



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS COCAL
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

JEANNE CASSIA FERREIRA DE MELO

**A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E O PERFIL
ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DO
MUNICÍPIO DE COCAL (PIAUÍ, BRASIL)**

**COCAL-PI
2017**

JEANNE CASSIA FERREIRA DE MELO

**A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E O PERFIL
ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DO
MUNICÍPIO DE COCAL (PIAUÍ, BRASIL)**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado como exigência parcial para obtenção do certificado do Curso de Especialização em Ensino de Ciências do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Campus Cocal.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Andressa Rego da Rocha
Coorientadora: Prof^ª. Me. Renata Patrícia Sousa

JEANNE CASSIA FERREIRA DE MELO

**A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E O PERFIL
ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DO
MUNICÍPIO DE COCAL (PIAUÍ, BRASIL)**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado como exigência parcial para obtenção do certificado do Curso de Especialização em Ensino de Ciências do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Campus Cocal.

Aprovado (a) em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Msc. Renata Patrícia Sousa
Universidade Federal do Piauí - UFPI
(Co-Orientadora)

Esp. Maria Iracema Barbosa Moura
Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE
(Examinador)

Esp. Roberta Lillyan Rodrigues Reis
Universidade Federal do Piauí – UFPI
(Examinador)

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E O PERFIL ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO DE COCAL (PIAUÍ, BRASIL)

Jeanne Cassia Ferreira de Melo^{1*}
Andressa Rego da Rocha²

RESUMO

Hábitos alimentares saudáveis, como o consumo regular de frutas, são muito importantes para a manutenção da saúde do corpo humano. A ingestão de alimentos naturais deveria ser incentivada desde a infância, o que nem sempre é estimulado devido a uma intensa implantação de hábitos como o consumo de alimentos industrializados disponíveis no mercado. Existe uma grande diversidade de frutas disponíveis na natureza, elas são consideradas alimentos com alto poder nutritivo, sendo que em cada tipo de fruta são encontrados diversos tipos de nutrientes essenciais, principalmente água, vitaminas e minerais, que desempenham as funções no organismo humano. Este trabalho teve como objetivo avaliar a qualidade da alimentação e o perfil nutricional de alunos do ensino fundamental das escolas Unidade Escolar José Basson e Unidade Escolar Samuel Tupinambá localizadas no município de Cocal, Piauí, bem como elucidar a importância de uma alimentação saudável e nutritiva no seu dia a dia. Foram abordados aspectos relacionados à importância do consumo de frutas e dos benefícios da alimentação saudável e aplicados questionários aos alunos do 6º ao 9º ano. O que se observou em toda a pesquisa foi que os alunos que compõem o 8º e 9º ano são os que mais possuem hábitos alimentares diversificados. Todos os alunos tem conhecimento da importância do consumo regular de alimentos nutritivos, porém a praticidade de produtos industrializados se torna mais acessível. A educação alimentar é bastante debatida atualmente, assunto que deve ser abordado por educadores por ser um tema fundamental na formação do indivíduo para promover seu bem estar físico e intelectual, diante do crescimento de problemas de saúde relacionados à má alimentação diária como diabetes, obesidade e hipertensão arterial.

Palavra-Chave: Frutas, Importância, Benefícios, Conscientização.

¹ Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Piauí, Pós-Graduada do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí - Campos Cocal.

*Autor para correspondência: jeanne-kassia@hotmail.com

² Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual do Piauí, Doutora em Ciência Animal. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí - Campos Cocal.

Abstract

Healthy eating habits, such as regular consumption of fruits, are very important for maintaining the health of the human body. The ingestion of natural foods should be encouraged from childhood, which is not always stimulated due to an intense implementation of habits such as the consumption of industrialized foods available in the market. There is a great diversity of fruits available in nature, they are considered foods with high nutritional power, and in each type of fruit is found several types of essential nutrients, mainly water, vitamins and minerals, that perform the functions in the human body. The objective of this study was to evaluate the quality of nutrition and the nutritional profile of elementary school students in the José Basson School Unit and the Samuel Tupinambá School Unit located in the municipality of Cocal, Piauí, as well as to elucidate the importance of a healthy and nutritious diet in the your day to day. They were addressed aspects related to the importance of fruit consumption and the benefits of healthy eating, and questionnaires were applied to 6th to 9th grade students.. What has been observed throughout the research was that the students who make up the 8th and 9th grade are the ones with the most diversified eating habits. All students have of the importance of regular consumption of nutritious foods, but the practicality of industrialized products becomes more accessible. Food education is much debated today, subject that must be addressed by educators because it is a fundamental theme in the formation of the individual to promote their physical and intellectual well-being, in the face of the growth of health problems related to daily malnutrition such as diabetes, obesity and arterial hypertension.

Keywords: Fruits, Importance, Benefit, Awareness

1 Introdução

A alimentação é a principal fonte de energia do corpo humano e os nutrientes que compõem uma alimentação saudável são os mais variados. É de fundamental importância que todas as pessoas possam manter uma alimentação rica em vitaminas, sais minerais, água, carboidratos, lipídios e proteínas, principalmente as crianças, pois elas estão se desenvolvendo e precisam de todos os nutrientes presentes nos alimentos. Philippi (2015) afirma que se alimentar de maneira saudável é uma escolha que promove a saúde e deve ser incentivada desde a infância, além de citar que os alimentos devem ser consumidos de forma regular com a higienização correta para não perder seu valor nutritivo.

Uma alimentação de qualidade é essencial para manter as funções vitais do corpo bem como para ter manter uma boa saúde. De acordo com Carneiro (2003), o estudo dos alimentos teve início com o a análise das possíveis disciplinas como a história e a geografia que juntas historicamente poderiam chegar a um consenso de como se deu a evolução da alimentação humana. Desde estes estudos vários campos foram abertos para o melhoramento genético principalmente de frutas e até mesmo a criação de novos alimentos geneticamente modificados, chamados também de transgênicos. Com o avanço da ciência não apenas os alimentos obtiveram melhoramento, mas também os animais passaram a ser melhorados para que o consumo de suas carnes e derivados pudesse permanecer mais tempo no mercado.

Atualmente, as mudanças na alimentação têm trazido prejuízos à saúde de indivíduos de todos os níveis de idade. O consumo de refeições prontas industrializadas vem se tornando um costume comum até entre as famílias que tinham o hábito de sentar-se a mesa e consumir a comida produzida em casa. Ortigoz et al. (2008) apontam que o causador dessa mudança é o excesso de trabalho, pessoas estão cada dia mais sem tempo, o que influencia muito no consumo de alimentos

já prontos, debilitando o consumo correto de nutrientes e vitaminas essenciais para o corpo. Além disso, muitas pessoas moram longe dos seus empregos, fazendo com que optem por refeições prontas fora de casa. Leal (2010) relata que os produtos industrializados são um dos mais procurados, porque permitem praticidade no preparo, seja desde um macarrão instantâneo até uma caixa de suco, bem como também os *food service* que são áreas alimentares fora de casa.

Vidal et al. (2012) relatam que essa praticidade infelizmente está causando grande mal à saúde das pessoas ocasionando doenças que vão se desenvolvendo no decorrer da vida, porque o consumo em excesso faz com que substâncias estranhas ao corpo vão se acumulando e com o tempo as células vão sofrendo mudanças desencadeando doenças que podem causar a morte.

