



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS URUÇUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

MARIA PEREIRA NERES

**NUTRIÇÃO ALIMENTAR: O PAPEL DO ENSINO DE BIOLOGIA NA
SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR DE JOVENS ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO DA CIDADE DE URUÇUÍ – PI**

URUÇUÍ

2020

MARIA PEREIRA NERES

**NUTRIÇÃO ALIMENTAR: O PAPEL DO ENSINO DE BIOLOGIA NA
SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR DE JOVENS EM IDADE ESCOLAR NA
CIDADE DE URUÇUI –PI**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado como exigência parcial para
obtenção do diploma do Curso de Lic. em
Ciências Biológicas do Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí.
Campus Uruçuí.

Orientadora: Ms. Samira Pereira Moreira
Coorientador: Paulo Ragner Silva de Freitas

URUÇUI

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

N444n Neres, Maria Pereira
Nutrição alimentar : o papel do ensino de Biologia na sensibilização alimentar de jovens em idade escolar na cidade de Uruçuí - PI / Maria Pereira Neres. - 2020.
29 p.: il. color.
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) - Instituto Federal do Piauí, Campus Uruçuí, 2020.
Orientadora : Profa. Ma. Samira Pereira Moreia.
Coorientador : Prof. Dr. Paulo Ranger Silva de Freitas.
1. Educação alimentar. 2. Alimentação saudável - sensibilização. 3. Alimentação saudável - importância. I. Título.

CDD - 570

Elaborado por Aldeide Costa dos Santos Sousa CRB 3/1423

MARIA PEREIRA NERES

**NUTRIÇÃO ALIMENTAR: O PAPEL DO ENSINO DE BIOLOGIA NA
SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR DE JOVENS EM IDADE ESCOLAR NA
CIDADE DE URUÇUÍ –PI**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Artigo) apresentado como
exigência parcial para obtenção
do diploma do Curso de Lic. em
Ciências Biológicas do Instituto
Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Piauí. Campus
Uruçuí.

Aprovada em:14/09/2020.

BANCA EXAMINADORA

Profa. (Orientadora) - Instituto Federal do Piauí (IFPI)
Samira Pereira Moreira

Prof. (coorientador) - Instituto Federal do Piauí (IFPI)
Paulo Ragner Silva de Freitas

Instituto Federal do Piauí (IFPI)
Prof. Odias Cursino Junior

Instituto Federal do Piauí (IFPI)
Profa. Lillian Rosalina Gomes Silva

**NUTRIÇÃO ALIMENTAR: O PAPEL DO ENSINO DE BIOLOGIA NA
SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR DE JOVENS EM IDADE ESCOLAR NA
CIDADE DE URUÇUÍ – PI**

**FOOD NUTRITION: THE ROLE OF EDUCATION BIOLOGY AT
SENSIBILIZAÇÃO FOOD OF SCHOOL-AGE YOUTH IN THE CITY OF
URUÇUÍ PIAUÍ**

Maria Pereira Neres*

Samira Pereira Moreira**

Paulo Ragner Silva de Freitas***

RESUMO

A alimentação tem função de promover a saúde e fazer proteção do corpo contra as doenças. E os hábitos que possuímos se iniciam durante a infância no seio da família onde são ofertados os primeiros alimentos. O ambiente escolar se torna indispensável na sensibilização dos educandos sobre a prática de bons hábitos alimentares por ser o local onde crianças e jovens passam a maior parte do tempo e trocam experiências nas escolhas dos alimentos. Esta pesquisa tem como objetivo buscar realizar a sensibilização dos jovens em idade escolar, discentes do ensino Técnico integrado ao médio do Instituto Federal do Piauí- IFPI- *Campus Uruçuí*, sobre a importância da prática diária da alimentação saudável. A pesquisa foi realizada em três etapas: a 1ª com estudo e seleção temática; a 2ª elaboração e aplicação de Questionário temático e 3ª com Tabulação de dados e discussão de resultados. A divisão de alimentos em várias refeições e sua realização em horários certos e local agradável, limpo e sem distrações, permitem uma maior consciência do que está sendo consumido e, indiretamente, reduz o consumo excessivo de calorias ou alimentos pouco nutritivos. O café da manhã eleva a taxa de glicose no sangue, proporcionando energia necessária para o desempenho das atividades corporais. A pesquisa obteve os resultados esperados, embora tenha havido um pequeno número de participantes.

Palavras-chave: Educação alimentar. Sensibilização. Escola. Ensino médio.

ABSTRACT

Healthy nutrition promotes health and protects the body against disease. And the eating habits that we have start during childhood within the family where the first meals are offered. The school environment becomes indispensable in making students aware of the practice of good eating habits as it is the place where children and young people spend most of their time and exchange experiences

* Graduanda em Ciências Biológicas pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, IFPI - Campus Uruçuí. E-mail:marianeres22@gmail.com.

** Docente Me. do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, IFPI - Campus Uruçuí. E-mail:samira.moreira@ifpi.edu.br.

*** Docente Dr. do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, IFPI - Campus Uruçuí. E-mail:Paulo.ragner@ifpi.edu.br.

in food choices. This study aims to raise the awareness of high school students of the Federal Institute of Piauí in the municipality of Uruçuí about the importance of the daily practice of healthy eating. The study was carried out in three stages: the first was the study of the subject and theme selection; the second was the elaboration and application of a thematic questionnaire and the third was data tabulation and discussion of results. The division of food into several meals, as well as having meals at the right periods of the day and a pleasant, clean and distraction-free place, allow greater awareness of what is being consumed and indirectly reduces the excessive consumption of calories or non-nutritive foods. Breakfast raises the level of glucose in the blood, providing energy necessary for the performance of bodily activities. The research result was satisfactory, as it achieved the proposed objectives and could count on the opinion of the students to improve the quality of the promotion of healthy eating.

Keywords: Food education. Awareness. School. High school.

DATA DE SUBMISSÃO E APROVAÇÃO: 14/09/2020.

IDENTIFICAÇÃO E DISPONIBILIDADE: TCC

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é a base fundamental de manutenção funcional do nosso organismo e somente por meio desta somos capazes de armazenar quantidade significativa de energia necessária para exercer nossas atividades. E para isso é necessário manter hábitos alimentares saudáveis diariamente, pois sabe-se que inúmeras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), existentes hoje são resultantes da má alimentação adotada durante a fase inicial da vida que irá se fazer presente na vida adulta. (COUTINHO, 2011).

Segundo Accioly (2009), a alimentação tem seu reconhecimento na função de promover a saúde e fazer proteção do corpo contra as doenças. A sociedade cientista já tem conhecimento de que uma má alimentação, na fase inicial da vida, pode causar problemas de saúde futuramente. E os hábitos que possuímos se iniciam durante infância no seio da família onde são ofertados os primeiros alimentos, sendo, portanto, aceitos como certo, devido ao ser ainda não ser capaz de distinguir aquilo que é necessário para seu desenvolvimento corporal, por isso, cabe aos pais ou cuidadores, orientar sobre a importância na escolha correta dos alimentos.

Para Carvalho et al. (2018), sabe-se que falta orientação e incentivo às boas práticas de se manter uma alimentação saudável, e este problema encontra-se ligado a vários agravantes da sociedade, dentre eles, a falta de acompanhamento familiar, por parte de pais/mães ou cuidadores, devido à ausência de fiscalização dos hábitos alimentares dos filhos, por falta de cuidados ou por não terem tempo. Assim, os progenitores acabam deixando uma tarefa tão importante passar despercebida, muitas vezes, sem ter o menor conhecimento dos impactos negativos que tais ações proporcionarão futuramente.

1.1 ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR

A escola se torna um ambiente indispensável na sensibilização dos educandos sobre a prática de bons hábitos alimentares por ser o local onde crianças e jovens passam a maior parte do tempo e trocam experiências, sendo as escolhas dos alimentos, uma das mais importantes dentre elas. Porém, falta muito a ser ensinado sobre, pois muitos alunos e alunas ainda não sabem como realizar leitura de rótulos nas embalagens de alimentos.

A rotulagem de alimentos facilita a escolha dos produtos mais adequados e ajuda a manter uma alimentação saudável e prevenir problemas futuros. [...] No caso dos alimentos industrializados, é através de rótulo que o consumidor identifica o que irá consumir (Brasil, 2018).

Segundo Andreoli e Follador (2016), escola é um local excelente para o desenvolvimento de políticas promocionais voltadas para a orientação as práticas de bons hábitos alimentares, ajudar na estimulação de se adquirir novos hábitos alimentares e ainda ampliar o conhecimento, valores e caráter. E todos os professores tem a importante tarefa de orientar os alunos e principalmente aqueles que atuam nas disciplinas de ciências e de biologia.

1.1.1 As consequências de uma má nutrição alimentar no Brasil

Para Yamasaki, (2012) a causa da mudança de hábitos alimentares veio com a inserção da mulher no mercado de trabalho gerando falta de tempo para cozinhar seus alimentos. Devido a isso, as pessoas estão buscando, cada vez mais alternativas fáceis, então, cozinhar virou diversão, deixando o consumo de alimentos caseiros apenas pro final de semana, optando pelo consumo de alimentos industrializados, ricos em produtos químicos.

Seles (2015), conclui que isso gera a falta de nutrientes e o consequente aumento no ganho de peso, causando a possibilidade de surgimento de doenças incuráveis. Que vem aumentando entre crianças e adolescentes refletindo na probabilidade de vida populacional e todos esses fatos são e estão relacionados ao modelo de vida e nutrição de cada indivíduo.

Segundo Duncan et al. (2012), os novos modelos alimentares adotados pela maioria da população nos últimos anos podem ser nocivos de muitas formas e podem ser citados como exemplo: a ingestão exagerada de cloreto de sódio, que aumenta as possibilidades de desenvolvimento da pressão alta e de futuros problemas cardíacos, o consumo exagerado de carnes vermelhas e altamente processadas e de ácidos graxos trans. Está associado a enfermidades do coração e ao diabetes, enquanto que o consumo frequente de frutas e legumes diminui a possibilidade de enfermidades cardiovasculares e de câncer estomacal e colo retal.

Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam

desenvolvidas por diversos setores, incluindo saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação. (BRASIL, 2014).

Diante do assunto a ser tratado nesse projeto de pesquisa pretende-se buscar realizar a sensibilização dos jovens em idade escolar, discentes do ensino Técnico integrado ao médio do Instituto Federal do Piauí- IFPI- *Campus Uruçuí*, sobre a importância da prática diária da alimentação saudável. Visando analisar a percepção dos estudantes sobre práticas alimentares; identificar, através de formulário online, quais as preferências alimentares dos estudantes de 1º e 2º ano dos cursos de Agropecuária, Agroindústria e Administração; e demonstrar, através de folder informativo virtual, a importância dos cuidados básicos para manutenção de hábitos alimentares saudáveis, assim como, demonstrar as possíveis consequências provenientes desses maus hábitos.

