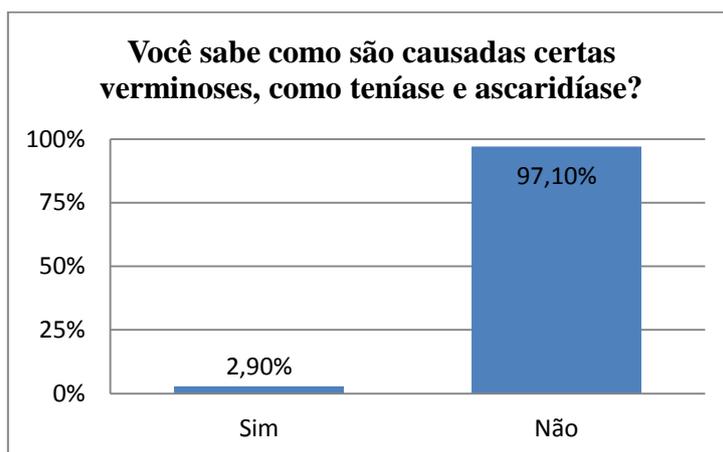


Figura 37: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e cinco para o Ensino Fundamental e Médio

As verminoses em geral são um problema de saúde pública comum no Brasil (ROSSI, 2012). Os meios de se evitar tais doenças já deveriam ser conhecidos pelas crianças do ensino fundamental a partir do 7º ano, quando se estuda sobre os seres vivos. Talvez se o estudo da alimentação tivesse mais relevância no currículo escolar e se houvesse inclusão do tema nesse estudo (ou seja, doenças relacionadas à má alimentação), os alunos poderiam dar mais atenção a um assunto tão importante.

Pergunta 26 - Você sabe como é causada a cólera?/Ensino Fundamental

A vigésima sexta questão procurou saber dos alunos do 9º ano da turma analisada, se eles sabiam como é causada a cólera. A maior parte respondeu que não sabiam também. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 38):

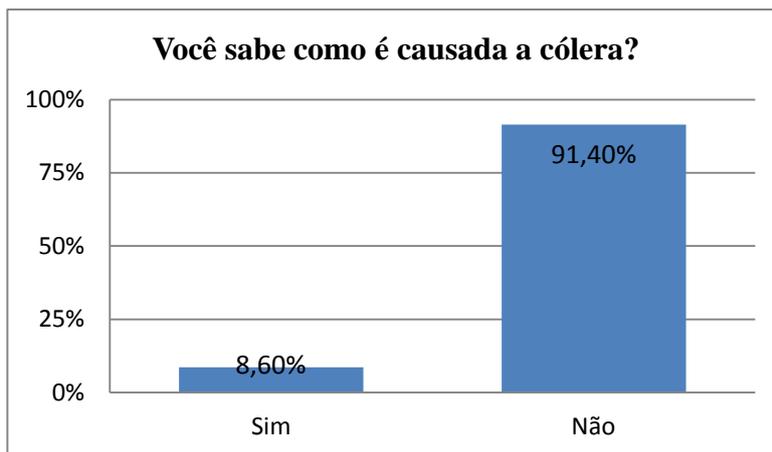


Figura 38: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e seis para o Ensino Fundamental e Médio

A cólera tem uma forma de contaminação semelhante com a da ascaridíase. Resultados indicam que os alunos realmente não estudaram em tempo oportuno sobre esses assuntos.

As próximas questões (as últimas dessa turma) foram para conhecer a contribuição dos professores nesse assunto.

Pergunta 27 - Você já estudou alguma vez na escola sobre alimentação saudável?/Ensino Fundamental

A vigésima sétima questão procurou saber dos alunos se eles já estudaram sobre alimentação saudável. A maior parte respondeu que não estudou, mas com uma diferença muito pequena para a outra resposta. Os resultados são o seguinte (Figura 39):

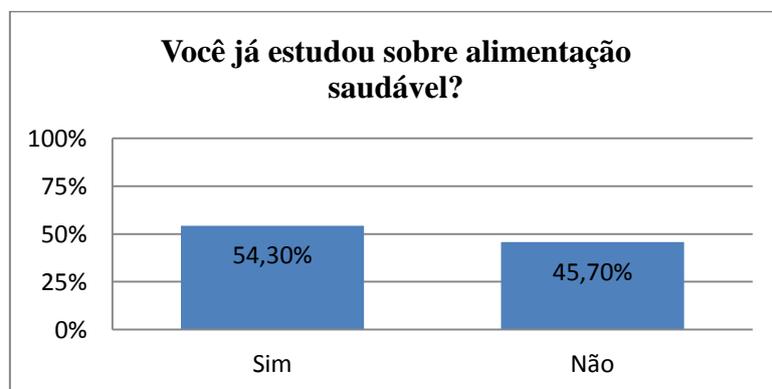


Figura 39: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e sete para o Ensino Fundamental e Médio

Essa questão mostrou que o número dos alunos que estudaram é próximo dos que não estudaram. É possível que os alunos da turma não tenham estudado juntos ao longo do Ensino Fundamental. É também provável que os alunos que responderam que estudaram (54,30% dos alunos) possam ter adquirido este conhecimento por diversos meios (não só na escola). É possível ainda que os alunos possam ter esquecido o conteúdo, que pode ter sido passado em anos anteriores.

Pergunta 28 - Você acha que é importante aprender sobre alimentação saudável na escola?/Ensino Fundamental

A vigésima oitava questão (e última) procura saber dos alunos se eles consideram importante aprender sobre esse assunto na escola. Todos responderam que “sim”, ou seja, é importante para a turma analisada aprender sobre alimentação saudável na escola.

Esta questão demonstra que o assunto é considerado importante para a turma analisada. É provável que outras turmas concordassem. Isso demonstra que o assunto poderia ter um destaque maior no currículo do Ensino Fundamental e também do Médio.

Pelo que foi observado, os alunos da turma pesquisada, em termos gerais, têm uma deficiência nos assuntos referentes aos nutrientes presentes na alimentação. Apenas 34,30% dos alunos, por exemplo, conhecem os lipídios (figura 28); somente 40,00% dos alunos conhecem os sais minerais (figura 31); ainda pode ser citado que apenas 14,00% dos alunos conhecem as fibras alimentares (figura 32), etc.

Os alunos da turma de Ensino Fundamental analisada, em termos gerais, também têm uma deficiência no assunto referente às doenças relacionadas à alimentação. 51,40% dos alunos, por exemplo, responderam não conhecer a diabetes (figura 34); 94,30% não conhecem a aterosclerose (figura 36); 91,40% não conhecem a cólera (figura 38), etc.

Com relação ao perfil alimentar dos mesmos, verificou-se que os alunos têm uma preferência por uma dieta rica em carboidratos (97,10%, por exemplo, gostam de alimentos doces, como mostra a figura 18), lipídios (80,00%, por exemplo, gostam de

frituras, como mostra a figura 23) e proteínas (97,10% gostam de alimentos de origem animal, como mostra a figura 25). Grande parte deles não gosta de alimentos vegetais, como legumes (apenas 11,40% gosta de legumes, como mostra a figura 20), verduras (apenas 17,10% gostam de verduras, como mostra a figura 21) e frutas (há uma aceitação maior deste tipo de alimento; 68,60% dos alunos mostraram gostar de frutas, como mostra a figura 22), etc.

4.3. 3ª Série do Ensino Médio

As primeiras questões referem-se ao perfil alimentar dos alunos da turma analisada, que foi uma turma de 3ª série do ensino médio da escola Pierre Plancher.

Pergunta 1: Quantas refeições você faz por dia regularmente?/Ensino Médio

A primeira questão demonstrou uma quantidade aproximada de refeições feitas por esses alunos. Os resultados estão no gráfico a seguir (Figura 40):

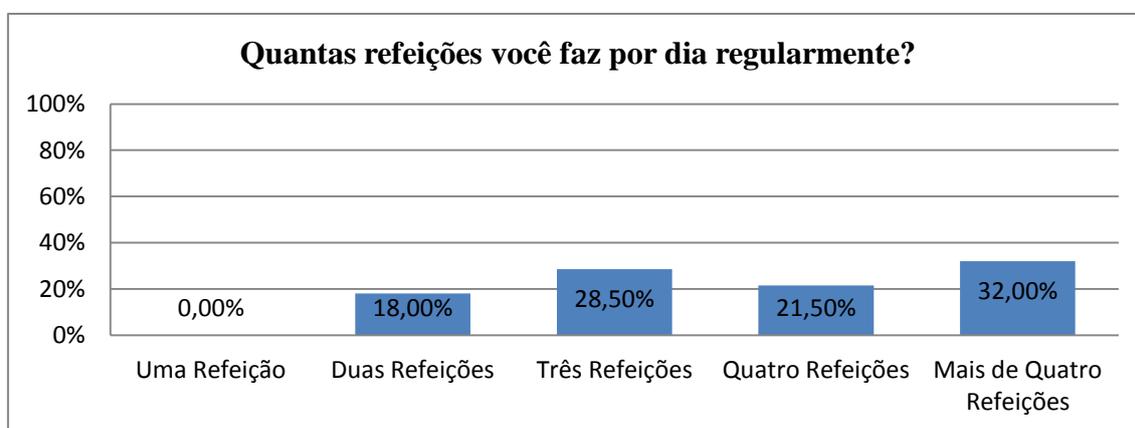


Figura 40: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à primeira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Esses dados mostraram um ponto positivo e dois negativos. O ponto positivo é que o número de alunos que se alimenta de três a quatro refeições por dia é significativo. Segundo o Ministério da Saúde, no seu Guia Alimentar, é necessário fazer pelo menos três refeições diárias. Segundo os dados colhidos, 50% dos alunos (número aproximado) fazem de três a quatro refeições por dia.

Os pontos negativos são: existe uma parcela de alunos que se alimenta abaixo do sugerido (aproximadamente 18%); e existe uma parcela de alunos que se alimentam de mais de quatro refeições (aproximadamente 32%), o que não é um problema de imediato, a não ser que esse número seja exagerado. A qualidade do alimento que se ingere é importante e a quantidade também. O número de alunos que se alimenta com mais de quatro refeições é significativo, e entre esses alunos pode haver alguns que exageram na quantidade, o que também é um problema já que isso contribui para obesidade. No caso dos alunos que fazem apenas duas refeições, pode ser que isso ocorra com aqueles que estão de regime. Isso também é um problema, pois a quantidade insuficiente de alimentos diários pode gerar vários problemas.