Pesquisas já apontam que os maus hábitos dos seres humanos provocam uma série de doenças, principalmente a obesidade e entre outras como hipertensão e diabetes. Segundo Lima (2007) a obesidade pode ser associada a problemas hereditários, mas principalmente pelo sedentarismo, e aos maus hábitos alimentares. Além disso, estes fatores contribuem para aumento de incidência de várias doenças.

Graças aos avanços da genética, estudos estão sendo realizados principalmente em crianças obesas para saber se a causa está associada aos genes para assim tentar propor um tratamento. Devido ao grande número de crianças obesas o governo através do gerenciamento do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação (FNDE/MEC), o Programa Nacional de Alimentação (PNAE) investe em renda para que as escolas possam assegurar uma alimentação saudável a todo o alunado, além de contar com cardápios feitos especialmente por nutricionistas atuantes, tudo para que os alunos possam ter na escola o que falta em casa, porque infelizmente é a realidade de muitas famílias de baixa renda. Além disso, os professores de educação física também devem ser instruídos a trabalhar mais exercícios nas recreações. FNDE/MEC, (2006).

Diante do exposto, a finalidade deste trabalho foi avaliar a qualidade da alimentação e o perfil nutricional de alunos do ensino fundamental das escolas Unidade Escolar José Basson e Unidade Escolar Samuel Tupinambá localizadas no município de Cocal, Piauí, bem como elucidar a importância de uma alimentação saudável e nutritiva no seu dia a dia. Através da conscientização dos alunos na escola os mesmos podem reproduzir em casa o que eles aprendem, fazendo com que a própria família venha a mudar seus hábitos passando assim a ter uma vida mais saudável.

3 Material e Métodos

3.1 Locais de estudo e População pesquisada

O presente trabalho foi desenvolvido com alunos dos sexos masculino e feminino que cursam o ensino fundamental, nas turmas de 6ª ao 9ª ano, em duas escolas da rede pública de ensino, Unidade Escolar José Basson e Unidade Escolar Samuel Tupinambá, localizadas no município de Cocal (PIAUI, BRASIL). Na tabela 01 está descrita a amostra da população pesquisada por escola.

Tabela 01. Local da pesquisa e amostra escolar, município de Cocal (PI), 2017.

Escolas Pesquisadas	Turmas	Quantidade de alunos pesquisados	% Do Total de Homens	% do Total de Mulheres
Unidade Escolar Samuel Tupinambá	6º - 7º - 8º - 9º	131	55,75%	44,24%
Unidade Escolar José Basson	6º - 7º - 8º - 9º	116	56,90%	43,10%

Fonte: Pesquisa *in loco*, Unidade Escolar José Basson e Unidade Escolar José Tupinambá.

3.2 Coletas de dados

Primeiramente foi feito uma breve apresentação para os alunos em cada uma das salas das escolas citadas sobre o tema proposto e foi explicado como seria o desenvolvimento do trabalho. Em seguida os alunos responderam a um questionário contendo 10 perguntas objetivas com 04 alternativas de múltipla escolha. O questionário com as perguntas da pesquisa encontra-se em anexo.

Antes que cada aluno respondesse ao questionário, foi deixado bem claro que os dados fornecidos seriam sigilosos e após os questionários serem analisados os mesmos teriam um descarte correto.

3.3 Análises dos questionários

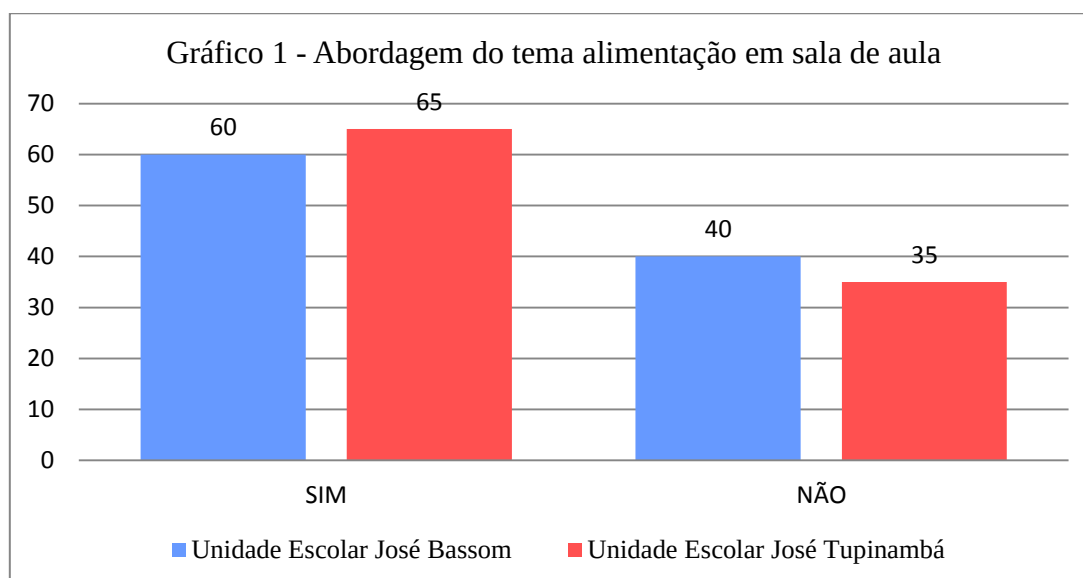
Após a realização das entrevistas, os dados dos questionários foram analisados e distribuídos em gráficos para discursão dos resultados sobre a abordagem da educação nutricional e prática da alimentação saudável.

4 Resultados e Discussão

Os dados coletados por meio de questionários aplicados com os sujeitos deste estudo a respeito do tema em questão foram interpretados por meio dos gráficos, sendo demonstrados a seguir. Para analisar estes resultados tomamos por referência os pressupostos teóricos que serviam de base para a nossa pesquisa e darão suporte a este estudo.

A primeira pergunta direcionada aos alunos refere-se à verificação da abordagem do tema alimentação saudável pelo professor de ciências durante as aulas. No gráfico 1 as barras vermelha e azul fazem uma referência a todas as turmas pesquisadas. Sendo que na Unidade Escolar José Basson, 60% dos alunos de todas as turmas afirmam que o professor sempre faz comentários sobre alimentação saudável e 40% afirma que não. Na Unidade Escolar Samuel Tupinambá a maioria dos alunos, ou seja, 65% de todos os alunos também confirmam o que o professor comenta em sala, e apenas 35% não confirmam tal comentário. Pôde-se perceber que não há uma grande diferença das respostas no comparativo das duas escolas, no entanto, a maior parte afirma que o professor fala e até mesmo aconselha sobre alimentação.

