

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**TAISE MARIA DA COSTA**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE  
PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE ADOLESCENTES  
ESCOLARES EM UM MUNICÍPIO DO AGRESTE PERNAMBUCANO**

Vitória de Santo Antão

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**TAISE MARIA DA COSTA**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE  
PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE ADOLESCENTES  
ESCOLARES EM UM MUNICÍPIO DO AGRESTE PERNAMBUCANO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Juliana Souza Oliveira.

Vitória de Santo Antão/PE

2018

Fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB-4/2018

C837e Costa, Taise Maria da.  
Educação alimentar e nutricional como estratégia de promoção da  
alimentação saudável entre adolescentes escolares em um município do Agreste  
pernambucano / Taise Maria da Costa. - Vitória de Santo Antão, 2018.  
49 folhas.; Il: color.

Orientadora: Juliana Souza Oliveira.  
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado  
em Nutrição, 2018.  
Inclui referências e anexos.

1.Comportamento Alimentar - adolescentes. 2. Estado Nutricional -  
adolescentes - Gravatá. 3. Educação Alimentar e Nutricional - adolescentes. 4.  
Dieta Saudável - promoção. I. Oliveira, Juliana Souza. (Orientadora). II. Título.

392.37 CDD (23.ed )

**BIBCAV/UFPE-116/2018**

## Folha de aprovação

Taise Maria da Costa

Educação alimentar e nutricional como estratégia de promoção da alimentação saudável entre adolescentes escolares em um município do Agreste pernambucano

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Data: 17/07/2018

Nota:

Banca Examinadora:

---

Prof<sup>a</sup> Dra. Juliana Souza Oliveira (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória

---

Prof<sup>a</sup> Dra. Vanessa Sá Leal (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória

---

Prof<sup>a</sup> Msc. Catarine Santos da Silva (Examinador externo)  
Centro Universitário do Vale do Ipojuca – UNIFAVIP Wyden

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço primeiramente a Deus, que esteve sempre presente em minha vida e iluminou meu caminho durante toda esta longa caminhada.*

*Aos meus pais, que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.*

*Ao meu namorado Pedro, que de forma especial e carinhosa sempre acreditou em mim e me apoiou em todos os momentos de dificuldades, apresentando papel fundamental na minha formação profissional.*

*A minha querida professora e orientadora Juliana Souza Oliveira, por toda orientação e dedicação para que este trabalho fosse concretizado. A ela dedico meu carinho e gratidão por contribuir diretamente na minha formação profissional.*

*A todos os professores do curso de Nutrição da UFPE/CAV, que foram tão importantes na minha vida acadêmica e na minha formação profissional.*

*Aos meus amigos que sempre me apoiaram, em especial a Ana Karolina, amiga querida que conquistei durante o período acadêmico, que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos e circunstâncias.*

*A todos os funcionários da escola na qual o projeto foi realizado, em especial ao diretor Augusto, que me recebeu com muito carinho e apoiou a realização do projeto.*

*A todos os alunos que participaram deste projeto e me receberam com alegria e entusiasmo, sem eles o mesmo não teria acontecido.*