Pergunta 2: Você sabe que a alimentação está diretamente relacionada à saúde do corpo humano?/Ensino Médio

A segunda questão foi para saber se os alunos entendem que a alimentação está diretamente relacionada com a saúde. Os dados foram satisfatórios, já que uma parcela considerável respondeu que “sim”, ou seja, que sabe que a alimentação está relacionada à saúde. As respostas para essa questão eram apenas duas: sim ou não. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 41):

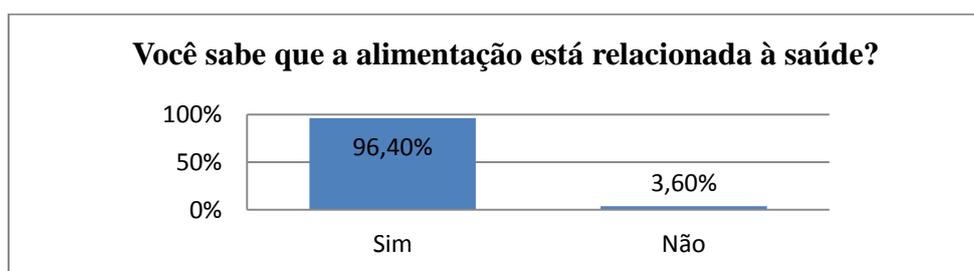


Figura 41: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à segunda pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Os alunos parecem saber, pelo menos nessa etapa da Educação Básica, que muitos problemas de saúde do corpo humano poderiam ser evitados se as pessoas tivessem uma alimentação regrada. O que muitos parecem desconhecer, pelo que se percebe nos resultados seguintes, é como deve ser nossa refeição diariamente para que se tenha um corpo saudável.

Pergunta 3: Das opções abaixo, o que você prefere ingerir?/Ensino Médio

A terceira questão foi importante, pois tinha a ver com os hábitos alimentares de muitos brasileiros. A questão investiga qual é a preferência dos alunos entre as opções de refeições apresentadas. São três refeições que, muitas vezes, os alunos costumam fazer. Os dados estão na Figura 42.

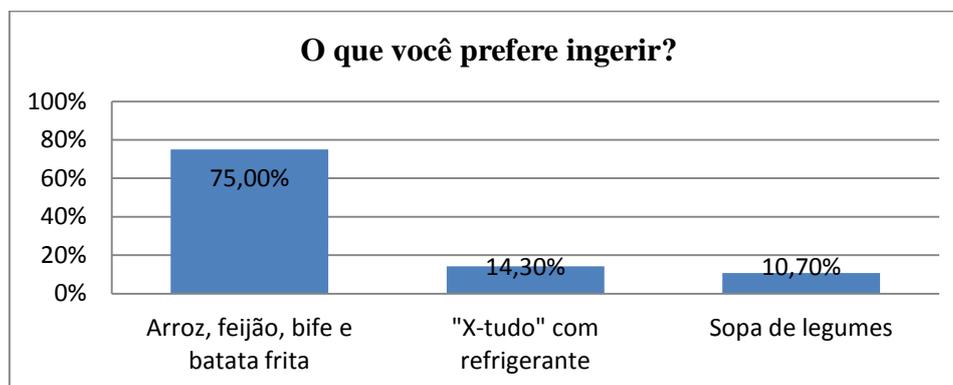


Gráfico 42: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à terceira pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

A primeira opção de refeição é a preferida dos alunos. Arroz e feijão é um prato comum na mesa de muitos brasileiros (RODRIGUES, *et al*, 2011). É uma refeição que se pode considerar saudável, mas que tem alguns problemas a serem frisados. Dependendo da quantidade, a refeição é hipercalórica, pois arroz, feijão e batata são ricos em carboidratos. Além disso, o bife e a batata costumam ser servidos fritos nesse tipo de refeição, o que aumenta o número de calorias devido à quantidade de lipídio. Esse tipo de refeição hipercalórica está relacionado à obesidade, que pode gerar vários problemas de saúde.

No entanto, a segunda opção seria a mais “perigosa”, já que a quantidade de calorias desse tipo de refeição é muito grande (não só pelo “x-tudo”, mas também pelo refrigerante). Além disso, a carne do hambúrguer presente no “x-tudo” não é muito saudável, uma vez que apresenta grande quantidade de sódio, um elemento necessário, mas que pode ser prejudicial se ingerido em grandes quantidades. O sódio pode acarretar problemas de pressão arterial se ingerido em quantidades grandes, entre outros problemas.

O refrigerante, por sua vez, tem uma quantidade grande de açúcar, que pode gerar diabetes, entre outros problemas.

A terceira opção seria a “mais saudável” entre as três, mas é a menos apreciada pelos alunos. A sopa de legumes é um alimento rico em variedades de legumes; logo, rico em vitaminas. A quantidade de carboidrato desse tipo de alimento é satisfatória. E também há proteína, já que muitas dessas sopas levam carne de boi, alimento rico em proteína.

Essa rejeição por sopa por parte da maioria dos alunos é algo explicável. As pessoas procuram se alimentar, muitas vezes, levando em conta o gosto dos alimentos. Em geral, hambúrgueres, pizzas, refrigerantes, etc., conhecidos como *fast-food*, têm sabor agradável ao paladar. Daí a preferência por esses tipos de alimentos. A sopa, por sua vez, tem os legumes que, embora os alunos saibam que são saudáveis, eles rejeitam por não acharem o gosto agradável. A predileção por arroz, feijão, bife e batata frita, no entanto, é uma questão da cultura brasileira.

Pergunta 4 – Você tem o costume de comer alimentos industrializados, tais como sucos de garrafa, enlatados, biscoitos, etc.?/Ensino Médio

A quarta questão referiu-se à ingestão de alimentos industrializados. O número de alunos que respondeu que tem costume de se alimentar com esse tipo de alimento foi muito maior que o número de alunos que respondeu o contrário. Os resultados estão no gráfico a seguir (Figura 43):

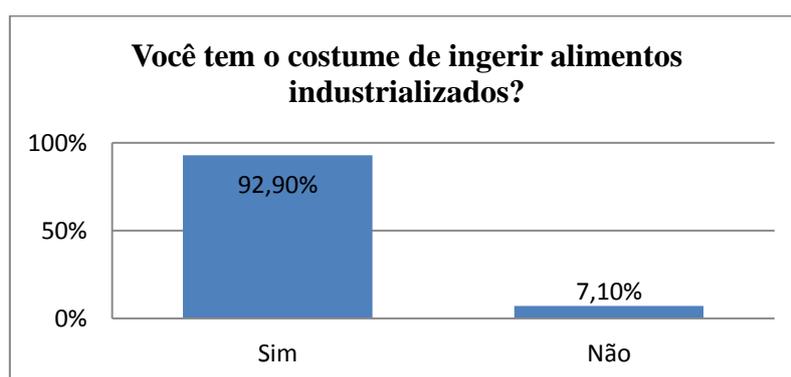


Figura 43: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à quarta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Esta é uma questão preocupante, uma vez que, segundo apontam nutricionistas, a ingestão desse tipo de alimento é perigosa, pois o consumo por parte dos adolescentes é grande e a quantidade de substâncias prejudiciais à saúde encontradas nesses

alimentos é diversa. Um exemplo é a gordura trans presente em muitas massas quando são aquecidas, como a massa do biscoito. Muitos desses alimentos são também ricos em sódio, como alguns enlatados. O sódio pode gerar problemas de pressão se ingeridos demasiadamente. Muitos desses alimentos são ricos em carboidratos. Enfim, são vários os problemas encontrados em alimentos industrializados. O ideal seria a população consumir alimentos naturais, mas, em geral, esses alimentos são mais caros. Além disso, os alimentos industrializados proporciona ao consumidor mais praticidade.

Pergunta 5 – Como você toma leite?/Ensino Médio

A questão seguinte, ainda se tratando do perfil alimentar dos alunos, investigou se os alunos tomam ou não leite, que é uma fonte de cálcio, vitaminas, proteínas, etc., e como eles consomem essa bebida. A Figura 44 mostram os resultados:

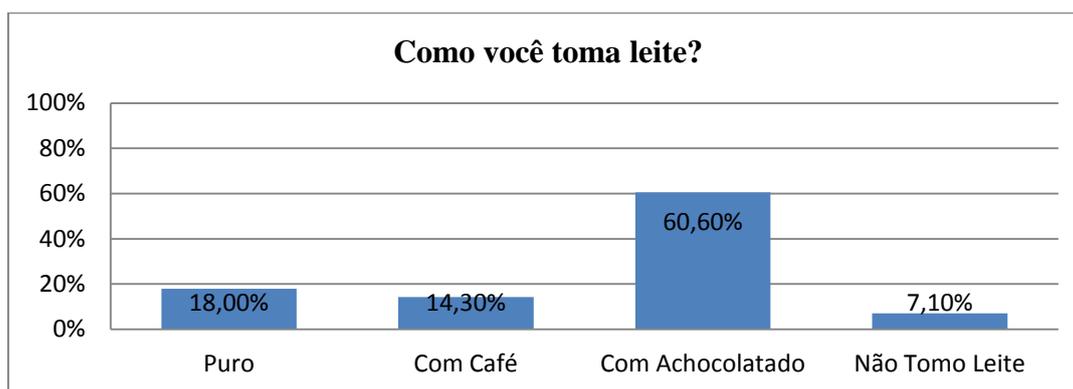


Figura 44: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à quinta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Tomar o leite “puro”, com café ou com achocolatado não faz muita diferença (deve-se, entretanto, ter cuidado com o achocolatado pela quantidade de açúcar presente neste tipo de alimento). Mas há uma coisa a se frisar: embora o número seja pequeno (7,10% dos alunos entrevistados), não é bom ficar sem ingerir alimentos que contenham cálcio (há outros alimentos ricos em cálcio, mas o leite é sua principal fonte). Todavia, o número de alunos da turma que têm o costume de tomar leite é satisfatório, segundo apontam os resultados.

Pergunta 6 – Você gosta de alimentos doces, como sorvete, chocolates, balas, doce de amendoim, de abóbora, de leite, etc.?/Ensino Médio

A sexta questão falava a respeito da ingestão de alimentos doces, que são ricos em carboidratos. Pelo resultado, pode-se inferir dessa questão que os adolescentes apreciam muito essas guloseimas. A seguir, o resultado desse questionário (Figura 45):

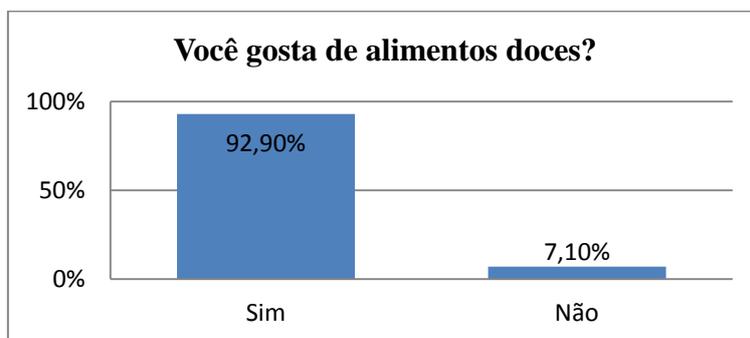


Figura 45: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à sexta pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Como já foi dito, quantidades exageradas de carboidrato podem contribuir com o surgimento de problemas graves com o passar dos anos, tais como obesidade e diabetes. Comer doces não é um problema se feito moderadamente, como sugerem alguns nutricionistas (JEREISSATI, 2015).