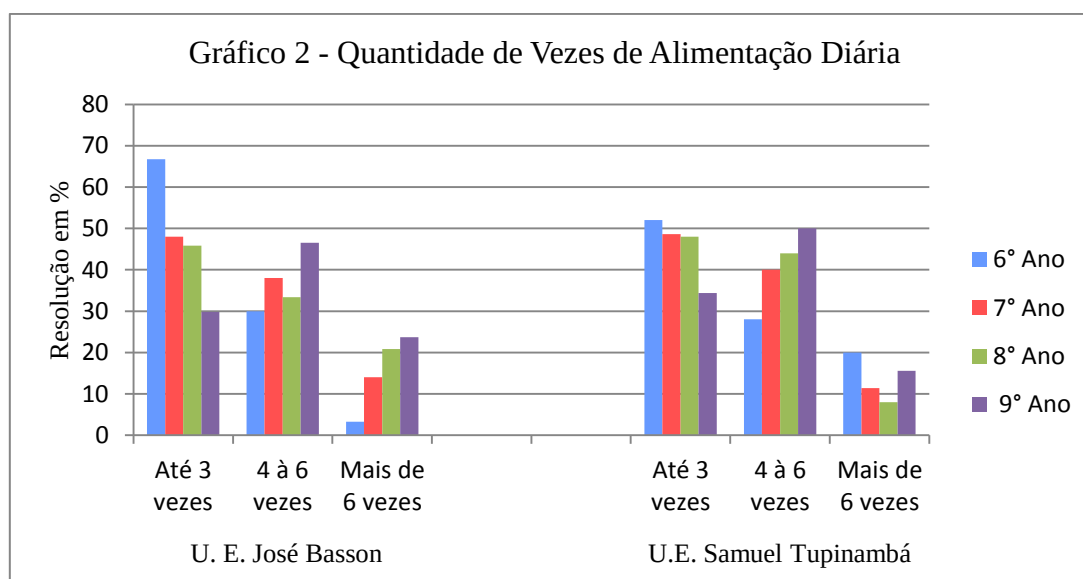
Schmitz et al. (2008) cita que a escola é o âmbito social que pode propiciar aos alunos mais aprendizado. O professor é o mediador entre sala de aula e aluno, e cabe a ele repassar e incentivar o aluno a como ter uma boa qualidade de vida. Para isto, é necessário que ele esteja apto a realizar e debater sobre assuntos diversos, se preparando e se aperfeiçoando constantemente, assim também como ter uma boa formação universitária que é fundamental um bom desenvolvimento em sala de aula (Baptista, 2014).



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

O gráfico 2 nos mostra um breve comparativo da quantidade de vezes que os jovens possivelmente se alimentam hoje em dia. Pode-se observar que os alunos que fazem parte da Unidade Escolar José Bassom principalmente do 6º ano representados por 66,7% responderam que possuem uma alimentação regular de três em três horas, seguido de 48% dos alunos do 7º ano, 45,8% dos alunos do 8º ano e 29,8% pelos alunos do 9º ano. Há quem respondeu que também se alimenta entre quatro a seis vezes por dia, sendo distribuídos por 30% alunos do 6º ano, 38% alunos do 7º ano, 33,4% alunos do 8º ano e por fim 46,5% alunos do 9º ano. Foi colocada nos questionários a resposta de alimentação mais de seis vezes por dia, e foram obtidas respostas também. Dos alunos do 6º ano 3,3% respondem que se alimentam muito mais de seis vezes, 14% dos alunos do 7º também afirmam, seguidos por 20,8% dos alunos do 8º ano e 23,7 dos alunos do 9º ano.

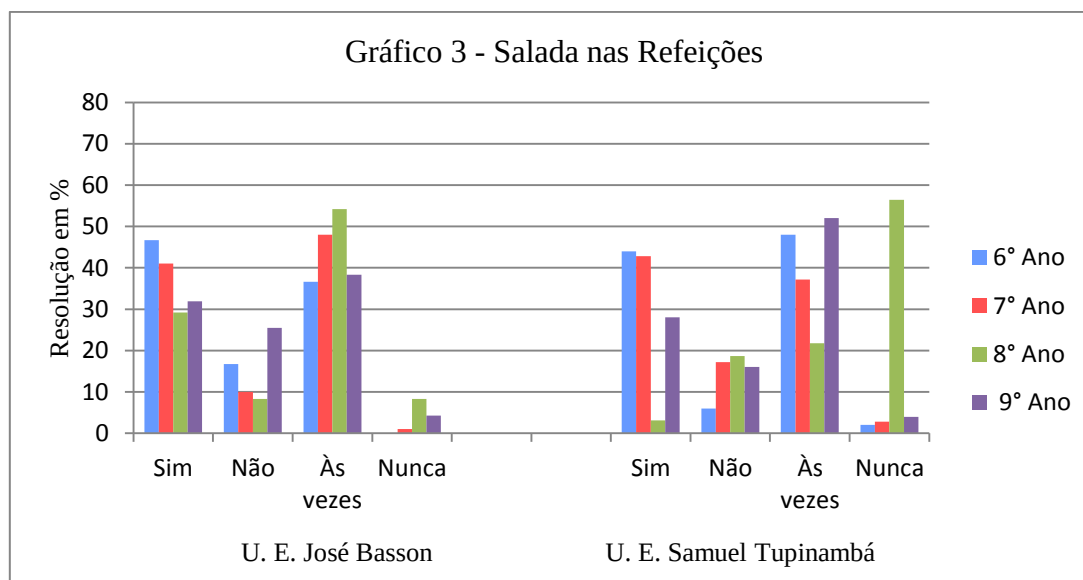
Fisberg (2015), fala que com o avanço da obesidade, aparecimento de resistência à insulina e a hipertensão arterial entre crianças estudos vêm sendo feitos com muita frequência para que se possa chegar a padrões de vida cada vez mais saudáveis. Mas hoje com o aparecimento de produtos industrializados e de fácil acesso fica difícil que os adolescentes procurem alimentos saudáveis para consumir.



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

À medida que o tempo passa fica cada vez mais complicado convencer os adolescentes a terem hábitos saudáveis, bem como a incentiva-los a consumirem alimentos saudáveis nas refeições. O gráfico 3 trata do consumo de salada nas refeições e faz uma comparação entre as duas escolas pesquisadas. Na Unidade Escolar José Basson 46,7% dos alunos do 6º ano afirma comer salada nas refeições, 16,7% afirma não comer, 36,6% afirma comer às vezes. Os alunos do 7º ano 48% afirma comer, 10 % afirma que não comem, 48% afirma comer às vezes e 1% diz que nunca comem. No 8º ano 29,2% afirma comer, 8,3% não comem, 54,2 % comem às vezes e 8,3 % nunca comem salada nas refeições. E os alunos do 9º ano 31,9% afirma consumir salada, 25,5% não comem, 8,3% comem às vezes e 4,3% nunca comem salada. Quando comparados os resultados na Unidade Escolar Samuel Tupinambá os alunos do 6º ano 44% afirma que come salada, 6% afirma que não comem, 48% afirma comer às vezes e 2% afirma que nunca come. No 7º ano 42,8% afirma comer salada, 17,2% afirma não comer, 37,2% come às vezes e 2,8% afirma que nunca comem salada. Os alunos do 8º ano 3,1% afirma consumir salada, 18,7% não comem, 21,8% come às vezes e 56,4% nunca comem salada. E os alunos do 9º ano 28% afirma consumir salada, 16% afirma não comer, 52% afirma comer às vezes e 4% afirma nunca comer salada. Em um grau comparativos das escolas pode-se dizer que a resposta que mais teve porcentagens próximas foi à resposta referente a consumir salada às vezes. Então se pode concluir que os legumes estão cada vez mais sendo substituídos.