2. JUSTIFICATIVA

Vivemos em uma época de grande mudança no nosso comportamento alimentar e muito do que ingerimos hoje são considerados nocivos ao nosso organismo, ou comemos de maneira inadequada gerando problemas futuros à nossa saúde corporal. Pensando nesse contexto é importante que esse tema seja trabalhado dentro do ambiente escolar, sensibilizando jovens sobre a importância de se manter hábitos alimentares saudáveis. Garantindo assim, uma melhor qualidade de vida e fugindo de doenças crônicas geradas por tais hábitos.

Neste contexto torna-se necessário desenvolver estudos e atividades que visem incentivar práticas de um correto comportamento nutricional, incentivando no alunado o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Evitando o consumo de alimentos que possam vir a contribuir para uma nutrição deficiente. Esta sensibilização pode ser feita de maneira teórico-prática envolvendo professores de várias disciplinas, principalmente os de biologia ou ciências que se encontram melhor envolvidos nas relações que tratam da parte alimentar, função e importância dos nutrientes no corpo.

3. METODOLOGIA

3.1 PÚBLICO ALVO

A pesquisa foi realizada no município de Uruçuí, estado do Piauí, Brasil. O público alvo consistiu nos discentes do 1º e 2º anos dos cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio (Agroindústria, Agropecuária e Administração) do Instituto Federal do Piauí, *Campus Uruçuí*, moradores da área urbana e rural da cidade de Uruçuí-PI e cidades circunvizinhas. Ambos com idade entre 13 a 17 anos. Como requisito para participação nesta pesquisa foi necessário a aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice I), além da solicitação de identificação via inserção de documentação do responsável legal, devido aos participantes serem menores de 18 anos.

3.2 ÁREA DE ESTUDO

Área de estudo da pesquisa foi Nutrição alimentar, escolhida com o intuito de analisar e identificar como é realizada a alimentação diária dos discentes, além de costumes e pensamentos relacionados a seus hábitos alimentares. Visando sensibilização quanto aos hábitos alimentares básicos corretos dos participantes.

3.3 PERFIL DOS ENTREVISTADOS

A coleta de dados foi feita através de um questionário de pesquisa quantitativo, enviado virtualmente para o público alvo, visando obter dados de perfil escolar (gênero, idade, curso, ano) e perfil de costumes e consumos alimentares.

3.4 ETAPAS DO PROJETO

A pesquisa foi realizada em três etapas:

- Etapa 1: Estudo e seleção temática.
- Etapa 2: Elaboração e aplicação de Questionário temático.
- Etapa 3: Tabulação de dados e discussão de resultados.

Inicialmente foi realizado um levantamento de informações sobre hábitos alimentares mais comuns na faixa etária do público alvo. A partir das conclusões obtidas, tópicos específicos foram selecionados para serem trabalhados nesta primeira etapa.

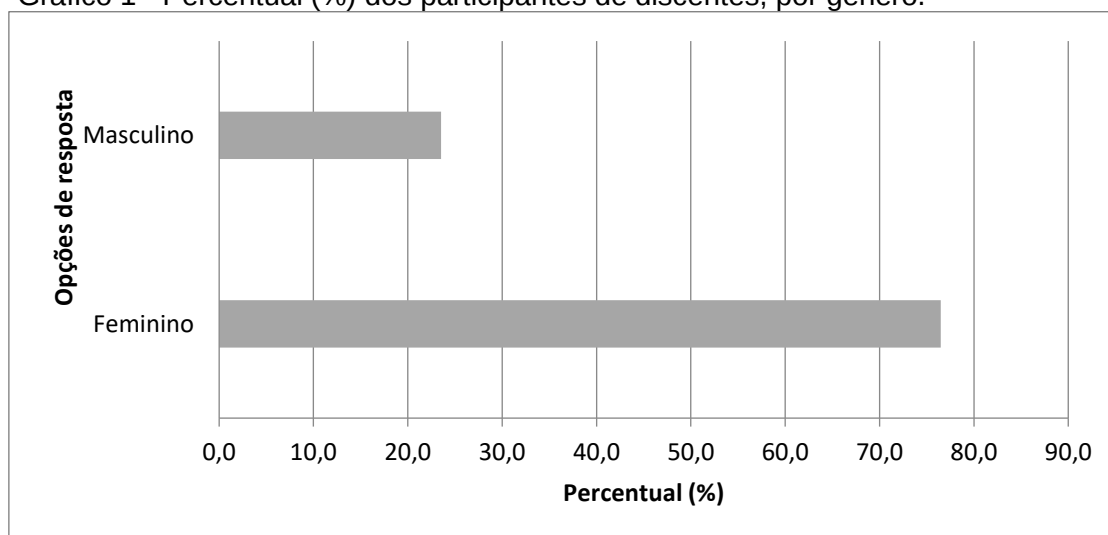
Já na Etapa 2, as temáticas selecionadas foram transformadas em perguntas de múltipla escolha com linguagem simples, objetiva e de fácil compreensão. Para aplicação das perguntas, utilizou-se a ferramenta Google Formulários devido a impossibilidade de pesquisa presencial com o público alvo diante da situação de saúde pública causada pelo Covid-19. O Formulário aplicado (Apêndice I) foi dividido em 4 seções: Seção 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Documentação do responsável; Seção 2 - Perfil do participante (escolar, costumes, consumo e opinião) composta por 12 perguntas; Seção 3 - Material informativo (Material produzido, em formato de *folder* virtual, com informações básicas gerais sobre hábitos alimentares saudáveis); Seção 4 - Aprendizado (perguntas de linguagem clara e simples visando identificar o impacto das informações recebidas na Seção 3 sobre costumes e consumos alimentares).

Na última etapa foram tabulados os dados obtidos em planilhas para elaboração de gráficos de barras. Os gráficos elaborados relacionaram os itens listados como opção de respostas com o percentual de respostas de cada item (para perguntas onde era possível assinalar apenas uma resposta) ou com a quantidades de respostas de cada item (para perguntas onde era possível assinalar mais de uma resposta). Os dados foram analisados e discutidos para elaboração de artigo científico.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir foram obtidos das respostas recebidas de 34 participantes. Os Gráficos 1, 2 e 3 apresentam os resultados do perfil dos participantes em percentual de respostas obtidas.

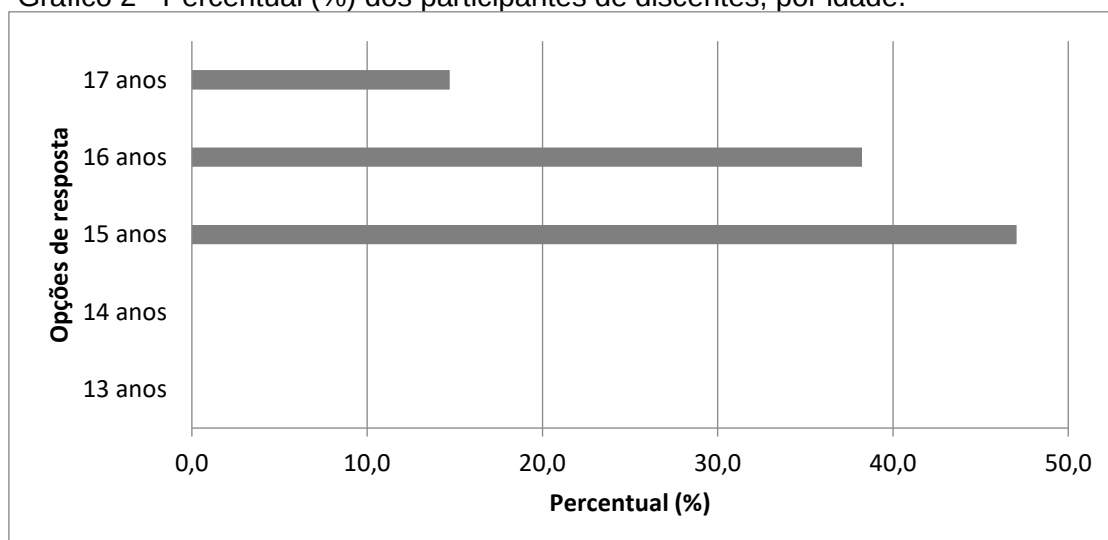
Gráfico 1 - Percentual (%) dos participantes de discentes, por gênero.



Fonte: A autora (2020)

Os participantes desta pesquisa foram majoritariamente (76,5%) discentes do gênero feminino (26), enquanto apenas 23,5% foram do gênero masculino (8 participantes).

Gráfico 2 - Percentual (%) dos participantes de discentes, por idade.

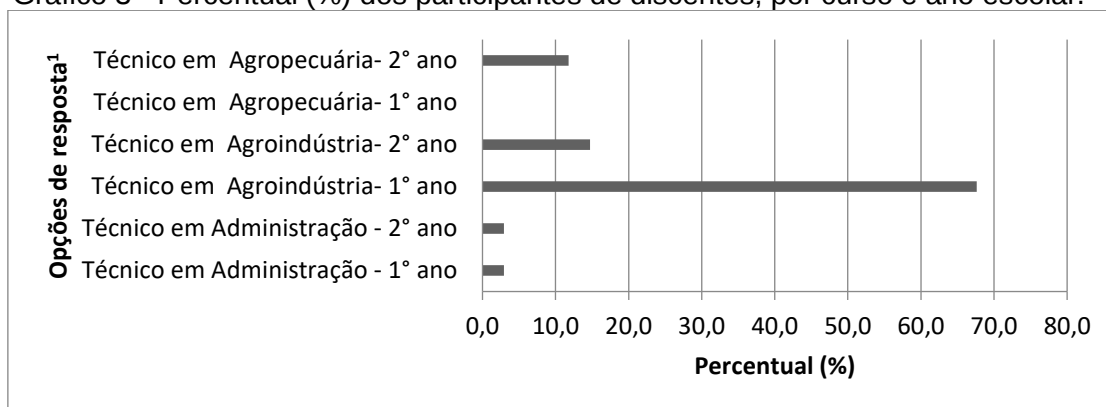


Fonte: A autora (2020)

Quanto a idade dos participantes. Quase metade deles apresentaram idade de 15 anos (16 discentes, correspondendo a 47,1%), enquanto os outros 52,9% foram

classificados entre com 16 anos (13 discentes, correspondendo a 38,2%) e 17 anos (5 discentes, correspondendo a 14,7%).

Gráfico 3 - Percentual (%) dos participantes de discentes, por curso e ano escolar.



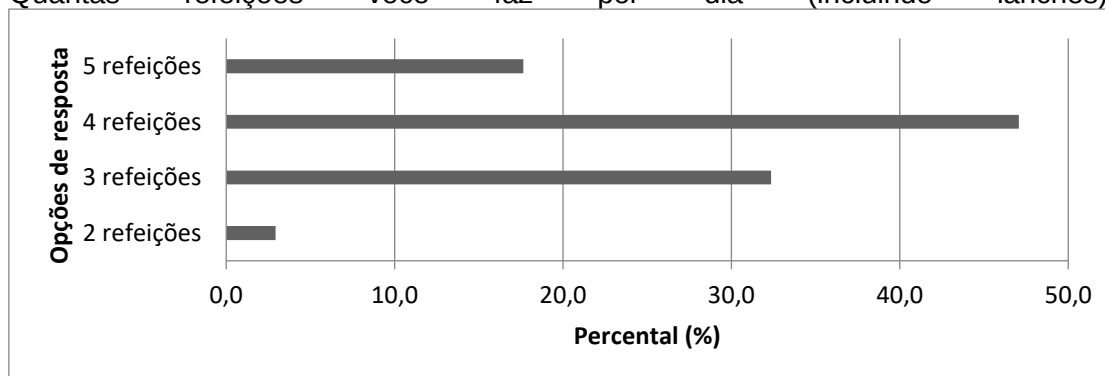
Fonte: A autora (2020)

¹Não houve participação de discentes do 1ºano do Curso Técnico em Agropecuária.