Pergunta 7 – Você toma água com que frequência por dia?/Ensino Médio

A sétima questão era a respeito da água, que não é necessariamente um alimento, mas que é essencial ao corpo humano, pois toda reação química que ocorre em qualquer organismo ocorre em solução aquosa. A questão era para saber sobre a frequência com que os alunos tomam água por dia.

Segundo algumas pesquisas, a quantidade de água para o adulto diariamente é variável. A sede é um mecanismo de aviso para nosso corpo sobre a necessidade de se tomar água. Mas, mesmo assim, uma parcela considerável de alunos respondeu que ingere pouca água (28,50% dos alunos). Ninguém respondeu que não toma água. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 46):

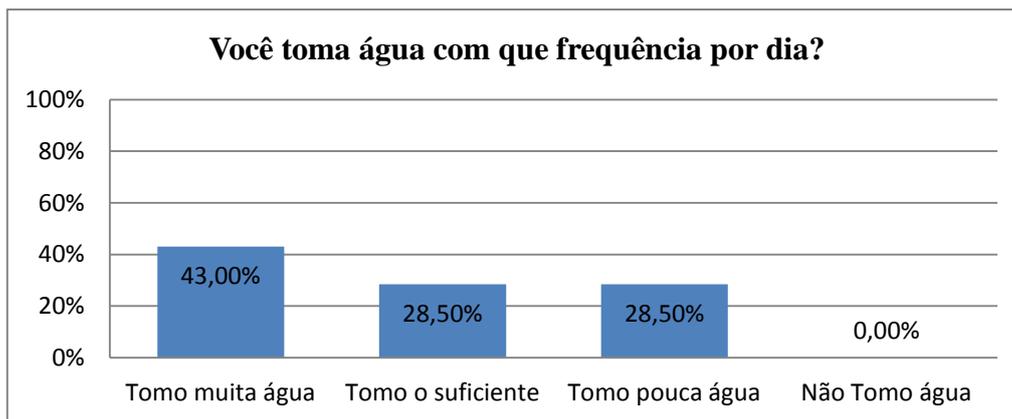


Figura 46: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à sétima pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

A questão diz respeito à ingestão de água “pura”, ou seja, sem estar misturada com sucos ou sem estar na comida ou em qualquer outro produto. Na ocasião isso foi explicado aos alunos.

Pergunta 8 – Você tem o costume de comer legumes (abóbora, cenoura, beterraba, etc.)?/Ensino Médio

A questão seguinte procurou verificar se os alunos tem o costume de comer legumes. A maior parte respondeu que sim, ao contrário dos alunos da mesma escola do Ensino Fundamental, como vimos anteriormente. 71,50% dos alunos do Ensino Médio responderam que têm o costume de comer legumes (Figura 51) contra 11,40% dos alunos do Ensino Fundamental (figura 23). O gráfico abaixo ilustra a questão (Figura 47):

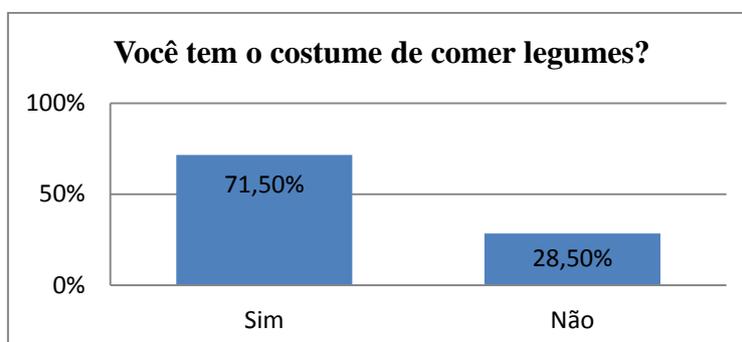


Figura 47: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à oitava pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

A rejeição por parte de alguns alunos, como já foi dito em outra questão, tem a ver com o fato de certos alimentos desagradarem o paladar. Todavia, no Ensino Médio a aceitação desse alimento é maior que no Ensino Fundamental.

Existem alimentos que as pessoas rejeitam desde criança, devido ao gosto, como é o caso dos legumes. Outros são agradáveis ao paladar, como os doces (o que já foi notificado). Com o tempo, contudo, parece que os adolescentes passam a experimentar novas coisas e acabam aceitando melhor certos alimentos.

Pergunta 9 – Você tem o costume de comer verduras (alface, couve, espinafre, etc.)?/Ensino Médio

A nona questão procurou saber se os alunos têm o costume de comer verduras. A maior parte respondeu que sim (60,60%), mas uma parcela considerável respondeu que não. A seguir estão representadas as respostas dos alunos em número percentual (Figura 48):

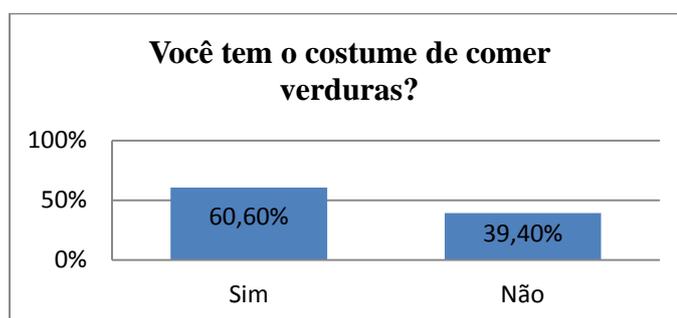


Figura 48: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à nona pergunta para o Ensino Fundamental e Médio

Comer verduras é essencial na vida do ser humano, pois as verduras são ricas em fibras, um componente alimentar que facilita a digestão. Além disso, as verduras são, em geral, ricas em vitamina k, que participa da coagulação do sangue.

Como se pode notar, também há uma diferença percentual entre as respostas dos alunos do Ensino Fundamental e os alunos do Ensino Médio também nesta questão. Enquanto que apenas 17,10% dos alunos da turma do Ensino Fundamental responderam gostar de verduras (figura 21), 60,60% dos alunos do Ensino Médio responderam o

mesmo (figura 48). Entre os alunos da Educação Infantil, apenas 11,10% deles afirmaram gostar de legumes e verduras (figura 06).

Pergunta 10 – Você tem o costume de comer frutas?/Ensino Médio

Para terminar o trio de perguntas relacionadas à ingestão de alimentos de origem vegetal, foi perguntado aos alunos se eles tinham o costume de comer frutas. A maior parte respondeu que sim. Aliás, o consumo de frutas por parte dos alunos é maior, segundo apontam as respostas, que o consumo de legumes e verduras. Parece que a preferência dos alunos por frutas se deve ao fato de serem geralmente doces, o que pode ser mais agradável ao paladar. Os resultados estão na Figura 49.

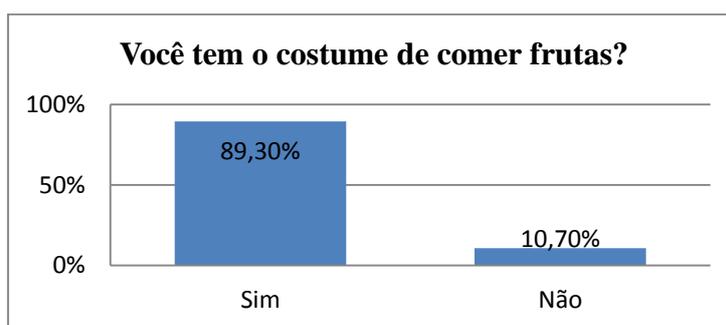


Figura 49: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dez para o Ensino Fundamental e Médio

A ingestão de frutas, legumes e verduras, segundo apontam certas pesquisas, tem inúmeros benefícios. Para a OMS, por exemplo, o consumo diário de 400g a 500g de frutas, legumes e verduras diminui o risco futuro de doenças do coração e a hipertensão arterial.

Além disso, o consumo desses alimentos beneficia a digestão por serem ricos em fibras. Além das fibras, esses alimentos costumam ser ricos em outros nutrientes, como sais minerais e vitaminas.

As três turmas pesquisadas mostraram gostar mais de frutas que de legumes e verduras: 55,60% dos alunos da turma de Educação Infantil gostam de frutas (figura 07); 68,60% dos alunos da turma do Ensino Fundamental gostam de frutas (figura 22); 89,30% dos alunos da turma de Ensino Médio gostam de frutas (figura 49).

Pergunta 11 – Você come muito alimento feito por fritura?/Ensino Médio

A próxima questão, ainda em se tratando do perfil alimentar dos estudantes, falava sobre o hábito que têm as pessoas de se alimentar de frituras. A pergunta foi se os alunos têm o costume de comer muita fritura, onde eles deveriam responder se “sim” ou se “não”. A maior parte respondeu que sim. Os resultados estão no gráfico abaixo (Figura 50):

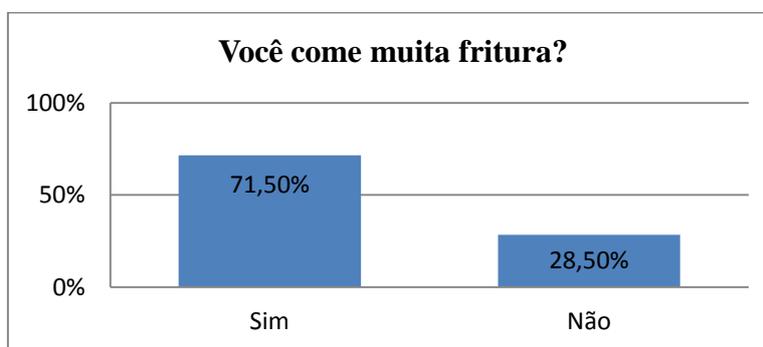


Figura 50: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta onze para o Ensino Fundamental e Médio

Esse número correspondente aos alunos que comem muita fritura é preocupante, segundo as informações de muitos nutricionistas e médicos. Quando o óleo de soja, que é o mais usado, fica muito tempo a altas temperaturas, perde suas características naturais e podem prejudicar a saúde humana, causando até mesmo câncer se usado em longos períodos. Além disso, o óleo é um tipo de lipídio. Esse componente é importante na dieta, mas em grandes quantidades podem gerar problemas futuros, como doenças cardíacas.

Pergunta 12 – Você gosta de comer alimentos ricos em “massa”, tais como pizza, macarrão, salgadinhos, etc.?/Ensino Médio

A questão 12 falava sobre o hábito de comer “massas”, como pizzas, macarrão, salgadinhos. A pergunta foi para identificar se os alunos gostam de tais alimentos. A

maior parte das respostas foi “sim”, ou seja, os alunos gostam muito de massa, como mostra o gráfico abaixo (Figura 51).