Conforme explica Gonsalves (2001), é necessário que possamos manter uma alimentação baseada em alimentos que nos forneça força, fibras, vitaminas, água e minerais, bem como seu estado estejam em sua forma natural para um bom aproveitamento de seus nutrientes. Para Rodrigues (2016) é muito importante o consumo de frutas e vegetais de formas variadas, bem como em quantidades regulares durante toda a semana. Porque é mais importante consumir as vitaminas presentes nelas do que precisar estar tomando remédios de farmácia para adquirir tais nutrientes, lembrando ainda que a forma natural é a mais correta.

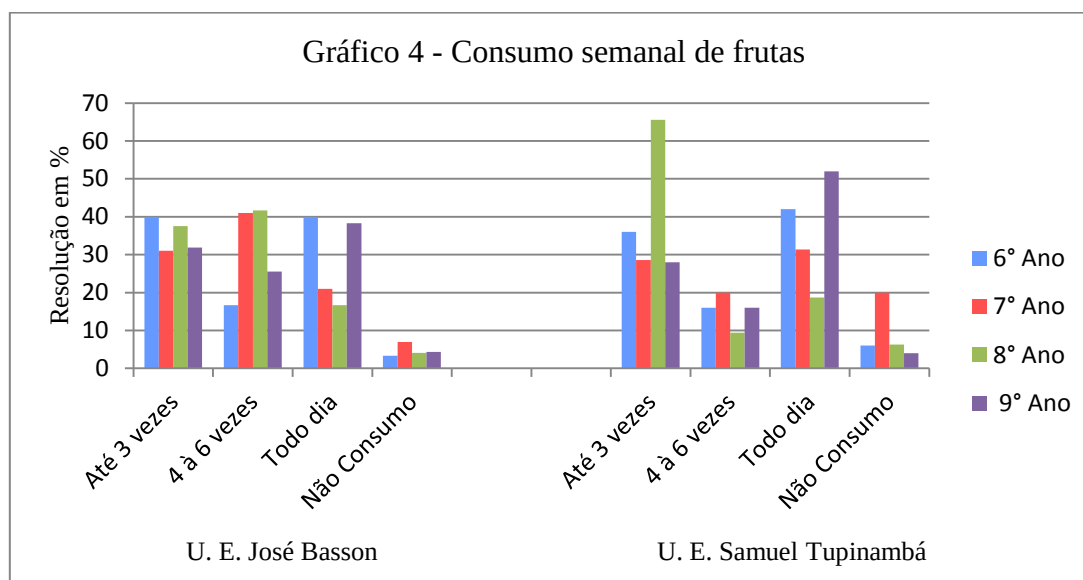


Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

No gráfico 4 faz uma reflexão do consumo de frutas semanalmente. Na Unidade Escolar José Basson 40% dos alunos do 6º ano responderam que o consumo de frutas na semana se dá em até três vezes por semana, 16,7% dizem que come de quatro à seis vezes por semana, 40% afirmam comer todos os dias e 3,3% não consomem nem um tipo de fruta. Já os alunos do 7º ano 31% afirma comer até três vezes, 41% comem de quatro a seis vezes, 21% comem todos os dias e 7% não consomem nem um tipo de fruta na semana. Os alunos do 8º ano sendo 37,5% afirmam que consumirem frutas três vezes por semana, 41,7% consome de quatro a seis vezes, 16,7% afirmam comer todos os dias e 4,1% afirmam não consumirem frutas. No 9º ano 31,9% dos alunos comem

até três vezes na semana, 25,5% consomem de quatro a seis vezes na semana, 38,3% confirmam consumir todos os dias e 4,3% afirmam não consumirem frutas semanalmente. A Unidade Escolar Samuel Tupinambá os alunos do 6º ano 36% afirmam comer frutas três vezes por semana, 16% consomem de quatro a seis vezes por semana, 42% comem todos os dias e 6% não comem de forma alguma. No 7º ano 28,6% comem até três vezes por semana, 20% comem de quatro a seis vezes, 31,4% comem todos os dias e 20% afirmam não comerem. Alunos do 8º ano 65,6% consomem até três vezes por semana, 9,4% consomem de quatro a seis vezes, 18,7% consomem todos os dias e 6,3% não consomem nem um tipo de fruta. Já no 9º ano 28% dos alunos afirmam consumir frutas até três vezes, 16% consomem de quatro a seis vezes, 52% consomem todos os dias e 4% não consomem nem um tipo de frutas. A alimentação de uma pessoa jovem deve ser balanceada de todos os tipos de alimentos, mais nem sempre se torna possível. As pessoas passam muito tempo fora de casa e esse é um fator que contribui para a má alimentação.

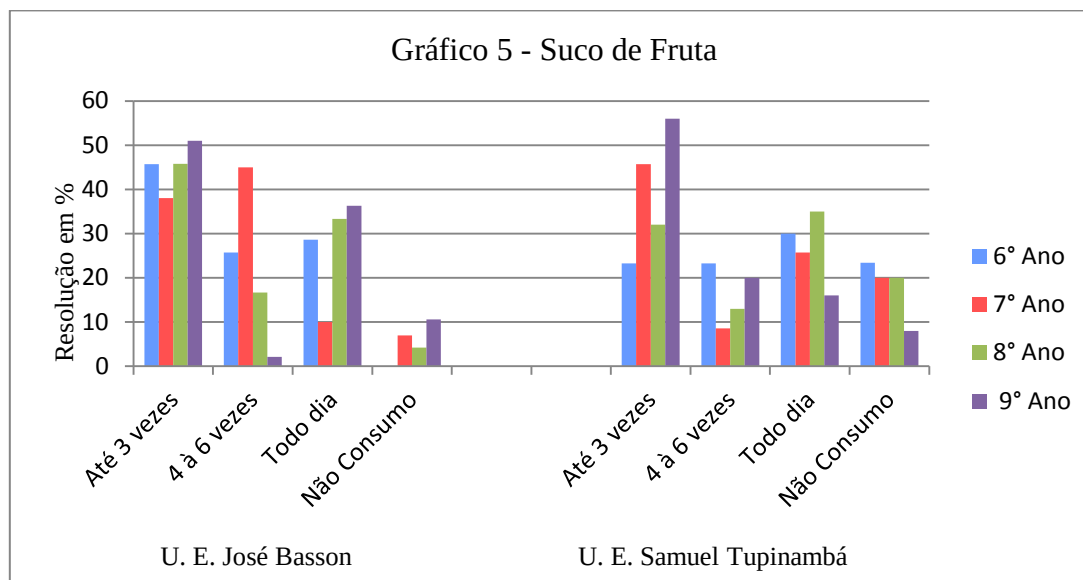
De acordo com os estudos de Leme (2016), é necessário que se consumam em maior quantidade frutas em seu estado maduro e os vegetais em seu estado fresco (preferencia orgânicos), complementando com o consumo de tubérculos, raízes e grãos os mais frescos possíveis, de forma crua ou cozida.