O Gráfico 3 destaca a participação majoritária (82,6%) de discentes do curso Técnico integrado ao ensino médio em Agroindústria, perfazendo 28 das 34 participações nesta pesquisa, sendo 67,6% correspondente a discentes do 1º ano e 14,7% do 2º ano. O segundo curso com maior participação (11,8%) foi o Técnico em Agropecuária com 4 participações de discentes do 2ºano. Enquanto que a participação de discentes do curso Técnico em Administração representou apenas 5,8% das participações, sendo 2,9% do 1ºano e 2,9% do 2ºano.

A grande diferença entre as participações de discentes pode ter sido influenciada pela natureza dos cursos em si, uma vez que há uma ligação mais direta com produção de alimentos e alimentação nos cursos de Agroindústria e Agropecuária. A participação do curso de Técnico em Agroindústria, especificamente, pode ser justificada pela proximidade dos alunos com o assunto devido as disciplinas integrantes do curso. No 1ºano, os discentes têm contato com as disciplinas Biologia (abrangendo assuntos como Bioquímica e composição das células) e de Química de Alimentos (trata de assuntos referentes a composição dos alimentos, suas funções nutricionais e tecnológicas na indústria).

Gráfico 4 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta "Quantas refeições você faz por dia (incluindo lanches)?".



Fonte: A autora (2020)

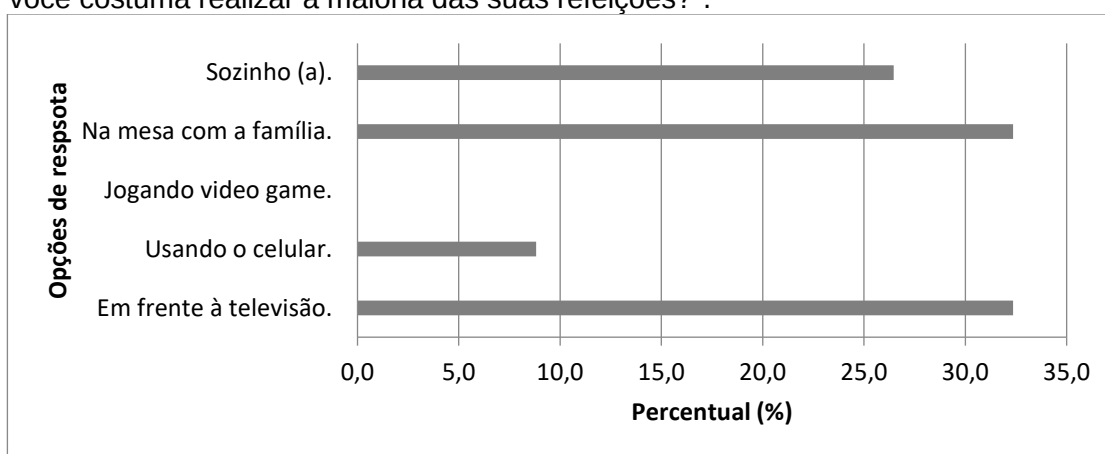
Quando perguntados sobre o número de refeições realizadas diariamente ("Quantas refeições você faz por dia (incluindo lanches)?"), observa-se no Gráfico 4 uma maior percentagem de respostas nas opções "4 refeições"

(47,1%) e 3 refeições (32,4%). Para 17,6% dos participantes (6 discentes), a alimentação diária é distribuída em 5 refeições. Enquanto que para 1 participante (2,9%) realiza apenas 2 refeições. Como podemos observar, uma boa parte da população escolar não realiza a quantidade de refeições adequada. Dados do Guia alimentar para a população Brasileira sugere pelo menos três refeições por dia - café da manhã, almoço e jantar, intercaladas por pequenos lanches.

Segundo Mota, Mastroeni e Mastroeni (2011), as refeições distribuídas ao longo do dia são indicadores do panorama alimentar e padrão nutricional da criança. A identificação das causas que levam os alunos a não consumir refeição (em casa ou no ambiente escolar) torna-se fundamental para proporcionar a qualidade de vida, pois uma alimentação inadequada ou insuficiente pode desencadear problemas de desenvolvimento e impactar no rendimento escolar.

As transformações que ocorrem na adolescência (físicas, sociais e psicológicas) podem ter efeito na alimentação. Esta fase de desenvolvimento necessita de uma ingestão correta de energia e nutrientes (Vieira et al., 2005). O hábito de fazer quatro ou mais refeições está associado a vários fatores (como socioeconômico, demográficos, antropométricos e bioquímicos). E ainda observa-se maior número de refeições em crianças do que em adolescentes, com predominância de mais refeições no sexo masculino, maior renda familiar e menor número de filhos na família (Silva et al., 2017).

Gráfico 5 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta "Onde você costuma realizar a maioria das suas refeições?".



Fonte: A autora (2020)

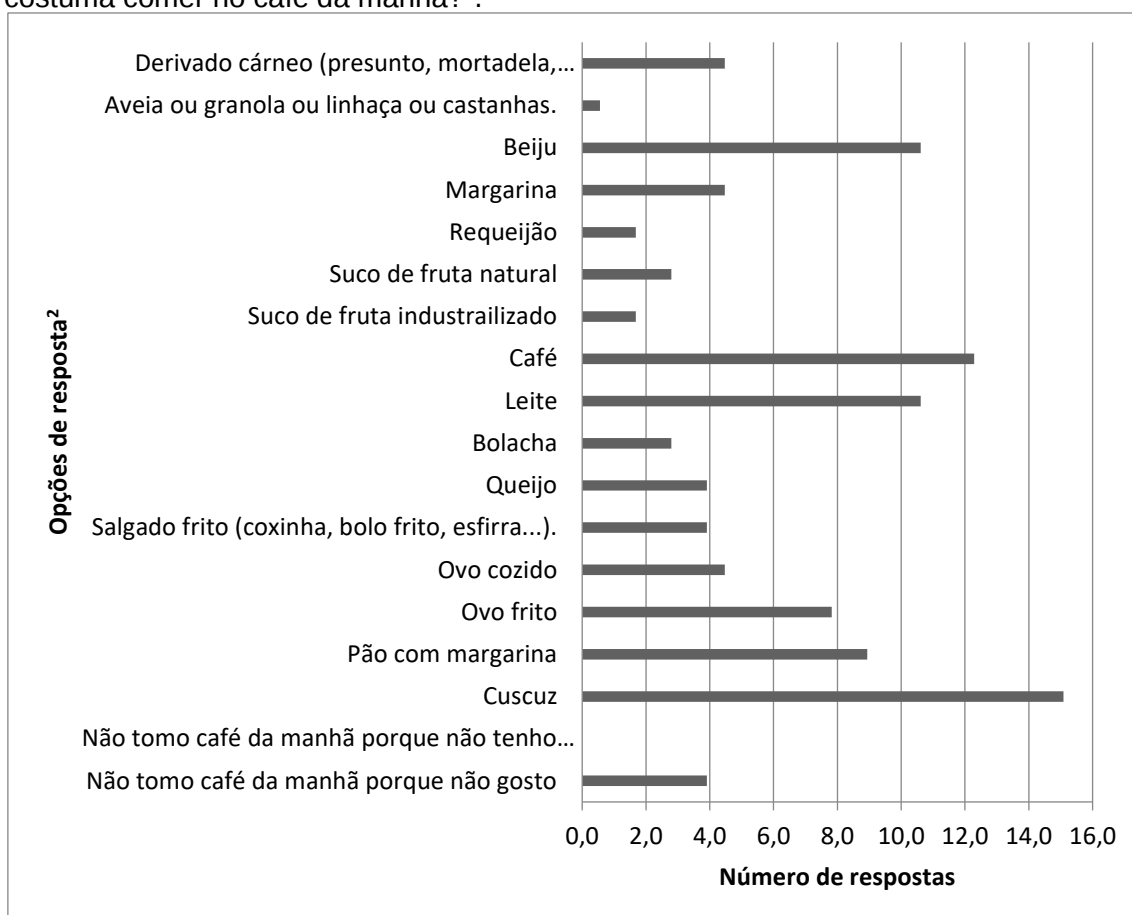
O Gráfico 5 mostra um equilíbrio entre 3 respostas para a pergunta "Onde você costuma realizar a maioria das suas refeições?". O mesmo percentual (32,4%) de respostas foi dado aos itens "Em frente à televisão" e "Na mesa com a família". Enquanto 9 discentes (26,5%) costumam realizar a maioria das refeições sozinho(a).

A divisão de alimentos em várias refeições, juntamente com realização das refeições em horários certos e local agradável, limpo e sem distrações, permitem uma maior consciência do que está sendo consumido e indiretamente reduz o consumo excessivo de calorias ou alimentos pouco nutritivos.

O estudo realizado por Maia et al. (2016), demonstrou que o hábito de realizar refeições assistindo TV apresenta relação com a alimentação não saudável.

Segundo Tosatti et al (2017), a realização de refeições em família está associada à manutenção de IMC (índice de Massa Corpórea) normal, além de proporcionar uma alimentação de melhor qualidade para crianças e adolescentes. Esse hábito pode auxiliar na proteção ao desenvolvimento de hábitos inadequados pois os familiares podem estimular o consumo de frutas e outros vegetais e menor consumo de doces e bebidas açucaradas (Christian et al, 2013).

Gráfico 6 - Número de resposta¹ dos participantes de discentes a pergunta " O que você costuma comer no café da manhã?".



Fonte: A autora (2020)

¹Foi permitido ao participante escolher mais de 1 (uma) resposta.

²Outra opção de resposta que não foi escolhida por nenhum dos participantes: "Não tomo café da manhã porque não tenho condições de incluí-lo nas minhas refeições".

O alimento é toda substância ou conjunto de substâncias destinadas ao consumo humano, inclusive bebidas, no estado natural, semi-elaborada ou elaborada (Brasil, 2002). Uma alimentação saudável deve ser composta por nutrientes básicos essenciais.

Um nutriente pode ser considerado como qualquer substância química consumida normalmente como componente de um alimento que proporcione energia, seja necessário (essencial) ou contribua para manutenção, crescimento e desenvolvimento do corpo e cuja carência possa gerar mudanças fisiológicas (Brasil, 2003).

Assim, a alimentação deve ser variada para proporcionar quantidades adequadas de carboidratos, lipídios, proteínas, fibras, vitaminas e sais minerais

de acordo com a IDA (Ingestão Diária Recomendada) específica. Estes nutrientes estão distribuídos em diversos tipos de alimentos.