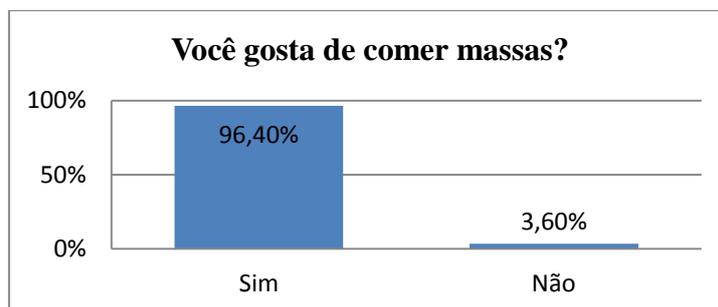


Figura 51: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta doze para o Ensino Fundamental e Médio

A ingestão de massas, a princípio, não é prejudicial. Mas, em quantidades exageradas, pode elevar a quantidade de açúcar no sangue, visto que são alimentos ricos em carboidratos. Já foi dito que não é aconselhável que carboidratos sejam ingeridos em grandes quantidades, pois estão diretamente relacionados à obesidade, etc. Alguns desses alimentos também são ricos em sódio, um elemento químico que também deve ser ministrado em doses adequadas, sem exageros. O número de alunos que gosta de massas passa de 90%, tanto entre os alunos do Ensino Fundamental como entre os alunos de Ensino Médio.

Pergunta 13 – Você tem o costume de comer algum tipo de alimento de origem animal (carne de boi, de frango, de peixe, de porco, fígado, ovos, etc.)?/Ensino Médio

A décima terceira questão foi a respeito da ingestão de alimentos de origem animal (carnes em geral, vísceras e ovos). A maior parte dos alunos respondeu que sim, isto é, tem o costume de se alimentar com alimentos de origem animal, como mostra o gráfico a seguir (Figura 52).

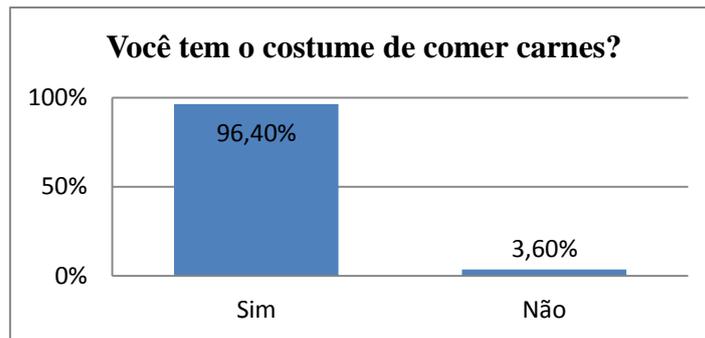


Figura 52: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta treze para o Ensino Fundamental e Médio

Alimentos de origem animal são ricos em proteínas, um elemento essencial ao funcionamento do organismo. As proteínas fornecem os aminoácidos que serão utilizados para serem formadas todas as proteínas necessárias ao nosso corpo, até mesmo enzimas, que são estruturas relacionadas ao metabolismo.

As respostas são satisfatórias, uma vez que a maior parte dos alunos se alimenta de carne. Comer carne é outra questão cultural do brasileiro (RIOS, 2015), assim como comer arroz e feijão. Há, no entanto, um problema ao se ingerir certas carnes. Segundo apontam pesquisas, a maior parte da carne ingerida pelos brasileiros, é a carne vermelha. Esta é a carne mais rica em gordura e pode gerar problemas coronários se ingerida em grande quantidade.

O ideal seria, conforme apontam certos nutricionistas, que as pessoas ingerissem alimentos que ajudassem a controlar a quantidade de lipídios prejudiciais à saúde (como os LDLs).

Pergunta 14 – Como você prefere a carne?/Ensino Médio

A outra questão, ainda falando sobre ingestão de “carne”, procurou investigar como os alunos preferem a carne, uma vez que o modo de preparo da carne está diretamente relacionado à saúde. O gráfico abaixo ilustra a questão (Figura 53):

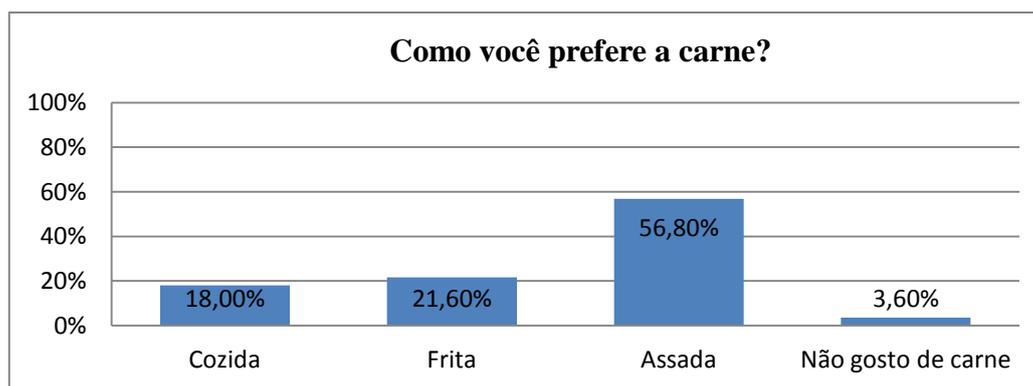


Figura 53: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta catorze para o Ensino Fundamental e Médio

Segundo apontam pesquisas, o modo de preparo da carne está diretamente relacionado à quantidade de substâncias tóxicas liberadas por ela. Em geral, carnes cozidas liberam poucas toxinas; carnes assadas liberam mais toxinas que as cozidas e as fritas, mais que as assadas.

Pelo que se pode notar dos resultados, grande parte dos alunos preferem carne frita ou assada (21,60% preferem frita e 56,80%, assada), que, de acordo com pesquisas, são menos saudáveis que a carne cozida.

Não ingerir carne também pode ser prejudicial, caso não haja um elemento que a substitua, já que os alimentos de origem animal são a principal fonte de proteína existente na natureza. Há, no entanto, alimentos de origem vegetal que podem substituir as carnes em geral, como o arroz e o feijão, que combinados fornecem todos os aminoácidos essenciais ao organismo.

O que se pode notar é que os hábitos alimentares dos alunos do Ensino Médio estão ligeiramente melhores que os hábitos dos alunos do Ensino Fundamental e da Educação Infantil. Os legumes, as verduras e as frutas têm uma aceitação maior entre os alunos do Ensino Médio.

Da questão 15 à questão 20, o questionário refere-se ao segundo objetivo desta pesquisa, que é verificar o que os alunos sabem sobre os nutrientes presentes numa dieta saudável.

Pergunta 15 – Você sabe para que servem os carboidratos e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-los?/Ensino Médio

A questão 15 procurou saber se os alunos sabiam para que servem os carboidratos e onde eles podem ser encontrados. A maior parte dos alunos respondeu que “sim”, mas uma parte considerável respondeu que não sabe. Os resultados estão na Figura 54.

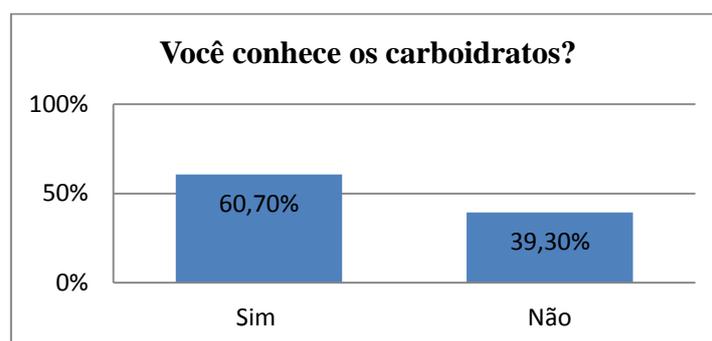


Figura 54: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta quinze para o Ensino Fundamental e Médio

O conhecimento que os alunos têm sobre para que servem os carboidratos provavelmente vem da propaganda massiva que a mídia tem feito a respeito dos carboidratos, principalmente por mostrar que eles são os “vilões” de nossa dieta. O desconhecimento do assunto pode demonstrar, provavelmente, que a escola não tem preparado os alunos neste assunto, isto é, sobre alimentação saudável, já que o assunto ‘carboidratos’ deveria ter sido ministrado aos alunos a essa altura, pois os ‘componentes dos alimentos’ são tema da primeira série do Ensino Médio.

Pergunta 16 – Você sabe para que servem os lipídios e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-los?/Ensino Médio

A décima sexta questão procurou verificar se os alunos conhecem os lipídios. O número de alunos que desconhecem este nutriente ainda foi maior que o número dos que conhecem (Figura 55):

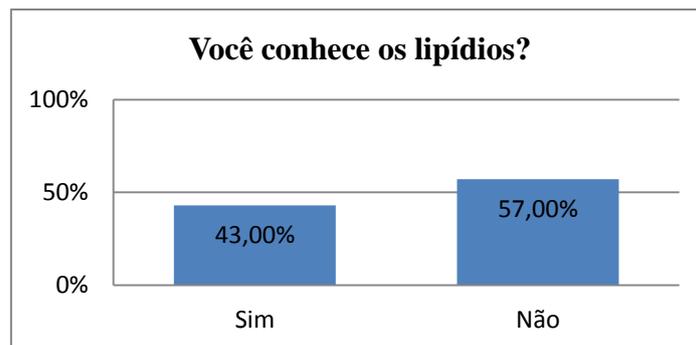


Figura 55: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezesseis para o Ensino Fundamental e Médio

Os alunos responderam em sua maior parte que desconhecem os lipídios. É provável que eles não saibam que óleos e gorduras são exemplos de lipídios. Talvez eles desconheçam o termo lipídio e não exatamente os termos óleo e gordura. Esse desconhecimento do termo pode também estar relacionado à falta de aulas nas escolas sobre esse assunto. Aqui há certa discrepância: como a maior parte pode conhecer os carboidratos e a maioria desconhecer os lipídios, se são temas correlatos? É provável que o termo carboidrato tenha sido conhecido pela maior parte dos alunos pelo acesso às grandes mídias, como internet, por exemplo. O termo lipídio não aparece tanto nas mídias como o termo carboidrato.

Pergunta 17 – Você sabe para que servem as proteínas e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-las?/Ensino Médio

A questão dezessete referiu-se ao conhecimento que os alunos têm sobre as proteínas. O número de alunos que responderam conhecer as proteínas foi grande em relação aos que responderam que não conhecem. Os resultados estão no gráfico a seguir (Figura 56).

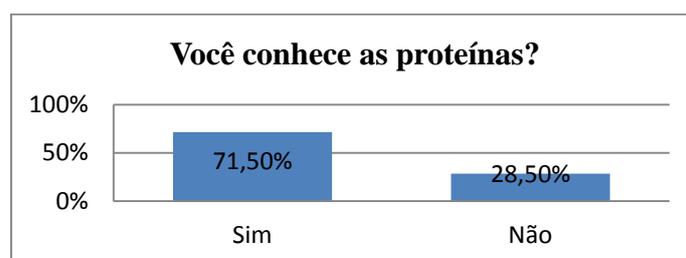


Figura 56: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezessete para o Ensino Fundamental e Médio

No caso das proteínas, ocorre o mesmo que ocorre com os carboidratos. O termo proteína se tornou badalado devido à mídia, principalmente pelo fato de muitos hoje em dia estarem procurando realizar exercícios físicos. Muitas pessoas que frequentam academias (hoje se tornou comum esta prática) procuram ingerir uma dose considerável de proteínas. E hoje, com o advento da internet, muitas são as pesquisas voltadas para esse assunto. Esses costumes alimentares acabam se tornando habituais entre a população, e muitos adolescentes acabam seguindo-os.