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

O gráfico 5 nos mostra qual o índice do consumo de suco natural pelos adolescentes nas escolas pesquisadas. A Unidade Escolar José Basson os alunos do 6º ano responderam que 45,7% consomem suco até três vezes por semana, 25,7% consome de quatro a seis vezes, 28,6% consome todos os dias. Alunos do 7º ano equivalendo a 38% falam que consome suco de frutas até três vezes, 45 % falam que consome suco de quatro a seis vezes, 10% afirma consumir todo dia e 7% não consomem nem um tipo de suco. Quanto aos alunos do 8º ano 45,8% consome até três vezes por semana, 16,7% consomem de quatro a seis vezes, 33,3% consome todos os dias e 4,2% não consomem sucos. E os alunos do 9º ano sendo 51% afirma que consomem sucos naturais até três vezes por semana, 2,1% consomem de quatro a seis vezes, 36,3% consomem todos os dias e 10,6% não comem de forma alguma. Na Unidade Escolar Samuel Tupinambá 23,3% dos alunos do 6º ano afirma toma até três vezes por semana suco, 23,3% afirma tomar de quatro a seis vezes, 30% afirma tomam todo dia e 23,4% não consome nem um tipo. Na turma do 7º ano 45,7% tomam até três vezes por semana, 8,6% tomam de quatro a seis vezes, 25,7% tomam todos os dias e 20% não tomam suco de frutas. No 8º ano 32% afirma tomar suco até três vezes por semana, 13% toma de quarto a seis vezes, 35% toma todos os dias e 20% não tomam. E no 9º ano 56% tomam até três vezes, 20% tomam de quatro a seis vezes, 16% tomam todo dia e 8% não tomam.

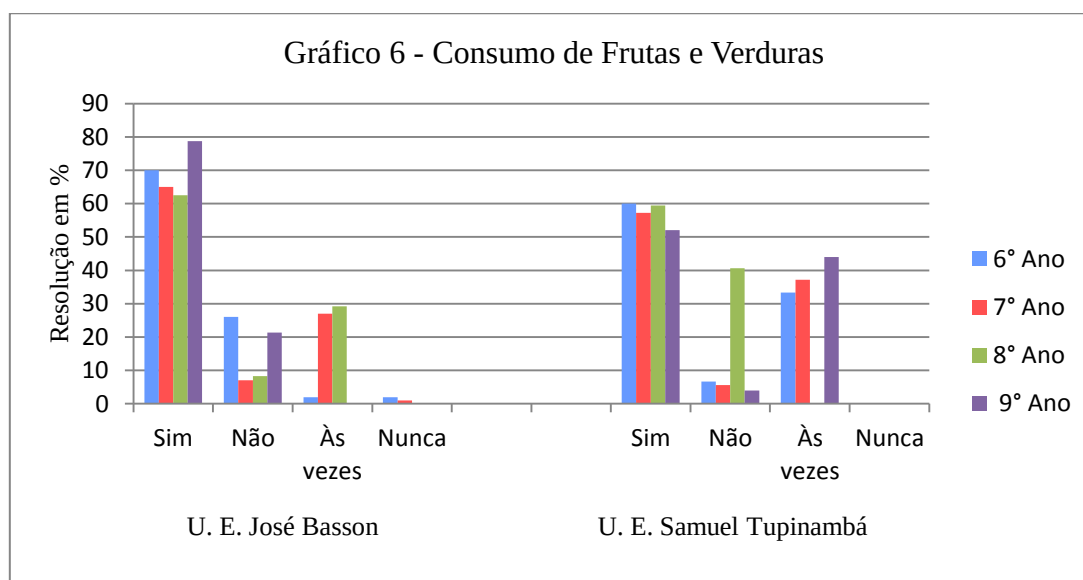
Sobre este assunto, Camargo et al. (2007) afirmam que é importante o consumo de até cinco frutas diferentes por dia bem como o consumo de sucos. Vendo que devido uma grande preocupação do aumento de doenças em crianças, os agricultores estão investindo no plantio de frutas para a produção de sucos, visando o consumo maior pela população devido os nutricionistas anexarem o maior consumo de suco nas dietas. Apesar disso, o consumo de suco natural está cada vez mais sendo substituído por outros tipos de bebida de fácil acesso. São consumidas muitas bebidas com um alto teor de açúcares e corantes que em grande consumo podem ocasionar o aparecimento de doenças, principalmente a diabetes. (Monteiro, 2016)



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

O gráfico 6 nos mostra a realidade do consumo de frutas pelos pesquisados. Na Unidade Escolar José Basson os alunos do 6º ano representados por 70% afirmam regularmente o consumo de frutas e verduras, 26% não consomem, 2% afirmam comer às vezes e 2% nunca comem. Alunos do 7º ano falam que 65% comem frutas e verduras, 7% não comem, 27% consomem apenas às vezes e 1% afirma nunca comer. No 8º ano 62,5% afirma comer frutas e verduras, 8,3% afirma não comer e 29,2% comem apenas às vezes. Já com os alunos do 9º ano 78,7% afirmam comer e 21,3% afirma que não comem nem um tipo de frutas e verduras. Na Unidade Escolar Samuel Tupinambá 60% dos alunos do 6º ano afirma comerem frutas e verduras, 6,7% falam que não comem e 33,3% comem às vezes. No 7º ano 57,2% falam de consumir frutas e verduras, 5,6% falam não comer e 37,2% falam comer às vezes. 59,4% dos alunos do 8º ano falam que comem e 40,6% não comem frutas e verduras. No 9º ano 52% afirmam comer frutas e verduras, 4% não comem nem um tipo e 44% comem às vezes apenas. O que se pode observa é que grande parte das respostas esta concentrada na resposta sim de consumirem frutas e verduras.

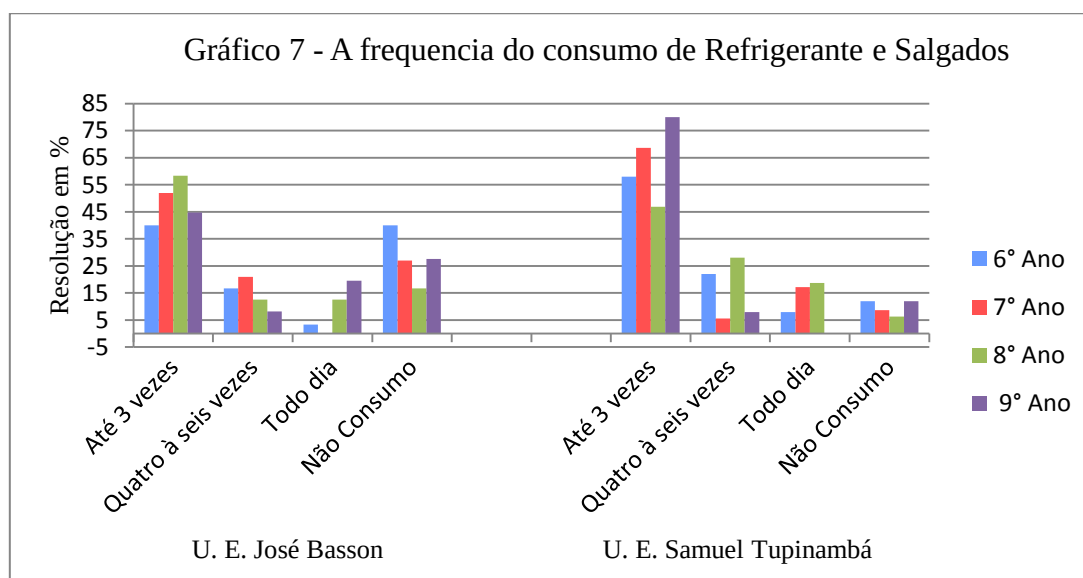
Rodrigues (2016) afirma que é muito importante o consumo de frutas e vegetais de formas variadas, bem como em quantidades regulares durante toda a semana. O nosso corpo necessita todos os dias de fibra alimentar, micronutrientes e vários fatores nutricionais que estão presentes nas frutas e verduras. No entanto, estes alimentos estão deixando de fazer parte da vida dos adolescentes por estarem sendo substituídos por outros alimentos ricos em açúcares e com um alto teor energético (Mendes & Catão 2010).