## RESUMO

Em virtude das mudanças no padrão alimentar da população brasileira, a distribuição dos problemas nutricionais sofreu alterações como o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, associada às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Assim como os adultos, crianças e adolescentes também vêm enfrentando esses agravos, o que torna essencial o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, que visem à promoção de hábitos alimentares saudáveis e a prevenção de agravos relacionados à alimentação inadequada no ambiente escolar. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi identificar o estado nutricional, o consumo e comportamento alimentar e promover hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes de uma escola do município de Gravatá- PE. O estudo foi realizado com 42 adolescentes de ambos os sexos com faixa etária entre 12 e 17 anos, matriculados no 8º e 9º ano do ensino fundamental da Escola Estadual Gravatá. Inicialmente foi realizado o diagnóstico socioeconômico, nutricional, do consumo e comportamento alimentar público alvo, através da aplicação de um questionário semiestruturado. Em seguida, foram elaboradas as atividades de educação alimentar e nutricional (EAN), onde foram realizados sete encontros, sendo um por semana com duração de 40-60 minutos, durante o período de outubro a dezembro de 2017 (turma 1) e março a junho de 2018 (turmas 2 e 3). Participaram do estudo 42 escolares, sendo a maior parte do sexo feminino. Quanto ao estado nutricional 24% dos adolescentes foram classificados com excesso de peso, sendo 16,6% de sobrepeso e 7,4% obesidade. Cerca de 60% dos participantes declararam passar 2 horas ou mais em frente à TV, e 78,2% passar de 3-5 horas ou mais no aparelho celular. Mais de 90% declarou realizar refeições e consumir petiscos em frente às telas. Verificou-se que a dieta dos adolescentes se caracterizou pela manutenção do consumo de alimentos tradicionais, como arroz e feijão, e elevado consumo de bebidas açucaradas e de alimentos ultraprocessados. Observou-se grande participação e interesse dos adolescentes nas atividades de EAN e verificou-se que as estratégias empregadas contribuíram efetivamente para construção de conhecimentos e sensibilização dos jovens sobre a importância dos hábitos alimentares saudáveis para saúde, além de propiciar aos envolvidos, a autonomia, criatividade e reflexões a fim da construção de uma visão crítica sobre alimentação adequada e saudável. Conclui-se que a realização de atividades de EAN no ambiente escolar é de extrema importância para promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, bem como a prevenção de doenças crônicas na vida adulta. Portanto, ressalta-se que a educação é um processo contínuo e que a realização de estratégias de EAN é fundamental para adoção permanente de hábitos alimentares saudáveis.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Educação alimentar e nutricional. Hábitos alimentares. Sobrepeso e obesidade.

## ABSTRACT

Due to changes in the food pattern of the Brazilian population, the distribution of nutritional complications underwent changes in the prevalence of obesity and overweight, associated with CNCD. Children, adolescents and adolescents also see the diseases, which makes essential the development of strategies of nutritional intervention, which aim to promote life, and the prevention of diseases related to food and nutrition in the school environment. In this sense, the study had as objective to define the nutritional status, consumption and the alimentary environment and the reach of the treatment among the women in the school of the city of Gravatá. The study was carried out with 42 adolescents of both sexes with ages between 12 and 17 years, enrolled in the 8th and 9th grade of the Gravatá State School. Initially the diagnosis of the public target was carried out, through the application of a semi-structured question. They were then elaborated as food and nutritional education (EAN) activities, where seven meetings were held, one week lasting 40-60 minutes during the period of October 2017 (class 1) and March to June 2018 (classes 2 and 3). 42 schoolchildren participated in the study, most of them female. Regarding nutritional status, 24.0% of adolescents were classified as overweight, being 16.6% overweight and 7.4% obese. About 60.0% of the participants reported spending 2 hours or more in front of the TV, and 78.2% spent 3 to 5 hours or more without a cellular device. More than 90% eat and snack in front of the screens. Adolescent feeding is characterized by the maintenance of food consumption such as rice and beans, and high consumption of sugary drinks and ultraprocessed foods. Large participation and interest of adolescents in EAN activities were observed and the harsh employees were found to contribute effectively for the construction of knowledge and awareness among young people about the existence of healthy eating habits for health, as well as providing those involved, autonomy, creativity and reflexes to build a critical view on nurses and healthy. It is concluded that performing EAN activities in the work environment is an end-to-end adult session. Therefore, the analysis is a continuous process and a constant practice of EAN strategies is fundamental for the permanence of a healthy food system.

**Keywords:** Adolescents. Food and nutritional education. Eating habits. Overweight and obesity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Quadro 1</b> – Ações de EAN desenvolvidas com adolescentes escolares da Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	27
<b>Figura 1</b> - Pirâmide Alimentar elaborada para a atividade sobre grupos alimentares. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	44
<b>Figura2</b> -Cartaz sobre a diferença dos alimentos de acordo com seu grau de processamento. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 –2018.....	44
<b>Figura 3</b> - Pré teste elaborado para atividade de rótulos dos alimentos. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	45
<b>Figura 4</b> - Placas utilizadas para a atividade ” jogo da água”. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	45
<b>Figura 5</b> - Desenhos das consequências de hábitos de vida inadequados para saúde desenvolvidos pelos escolares. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	46
<b>Figura 6</b> - Escritos realizados pelos escolares sobre a importância da alimentação saudável. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	47
<b>Figura 7</b> -Escolares assistindo o filme muito além do peso Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	48
<b>Figura 8</b> - Confeção das atividades de EAN. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	48
<b>Figura 9-10</b> Escolares vendados para a brincadeira “identificando os alimentos”. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	48