Pergunta 18 – Você sabe para que servem as vitaminas e em quais alimentos podemos encontrar cada uma delas?/Ensino Médio

A próxima questão era pra saber se os alunos sabiam para que servem as vitaminas e onde podemos encontrá-las. A maior parte respondeu que “sim”, isto é, conhecem as vitaminas. O resultado foi o seguinte (Figura 57):

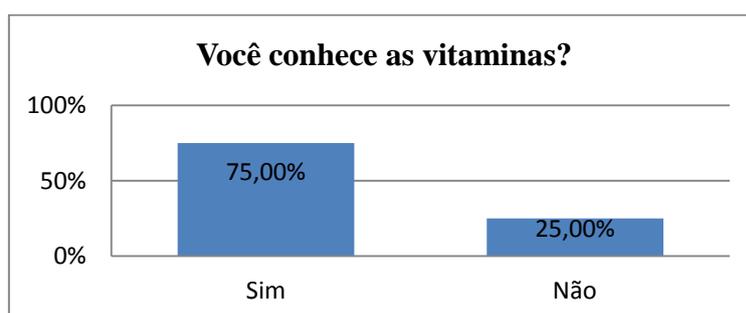


Figura 57: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezoito para o Ensino Fundamental e Médio

O termo “vitaminas” também é um termo muito badalado. De um modo geral, os alunos parecem saber que as vitaminas estão diretamente relacionadas à regulação de diversas funções do organismo. Uma coisa que se observa, no entanto, é que as vitaminas são vistas por muitos da população brasileira como nutriente primordial. As proteínas e os carboidratos, no entanto, tem uma importância ímpar na alimentação (não que as vitaminas não sejam importantes). Muitas crianças, desde pequenas, convivem com o termo ‘vitamina’, pois, segundo apontam pesquisas, as mães sempre procuraram mostrar aos filhos a importância desses nutrientes. O que muitos não sabem é que as vitaminas são coadjuvantes na alimentação, mas devem estar presentes na dieta.

Pergunta 19 – Você sabe para que servem os sais minerais e onde podemos encontrar cada um deles?/Ensino Médio

A questão 19 dizia respeito de outros elementos reguladores do metabolismo humano: os sais minerais. A resposta da maior parte dos alunos foi que conheciam os sais minerais, mas houve um número maior de alunos que não conheciam, segundo a pesquisa, se comparado ao número daqueles que conhece as vitaminas. Os resultados foram os seguintes (Figura 58):

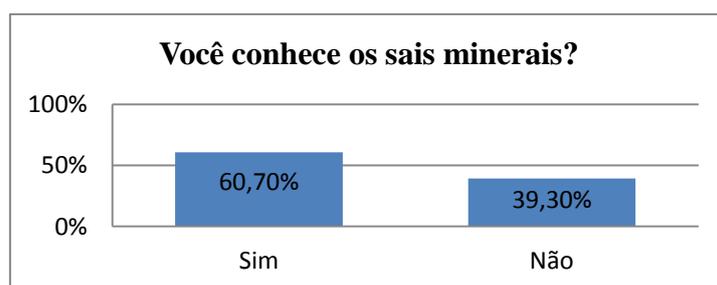


Figura 58: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta dezenove para o Ensino Fundamental e Médio

Os sais minerais não são tão conhecidos como as vitaminas, mas, em termos gerais, são nutrientes reguladores como as tais.

Como já foi frisado, muitos alunos responderam até esta etapa da pesquisa que desconhecem os termos essenciais da Bioquímica. Isso pode ser uma defasagem na Educação Básica, desde o Ensino Fundamental.

Pergunta 20 – Você sabe o que são fibras alimentares?/Ensino Médio

A questão vigésima foi a última referente ao segundo objetivo específico deste trabalho. Esta questão procurou saber se os alunos conhecem as fibras alimentares. A maior parte respondeu que não. Os resultados estão na Figura 59.

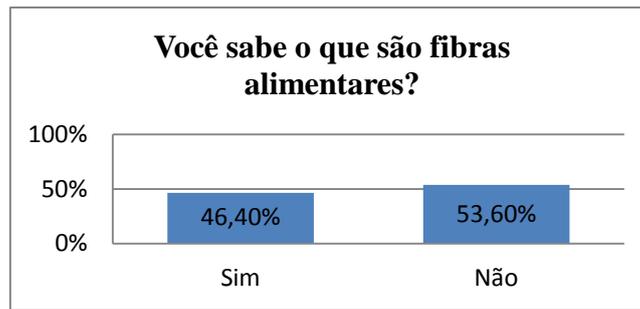


Figura 59: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte para o Ensino Fundamental e Médio

Esta questão só veio corroborar o que foi dito aqui várias vezes: é provável que este tema não seja discutido em sala de aula ou é pouco discutido.

Há certa discrepância, pelo que se observou até aqui, nas respostas dos alunos. Pelas respostas observadas, alguns conhecem certos nutrientes e outros não. Como isso é possível, visto que toda essa terminologia é passada consecutivamente nas aulas sobre Biologia? É provável que os alunos, como foi frisado, aprenderam sobre determinados assuntos de interesse comum por outros meios, e não em sala de aula.

Pelo que se pode observar, os alunos do Ensino Médio parecem ter um conhecimento maior que os alunos do Ensino Fundamental a respeito dos nutrientes presentes nos alimentos. Para exemplificar: nota-se que 60,70% dos alunos do Ensino Médio conhecem os carboidratos (figura 54) contra 34,30% do Ensino Fundamental (figura 27); 75,00% dos alunos do Ensino Médio conhecem as vitaminas (figura 57) contra 51,00% dos alunos do Ensino Fundamental (figura 30), entre outros exemplos.

As próximas questões, da questão 21 à 26, o trabalho esteve voltado a responder o terceiro objetivo específico traçado, que foi verificar o entendimento que os alunos da educação básica têm sobre os problemas oriundos de uma alimentação inadequada. Esta parte está relacionada ao conhecimento de algumas doenças associadas à alimentação.

Pergunta 21 – Você sabe o que é obesidade e como é causada?/Ensino Médio

A questão 21 procurou verificar se os alunos sabem o que é obesidade e como é causada. A maior parte deles respondeu que conhecia, como mostra o gráfico abaixo (Figura 60):

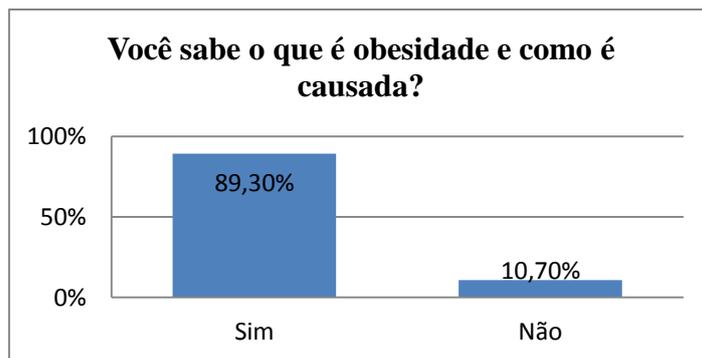


Figura 60: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e um para o Ensino Fundamental e Médio

O termo “obesidade” é muito mostrado ultimamente na mídia. Provavelmente por isso que a maior parte dos alunos respondeu que conhece a doença. A obesidade é um mal que assola muitas pessoas mundo a fora. No momento em que o questionário estava sendo aplicado, pode-se perceber que alguns alunos estavam no sobrepeso. Porém, uma análise puramente visual não é muito confiável, pois o Índice de Massa Corporal (IMC) deve ser medido com cálculos precisos.

A obesidade é um problema sério que pode estar ligado a outras doenças como diabetes, pressão alta, câncer, etc., como mostram algumas pesquisas.

Pergunta 22 – Você sabe o que é diabetes e como é causada?/Ensino Médio

A questão próxima, também falando de doenças relacionadas à alimentação, procurou verificar se os alunos conhecem a diabetes. A maior parte respondeu que conhece. Os resultados foram os seguintes (Figura 61).

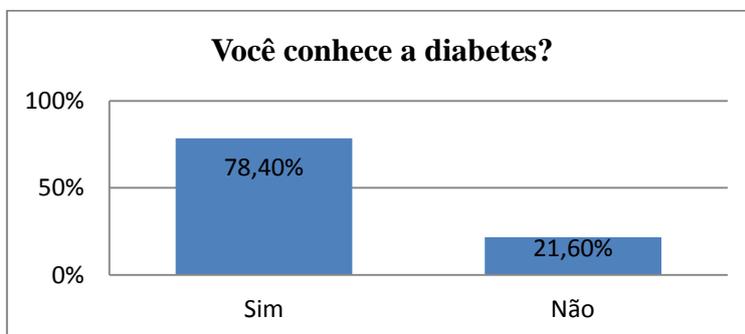


Figura 61: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e dois para o Ensino Fundamental e Médio

Esta doença também é bem conhecida, principalmente porque no Brasil há muitos casos conhecidos, conforme aponta o G1. É provável que, por isso, os alunos, em sua maioria, conhecem o termo diabetes. Pode ser que haja entre seus parentes ou vizinhos, ou até mesmo conhecidos, pessoas que sofrem com a doença.

A diabetes é uma doença que, em geral, aparece em longo prazo devido aos hábitos alimentares da pessoa. Geralmente, a pessoa adquire a doença devido à alta ingestão de carboidratos ao longo da vida.

Pergunta 23 – Você sabe o que é hipertensão arterial e como é causada?/Ensino Médio

A questão 23 procurou verificar se os alunos conhecem a hipertensão arterial. A maior parte respondeu que sim. Os resultados estão ilustrados no gráfico abaixo (Figura 62):

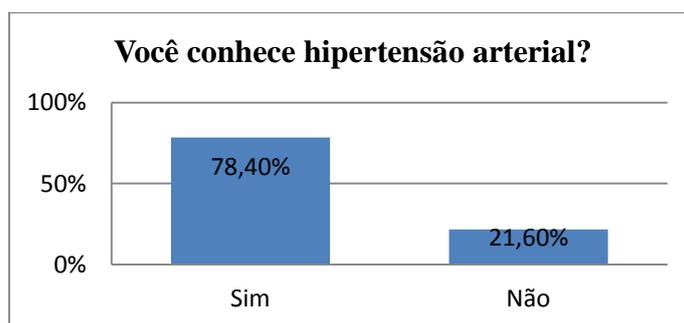


Figura 62: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e três para o Ensino Fundamental e Médio

A hipertensão arterial também é um problema muito comum no Brasil. Os brasileiros têm hábito de ingerir muito sal, que é um agravante nesta questão, ou seja, pode contribuir com o aumento da hipertensão arterial.