O café da manhã é uma das refeições mais importantes do dia pois eleva a taxa de glicose no sangue, proporcionando energia necessária para o desenvolvimento das atividades corporais.

Os alimentos mais consumidos pelos participantes no café da manhã são: cuscuz (15,1%; 27 respostas), café (12,3%; 22 respostas), leite (10,6%; 19 respostas), beiju (10,6%; 19 respostas), pão com margarina (8,9%; 16 respostas) e ovo frito (7,8%; 14 respostas). Em relação a outras bebidas além do leite e café, 5 participantes (2,8%) costumam tomar suco de fruta natural e 3 participantes (1,7%), suco de fruta industrializado. Podemos perceber que alguns dos participantes não gostam de tomar "café da manhã" o que causa uma certa preocupação, sendo que essa refeição é de grande importância, principalmente, para aqueles em idade escolar, pois sua carência pode afetar diretamente no rendimento dos mesmos.

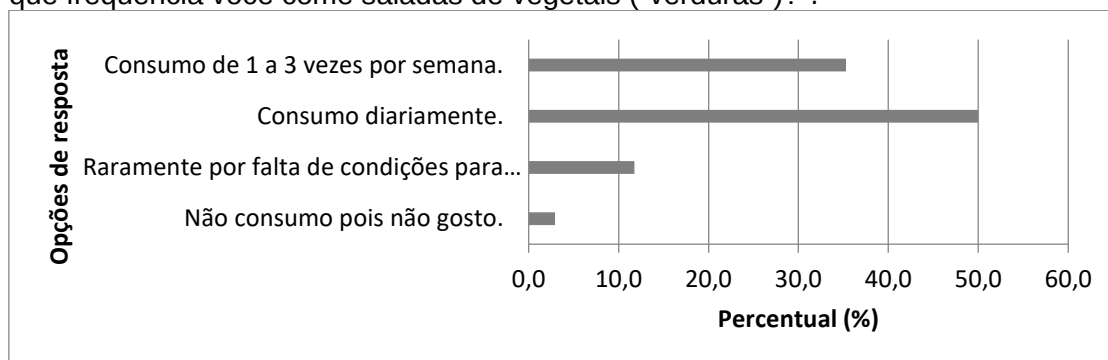
Nota-se que alimentos comuns em cantinas escolares como os salgados fritos (incluindo o bolo frito, comida típica do Estado do Piauí) são consumidos por pequena quantidade de participantes (3,9%; 7 respostas). As frituras apresentam alto teor calórico por serem ricas em lipídios e amido, não se constituindo em alimentos de alto valor nutricional.

O consumo de ovo na versão frita (7,8%; 14 respostas) foi quase o dobro do consumo na versão mais saudável que é a cozida (4,5%; 8 respostas). Este comportamento pode ser relacionado com a maior palatabilidade proporcionada pelos lipídios em produtos fritos.

Observa-se também que o consumo de "Aveia ou granola ou linhaça ou castanhas" não é comum na alimentação dos participantes no café da manhã (0,6%; 1 resposta).

Aveia, granola e linhaça apresentam alto teor de fibras dietéticas e segundo Rocha et al. (2012), a ingestão diária de fibra dietética, principalmente a contida no farelo de aveia e cevada (como a fibra solúvel beta-glucana) está relacionada com diversos benefícios à saúde como perda de peso e controle das alterações relacionadas aos fatores que podem gerar riscos cardiovasculares.

Gráfico 7 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta " Com que frequência você come saladas de vegetais ("verduras")?".

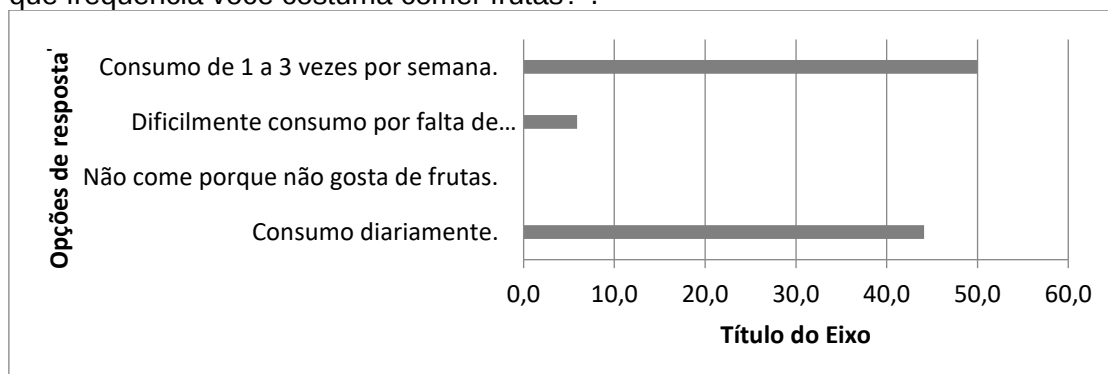


Fonte: A autora (2020)

Os tecidos vegetais são ricos em carboidratos e fibras e as frutas e hortaliças são fontes de vitaminas, minerais e fibras. A frequência do consumo de salada de vegetais diariamente foi de 50,0% (17 respostas). Enquanto para 12 discentes (35,3%) o consumo restringe-se de "1 a 3 vezes por semana" e 11,8% afirmaram que raramente consumiam por falta de condições de incluí-las

no cardápio, não sendo especificada o motivo. Apenas 2,9% das respostas corresponderam a "Não consumo pois não gosto".

Gráfico 8 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta " Com que frequência você costuma comer frutas?".



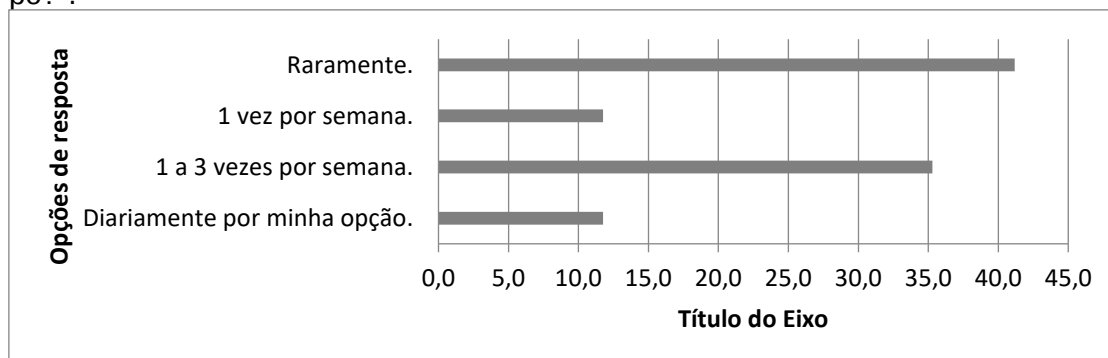
Fonte: A autora (2020)

¹Não houve respostas para a opção de resposta "Não come porque não gosta de frutas".

Diferentemente dos resultados do Gráfico 7, a frequência de consumo de frutas apresentou maior percentual para consumo de "1 a 3 vezes por semana" (50,0%). De acordo com o Gráfico 8, o consumo diário foi a segunda opção de resposta mais escolhida (44,1%), enquanto 5,9% afirmou que "Difícilmente consumo por falta de condições para comprá-las".

Frutas e hortaliças são importantes componentes de uma dieta saudável, além de apresentarem alto teor de vitaminas, sais minerais e fibras e baixo valor calórico quando comparado a outros grupos alimentares. Estudos evidenciam baixo valor de consumo adequado de vegetais no Brasil (Machado, Feferbaum, Leone, 2016).

Gráfico 9 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta "Você costuma consumir alimentos muito processados como macarrão instantâneo e suco em pó?".



Fonte: A autora (2020)

Quando perguntados sobre "Você costuma consumir alimentos muito processados como macarrão instantâneo e suco em pó?", 11,8% (4 respostas) dos participantes afirmaram consumir "Diariamente por minha opção" e 11,8% consumiam "1 vez por semana". Os que consomem "raramente" somaram 41,2% do total das respostas e "1 a 3 vezes por semana" corresponderam a 35,3% (12 respostas).

O processamento de alimentos proporciona a produção de alimentos derivados diferenciados para o consumidor, além de garantia de segurança.

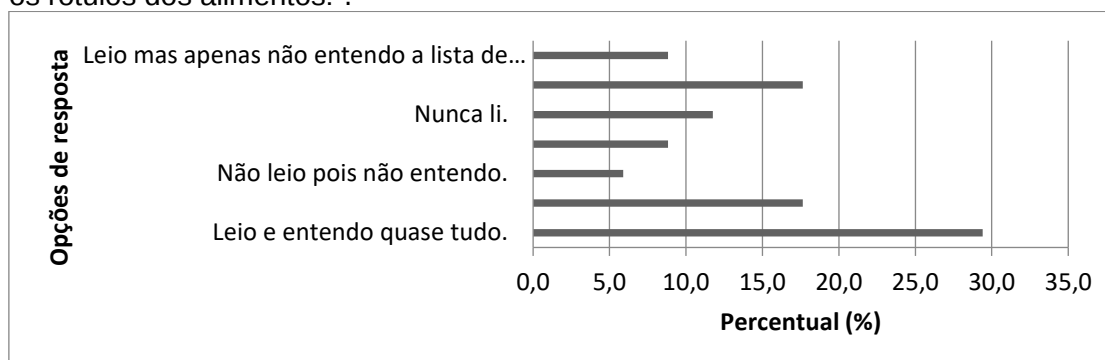
Todavia, existe uma categoria de alimentos denominados de ultra processados que necessitam de controle em uma alimentação saudável.

Ultra processados são formulações industriais ricas em gordura, açúcares, amido e aditivos sintéticos visando proporcionar ao produto características sensoriais desejadas e atraentes ao consumidor, como nugges, macarrão instantâneo, refrigerantes e sucos em pó (Brasil, 2014).

A escolha desse tipo de alimentação no meio escolar ainda pode ser avaliada da seguinte maneira: falta de locais que façam comércio de alimentos saudáveis nas proximidades da escola. Como exemplo podemos citar o local de realização da pesquisa "IFPI - Uruçuí" que se encontra localizado a aproximadamente 7 (sete) quilômetros da cidade e conta apenas com uma lanchonete terceirizada dentro das suas dependências. A mesma faz a comercialização de frituras, enlatados, sorvetes e etc. Todos são alimentos processados que acarretam doenças a longo prazo na saúde dos consumidores.

De acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira do Ministério da Saúde, alimentos muito industrializados são capazes de afetar nossa percepção de satisfação. Nos fazendo perder o domínio de sensação de saciedade e controle do apetite proporcionando o consumo desnecessário de calorias, desencadeando o risco de adquirir sobrepeso. (BRASIL, 2014).

Gráfico 10 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta " Sobre os rótulos dos alimentos:".