**Figura 11-** Confecção das atividades de EAN. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....48

**Figura 12-**Final das atividades de EAN. Turma-1. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017– 2018.....48

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b> Perfil da população estudada. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.....	23
<b>Tabela 2</b> - Distribuição da frequência semanal do consumo alimentar segundo grupo de alimentos de adolescentes escolares. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE,2017 – 2018.....	25

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 Geral.....	12
2.2 Específico.....	12
3 JUSTIFICATIVA.....	13
4 REVISÃO DA LITERATURA.....	14
4.1 Adolescência.....	14
4.2 Transição Nutricional e estado de nutrição de adolescentes.....	14
4.3 Adolescência, influência da mídia e comportamento alimentar.....	16
4.4 Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS).....	16
4.5 Educação Alimentar e Nutricional (EAN).....	17
Nesse contexto,.....	17
5 MATERIAL E MÉTODOS.....	19
6 RESULTADOS.....	23
7 DISCUSSÃO.....	30
8 CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	35
APÊNDICE.....	39
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	39
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	39
APÊNDICE B– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	41
ANEXO.....	43
ANEXO A – PARECER NO COMITÊ DE ÉTICA.....	43
ANEXO B – MATERIAS CONFECCIONADOS PARA AS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	44
ANEXO C – MATERIAS CONFECCIONADOS PELOS ESCOLARES.....	46
ANEXO D – IMAGENS DOS ESCOLARES DURANTE AÇÕES DE EAN.....	48
ANEXO E.....	49

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, que se constitui um direito do ser humano, podendo apresentar influências por crenças, cultura, etnias, religião e região em que se vive. O ato de comer relaciona-se tanto ao suprimento das necessidades nutricionais do organismo quanto como uma forma de socialização, de reunir pessoas e unir costumes (LIMA et al, 2017).

Nos últimos anos, tem-se evidenciado importantes modificações no que diz respeito ao perfil alimentar da população, seja decorrente a um mundo progressivamente globalizado, seja pela transição socioeconômica, cultural e nutricional. O consumo e o hábito alimentar da população, tem sofrido mudanças progressivas, tanto na qualidade quanto na quantidade dos produtos que são disponíveis. Estes acontecimentos geraram uma população que apresenta um consumo exacerbado de alimentos com alto valor calórico, e baixo consumo de alimentos in natura, como cereais, tubérculos, frutas e verduras (CEBES, 2014; MORATOYA et al, 2013; SOUZA et al, 2016).

Em virtude disso, a distribuição dos problemas nutricionais da população sofreu alterações, como a diminuição da prevalência de carências nutricionais e desnutrição e o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, com consequente aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e alguns tipos de cânceres. Ainda, a obesidade associa-se a distúrbios psicológicos, emocionais e comportamentais, acompanhadas de depressão, ansiedade e baixa autoestima (CEBES, 2014; SILVA, 2017).

Assim como os adultos, os adolescentes também têm enfrentado estes agravos. A prevalência de obesidade entre os adolescentes, nos últimos anos, vem aumentando, ocorrendo em todas as faixas etárias, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento. (BRASIL, 2017; VASCONCELLOS et al, 2013). Assim, a obesidade tornou-se um dos maiores problemas de saúde pública, a qual necessita de políticas e programas direcionados a estimulação e implantação de estratégias em educação e saúde que favoreçam o consumo orientado de alimentos adequados e saudáveis, aliados à prática de exercício físico regular e estilo de vida favorável (BRASIL, 2017; SOARES et al, 2013).

Nesse contexto, ressalta-se a alimentação adequada e saudável, a qual se tornou a plataforma de políticas e programas de promoção à saúde e prevenção da obesidade e de DCNT. E a educação alimentar e nutricional (EAN), área de ação de segurança alimentar e nutricional (SAN) e promoção da saúde, é uma estratégia fundamental para prevenção e

controle dessas enfermidades (BRASIL, 2012). Dessa forma a EAN desempenha papel importante, especialmente na adolescência, pois nesse período diversos fatores implicam diretamente nas escolhas e no comportamento alimentar dos jovens.

Distintas políticas de saúde recomendam o espaço escolar como ambiente propício para o desenvolvimento de práticas que visem à promoção da saúde e a prevenção de agravos relacionados à alimentação e nutrição. A escola torna-se espaço de promoção da saúde, devido ao papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis (CAMOZZI et al, 2015).