O que se observou foi que os alunos do Ensino Médio têm mais conhecimento em relação a estes assuntos que os alunos do Ensino Fundamental. Contudo, não se deve negar que ainda aparece entre os alunos do Ensino Médio um número considerável de alunos que não conhecem o assunto.

Vale frisar que é provável que os alunos do Ensino Médio conheçam mais que os do Ensino Fundamental pelo tempo de vivência. Cabe também colocar aqui que, com o advento da internet, muito conhecimento tem sido absorvido pelas pessoas em geral.

Pergunta 24 – Você sabe o que é aterosclerose e como é causada?/Ensino Médio

A questão seguinte procurou saber dos alunos se eles sabiam o que é aterosclerose. A maior parte dos alunos respondeu que não conforme mostra o gráfico a seguir (Figura 63):

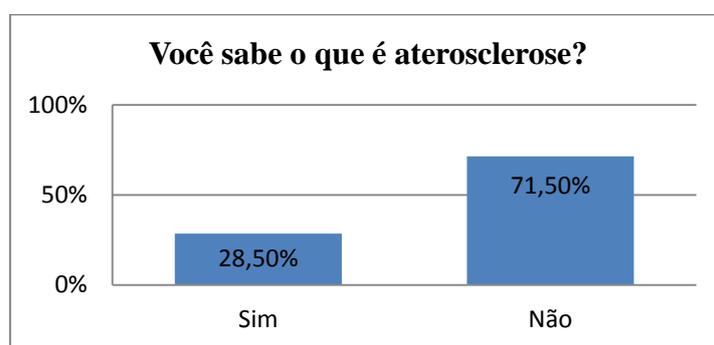


Figura 63: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e quatro para o Ensino Fundamental e Médio

A aterosclerose, pelo que apontaram estas pesquisas, não é muito conhecida dos alunos (apenas 28,50% dos alunos conheciam a doença). O termo não é tão mostrado na mídia e possivelmente o assunto não é tratado nas aulas de Ciências e/ou Biologia da Educação Básica. Esta doença está diretamente relacionada a doenças cardíacas. Daí a importância de seu conhecimento.

Pergunta 25 – Você sabe como são causadas certas verminoses, como teníase e ascaridíase?/Ensino Médio

A vigésima quinta questão, ainda tratando dos males vindos da má alimentação, procurou verificar dos alunos se eles sabiam como são causadas certas verminoses. A maior parte respondeu que não (Figura 64):

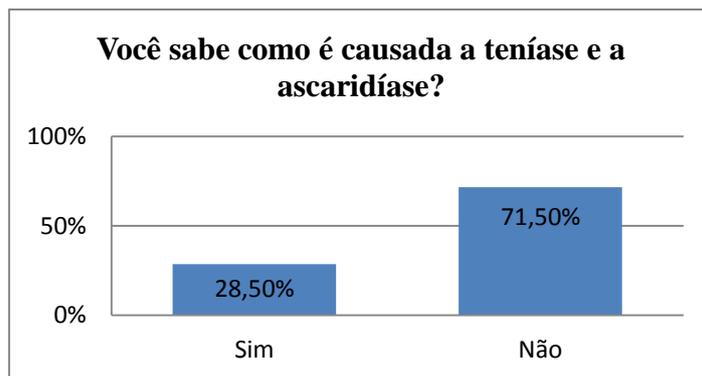


Figura 64: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e cinco para o Ensino Fundamental e Médio

Esta questão e a seguinte não está diretamente relacionada a nutrientes, mas sim à higiene e ao modo de preparo dos mesmos.

Pesquisas apontam que muitos brasileiros sofrem com verminoses. Se as pessoas conhecessem as causas de muitas delas, tomariam precauções para evitá-las. A escola tem o poder de educar crianças e adolescentes sobre este assunto. Parece que os alunos não tiveram, ao longo de sua formação, aulas tratando deste assunto ou, pelo menos, não foi dada a este assunto a devida importância.

Pergunta 26 – Você sabe como é causada a cólera?/Ensino Médio

A questão 26 foi a última sobre males causados pela má alimentação. Ela procurou saber se os alunos sabem como é causada a cólera. A maior parte respondeu que não. Os resultados estão representados no gráfico abaixo (Figura 65):

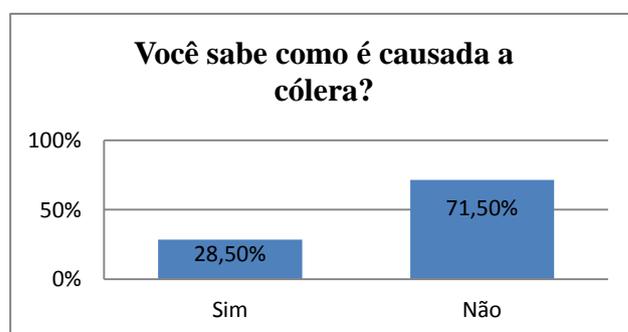


Figura 65: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e seis para o Ensino Fundamental e Médio

Cólera também é uma doença comum no Brasil, causada pela ingestão de água e alimentos contaminados por certas bactérias devido à falta de higiene (é claro que verminoses e a cólera são também problemas para os órgãos públicos). O conhecimento dessa doença pelos alunos também seria importante. A escola tem o papel de esclarecer sobre essas e outras doenças graves, comuns no nosso país.

Os alunos do Ensino Médio também demonstraram conhecer mais sobre as doenças relacionadas à alimentação que os alunos do Ensino Fundamental. 89,30% dos alunos do Ensino Médio conheciam a obesidade (figura 60) contra 89,00% dos alunos do Ensino Fundamental (figura 33); 78,40% conheciam a hipertensão arterial no Ensino Médio (figura 62) contra 37,10% do Ensino Fundamental (figura 35); 28,50% dos alunos do Ensino Médio conheciam a cólera (figura 65) contra 8,60% do Ensino Fundamental (figura 38), entre outros exemplos.

As questões 27 e 28 foram as últimas e serviram para se obter duas informações importantes: saber dos alunos se eles já estudaram sobre o assunto em questão e se eles consideraram o assunto relevante.

Pergunta 27 – Você já estudou alguma vez na escola sobre alimentação saudável?/Ensino Médio

A vigésima sétima questão procurou verificar se os alunos já estudaram alguma vez na escola sobre alimentação saudável. A maior parte respondeu que sim, mas uma parcela considerável respondeu que não. Os resultados foram os seguintes (Figura 66):

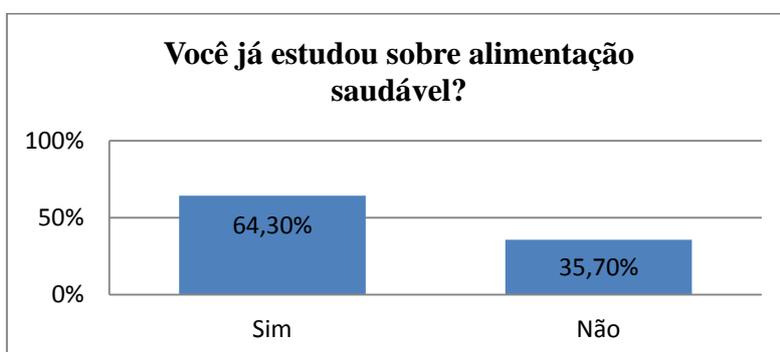


Figura 66: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e sete para o Ensino Fundamental e Médio

A maior parte das respostas dos alunos para o conhecimento de nutrientes e doenças relacionadas à alimentação do Colégio Estadual Pierre Plancher, da turma analisada, leva-nos a concluir que parte dos alunos realmente já estudou sobre o assunto. O perfil alimentar dos alunos também aponta que parte deles se preocupa com sua saúde. Mas vale frisar que os alunos, muitas vezes, estudaram em escolas diferentes em anos anteriores, com professores diferentes e em turnos diferentes. Por isso, provavelmente, há outra parcela que respondeu que nunca estudou sobre este assunto em sala de aula. Isso também pode evidenciar as discrepâncias nas respostas dos alunos, além, é claro, do que foi dito, que muitos alunos têm adquirido conhecimento das mídias em geral.

Pergunta 28 – Você acha que é importante aprender sobre alimentação saudável na escola?/Ensino Médio

A última questão do questionário procurou saber dos alunos se eles consideram importante aprender sobre este assunto na escola. A Figura 67 ilustra os resultados:

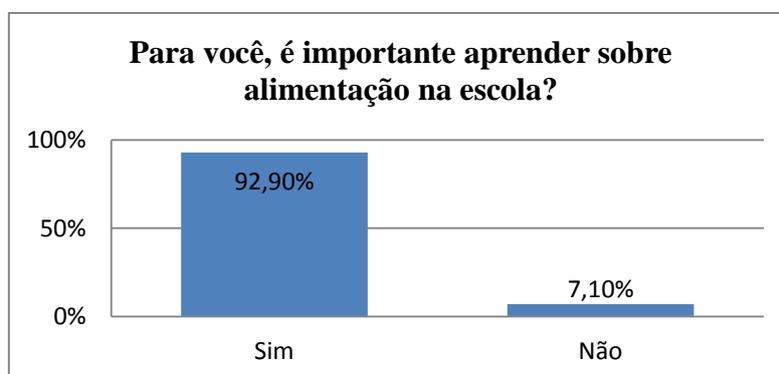


Figura 67: Respostas apresentadas pelos alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Pierre Plancher à pergunta vinte e oito para o Ensino Fundamental e Médio

A maior parte dos alunos considera que o assunto é importante. Seria interessante que o assunto, que faz parte dos Temas Transversais como subitem do tema Saúde, tivesse mais destaque no currículo da Educação Básica.

5. CONCLUSÕES

Diante do que foi exposto, quanto à identificação do perfil alimentar dos alunos, foi observado que os alunos pesquisados não seguem, em geral, um padrão de alimentação considerado saudável, pois muitos têm uma dieta rica em carboidratos, lipídios e proteínas, mas ignoram alimentos considerados saudáveis, como legumes e verduras, por exemplos.

Além disso, ficou claro também que muitos alunos possuem uma deficiência no conhecimento dos principais nutrientes presentes nos alimentos e que, talvez, essa má informação sobre os nutrientes presentes em cada tipo de alimento e dos nutrientes que são requeridos para uma saúde plena, possa ser um dos pontos que esteja implicando no descaso em seguir uma dieta mais saudável.

Quanto ao grau de compreensão dos estudantes sobre as implicações de uma alimentação inadequada, ficou evidente que muitos alunos desconhecem doenças relacionadas à má alimentação. Tudo isso leva-nos a crer que os alunos pesquisados apresentam uma deficiência no assunto em questão, ou seja, o que significa uma alimentação saudável e sua importância na saúde.