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

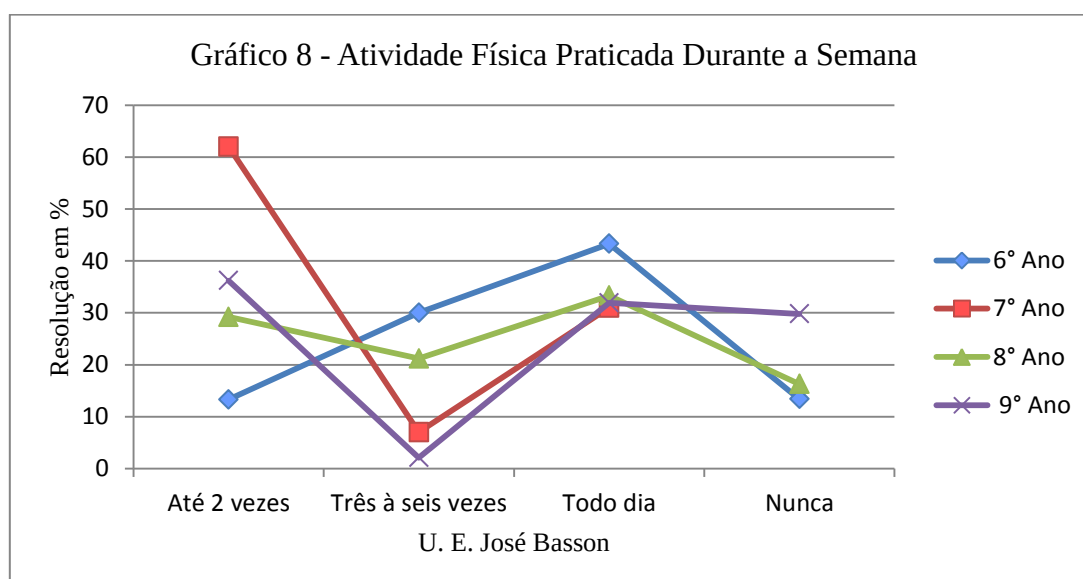
No gráfico 7 os alunos foram perguntados sobre o consumo de refrigerante e salgados durante a semana. Na Unidade Escolar José Basson 40% dos alunos do 6º ano afirma comer até três vezes, 16% comem de quatro a seis vezes, 3,3% come todo o dia refrigerante e salgados e 40% dos alunos não comem. 52% dos alunos do 7º afirmam comer refrigerante e salgado, 21% comem de quatro a seis vezes por semana e 27% não consome. No 8º ano 58,3% dos alunos afirma comer até três vezes, 12,5% afirma comer de quatro a seis vezes, 12,5% comem todos os dias e 16,7% não comem. E no 9º ano 44,7% afirma comer até três vezes por semana, 8,2% comem de quatro a seis vezes, 19,5% afirma comer todos os dias e 27,6% não consomem. A Unidade Escolar Samuel Tupinambá os alunos do 6º ano 58% falam que comem até três vezes por semana, 22% falam que consome de quatro a seis vezes, 8% consome todos os dias e 12% não consomem. No 7º ano 68,6% afirma consumir até três vezes por semana, 5,6% comem de quatro a seis vezes, 17,2% consomem todos os dias e 8,6% não consomem. Os alunos do 8º ano 46,9% consomem até três vezes por semana, 28,1% comem de quatro a seis vezes, 17,2% comem todos os dias e 6,3% não comem. No 9º ano 80% dos alunos falam que comem até três vezes por semana, 8% come de quatro a seis vezes e 12% não comem em momento algum esses alimentos.

Vitola (2015) afirma que os hábitos alimentares inadequados é um sinal de que a alimentação para as famílias está se tornando cada vez mais difícil devido ao alto custo de vida principalmente em cidades grandes. A realidade de ter os alimentos com mais facilidade de acesso acaba por mudar os hábitos que são corretos ou mesmo os que são adquiridos desde a maternidade. Aliado a isso, Lemos (2005) aponta que os adolescentes são geralmente preguiçosos e acabam por consumir os alimentos mais acessíveis para eles como salgadinhos, bolachas, comidas prontas e outras. Isto é agravado porque as indústrias investem a cada dia nesse tipo de alimento e através das publicidades as pessoas são cada vez mais incentivadas. O alto consumo de refrigerantes pelos adolescentes, por exemplo, pode ser justificado pelo fácil acesso, além de suas embalagem e sabores diferentes. Além disso, alguns pais são incentivadores desse consumo porque muitas vezes eles são os primeiros a oferecer esse tipo de alimento para os filhos devido a praticidade de se encontrar facilmente no mercado (Estima et al., 2010)