Com isso, torna-se imperativo desenvolver estratégias de EAN, nesse espaço, para que haja construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição voltada para a inserção de hábitos saudáveis, com realização de atividades que levem os adolescentes a ser protagonistas e promovam o seu empoderamento, privilegiando os “processos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos e que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática” (BRASIL, 2012, p. 27).

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Promover a alimentação saudável entre adolescentes numa escola do município de Gravatá, Agreste de Pernambuco.

### **2.2 Específico**

- Identificar o estado nutricional dos adolescentes;
- Avaliar o consumo e comportamento alimentar da população estudada;
- Utilizar estratégias de educação alimentar nutricional para promoção da alimentação saudável;
- Analisar se o método de intervenção foi capaz de sensibilizar os jovens a mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida.

### **3 JUSTIFICATIVA**

A alimentação e a nutrição são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, constituindo-se como alguns dos seus fatores determinantes e condicionantes (BRASIL, 2012). Dessa forma, o desenvolvimento de estratégias que visem à promoção de hábitos alimentares saudáveis e a prevenção de agravos relacionados à alimentação e nutrição tornam-se fundamental, principalmente frente ao atual cenário brasileiro, com a prevalência de obesidade aumentando de modo exponencial, associada às DCNT, configurando-se então como importante problema de saúde pública.

Nesse contexto, o ambiente escolar torna-se local propício para realização de ações de EAN que visem à promoção de práticas alimentares saudáveis entre os adolescentes, através da construção conjunta e participativa de conhecimentos e práticas em torno da alimentação. Além disso, pode proporcionar aos envolvidos, reflexões sobre a forma que se relacionam com os alimentos, bem como, sobre as principais questões relacionadas à alimentação e nutrição na atualidade.

## **4 REVISÃO DA LITERATURA**

### **4.1 Adolescência**

A adolescência corresponde ao período de transição entre a infância e a fase adulta, marcada pelo crescimento e desenvolvimento acelerado em que ocorrem complexas transformações somáticas, psicológicas e sociais (ENES, 2010; QUIROGA, 2013). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que os limites cronológicos da adolescência, compreendem a faixa etária de 10 a 19 anos de idade. No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069, artigo 2º de 1990, determina que a adolescência corresponda ao período de 12 a 18 anos de idade (WHO, 1985; BRASIL, 1990).

Além de ser definida como um processo de transição, a adolescência pode ser considerada uma fase da vida em que ocorrem intenso amadurecimento e aprendizado, onde o comportamento e as atitudes tomadas pelo adolescente serão relevantes para formação do seu estilo de vida, relacionados à alimentação, saúde, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial (BRASIL, 2008; LEVY et al, 2009; WHO, 1995).

Neste curso da vida, proporções corporais, a massa óssea e a relação entre tecido gorduroso e muscular sofrem variações de diferentes proporções e velocidades. Devido ao rápido crescimento e desenvolvimento, a demanda energética aumenta, e várias condições distintas apresentam efeitos sobre o consumo alimentar dos adolescentes, como às necessidades fisiológicas, hábitos alimentares, de familiares e de amigos, imagem corporal, situação econômica da família, influência da mídia, disponibilidade de alimentos, entre outros. Nesse contexto, os adolescentes têm sido considerados um grupo de risco nutricional, devido tanto aos déficits nutricionais quanto aos excessos (BRASIL, 2008; PRADO, 2011; ZANCUL, 2008).

### **4.2 Transição Nutricional e estado de nutrição de adolescentes**

Nos últimos cinquenta anos, o Brasil, assim como outros países menos desenvolvidos, têm vivenciado significantes modificações no processo saúde/doença. Estas, estão relacionadas a mudanças no perfil alimentar e nutricional, associadas a mudanças econômicas, sociais e demográficas (CEBES, 2014; LUZ, 2016).

Assim como ocorreu com a população adulta, os adolescentes vêm vivenciando o processo de transição nutricional, caracterizada por mudanças no padrão alimentar, devido ao consumo aumentado de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, e pela

redução considerável do consumo de alimentos in natura como frutas, verduras e legumes, refletindo em alterações no estado nutricional, em geral uma mudança da desnutrição para o aumento do sobrepeso e obesidade (CEBES, 2014; SOUZA et al, 2016).