Cabe ressaltar, no entanto, que os alunos do Ensino Médio apresentam melhores resultados em seus hábitos alimentares em relação aos alunos das etapas anteriores, pois apresentam, em termos percentuais, uma dieta mais balanceada, uma vez que os alimentos de origem vegetal estão mais presentes em sua dieta. Além disso, de acordo com este trabalho, os alunos do Ensino Médio parecem entender mais do assunto que os alunos do Ensino Fundamental, tendo um conhecimento maior dos nutrientes presentes nos alimentos e das doenças relacionadas à má alimentação.

Dessa maneira, torna-se imprescindível um investimento maior por parte dos atores envolvidos com a montagem do currículo escolar nos assuntos de Ciências e Biologia, pois o tema *Alimentação Saudável*, pelo que foi visto na pesquisa, é de interesse dos alunos, e estes apresentam pouco ou nenhum conhecimento sobre o tema.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5 Alimentos ricos em carboidratos que você deve afastar da dieta – Doutíssima. Disponível em: <http://doutissima.com.br/2014/10/28/5-alimentos-ricos-em-carboidratos-que-voce-deve-afastar-da-dieta-14658747/>. Acesso em: 13 fev. 2015.

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 7, 2009. Disponível em: <http://www.cienciaemtelanutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>. Acesso em: 16 dez. 2014

ALVAREZ, Luciana. Estima-se que 12 milhões de brasileiros tenham diabetes, mas metade deles não sabe disso. Disponível em: <http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/11/14/estima-se-que-12-milhoes-de-brasileiros-tenham-diabetes-mas-metade-deles-nao-sabe-disso.htm>. Acesso em: 2 fev. 2016.

APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos Alimentares. Rev. Bras. Psiquiatr., v. 22, nº 2, São Paulo, dez. 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600008. Acesso em: 20 jan. 2015.

ARAGUAIA, Mariana. Verminoses. Disponível em: <http://escolakids.uol.com.br/verminoses.htm>. Acesso em: 16 jun. 2015.

CAMARGO, Bianca. Comer pouco pode fazer muito mal. Disponível em: <http://www.meon.com.br/variedades/gente/beleza-1/comer-pouco-pode-fazer-muito-mal>. Acesso em: 9 mai. 2015.

CARTAXO, James Linneker da Silva. Riscos associados aos níveis de nitritos e alimentos: uma revisão. João Pessoa, 2015.

CASTRO, Cora. Nutrientes. Disponível em: <http://www.lactobacilo.com/nutrientes.htm>. Acesso em: 9 jun. 2015.

Consumo excessivo de sal causa hipertensão arterial e prejudica o coração e os rins. Disponível em: <http://www.santalucia.com.br/index.php/consumo-excessivo-de>

[sal-causa-hipertensao-arterial-e-prejudica-o-coracao-e-os-rins/](#). Acesso em: 16 jun. 2015.

CUESTA, Gabriela. Frutas, legumes e verduras da época. Disponível em: <http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/frutas-legumes-e-verduras-da-epoca-1939.html>. Acesso em: 25 mai. 2015.

CURY, Carlos Roberto Jamil. A Educação Básica como direito. São Paulo, v. 38, n.134, Mai/Ago. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-15742008000200002. Acesso em: 18 dez. 2014

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. Revista de Nutrição, v. 17, n. 2, Campinas, abr./jun., 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000200004. Acesso em: 24 jan. 2015.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares. A escola como ambiente de promoção de saúde e educação nutricional. Psicol. USP, v. 19, n. 4, São Paulo, out./dez. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642008000400009. Acesso em: 8 ago. 2015.

EDA, J. C.; SOUZA, A. O. PARASITÓSES INTESTINAIS EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA), DE ESCOLAS PÚBLICAS, BOA VISTA – RORAIMA. Disponível em: <http://www.sbpcnet.org.br/livro/boavista/resumos/1496.htm>. Acesso em: 20 jan. 2015.

EYE, Guenther. Doenças Cardíacas – Fatores de Risco. Disponível em: <https://www.abcdasaude.com.br/cardiologia/fatores-de-risco-para-doencas-cardiacas>. Acesso em: 3 mai. 2015.

FERNANDES, Sheila. Não existe quantidade segura de refrigerante para criança tomar. Disponível em: <http://mulher.uol.com.br/gravidez-e-filhos/noticias/redacao/2013/08/12/nao-existe-quantidade-segura-de-refrigerante-para-crianca-tomar.htm>. Acesso em: 6 mar. 2015.

FERREIRA, Elaine. Benefícios do leite e seus derivados. Disponível em: <http://www.fiepr.org.br/sindicatos/sindileitepr/beneficios-do-leite-e-seus-derivados-1-3405-197525.shtml>. Acesso em: 2 mar. 2015.

FRANCO, Kelly. Qual o risco do consumo de alimentos industrializados? Disponível em: http://www.bonde.com.br/?id_bonde=1-27--249-20130724. Acesso em: 25 fev. 2015.

FREIRE, Verônica. Pesquisador da Embrapa alerta sobre riscos do baixo consumo de frutas e hortaliças. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/2087819/pesquisador-da-embrapa-alerta-sobre-riscos-do-baixo-consumo-de-frutas-e-hortalicas>. Acesso em: 25 mai. 2015.

G1: Mais de 3,2 milhões de brasileiros têm diabetes e não sabem. Disponível em: <http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2014/11/mais-de-32-milhoes-de-brasileiros-tem-diabetes-e-nao-sabem.html>. Acesso em: 16 jun. 2015.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. Rev. Nutr., v. 12, n. 1, Campinas, Jan./ Abr., 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52731999000100005. Acesso em: 26 jan. 2015.

GOMES, F.; TELO, D. F.; SOUZA, H. P.; NICOLAU, J. C.; HALPERN, A.; SERRANO JÚNIOR, C. V. Obesidade e doença arterial coronariana: papel da inflamação vascular. Arq. Bras. Cardiol., v. 94, n. 2, São Paulo, fev. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010000200021. Acesso em: 8 jan. 2016.

GONÇALVES, V. S. S.; BARROS, M. S.; DIAS, C. A.; MIRANDA, A. S. ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO NA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO INFANTIL. Rev. Simbio-Logias, v. 2, n.1, maio/2009. Disponível em: http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/Estrategia_Intervencao_na_Pratica.pdf. Acesso em: 26 jan. 2015.

GUIA ALIMENTAR. SAIBA COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Disponível em:

http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf. Acesso em: 5 mai. 2015.

HAIAT, Patricia Davidson. Óleo de soja, canola, milho e algodão são iguais? Disponível em: http://www2.uol.com.br/vyaestelar/oleos_soja_canola_milho.htm. Acesso em: 1 jun. 2015.

HAMMERSCHMIDT, Roberto. Você sabia? Comer demais faz mal para o seu cérebro. Disponível em: <http://www.tecmundo.com.br/ciencia/16816-voce-sabia-comer-demais-faz-mal-para-o-seu-cerebro.htm>. Acesso em: 9 mai. 2015.

HOFFMANN, Rodolfo. Pobreza, insegurança alimentar e desnutrição no Brasil. Estud. Av., v. 9, n. 24, São Paulo, mai/ago. 1995. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40141995000200007. Acesso em: 19 fev. 2015.

IBGE, Pesquisa de Orçamentos Familiares, 2008-2009.

JEREISSAT, Isabel. Cuidados com o consumo de açúcar na alimentação infantil. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/familia/materias/17620-cuidados-com-o-consumo-de-acucar-na-alimentacao-infantil>. Acesso em: 20 mai. 2015.

LENZI, Sandro. Os carboidratos são mesmo os vilões do emagrecimento? Disponível em: <http://www.treinomestre.com.br/os-carboidratos-sao-mesmo-os-viloes-emagrecimento/>. Acesso em: 9 jun. 2015.

LIMA, Ana Luiza. Sintomas da aterosclerose. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/sintomas-da-aterosclerose/>. Acesso em: 16 jun. 2015.

LOBANCO, C. M.; VEDOVATO, G. M.; CANO, C. B.; BASTOS, D. H. M. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados em município de São Paulo, SP. Rev. Saúde Pública, v. 43, n. 3, São Paulo, mai./ jun. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000300014. Acesso em: 10 jan. 2016.

LOUREDO, Paula. Alimentação Saudável. Disponível em: <http://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/conteudo/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em: 2 fev. 2016.

MARTINS, D.; WALDER, B. S. M.; RUBIATTI, A. M. M. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: ATUANDO NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR. Rev. Simbio-Logias, v. 3, n. 4, jun./2010. Disponível em: http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/educacao_nutricional_atuando_formacao_habitos_alimentares.pdf. Acesso em: 30 jan. 2015.

MATSUKI, Edgard. Pesquisa mostra como os adolescentes usam internet no Brasil. Disponível em: <http://www.ebc.com.br/tecnologia/2012/10/pesquisa-tic-kids-online-brasil>. Acesso em: 20 mai. 2015.

MELO, Maria Edna. Doenças desencadeadas ou agravadas pela obesidade. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO.

MENDES, Valéria. Você sabe a quantidade de açúcar que tem nos achocolatados em pó? Disponível em: http://sites.uai.com.br/app/noticia/saudeplena/noticias/2014/03/25/noticia_saudeplena,147978/voce-sabe-a-quantidade-de-acucar-que-tem-nos-achocolatados-em-po.shtml. Acesso em: 16 mai. 2015

MOREIRA, Marli. Beber pouca água aumenta incidência de cálculo renal no verão. Disponível em: <http://www.ebc.com.br/noticias/saude/2013/02/baixo-consumo-de-liquidos-aumenta-incidencia-de-calculo-renal-durante-o-verao>. Acesso em: 21 jan. 2016.

NOVACZYK, Khadine. Carboidratos devem ser consumidos com moderação. Disponível em: <http://www.gazetadigital.com.br/conteudo/show/secao/18/materia/159447/t/carboidratos-devem-ser-consumidos-com-moderacao>. Acesso em: 13 fev. 2015.

O GLOBO: ingestão de carne frita, assada ou grelhada pode causar demência. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/ingestao-de-carne-frita-assada-ou-grelhada-pode-causar-demencia-11706801>. Acesso em: 5 jun. 2015.

OLIVEIRA, Natália. Dez bons motivos para deixar de comer fritura e beber refrigerante. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/09/dez-bons-motivos-para-deixar-de-comer-frituras-e-beber-refrigerante.html>. Acesso em: 14 mai. 2015.

PACIEVITCH, Thais. Diabetes. Disponível em: <http://www.infoescola.com/doencas/diabetes/>. Acesso em: 16 jun. 2015.

PAIVA, Regina de Souza Amoroso Quedinho. Alimentação em pré-escolares, escolares e adolescentes. Disponível em: http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3015/alimentacao_em_pre_escolares_e_adolescentes.htm. Acesso em: 19 fev. 2015.

PIETRUSZYNSKY, E. B.; ALBIERO, K. A.; POPPER, G.; TEIXIERA, P. F. PRÁTICAS PEDAGÓGICAS ENVOLVENDO A ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR: APRESENTAÇÃO DE UMA PROPOSTA. CONSTRUÇÃO COLETIVA E DINÂMICA DO CONHECIMENTO. Rev. Teoria e Prática da Educação, v. 13, n. 2, p. 223-229, mai./ago. 2010.