Fonte: A autora (2020)

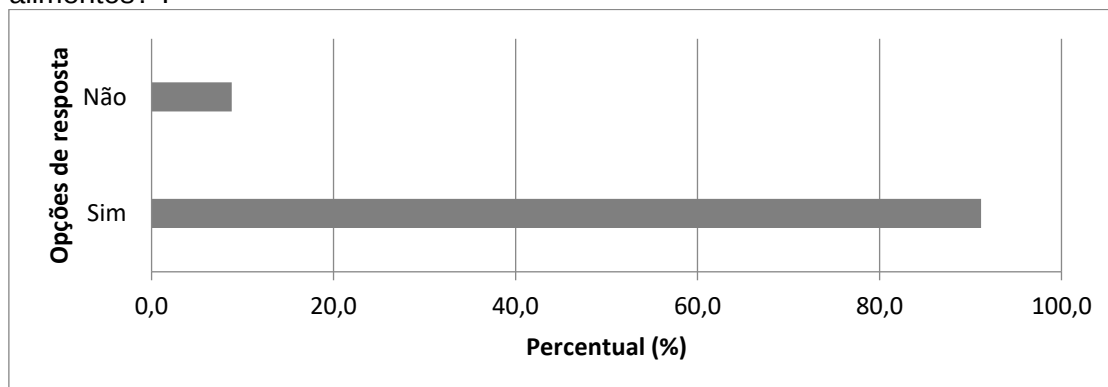
Rotulagem é toda inscrição, imagem, legenda descritiva ou gráfica, impressa, gravada com ou sem relevo ou colada sobre a embalagem de um alimento (Brasil, 2002). Os rótulos dos alimentos apresentam informações técnicas e nutricionais importantes para o consumidor. É através dele que pode se identificar a existência de expressões sobre alimentos que contenham substâncias que possam causar alergias alimentares (BRASIL, 2015). Sendo obrigatória a tabela nutricional (Brasil 2003), lista de ingredientes, denominação de venda do produto, identificação de origem, lote, prazo de validade (Brasil, 2002), entre outras informações legalmente obrigatórias.

Os participantes que afirmaram leem rótulos de alimentos somaram 73,4%. Sendo que 29,4% (10 respostas) responderam "Leio e entendo quase tudo"; 17,6% responderam "dizem ler, mas não entendo a tabela nutricional nem a lista de ingredientes"; 17,6% (6 respostas) afirmaram "Leio, mas apenas não entendo a tabela nutricional" e 8,8% leem, mas não entendem a lista de ingredientes. Assim, observa-se que os dois principais elementos dos rótulos dos alimentos relacionados diretamente com informações fundamentais para a

escolha de alimentos mais saudáveis (Tabela nutricional e Lista de ingredientes) ainda é de difícil compreensão para os participantes.

Para 26,5% dos participantes, a leitura dos rótulos não é um hábito, 11,8% (4 respostas) afirmaram que nunca leram e 8,8% (3 respostas) afirmaram que "Não leio porque é desnecessário". Estes resultados somados aos percentuais dos que leem, mas apresentam alguma dificuldade na compreensão de um ou mais elementos fundamentais da rotulagem básica obrigatória de alimentos totalizam 71,6% das respostas. Este resultado é bastante preocupante pois a falta de conhecimento da composição dos alimentos pode levar a escolha errônea de alimentos no cotidiano dos adolescentes. São os rótulos que nos informam sobre alimentos com grupos de substâncias em excesso como açúcares simples, gordura e sódio (Brasil, 2018).

Gráfico 11 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta " Você já estudou na escola (no IFPI ou na sua escola anterior) sobre composição dos alimentos?".

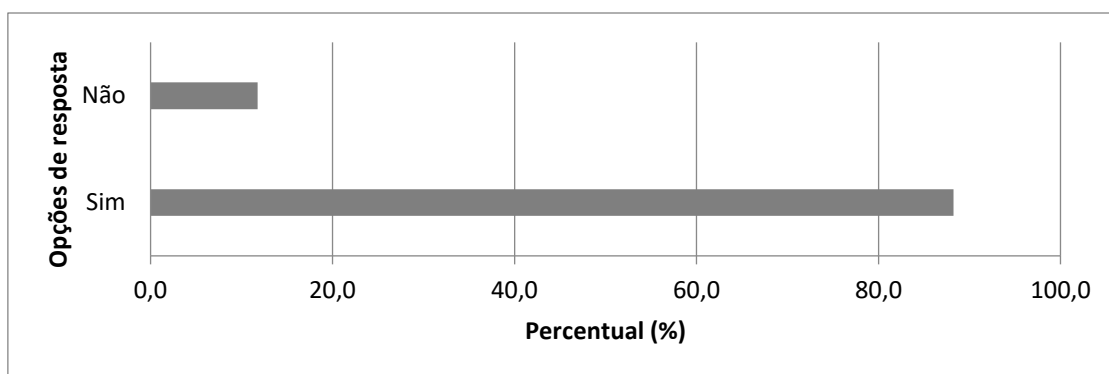


Fonte: A autora (2020)

Por ser o local onde muitas crianças e adolescentes passam grande parte do dia, a escola é um bom local para realizar intervenções de educação alimentar (Santos, Silva, Pinto, 2018). Segundo Santos (2010), a educação alimentar e nutricional envolve um conjunto de ações que envolvem vários setores e disciplinas, além de investimentos em profissionais qualificados.

Foi perguntado aos participantes "Você já estudou na escola (no IFPI ou na sua escola anterior) sobre composição dos alimentos?" e 91,2% (31 respostas) responderam de forma positiva. A escola deve proporcionar conhecimentos não apenas técnicos/profissionais, mas também para os benefícios para a vida cotidiana dos discentes.

Gráfico 12 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta " Você acha que a qualidade da alimentação pode gerar ou agravar doenças?".

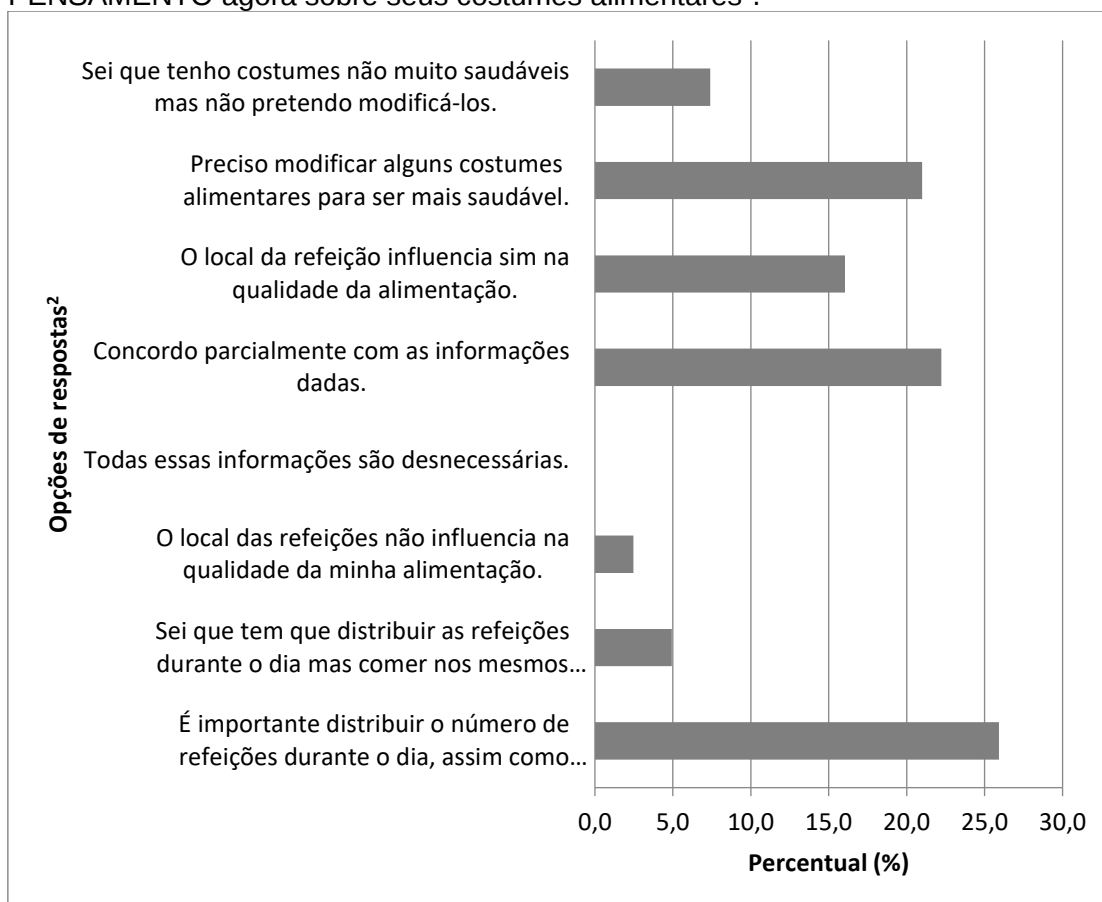


Fonte: A autora (2020)

Para 88,2% (30 respostas) dos discentes, a qualidade na alimentação pode gerar ou agravar doenças. Este resultado demonstra que os participantes apresentam bom nível de consciência sobre o impacto dos alimentos na saúde em geral.

A Seção 4 do Formulário da pesquisa visou avaliar o pensamento dos discentes quando utilizando frases sobre costumes e consumo relacionados a alimentação após receberem informações básicas sobre hábitos de alimentação saudável. Os resultados obtidos estão sumarizados nos Gráficos 13, 14, 15 e 16.

Gráfico 13 - Número de resposta¹ dos participantes de discentes a pergunta " Após receber as informações, marque as sentenças que mais combinam com SEU PENSAMENTO agora sobre seus costumes alimentares".



Fonte: A autora (2020)

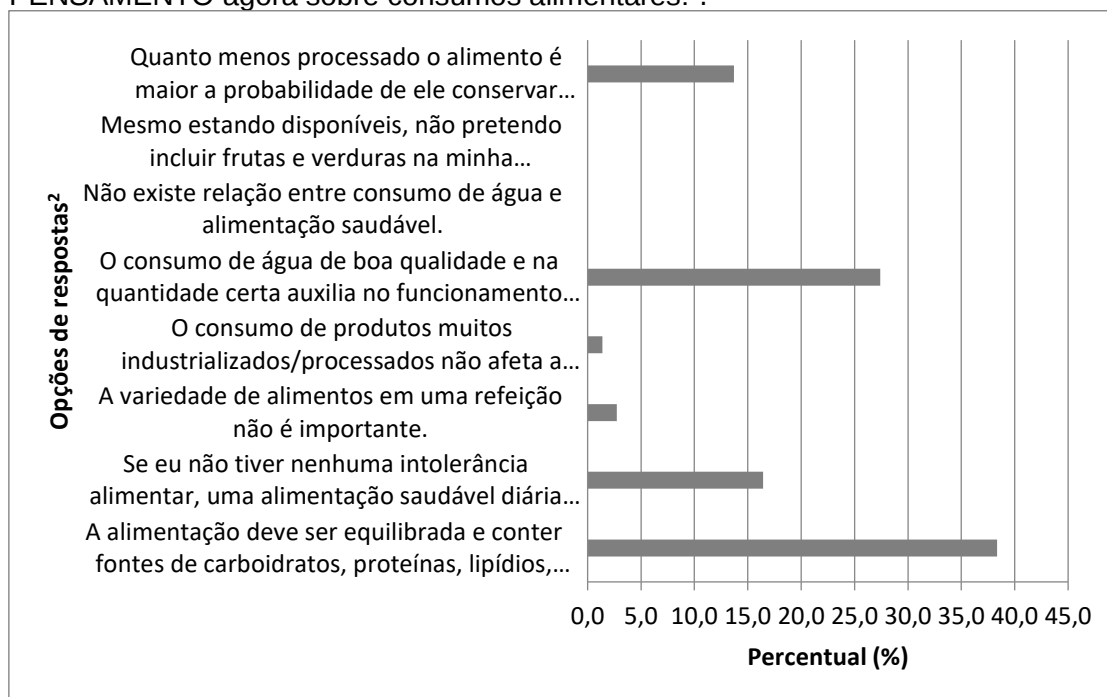
¹Foi permitido ao participante escolher mais de 1 (uma) resposta. Foram obtidas um total de 81 respostas.