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

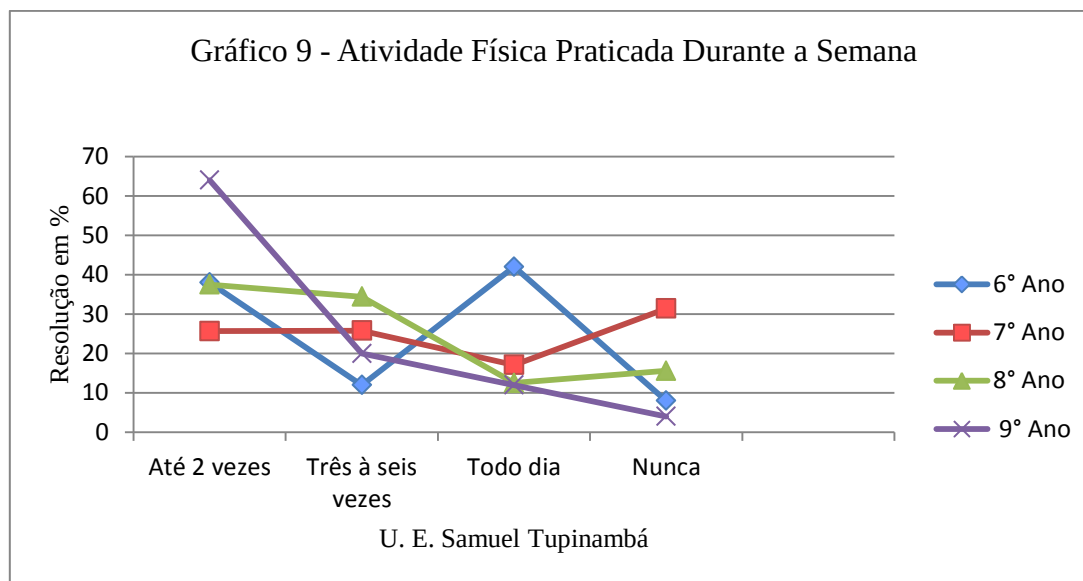
O gráfico 8 representa o grau de atividade física praticada pelas escolas pesquisadas. A Unidade Escolar José Basson 13,3% dos alunos do 6º ano afirma praticar exercício até duas vezes por semana, 30% praticam de três a seis vezes, 43,3% praticam todo dia e 13,4% colocam que nunca praticam algum tipo de atividade. No 7º ano 62% dos alunos praticam exercício até duas vezes, 7% afirmam praticar exercício de três a seis vezes e 31% afirmam praticar exercício todos os dias. O 8º ano 29,2% dos alunos falam que praticam exercício até duas vezes, 21,2% praticam de três a seis vezes, 33,3% praticam todos os dias e 16,3% nunca praticam. Já no 9º ano 36,25% praticam até três vezes, 2,1% de três a seis vezes, 31,9% praticam todos os dias e 29,8% nunca praticam. Vieira (2002) cita que a atividade física é de fundamental importância para o desenvolvimento e crescimento normal durante a adolescência, e quando praticada da maneira correta desde a infância pode prevenir futuras doenças. Um adolescente que pratica exercício possui uma eficiência respiratória, resistência muscular e também os chamados efeitos psicossociais que são aqueles que fazem com que as pessoas possam se socializar através dos esportes. Estudos mostram que adolescentes que praticam algum tipo de atividade vivem melhor.



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

Na Unidade Escolar Samuel Tupinambá 38% dos alunos do 6º ano afirma praticar exercício até duas vezes por semana, 12% praticam de três a seis vezes, 42% praticam todos os dias e 8% não

praticam nem um tipo de atividade. No 7º ano 25,7% dos alunos praticam exercício físico até três vezes, 25,8% pratica de três a seis vezes, 17,1% praticam todos os dias e 31,4% não praticam. 37,5% dos alunos do 8º ano responderam praticar exercício três vezes por semana, 34,4% pratica de três a seis vezes por semana, 12,5% praticam exercícios e apenas 15,6% nunca praticam nada. No 9º ano 64% dos alunos afirmam que praticam exercício até duas vezes, 20% praticam entre três a seis vezes, 12% praticam todos os dias e apenas 4% nunca praticou. Luciano (2015) cita que a massa corpórea de crianças, adolescentes e adultos é bem diferente. Cada um quando ao passo da pratica de exercício ganha massa de acordo com o metabolismo que se tem. Um quadro de exercício físico é distribuído de acordo com a idade visando principalmente o bem estar e o não desgaste da energia. Ele coloca que o ideal é em média 60 minutos de atividade moderada em pelo menos cinco dias por semana.



Fonte: Pesquisa do autor, 2017.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando falamos em alimentação saudável estamos nos referindo a um tema bastante comum para muitos trabalhos científicos, porém de acordo com o interesse da pesquisa ela pode ser abordada de formas diferentes. Para muitos a alimentação e a forma na qual ela vem sendo construída é um dos problemas maiores de toda a população. Sendo que os jovens eles vão priorizar as situações vividas no momento não se preocupando com o futuro, por que quando se fala em construção remete-se a dizer que eles não terão um padrão a ser seguido na alimentação, como por exemplo, uma pessoa que segue uma dieta. Diante do alto índice de aparecimento das doenças em jovens mostrados em pesquisas recentes, o governo se preocupou em mudar o cardápio das escolas visando o melhoramento da saúde dos alunos e uma maior conscientização.

Os dados obtidos neste estudo nos permitem concluir que a facilidade de alimentos disponíveis em meio social fora de nossas casas é um dos maiores transformadores do padrão alimentar dos jovens. Sabe-se que próximo às escolas e até mesmo nas cantinas delas existem lanches de fácil acesso, que geralmente não dispõem de nutrientes necessários para uma alimentação saudável podendo trazer sérios problemas à saúde do indivíduo.

Uma boa alimentação é algo que todas as pessoas precisam ter para uma boa manutenção da vida, do corpo e de suas funções vitais. Como a preocupação em melhorar a qualidade de vida já vem sendo implantada pelas escolas há vários anos, está pesquisa mostrou que os alunos conseguiram se adaptar as mudanças propostas pela escola. Pode-se perceber que com a mudança

alimentar nas escolas os alunos passaram a entender o motivo pelo qual toda a alimentação deve ser colorida e nos horários certos. Além de terem aprendido o quão é importante o consumo de alimentos naturais.

Assim, o conhecimento do perfil nutricional dos adolescentes pode contribuir para a execução de trabalhos de educação nutricional com eles, abordando todos os fatores envolvidos, a fim de obter resultados positivos no consumo destes alimentos. Aprofundar a discussão sobre o papel da educação alimentar e nutricional é essencial dentro do contexto atual, e qual seria a sua real contribuição para as novas demandas apontadas na promoção das práticas alimentares saudáveis.

Referências

Baptista, G. C. S. **Do cientificismo ao diálogo intercultural na formação do professor e ensino de ciências.** INTERACÇÕES NO. 31, PP. 28-53 (2014). Disponível em: < <http://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/6369/4938> > Acesso em 28 out. de 2017.

Brasília. **Aquisição de produtos da agricultura familiar para a alimentação escolar.** 2º Edição – versão atualizada com a Resolução CD/FNDE nº04/2015.

Carneiro, H. **Comida e sociedade: uma historia de alimentação** / Henrique Carneiro . – Rio de Janeiro: Elsevier, 2003

Camargo, G.A. Consoli, L. Lellis, I.C.S. Mieli, J. & Sasaki, E.K. Bebidas Naturais de Frutas: Perspectivas de Mercado, Componentes Funcionais e Nutricionais. Disponível em: < <http://seer.tupa.unesp.br/index.php/BIOENG/article/view/22/24> > Acesso em 28 de out de 2017.

Estima, C.C.P. Philippi, S.T. Araki, E.L. Leal, G.V.S. Martinez, M.F. Alvarenga, M.S. **Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública.** Rev Paul Pediatr 2011;29(1):41-5. Disponível em: < <http://criancaeconsumo.org.br/wp-content/uploads/2014/02/157725953-Consumo-de-Bebidas-e-Refrigerantes-Por-Adolescentes-de-Uma.pdf> > Acesso em 20 out de 2017

Fisberg, M. **Hábito alimentar nos lanches intermediários de crianças pré-escolares brasileiras: estudo em amostra nacional representativa.** Vol. No 3 (2015). Disponível em: < <http://www.abran.org.br/RevistaE/index.php/IJNutrology/article/view/191/181> > Acesso em 19 de jun de 2017.

Gonsalves, P. E. 2001 – **Livro dos Alimentos.** São Paulo: MG Editores.

Leal, D. **Crescimento da alimentação fora do domicílio.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 17(1): 123-132, 2010. Disponível em: < <http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634806> > Acesso em 8 de mar de 2017.