PINHEIRO, Pedro. Mitos e verdades sobre vitaminas. Disponível em: <http://www.mdsaude.com/2009/03/vitaminas.html>. Acesso em: 3 nov. 2015.

PORTAL BRASIL. Pesquisa revela aumento na prática de atividades físicas. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-atividades-fisicas>. Acesso em: 8 mar. 2016.

PORTO, Gabriella. Carne Vermelha. Disponível em: <http://www.infoescola.com/alimentos/carne-vermelha/>. Acesso em: 5 jun. 2015.

QUEIROZ, Renata Pereira. Lipídios. Disponível em: <http://www.rqueiroznutri.com.br/dica/lipidios>. Acesso em: 7 mai. 2015.

REIS, Bianca. Teste identifica teor de sal em alimentos industrializados acima do declarado. Disponível em: <https://portaldoconsumidor.wordpress.com/tag/teor-de-sodio-em-alimentos/>. Acesso em: 1 jun. 2015.

REVA, João Gustavo. Preferências de crianças por doces e salgados estão inter-relacionadas. Disponível em: <http://www.megacurioso.com.br/biologia/42491-preferencias-de-criancas-por-doces-e-salgados-estao-inter-relacionadas.htm>. Acesso em: 6 mar. 2015.

RIGHI, Marcia Medianeira Toniasso. AS CONCEPÇÕES DE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO. Vidya, v.31, n. 1, p. 63-76, jan./jun., 2011, Santa Maria. Disponível em: <http://www.periodicos.unifra.br/index.php/VIDYA/article/view/285>. Acesso em: 18 de jan. 2015.

RIOS, Érica. População consome gordura em excesso. Disponível em: <http://www.metodista.br/ronline/rjornal/populacao-consome-gordura-em-excesso>. Acesso em: 5 jun. 2015.

RODRIGUES, Alexandre; THOMÉ, Clarissa; AMORIM, Daniela. Brasileiro come muito e mal, diz IBGE. Disponível em: <http://www.estadao.com.br/noticias/geral,brasileiro-come-muito-e-mal-diz-ibge-imp-751499>. Acesso em: 3 mar. 2016.

ROLFO, Carolina Daher. Evite Alimentos Industrializados e Embutidos. Disponível em: <http://www2.einstein.br/Blog/paginas/post.aspx?post=1079>. Acesso em: 14 mai. 2015.

ROSSI, Carlos. Saúde Pública – Verminoses. Disponível em: <https://megaarquivo.com/2012/06/22/6182-saude-publica-verminoses/>. Acesso em: 26 fev. 2016.

SALLES, Silvana. Crianças que “selecionam” a comida podem apresentar distúrbio alimentar, diz pediatra. Disponível em: <http://noticias.uol.com.br/ultnot/cienciasaude/ultnot/2009/09/26/ult4477u2087.jhtm>. Acesso em: 12 mar. 2015.

SANTOS, Audrey Chaves. Os benefícios do iogurte na nossa alimentação. Disponível em: <http://www.anutricionista.com/os-beneficios-dos-iogurtes-na-nossa-alimentacao.html>. Acesso em: 13 fev. 2015.

SANTOS, Vanessa Sardinha. Funções da água no corpo humano. Disponível em: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/funcoes-agua-no-corpo-humano.htm>. Acesso em: 20 mai. 2015.

SCHMIDT, Sabine. Motivos pelos quais crianças não gostam de frutas e verduras. Disponível em: http://www.ehow.com.br/motivos-pelos-quais-criancas-gostam-frutas-verduras-fatos_140989/. Acesso em: 12 mar. 2015.

SOUZA, M. D. C. A. & HARDT, P. P. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. Brasil Alimentos, n. 15, ago. 2002.

STUPPIELLO, Bruna. Leite: benefícios, nutrientes e importância de consumir. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18018-leite-beneficios-nutrientes-e-importancia-de-consumir>. Acesso em: 16 mai. 2015.

TELECKI, Marina. O valor dos alimentos. Disponível em: <http://revistaguiafundamental.uol.com.br/professores-atividades/76/artigo179911-1.asp>. Acesso em: 23 fev. 2015.

TEMPORINI, Edméa Rita. Percepção de professores do Sistema de Ensino do Estado de São Paulo sobre seu preparo em saúde escolar. Rev. Saúde Pública, v. 22, n. 5, São Paulo, 1988. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101988000500006. Acesso em: 1º fev. 2015.

TOMANDL, Juliana. O perigo do consumo excessivo de refrigerante. Disponível em: <http://www.entregumeseverduras.com.br/o-perigo-do-consumo-excessivo-de-refrigerante/>. Acesso em: 14 mai. 2015.

TOMASI, L. C. & SPAZZIANI, M. L. Construindo atitudes para uma vida saudável: uma experiência educativa com alunos do ensino fundamental. Rev. Simbio-Logias, v. 1, n. 2, Nov/2008.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad. Saúde Pública, v. 25, n. 11, Rio de Janeiro, Nov. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009001100009. Acesso em: 18 de jan. 2015.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO DE ALGUNS ASPECTOS ABORDADOS NA LITERATURA NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS. Revista APS, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan./jun. 2007.

VARGAS, V. S.; LOBATO, R. C. O DESENVOLVIMENTO DE PRÁTICAS. *Vita et Sanitas*, v. 1, n. 1, Trindade/Go, 2007. VENDRUSCOLO, M. F.; MALINA, A.; AZEVEDO, A. C. B. AS CONCEPÇÕES DE OBESIDADE E PADRÃO CORPORAL POR MEDIAÇÕES IDEOLÓGICAS DA MÍDIA. *Pensar a Prática*, v. 17, n. 2, p. 503-516, jan./mar. 2014.

VENTURA, Solange Christine. Carne vermelha associada a doenças cardíacas. Disponível em: http://www.curaeascensao.com.br/curaquantica_arquivos/curaquantica/curaquantica498.html. Acesso em: 5 jun. 2015.

VILARDO, Isadora. O perigo das gostosuras. Disponível em: <http://chc.cienciahoje.uol.com.br/o-perigo-das-gostosuras>. Acesso em: 23 fev. 2015.

WAKASUGUI, Olinda Sato. OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO E A SUA RELAÇÃO COM O PROBLEMA DO SOBREPESO E DA OBESIDADE. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/402-2.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2015.

ZANIN, Tatiana. Alimentos ricos em proteínas. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-proteinas/>. Acesso em: 9 jun. 2015.

ZANIN, Tatiana. Arroz com feijão é uma boa fonte de proteína. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/arroz-e-feijao/>. Acesso em: 27 dez. 2015.

ZIEGLER, Maria Fernanda. Brasileiros consomem três vezes mais açúcar do que a média mundial. Disponível em: <http://saude.ig.com.br/minhasaude/2013-10-14/brasileiros-consomem-tres-vezes-mais-acucar-do-que-a-media-mundial.html>. Acesso em: 1 jun. 2015.

7. ANEXOS

Perguntas relacionadas à alimentação de crianças e adolescentes das escolas pesquisadas

Para o Ensino Infantil

1- Quem aqui gosta de comer biscoitos?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

2- Vocês gostam mais de biscoito doce ou salgado?

- Número dos alunos que gostam mais de biscoito doce:
- Número dos alunos que gostam mais de biscoito salgado:

3- Quem aqui gosta de bolo?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

4- Quem aqui gosta de leite?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

5- Quem aqui gosta de iogurte?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

6- Quem aqui gosta de bala e pirulito?

- Número de alunos que gostam:
- Número de alunos que não gostam:

7- Quem aqui gosta de chocolate?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

8- Quem aqui gosta de abóbora, repolho e cenoura?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

9- Quem aqui gosta de banana, laranja, maçã e manga?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

10- Quem aqui gosta de arroz e feijão?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

11- Quem aqui gosta de “carne”?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

12- Quem aqui gosta de “frango”?

- Número de alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

13- Quem aqui gosta de “peixe”?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

14- Quem aqui gosta de salsicha e linguiça?

- Número dos alunos que gostam:
- Número dos alunos que não gostam:

15- Quem aqui acha que a gente pode ficar doente se parar de comer?

- Número dos que acham:
- Número dos que não acham:

Para o Ensino Médio e Fundamental

1- Quantas refeições você faz por dia regularmente?

- uma refeição duas refeições três refeições
- quatro refeições mais de quatro refeições

2- Você sabe que a alimentação está diretamente relacionada à saúde do corpo humano?

- sim não

3- Das opções abaixo, o que você prefere ingerir?

- arroz, feijão, bife e batata frita
- “x-tudo” com refrigerante
- sopa de legumes

4- Você tem o costume de comer alimentos industrializados, tais como sucos de garrafa, enlatados, biscoitos, etc.?

- sim não

5- Como você toma leite?

- puro com café com achocolatado não tomo leite

6- Você gosta de alimentos doces, como sorvete, chocolate, balas, doce de amendoim, de abóbora, de leite, etc.?

sim não

7- Você toma água com que frequência por dia?

tomo muita água tomo o suficiente tomo pouca água

não tomo água

8- Você tem o costume de comer “legumes” (abóbora, cenoura, beterraba, etc.)?

sim não

9- Você tem o costume de comer verduras (alface, couve, espinafre, etc.)?

sim não

10- Você tem o costume de comer frutas?

sim não

11- Você come muito alimento feito por fritura?

sim não

12- Você gosta de comer alimentos ricos em massa, tais como pizza, macarrão, salgadinhos, bolo, etc.?

sim não

13- Você tem o costume de comer algum tipo de alimento de origem animal (carne de boi, de frango, de peixe, de porco, fígado, ovos, etc.)?

sim não

14- Como você prefere a “carne”?

cozida frita assada não gosto de carne

15- Você sabe para que servem os carboidratos e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-los?

sim

não

16- Você sabe para que servem os lipídios e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-los?

sim

não

17- Você sabe para que servem as proteínas e quais os principais alimentos onde podemos encontrá-las?

sim

não

18- Você sabe para que servem as vitaminas e em quais alimentos podemos encontrar cada uma delas?

sim

não

19- Você sabe para que servem os sais minerais e onde podemos encontrar cada um deles?

sim

não

20- Você sabe o que são fibras alimentares?

sim

não

21- Você sabe o que é obesidade e como é causada?

sim

não

22- Você sabe o que é diabetes e como é causada?

sim

não

23- Você sabe o que é hipertensão arterial e como é causada?

sim

não

24- Você sabe o que é aterosclerose e como é causada?

sim

não

25- Você sabe como são causadas certas verminoses, como teníase e ascaridíase?

sim

não

26- Você sabe como é causada a cólera?

sim

não

27- Você já estudou alguma vez na escola sobre alimentação saudável?

sim

não

28- Você acha que é importante aprender sobre alimentação saudável na escola?

sim

não