Atualmente, os principais problemas nutricionais que acometem os adolescentes, têm sido o sobrepeso e a obesidade. Diferente do que aconteceu com países europeus e asiáticos, onde as modificações dos hábitos alimentares ocorreram de forma gradual, nos países ocidentais essas mudanças ocorrem freneticamente refletindo no aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade e consequente redução da qualidade de vida da população (ANS, 2017; MORATOYA et al, 2013).

Os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008 – 2009) revelam que 25,4% dos adolescentes estão com excesso de peso, sendo 20,5% de sobrepeso e 4,9% de obesidade (IBGE, 2010). A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE – 2009) avaliou o estado nutricional de adolescentes da 9ª série de escolas públicas e privadas das capitais brasileiras e demonstrou que 23,0% e 7,3% apresentava sobrepeso e obesidade respectivamente (LEVY et al, 2009). Estudo brasileiro de âmbito escolar avaliou adolescentes de 12 a 17 anos e evidenciou que 17,1% desses jovens estavam com sobrepeso e 8,4% com obesidade (BLOCH et al, 2016).

O aumento expressivo do sobrepeso e obesidade apresenta consequências diversas, variando desde o aumento do risco de morte prematura a queixas não-fatais, mas debilitantes que têm efeitos adversos na qualidade de vida. Além disso, sobrepeso e obesidade são fatores de maior risco para as DCNT, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial; doenças cardiovasculares e alguns tipos de cânceres (ANS, 2017; MIRANDA et al, 2015).

A avaliação do estado nutricional torna-se de suma importância para identificar e avaliar as condições de saúde e nutrição dos adolescentes. Nesse sentido, a antropometria é considerada importante instrumento para avaliar o estado nutricional de populações, por apresentar facilidade na execução, baixo custo e sensibilidade e especificidade dos indicadores (BRASIL, 2008). As medidas antropométricas mais utilizadas são o peso e a altura, que quando combinados com a idade cronológica permitem a análise de índices como índice de massa corporal para idade (IMC/I). Este, recomendado internacionalmente para diagnóstico individual e coletivo dos distúrbios nutricionais na adolescência (BRASIL, 2011).

### **4.3 Adolescência, influência da mídia e comportamento alimentar**

O sedentarismo, aumento no consumo de *fast-food* e o maior tempo gasto assistindo televisão, têm sido os fatores ambientais e comportamentais mais evidentes sobre o desenvolvimento do sobrepeso e obesidade (PINTO, 2016).

Uma revisão sistemática elaborada pelo Comitê de Publicidade de Alimentos e Dieta de Crianças e Jovens do Instituto de Medicina dos Estados Unidos evidencia a propaganda televisiva, como forte influenciadora das preferências alimentares de crianças e jovens (IOM, 2006). O constante crescimento na variedade e na forma de acesso da mídia influencia negativamente as escolhas alimentares deste público (MOURA 2010).

O Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA 2013 – 2014) avaliou o tempo de exposição à TV e o consumo de refeições e petiscos em frente a telas em adolescentes brasileiros. Os resultados desse estudo demonstraram que 51,8% dos jovens referiram passar duas horas ou mais em frente às telas, 56,6% relataram realizar quase sempre ou sempre as refeições frente à TV, e 39,6% consumiam petiscos em frente às telas com essa mesma frequência. O hábito de assistir TV influencia o comportamento alimentar dos jovens devido à inatividade física e o maior consumo de alimentos obesogênicos durante o tempo frente às telas. E a distração provocada pelas telas interfere nos sinais fisiológicos de fome e saciedade, levando ao consumo de produtos de elevado teor calórico e baixo teor de nutrientes (OLIVEIRA et al, 2016).

O adolescente, por apresentar características de vulnerabilidade às influências externas, torna-se alvo fácil das propagandas que transmitem frequentemente estímulos, inclusive relacionados à alimentação e nutrição. Os alimentos propagados pelos diversos meios de comunicação ocasionam aos jovens perspectivas de experimento, fazendo com que os mesmos se identifiquem com as situações abordadas na própria propaganda, como por exemplo, uso de imagens de outros indivíduos da mesma faixa etária, com comportamentos semelhantes, consumindo determinados produtos (MOURA, 2010).

### **4.4 Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS)**

A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) integra a Promoção da Saúde, que consiste em um conjunto de estratégias que visam à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e coletividades (BRASIL, 2017). Constituindo um eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), e está pautada na Política Nacional de Segurança Alimentar

e Nutricional (PNSAN) e na concretização do direito humano universal à alimentação e nutrição adequadas (BRASIL, 2012; 2018).