²Opção de resposta que não foi escolhida por nenhum dos participantes: " Todas essas informações são desnecessárias."

Os dados do Gráfico 13 mostram que as informações transmitidas pelo material informativo na Seção 3 foram positivamente recebidas pelos participantes pois 85,0% das 81,0% de respostas foram relacionadas a opções que representam pensamentos corretos em relação a alimentação saudável.

Para 25,9% das respostas recebidas foram para " É importante distribuir o número de refeições durante o dia, assim como realizá-las o mais pontual possível e em local adequado para que eu possa prestar atenção no que estou comendo". Enquanto que, para 21,0% foi para " Preciso modificar alguns costumes alimentares para ser mais saudável" e 16,0% afirmaram que " O local da refeição influencia sim na qualidade da alimentação". Todavia 22,2% das respostas incluíram como resposta a opção " Concordo parcialmente com as informações dadas", dado este que precisa ser melhor pesquisado para identificação dos pontos e motivos que levaram a este índice tão alto de concordância parcial com as informações transmitidas com a pesquisa.

Gráfico 14 - Número de resposta¹ dos participantes de discentes a pergunta " Após receber as informações, marque as sentenças que mais combinam com SEU PENSAMENTO agora sobre consumos alimentares:".



Fonte: A autora (2020)

¹Foi permitido ao participante escolher mais de 1 (uma) resposta. Foram obtidas um total de 73 respostas.

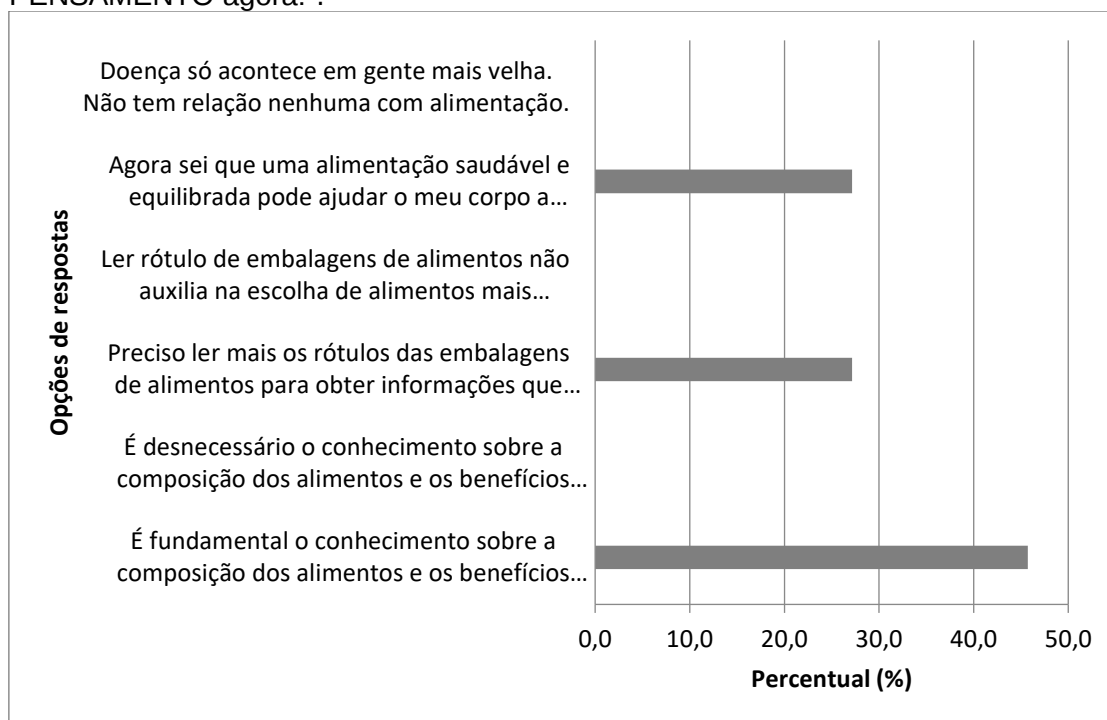
²Opções de resposta que não foram escolhidas por nenhum dos participantes: " Não existe relação entre consumo de água e alimentação saudável." e " Mesmo estando disponíveis, não pretendo incluir frutas e verduras na minha alimentação."

O Gráfico 14 demonstra um excelente resultado sobre conscientização e sensibilização dos participantes quanto a aspectos de consumo de alimentos. Tendo em vista que apenas 4,1% das respostas (3 das 73 respostas obtidas) corresponderam a opções de frases que refletem pensamentos sobre hábitos errôneos em relação a alimentação ("A variedade de alimentos em uma refeição

não é importante" e " O consumo de produtos muito industrializados/processados não afeta a qualidade da alimentação").

As duas maiores percentagens de respostas escolhidas foram " A alimentação deve ser equilibrada e conter fontes de carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, sais minerais e fibras" e " O consumo de água de boa qualidade e na quantidade certa auxilia no funcionamento geral do meu corpo". Ambas correspondem, respectivamente, a 38,4% (28 respostas) e 27,4% (20 respostas). A opção " Se eu não tiver nenhuma intolerância alimentar, uma alimentação saudável diária deve conter frutas, verduras, e cereais, além de fontes de proteína animal (carne, ovos, leite e derivados) e vegetal" apresentou 16,4% das respostas. E 13,7% das respostas equivaleram a " Quanto menos processado o alimento é maior a probabilidade de ele conservar mais seus nutrientes."

Gráfico 15 - Número de resposta¹ dos participantes de discentes a pergunta " Após receber as informações, marque as sentenças que mais combinam com SEU PENSAMENTO agora:".



Fonte: A autora (2020)

¹Foi permitido ao participante escolher mais de 1 (uma) resposta. Foram obtidas um total de 70 respostas.

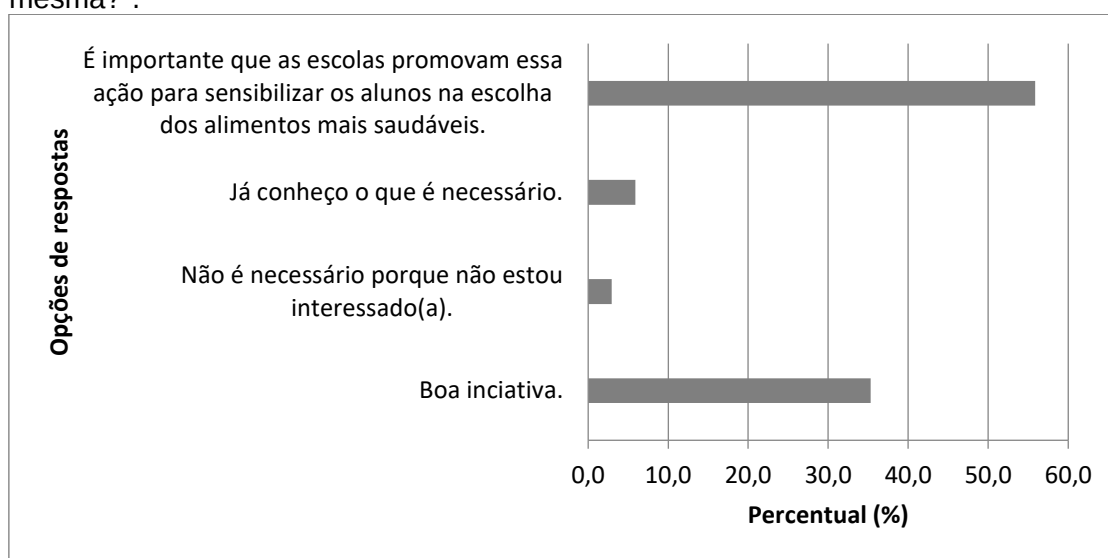
²Opções de resposta que não foram escolhidas por nenhum dos participantes: " Ler rótulo de embalagens de alimentos não auxilia na escolha de alimentos mais saudáveis" e " Doença só acontece em gente mais velha. Não tem relação nenhuma com alimentação."

Pode-se observar no Gráfico 15 que apenas metade das opções de resposta foram escolhidas pelos participantes, sendo que estas opções refletem pensamentos positivos e corretos em relação ao conhecimento sobre composição de alimentos, relação entre alimentos e saúde e importância da leitura das informações nos rótulos de alimentos.

A opção de resposta "É fundamental o conhecimento sobre a composição dos alimentos e os benefícios da alimentação saudável." foi assinalada como resposta por 32 dos 4 participantes, perfazendo 45,7% do total de 70 respostas obtidas. Já "Preciso ler mais os rótulos das embalagens de alimentos para obter informações que podem me auxiliar na escolha por alimentos mais saudáveis" foi incluída na resposta de 19 participantes, assim como a opção "Agora sei que uma alimentação saudável e equilibrada pode ajudar o meu corpo a combater doenças".

Mesmo que determinados pontos não tenham sido abordados diretamente no material da Seção 3, observa-se que apenas o ato de responderem questões sobre assuntos mais aprofundados em relação aos costumes e consumos alimentares (questões da Seção 2) já foram suficientes para gerar um interesse e conscientização nos discentes sobre a temática. O incentivo à reflexão pode proporcionar mudanças de hábitos de forma mais efetiva e duradoura. Pois, a partir do momento que manifesta interesse pelos alimentos que ingere é sinal de reconhecimento que essa ação é necessária para que se possa ter uma vida saudável.

Gráfico 16 - Percentual (%) respostas dos participantes de discentes a pergunta "O que você acha de ser explicado dentro dos compartimentos das escolas, através de palestras ou folder informativo, a composição dos alimentos servidos dentro da mesma?".



Fonte: A autora (2020)

Como último quesito de avaliação com opções de resposta predefinidas foi do direcionados a eles "O que você acha de ser explicado dentro dos compartimentos das escolas, através de palestras ou folder informativo, a composição dos alimentos servidos dentro da mesma?". Segundo dados do Gráfico 16, observa-se que mais da metade dos participantes (55,9%; 19 respostas) assinalaram que é importante que as escolas promovam essa ação para sensibilizar os alunos na escolha dos alimentos mais saudáveis, demonstrando que os discentes participantes estão dispostos a receber informações sobre a temática no ambiente escolar. Para 12 participantes (35,3%), afirmaram que as explicações sobre composição dos alimentos no

ambiente escolar é uma "Boa iniciativa", enquanto apenas 8,8% (3 participantes) assinalaram opções de resposta que demonstram não interesse neste tipo de ação educativa ("Já conheço o que é necessário" ou "Não é necessário porque não estou interessado(a).").