Lima, R. M. **Obesidade: o mal do século.** Perspectivas online, campos dos Goytacases, v. 1, n.2, p.86-99, 2007. Disponível em: < http://www.seer.perspectivasonline.com.br/index.php/revista_antiga/article/view/256 > Acesso em 8 de mar de 2017.

Lemos, M. C. M. Dallacosta, M. C. **Hábitos alimentares de adolescentes: conceitos e práticas.** Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v.9(1), jan./abr., 2005. Disponível em: < <file:///C:/Users/Jeane/Documents/eSPECIALIZA%C3%87%C3%83O%20IFPI/TCC%20IFPI/jovens%20se%20alimentam%20mal.pdf> >. Acesso em 28 out. 2017

Luciano, A.P. Bertoli, C.J. Adami, F. Abreu, L.C. **Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 3 – Mai/Jun, 2016. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v22n3/1517-8692-rbme-22-03-00191.pdf> > Acesso em 20 out de 2017.

Pinho, L. Flavio, E. F. Santos, H.S. Botelho, A.C.C. Caldeira, A.P. **Excesso de peso e consumo alimentar em adolescentes de escolas públicas no norte de Minas Gerais, Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, vol. 19, núm. 1, enero-, 2014, pp. 67-74. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/630/63029655008/> . Acesso em 28 out.2017.

Mendes, K.L. Catão, L.P. **Avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de formiga – mg e sua relação com fatores socioeconômicos**. Alim. Nutr. Araraquara v. 21, n. 2, p. 291-296, abr./jun. 2010. Disponível em: < <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/1120/a16v21n2.pdf> > Acesso em 29 out. de 2017.

Ministérios da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo. **Resolução nº38, de 16 de julho de 2009**. 2009b. Disponível em: < https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000038&seq_ato=000&vlr_ano=2009&sgl_orgao=CD/FNDE/MEC >. Acesso em 10 mai. 2017.

Montanari, M. Lima, M.F.F. **Comida como cultura**. Revista de Ciências Sociais, Fortaleza, v. 40, n. 1, 2009, p. 107-111

MonteiroI, L.S. VasconcelosI, T.M. VeigaI, G.V. Pereira, R.A. Modificações no consumo de bebidas de adolescentes de escolas públicas na primeira década do século XXI. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v19n2/1980-5497-rbepid-19-02-00348.pdf> > Acesso em 20 out. de 2017

Ortigoz, S.A.G. **Alimentação e saúde: as novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos**. R. RA'É GA, Curitiba, n. 15, p. 83-93, 2008. Editora UFPR. Disponível em: < <http://revistas.ufpr.br/raega/article/view/142> > Acesso em 10 de mar de 2017

Parâmetros curriculares nacionais: Ciências Naturais / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 138p.

Philippi, S.T. **Pirâmides dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição**. 2º Edição revisada. São Paulo: Manole – 2014

Pires, A.C.B., **Alimentação escolar como proposta saudável: A performatividade dos profissionais frente à realidade escolar em Florianópolis - SC**. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/131122/TCC%20Ana%20Carolina%20Bordinh%C3%A3o%20Pires%202014.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> > Acesso em 21 de abr de 2017

Rodrigue S, Rômulo B. **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL = saúde perfeita – O consumo de alimentos adequados proporciona equilíbrio orgânico e psíquico**. VOL. III / Rômulo B. Rodrigues. Ed. Clube de autores. 2016

Silva, R.J., Garavello, M.E.P.E. **Ensaio sobre transição alimentar e desenvolvimento em populações caboclas da Amazônia**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 19(1): 1-7, 2012. Disponível em: < <http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634664/2583> > Acesso em 08 de mar de 2017.

Schmitz, B.A.S. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S312-S322, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.org/pdf/csp/v24s2/16.pdf> > Acesso em 27 de out de 2017.

Prado, C.V., Lima. A.V., Fermino. R.C., Afiez.C.R.R., Reis. R.S. **Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos?** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 30(4): 827-838, abr, 2014. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v30n4/0102-311X-csp-30-4-0827.pdf> > Acesso em 15 de jun de 2017

Tavella, L.B.,Silva, I.N., Fontes, L.O., Dias, J.R.M., Silva, M.I.L. **O uso de agrotóxicos na agricultura e suas consequências toxicológicas e ambientais.** ACSA - Agropecuária Científica no Semi-Árido, v.07, n 02 abril/junho 2011 p. 06 – 12. Disponível em: < <http://revistas.ufcg.edu.br/acsa/index.php/ACSA/article/view/135> > Acesso em 30 de jan de 2017

Vidal, A.M., Dias, D.O., Martins, E.S.M., Oliveira, R.S., Nascimento, R.M.S., CORREIA, M.G.S. **A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças** .Caderno de Graduação – Ciência Biológica e da Saúde | Aracaju, v. 1, n.15, p. 43-52. 2012. Disponível em: < <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/284/112> > Acesso em 7 de mar de 2017

Viuniski, N. **Obesidade em adultos, um desafio pediátrico?** Nutrição Brasil. São Paulo. Ano XIII n.74. p.9-10. Set/out. 2005.

Vitolo, M R. **Nutrição – da Gestação ao Envelhecimento**, 2º Edição revisada e ampliada. Rio de Janeiro: Rubi - 2015

APÊNDICE

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, E TECNOLOGIA DO PIAUÍ ESPECIALIZAÇÃO NO ENSINO DE CIÊNCIAS

Este questionário destina-se aos alunos do ensino fundamental do 6º ao 9º ano, para coleta de dados sobre ações e concepções relacionadas ao tema alimentação, referente à pesquisa do Curso de Especialização no Ensino de Ciências do Instituto Federal do Piauí– IFPI. As informações individuais serão mantidas em sigilo e devem ser respondidas com atenção.

Jeanne Cassia Ferreira de Melo

Nome da escola: _____

Idade : _____ Série/ano: _____

Questionário

01 - Qual seu sexo?

☐ masculino ☐ feminino

02 - O seu professor de ciências já abordou o tema alimentação em sala de aula?

☐ sim ☐ não

03 - Você possui o hábito de comer de três em três horas?

☐ sim ☐ não ☐ às vezes ☐ nunca

04 - Quantas vezes por dia você costuma se alimentar?

☐ Até três vezes ☐ quatro a seis vezes ☐ mais de seis vezes

05 - Você costuma comer salada nas refeições?

☐ sim ☐ não ☐ às vezes ☐ nunca

06 - Com qual frequência você come frutas durante a semana?

☐ Até três vezes ☐ quatro a seis vezes ☐ todo dia ☐ não consumo

07 - Você consome suco de fruta com qual frequência durante a semana?

☐ Até três vezes ☐ quatro a seis vezes ☐ todo dia ☐ não consumo

08 – Você gosta de consumir frutas e verduras?

☐ sim ☐ não ☐ às vezes ☐ nunca

09 - Com qual frequência consome refrigerante e salgados na semana?

☐ Até três vezes ☐ quatro a seis vezes ☐ todo dia ☐ não consumo

10 – Durante a semana, quantas vezes costuma fazer algum tipo de atividade física?

☐ Até duas vezes ☐ três a seis vezes ☐ todo dia ☐ nunca