Assim, a PAAS tem como objetivo apoiar os estados e municípios brasileiros no desenvolvimento da promoção e proteção à saúde da população, permitindo o crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Além disso, reflete a preocupação com a prevenção e com o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, como as carências nutricionais específicas e a desnutrição, e contribui para prevenção da prevalência do sobrepeso e obesidade e das DCNT (BRASIL, 2012).

Considerando que o alimento tem funções que transcendem ao suprimento das necessidades biológicas, pois agregam significados culturais, comportamentais e afetivos singulares que não podem ser desprezados, a garantia de uma alimentação adequada e saudável deve contemplar o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizem a produção e o consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado valor nutritivo, livre de contaminantes, bem como os padrões alimentares mais variados em todos os ciclos de vida (BRASIL, 2017).

#### **4.5 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012).

As práticas de EAN são direcionadas ao agir autônomo e voluntário, o que significa que esta não apresenta efetividade por meio de ações esporádicas, desarticuladas, não planejadas e desprovidas de processos educativos que resultem em uma leitura crítica e fundamentada da realidade em que a pessoa e os grupos vivem (BEZERRA, 2018). Para realização de tal prática, propõem-se o uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

Nesse contexto, o ambiente escolar, por ser um local onde os adolescentes passam muito tempo, se constitui um espaço excepcional para a realização de atividades educativas que promovam o acesso a alimentação saudável através de estratégias de intervenção

nutricional, visando à saúde e a prevenção de doenças (OLIVEIRA et al, 2016; TELAMA, 2004). E ainda, a promoção de ações de EAN nesse espaço fortalece a gestão dos programas nacionais de âmbito escolar, destinados a garantir a promoção da saúde de crianças e adolescentes, Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa Saúde na Escola (PSE) e podem também viabilizar a incorporação de temas de alimentação, saúde e nutrição nos currículos e nos projetos pedagógicos das escolas (BRASIL, 2012).

## 5 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa-ação de natureza quanti-qualitativa, realizada com adolescentes de ambos os sexos com faixa etária entre 12 e 17 anos, matriculados no 8º e 9º anos do ensino fundamental, no período de outubro a dezembro de 2017 e março a junho de 2018, na Escola Estadual Gravatá, Gravatá- PE.

Inicialmente foi realizado o diagnóstico do público alvo, por meio do consumo e comportamento alimentar dos escolares e da avaliação individual do estado nutricional. Para tanto, aplicou-se um questionário semiestruturado, adaptado do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA, 2016), o qual estava dividido em quatro blocos: (Bloco I: aspectos sociodemográficos; Bloco II: atividades do cotidiano; Bloco III: alimentação e Bloco IV: avaliação antropométrica).

No bloco I foram abordadas questões referentes os aspectos sociodemográficos: nome; idade; sexo; escolaridade dos pais; presença/quantidade de eletrodomésticos no domicílio (rádio, TV e computadores). No bloco II, questões referentes aos hábitos do dia a dia dos escolares como, uso diário de telas (TV e telefone celular), e se trabalhavam.

No bloco III foram tratadas questões relacionadas à alimentação dos escolares. Onde foi utilizado o questionário de frequência alimentar (QFA) a fim de avaliar o consumo dos oito grupos de alimentos: cereais, pães, tubérculos e raízes; frutas; legumes e verduras; leguminosas; leite e derivados; carnes e ovos; óleos e gorduras e açúcares e doces. Também, questionou-se a frequência que realizavam as refeições diariamente (desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite), bem como o local onde as mesmas eram realizadas, levando em consideração a semana anterior à aplicação do questionário. Os adolescentes foram questionados sobre o consumo diário de água, o hábito de fazer refeições assistindo TV, e o consumo de petiscos como pipoca, biscoitos, salgadinhos, balas frente às telas. Também foi indagada a autopercepção dos jovens em relação à forma que se alimentavam, sendo categorizada em excesso; muito; normal; pouco; muito pouco. E da imagem corporal, sendo classificada em: muito magro; magro; normal; gordo; muito gordo.