O último item da pesquisa foi composto de respostas objetivas sobre o pensamento de cada um dos participantes à pergunta: De que forma professores de Biologia podem trabalhar sensibilização alimentar nutricional dentro do espaço escolar e quais outros profissionais podem participar desse processo? "Respostas no quadro abaixo".

Creio que todos tem o direito participar, biologia, como você mesma falou, química de alimentos, higiene e legislação de alimentos, entre outros! Tenho certeza que será uma grande experiência, além do que os professores já ensinaram.
Fazendo atividades, não na sala, atividades que possam ser divertidas, mas que tragam conhecimento a respeito do assunto, que tenha interação de todos.
Explicando mais sobre a composição de cada alimento fazendo assim com que nós venhamos adquirir um conhecimento maior e saber fazer as escolhas certas na hora de se alimentar, e outros profissionais que podem participar são os engenheiros de alimentos, os nutricionistas e outras pessoas que tenham algum conhecimento sobre esse assunto.
Com campanhas, palestras sobre o conteúdo. Todos os profissionais que conhecem o assunto e entendem.
É necessário, porque tem muitos alunos acima do peso e isso prejudica a saúde. E seria uma grande oportunidade pra eles saberem consumir alimentos saudáveis e fazendo palestras.
Pode começar a falar sobre a alimentação, pois tem muitas pessoas que se interessa. Como ter uma alimentação mais saudável.
Palestras com especialistas em salas de aulas, auditório, entre outros.
Acho que uma nutricionista deve acompanhar os aluno na sala, junto com a professora de biologia.
Podem fazer comparação com o assunto didática com o nosso cotidiano! Outros profissionais são os nutricionistas.

As diferentes respostas demonstram interesse sobre o assunto, o que pode ser utilizado como motivação para implantação de eventos, campanhas e atividades sobre alimentação saudável e tópicos relacionados (como composição de alimentos e rotulagem) no ambiente escolar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após avaliação das repostas obtidas conclui-se que alimentação de jovens em idade escolar ainda tem muito o que ser melhorada, pois falta sensibilização e políticas dentro das dependências das escolas voltadas para debater o tema, e seria

interessante que fossem desenvolvidas por um profissional de saúde junto com alunos e alunas e professor/a de biologia ou ciências, que muito tem a contribuir. Aulas sobre a importância da leitura de rotulagem dos alimentos ensinando na prática como se faz, também contribuiria bastante, pois impactaria diretamente no tipo de alimento consumido a partir do momento em que os mesmos passem a conhecer os produtos que consomem. Chama a atenção também e não podendo deixar de falar sobre aqueles que vivem em situação de vulnerabilidade financeira faltando-lhe condições para manter quantidade e qualidade de refeições diárias, necessária para prevenção das DCNTs. Contudo, pode-se concluir que o resultado da pesquisa foi favorável alcançando os objetivos propostos a partir do momento em que jovens reconhecem algumas práticas alimentares que necessitam de mudanças para melhoria na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Accioly, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, 2009. Disponível em:

<https://www.mobilizadores.org.br/wp-content/uploads/2016/03/A-escola-como-promotora-da-alimentacao-saudavel.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020.

ANDREOLI, R.; FOLLADOR, F. A. C. **Alimentação saudável**: prevenção de doenças e cuidados com a saúde. Paraná: Secretária de educação, 2016. Cadernos PDE.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. **Resolução RDC nº 26, de 02 de julho de 2015**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:

http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2694583/RDC_26_2015_.pdf/b0a1e89b-e23d-452f-b029-a7bea26a698c. Acesso em 01 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **ANVISA. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003b. Disponível em:

http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_360_2003_COMP.pdf/caab87a1-e912-459f-8bc0-831a48b95da9. Acesso em: 01 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. **Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002a. Disponível em:

http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/%281%29RDC_259_2002_COMP.pdf/556a749c-50ea-45e1-9416-eff2676c4b22. Acesso em: 01 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 08 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Rótulo**: Caminho para alimentação saudável. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/rotulagem-de-alimentos-ler-rotulos-ajuda-a-comer-melhor>. Acesso em: 02 set. 2020;

CARVALHO, Patrícia Pinto Araújo de et al. **Comportamento alimentar de crianças na atualidade**: um estudo sob a perspectiva do cuidado. Dissertação (Mestrado em

Teologia) – Faculdades EST, São Leopoldo, 2018. Disponível em:
http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/bitstream/BR-SIFE/893/1/carvalho_ppa_tmp557.pdf. Acesso em: 08 set. 2020.

CHRISTIAN, Meaghan S. et al. Family meals can help children reach their 5 a day: a cross-sectional survey of children's dietary intake from London primary schools. **J Epidemiol Community Health**, [s. l.], v. 67, n. 4, p. 332-338, abr. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23254183/>. Acesso em: 03 set. 2020.

COUTINHO, Carolina Alvarenga de Azeredo. **Obesidade infantil**: problema relevante na atualidade. 2011. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

MACHADO, Rachel Helena Vieira; FEFERBAUM, Rubens; LEONE, Claudio. Consumo de frutas no Brasil e prevalência de obesidade. **J. Hum. Growth Dev.**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 243-252, 2016. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822016000200016&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 set. 2020.

MAIA, Emauella Gomes et al. Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, 9, set. 2016. Disponível em:
<https://www.scielo.org/pdf/csp/2016.v32n9/e00104515/pt>. Acesso em: 30 ago. 2020.

MOTA, Cristiane Herbst; MASTROENI, Silmara Salete de Barros Silva; MASTROENI, Marco Fabio. Consumo da refeição escolar na rede pública municipal de ensino. **Rev. Bras. Estud. Pedagog.**, Brasília, v. 94, n. 236, p. 168-184, abr. 2013. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-66812013000100009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 ago. 2020.

ROCHA, Clarice Lages de La et al. Efeitos do farelo de aveia sobre parâmetros antropométricos e bioquímicos em corredores de rua. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 23, n. 1, p. 115-122, mar. 2012. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000100012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 01 set. 2020.

SANTOS, Beatriz; SILVA, Clara; PINTO, Elisabete. Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico: como ser mais eficaz. **Acta Port Nutr**, Porto, n. 14, p. 18-23, set. 2018. Disponível em:
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852018000300004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 set. 2020.

SELES, Laise Castro. **Educação alimentar e nutricional**: abordagem do tema nas escolas da rede pública de sobradinho, DF. 2015. 296 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Naturais) – Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/13340>. Acesso em: 08 set. 2020.

SILVA, Fabiana A. et al. Frequência de refeições diárias e variáveis associadas em crianças e adolescentes. **J. Pediatr. Rio J.**, Porto Alegre, v. 93, n. 1, p. 79-86, fev. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572017000100079&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 ago. 2020.

TOSATTI, Abykeyla Mellisse et al. Fazer refeições em família tem efeito protetor para a obesidade e bons hábitos alimentares na juventude?: revisão de 2000 a 2016. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife, v. 17, n. 3, p. 425-43, Jul. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292017000300425&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 ago. 2020.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. Alterações no padrão alimentar de adolescentes com adequação pôndero-estatural e elevado percentual de gordura corporal. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife, v. 5, n. 1, p. 93-102, mar. 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292005000100012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 ago. 2020.

YAMASAKI, Elizabeth. **Ritmo de trabalho feminino e aleitamento materno: análise de dados do município de Benevides – PA.** 2012. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente Urbano) – Universidade da Amazônia, Belém, 2012. Disponível em: <http://www6.unama.br/mestrado/development/attachments/article/57/Ritmo%20de%20trabalho%20feminino%20e%20aleitamento%20materno%3B%20an%C3%A1lise%20de%20dados%20do%20munic%C3%ADpio%20de%20Benevides-PA.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020.

APÊNDICES

Apêndice I

Seção 1 (Informações gerais e TCLE)

Nutrição Alimentar: o papel do ensino de biologia na sensibilização alimentar de jovens em idade escolar na cidade de Uruçuí –PI

Prezado (a) este questionário, é parte integrante de uma pesquisa de TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), que tem como objetivo principal sensibilizar jovens em idade escolar, estudantes do 1º e 2º ano do ensino médio integrado ao técnico do Instituto Federal Educação do Piauí- IFPI- Campus Uruçuí, sobre a importância da prática diária de alimentação saudável. Desde já agradecemos pela contribuição na nossa pesquisa.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO. Eu _____, estou sendo convidado a participar de uma pesquisa intitulada Nutrição Alimentar: o papel do ensino de biologia na sensibilização alimentar de jovens estudantes do ensino médio da cidade de Uruçuí –PI, cujos objetivos e justificativas são: sensibilizar jovens em idade escolar, estudantes do 1º e 2º ano do ensino

médio integrado ao técnico do Instituto Federal Educação do Piauí- IFPI- Campus Uruçuí, sobre a importância da prática diária de alimentação saudável. A minha participação na referida pesquisa será responder perguntas relacionadas aos meus hábitos diários de alimentação e sobre conhecimentos que adquiri ao longo da minha educação escolar em relação ao tema tratado. Recebi o devido esclarecimento que esta é uma pesquisa e que os resultados positivos ou negativos somente serão obtidos após sua realização. Assim, participo dessa pesquisa, ciente de que minha privacidade será respeitada e que meu nome ou qualquer outro dado que possa me identificar será mantido em absoluto sigilo. Também fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar me justificar, e que, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo. A pesquisadora envolvida com o projeto de pesquisa é Maria Pereira Neres, acadêmica do curso de Ciência Biológica, vinculada ao Instituto Federal de Educação do Piauí- Campus Uruçuí, com a qual possa manter contato através do telefone (89) 994007633 e e-mail: marianeres22@gmail.com, sob orientação da Docente Ms. Samira Moreira e coorientador Professor Dr. Paulo Ragner. Enfim, tendo sido orientado (a) quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

- LI E CONCORDO COM OS TERMOS ACIMA.

- Documento do responsável:

Os dados, em nenhuma hipótese, serão publicados ou utilizados de forma indevida. Consistem apenas em uma forma de identificar a permissão do responsável pelo estudante.

Seção 2 (Perfil (escolar, costumes, consumo e opinião)).

Por favor, leia com atenção as perguntas e responda sobre você.

1. Qual seu gênero?

- Masculino
- Feminino

2. Qual sua idade?

- 13 anos
- 14 anos
- 15 anos
- 16 anos
- 17 anos

3. Em qual curso e ano está estudando atualmente?

- Técnico em Administração - 1º ano
- Técnico em Administração - 2º ano
- Técnico em Agroindústria- 1º ano
- Técnico em Agroindústria- 2º ano
- Técnico em Agropecuária- 1º ano
- Técnico em Agropecuária- 2º ano

4. Quantas refeições você faz por dia (incluindo lanches)?

- ☐ 2 refeições
- ☐ 3 refeições
- ☐ 4 refeições
- ☐ 5 refeições

5. Onde você costuma realizar a maioria das suas refeições?

- ☐ Em frente à televisão.
- ☐ Usando o celular.
- ☐ Jogando vídeo game.
- ☐ Na mesa com a família.
- ☐ Sozinho (a).