O bloco IV tratava-se da avaliação antropométrica do adolescente. Foram utilizadas as recomendações preconizadas pela OMS (WHO, 1995). A aferição do peso foi realizada através de uma balança portátil digital com capacidade máxima de 150 kg e variação de 100g. A altura foi determinada através de um estadiômetro portátil com escalas em centímetros (cm) e precisão de um milímetro (mm). Para garantir a precisão e exatidão das mensurações, os adolescentes foram medidos duas vezes e a diferença entre as avaliações não deveria exceder

0,5 cm, no caso de extrapolar esse limite, repetia-se a mensuração, até que essas diferenças não fossem ultrapassadas, sendo utilizada a média entre as medidas da altura.

O estado nutricional dos adolescentes foi classificado pelo índice de massa corporal/idade (IMC/I), segundo o sexo, expresso segundo os valores em escore Z, adotando-se os seguintes pontos de corte para categorização dos resultados: < -2 escores Z = déficit nutricional; -2 escores Z a < +1 escore Z = eutrófico; +1 escore Z a +2 escores Z = sobrepeso e  $\geq +2$  escores Z = obesidade (WHO, 2007).

Após o diagnóstico da população estudada foram elaboradas as atividades de intervenção caracterizadas por ações de educação alimentar e nutricional (EAN), para tal foram considerados os princípios contidos no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, como: privilegiar os processos ativos, com incorporação dos conhecimentos e práticas populares embasados nas realidades dos indivíduos que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática, e considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, religião e ciência, respeitando e valorizando as diferentes expressões da identidade cultural (BRASIL, 2012), a fim de possibilitar reflexões sobre alimentação e nutrição e analisar seus comportamentos e buscar estratégias para a mudança gradativa de práticas.

Foram realizados sete encontros, sendo um por semana com duração de 40-60 minutos durante o período de outubro a dezembro de 2017 (turma 1) e março a junho de 2018 (turma 2 e 3) onde foram abordados os temas: 1 – importância da alimentação; 2 – grupos alimentares; 3 – alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados; 4 – consequências de hábitos alimentares inadequados; 5 – rotulagem nutricional; 6 – água e 7 – identificação dos alimentos.

Os temas trabalhados foram selecionados de acordo com os dados obtidos no questionário semiestruturado. Para realização das ações foram utilizados recursos audiovisuais como vídeos, cartazes, pôster, folhetos e notícias. Ao final de cada atividade os adolescentes passaram por uma avaliação para verificar a compreensão dos mesmos em relação à temática abordada.

O primeiro encontro, sobre o tema “importância da alimentação”, que teve como objetivo gerar aos escolares reflexões sobre a importância da alimentação adequada e saudável, iniciou com uma roda de conversa entre a pesquisadora e os escolares em relação aos motivos pelos quais nos alimentamos, as respostas foram anotadas e discutidas. Além da conversa, utilizou-se como recurso de aprendizagem um vídeo com o intuito de problematizar o tema, bem com a necessidade da realização do café da manhã, problemática evidenciada na

avaliação do questionário semiestruturado. Em seguida, os escolares foram estimulados a refletirem sobre a temática e confeccionaram cartazes explicativos, problematizando a situação abordada no vídeo.

No segundo encontro sobre o tema “grupos alimentares”, que objetivou a compreender os grupos alimentares, suas respectivas porções recomendadas e importância de determinados alimentos para o crescimento dos jovens. Assim, foi apresentado aos adolescentes a pirâmide alimentar como uma forma didática e simplificada de abordar os grupos alimentares, bem como as quantidades recomendadas e como pode ser composta a alimentação diária. Após a explicação teórica, em grupo, os jovens foram estimulados a preencher a pirâmide alimentar inserindo os alimentos nos seus respectivos grupos. A cada grupo alimentar preenchido, a pesquisadora ressaltava a importância de tais alimentos para a saúde.

No terceiro encontro foi abordado o tema “alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados”, com o intuito de sensibilizar os jovens sobre os diferentes graus existentes de processamento dos alimentos, bem como a forma que podem ser consumidos. Utilizou-se como recurso de aprendizagem um cartaz com vários alimentos e seu respectivo grau de processamento. Ainda foi utilizado o semáforo dos alimentos que permitiu aos adolescentes compreenderem mais facilmente os diferentes tipos de alimentos, associando suas cores, a forma que podem ser consumidos. Para avaliação da atividade, os adolescentes receberam diversos tipos de alimentos e foram desafiados a classificá-los de acordo com seu grau de processamento e relacioná-los com as cores que compõe o semáforo dos alimentos.