6. O que você costuma comer no café da manhã? Você pode marcar mais de 1 item.

- ☐ Não tomo café da manhã porque não gosto
- ☐ Não tomo café da manhã porque não tenho condições de incluí-lo nas minhas refeições
- ☐ Cuscuz
- ☐ Pão com margarina
- ☐ Ovo frito
- ☐ Ovo cozido
- ☐ Salgado frito (coxinha, bolo frito, esfirra...).
- ☐ Queijo
- ☐ Bolacha
- ☐ Leite
- ☐ Café
- ☐ Suco de fruta industrializado
- ☐ Suco de fruta natural
- ☐ Requeijão
- ☐ Margarina
- ☐ Beiju
- ☐ Aveia ou granola ou linhaça ou castanhas.
- ☐ Derivado cárneo (presunto, mortadela, carne enlatada...).

7. Com que frequência você come saladas de vegetais ("verduras")?

- ☐ Não consumo pois não gosto.
- ☐ Raramente por falta de condições para incluí-las no cardápio.
- ☐ Consumo diariamente.
- ☐ Consumo de 1 a 3 vezes por semana.

8. Com que frequência você costuma comer frutas?

- ☐ Consumo diariamente.
- ☐ Não come porque não gosta de frutas.
- ☐ Dificilmente consumo por falta de condições para comprá-las.
- ☐ Consumo de 1 a 3 vezes por semana.

9. Você costuma consumir alimentos muito processados como macarrão instantâneo e suco em pó?

- ☐ Diariamente por minha opção.
- ☐ 1 a 3 vezes por semana.
- ☐ 1 vez por semana.
- ☐ Raramente.
- ☐ Como quase todos os dias por falta de opção.

10. Sobre os rótulos dos alimentos:

- Leio e entendo quase tudo.
- Leio mas não entendo a tabela nutricional e nem a lista de ingredientes.
- Não leio pois não entendo.
- Não leio porque é desnecessário.
- Nunca li.
- Leio mas apenas não entendo a tabela nutricional.
- Leio mas apenas não entendo a lista de ingredientes.

11. Você já estudou na escola (no IFPI ou na sua escola anterior) sobre composição dos alimentos?

- Sim
- Não

12. Você acha que a qualidade da alimentação pode gerar ou agravar doenças?

- Sim
- Não

Seção 3 (Material informativo)

Leia as informações abaixo e responda as perguntas na próxima sessão. **ESTÁ QUASE FINALIZANDO!**

Figura 1 - Material informativo em formato de *folder* utilizado na pesquisa "Nutrição alimentar: o papel do ensino de biologia na sensibilização alimentar de jovens em idade escolar na cidade de Uruçuí-PI".

O PAPEL DO ENSINO DE BIOLOGIA NA SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR DE JOVENS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DE URUCUI-PI		
Costumes alimentares saudáveis	Consumos alimentares saudáveis	
Dividir alimentos em várias refeições + Realizar refeições nos mesmos horários ou próximos (não precisa ser horário exato todos os dias) + Local agradável e limpo. Sem distrações eletrônicas. = 1. Maior consciência do que está sendo consumido. 2. Redução do consumo excessivo de calorias ou alimentos pouco nutritivos.	O café da manhã é uma das refeições mais importantes do dia, porque eleva a taxa de glicose no sangue, proporcionando energia necessária para o desempenho das atividades corporais.  Fonte da imagem: Foto: Alex Silva/AG. Estudo sobre a alimentação e a saúde da população em idade escolar em Uruçuí-PI.	Componentes dos alimentos Energia (andar, correr, estudar) { Carboidratos Lipídios Plástica (produzir novas células, crescimento) { Proteínas Lipídios Água Minerais Reguladora (bom funcionamento do corpo) { Fibras Vitaminas Água Material componente do TCC de Maria Pereira Neres

Fonte: A autora (2020).

Figura 2 - Material informativo em formato de *folder* utilizado na pesquisa "Nutrição alimentar: o papel do ensino de biologia na sensibilização alimentar de jovens em idade escolar na cidade de Uruçuí-PI".

O PAPEL DO ENSINO DE BIOLOGIA NA SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR DE JOVENS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DE URUÇUI-PI	
Fonte de nutrientes	Atenção!
Todos os nutrientes estão distribuídos nos diversos grupos de alimentos. Porém alguns se destacam nos grupos, exemplos: Carbohidratos Carbohidratos Vitaminas Sais minerais Proteínas Vitaminas Sais minerais Carbohidratos Lipídios Proteínas Vitaminas Sais minerais Fonte da imagem: https://tribunaonline.com.br/wp-content/uploads/2018/05/a-alimentacao-ideal-1512.jpg	X ✓ Evite consumir alimentos muito processados e artificiais (como macarrão instantâneo e suco em pó). ✓ Evite comer de forma rápida ou sem saber o que está consumindo. ✓ Na dúvida escolha alimentos mais próximos ao natural. ✓ Consuma frutas e verduras diariamente. ✓ Um prato colorido é mais saudável! ✓ Leia os rótulos, pesquise ou pergunte em casa, ao médico ou a profissional da área de saúde e alimentação da sua escola. ✓ Alimente-se bem! Isso é sinal de amor e cuidado com sua saúde D I C A S Material componente do TCC de Maria Pereira Neres

Fonte: A autora (2020).

Seção 4 (Aprendizado)

13. Após receber as informações, marque as sentenças que mais combinam com SEU PENSAMENTO agora sobre seus costumes alimentares:

ATENÇÃO: Seja SINCERO(A) em suas respostas. PODE MARCAR MAIS DE 1 ITEM.

- É importante distribuir o número de refeições durante o dia, assim como realizá-las o mais pontual possível e em local adequado para que eu possa prestar atenção no que estou comendo.
- Sei que tem que distribuir as refeições durante o dia mas comer nos mesmos horários todos os dias é desnecessário.
- O local das refeições não influencia na qualidade da minha alimentação.
- Todas essas informações são desnecessárias.
- Concordo parcialmente com as informações dadas.
- O local da refeição influencia sim na qualidade da alimentação.
- Preciso modificar alguns costumes alimentares para ser mais saudável.
- Sei que tenho costumes não muito saudáveis mas não pretendo modificá-los.

14. Após receber as informações, marque as sentenças que mais combinam com SEU PENSAMENTO agora sobre consumos alimentares:

- A alimentação deve ser equilibrada e conter fontes de carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, sais minerais e fibras.
- Se eu não tiver nenhuma intolerância alimentar, uma alimentação saudável diária deve conter fruta, verduras, e cereais, além de fontes de proteínas animal (carne, ovos, leite e derivados) e vegetal.
- A variedade de alimentos em uma refeição não é importante.
- O consumo de produtos muitos industrializados/processados não afeta a qualidade da alimentação.

- O consumo de água de boa qualidade e na quantidade certa auxilia no funcionamento geral do meu corpo.
- Não existe relação entre consumo de água e alimentação saudável.
- Mesmo estando disponíveis, não pretendo incluir frutas e verduras na minha alimentação.
- Quanto menos processado o alimento é maior a probabilidade de ele conservar mais seus nutrientes.

15. Após receber as informações, marque as sentenças que mais combinam com SEU PENSAMENTO agora:

É fundamental o conhecimento sobre a composição dos alimentos e os benefícios da alimentação saudável.

É desnecessário o conhecimento sobre a composição dos alimentos e os benefícios da alimentação saudável.

Preciso ler mais os rótulos das embalagens de alimentos para obter informações que podem me auxiliar na escolha por alimentos mais saudáveis.

Ler rótulo de embalagens de alimentos não auxilia na escolha de alimentos mais saudáveis.

Agora sei que uma alimentação saudável e equilibrada pode ajudar o meu corpo a combater doenças.

Doença só acontece em gente mais velha. Não tem relação nenhuma com alimentação.

16. O que você acha de ser explicado dentro dos compartimentos das escolas, através de palestras ou folder informativo, a composição dos alimentos servidos dentro da mesma?

Boa iniciativa.

Não é necessário porque não estou interessado(a).

Já conheço o que é necessário.

É importante que as escolas promovam essa ação para sensibilizar os alunos na escolha dos alimentos mais saudáveis.

17. De que forma professores de Biologia pode-se trabalhar sensibilização alimentar nutricional dentro do espaço escolar e quais outros profissionais podem participar desse processo?

Se achar necessário, escreva um comentário aqui: Não é necessário responder.

AGRADECIMENTOS

Agradeço de forma especial a Deus que me concedeu o dom da vida, determinação e paciência para poder chegar até aqui.

Agradeço aos meus pais *Francisco P. Neres e Evanice P. Silva* (amor da minha vida) por todo o amor e proteção a mim dedicados e principalmente, por terem tornado seus sonhos, realidade em mim e meus irmão/ãs. A mulher que me tornei, devo a vocês.

Aos meus irmãos e irmãs: *Ivone, Ivoneide, José Rubens, Alexandro, Marcelo e Elenilde*, o meu muito obrigada, pois serviram como ponte, me dando amor, incentivo e, muitas vezes, apoio financeiro para que eu prosseguisse. Amo infinitamente.

Não poderia deixar de agradecer em especial a Ana Patrícia e minha cunhada Socorro que foram mães do meu filho durante dois anos, enquanto eu estava hospedada na moradia do IFPI- Uruçuí. Amo muito.

Ao meu amado filho amado: *Airan Victor*, a quem ofereço toda a minha vida e tento fazer e dar o melhor de mim, tudo o que eu faço é pensando no seu futuro “filho”. Meu amado esposo *Adonilson*, que nunca me deixou desistir dos meus sonhos e muito contribui para esta conquista. Obrigada meu amor.

Não poderia esquecer de agradecer aos amigos/as que foram tão importantes e caminharam comigo nessa jornada principalmente: Mayara Santos, uma filha de Coração; Cleiton Limeira, Thalia Santos, (Adão, Gleice, Laís e Aurycélia nosso eterno grupinho “Trabalhos Ifhell”, tesouros que a vida me deu. Em especial, Manoela Sousa, melhor companhia.

E agradeço de maneira especial a minha professora orientadora Ms. Samira Moreira e ao meu Co orientador Dr. Paulo Ragner, pela paciência, carinho e tamanha contribuição neste projeto, sem eles nada disso seria possível. Obrigada! me senti honrada por suas contribuições neste projeto.

E não poderia deixar de agradecer aos meus Professores, que foram de grande importância na minha formação.

Infinitas graças dou ao senhor todos os dias por todas as bênçãos recebida e pelas pessoas maravilhosas que colocou no meu caminho, em quem me espelhei para superar os obstáculos da vida. OBRIDAGADA!!!

“O fracasso jamais me surpreenderá, se a minha decisão de vencer for suficientemente forte”. (Og Mandino)