Para o quarto encontro sobre “consequências de hábitos de vida inadequados” com o objetivo de sensibilizar os jovens foi utilizado como recurso o documentário “muito além do peso”, que retrata um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade: a obesidade infantil. Durante o filme, a pesquisadora provocou aos jovens a refletirem sobre o tema abordado, momento tal que houve participação ativa e conjunta dos envolvidos. Como atividade avaliativa, os adolescentes confeccionaram cartazes explicativos, onde puderam ilustrar a mensagem que o filme os tinha passado.

Na quinta ação foi trabalhado com os jovens o tema “Rotulagem nutricional”, a fim de demonstrar a importância de analisar os rótulos no ato da compra, para que saibam escolher a melhor opção. Para esta atividade utilizou-se um pré-teste para que os jovens respondessem questões básicas acerca do tema. Em seguida, foram distribuídos diversos rótulos de alimentos, populares entre os adolescentes. Através de uma roda de conversa, a pesquisadora apresentou aos adolescentes o rótulo dos alimentos e suas características, bem como a

importância de analisá-los no ato da compra. Ao final, os mesmos questionamentos levantados no pré-teste foram respondidos no pós-teste com o intuito de avaliar a estratégia empregada.

No sexto encontro foi trabalhado o tema “água” com o intuito de estimular os jovens à compreensão da importância da ingestão de água adequada, bem como os malefícios da ingestão insuficiente para o corpo. Para tal, os jovens formaram um círculo na sala de aula e participaram do “jogo da água”, onde foram levadas informações populares a respeito da ingestão de água, bem como, os malefícios da ingestão insuficiente. Individualmente as afirmativas eram feitas e os jovens respondiam como verdadeiro ou falso. A cada resposta, fosse ela certa ou errada eles eram desafiados a tomar um copo d’água. Como atividade avaliativa os jovens foram questionados a adoção de possíveis mudanças de hábitos após terem participado da ação e recebido informações acerca do tema.

No sétimo e último encontro sobre a “identificação dos alimentos”, que teve como objetivo despertar os sentidos e verificar o conhecimento em relação aos alimentos oferecidos. Os jovens participaram do “jogo do acerto”, no qual eram vendidos e desafiados a identificarem qual alimento estavam comendo. Dentre os alimentos selecionados deu-se preferência aos in natura, como frutas e vegetais com o intuito de estimular o consumo desses alimentos. Ao final da atividade confeccionaram um mural representando a importância de uma alimentação adequada e saudável, resgatando conceitos vistos nas atividades anteriores.

Com a finalidade de verificar se as atividades de EAN desenvolvidas no presente estudo surtiram efeitos positivos, os adolescentes responderam a um questionário final de avaliação que continha questões relacionadas à percepção dos mesmos em relação às atividades de EAN.

Os adolescentes foram autorizados pelos seus pais/responsáveis a participarem da pesquisa, pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)(Apêndice A) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Apêndice B). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Ciências de Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, sob o Certificado de Apresentação para apreciação Ética (CAAE) Nº 01164412.0.0000.5208 (Anexo A).

Para análise das informações coletadas utilizou-se uma abordagem qualitativa e construiu-se um banco de dados no programa Microsoft Office Excel 2007.

## 6 RESULTADOS

O estudo foi composto por 42 escolares, sendo a maioria do sexo feminino, na faixa etária de 15 a 17 anos. A maioria não trabalhava, realizava atividade física, tinha a autopercepção normal ou muito do consumo alimentar e da imagem corporal normal. Observou-se elevada exposição às telas, bem como a realização de refeições e consumo de petiscos em frente às mesmas (Tabela 1).

Quanto ao estado nutricional, a prevalência de excesso de peso foi de 24%, sendo 16,6% de sobrepeso e 7,4% de obesidade (Tabela 1), com a maior a proporção de sobrepeso no sexo feminino e obesidade no sexo masculino (dados não apresentados).

**Tabela 1** – Perfil da população estudada. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018

<b>Variáveis</b>	<b>Total (N)</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	22	52,3
Masculino	20	47,7
<b>Idade (em anos)</b>		
12-14	17	40,5
15-17	25	59,5
<b>Trabalho</b>		
Sim	5	11,8
Não	37	88,1
<b>Prática de atividade física</b>		
Sim	35	83,3
Não	7	16,7
<b>Estado nutricional – IMC/I</b>		
Déficit nutricional	0	0,0
Eutrofia	32	76,0
Sobrepeso	7	16,6
Obesidade	3	7,4
<b>Autopercepção do consumo alimentar</b>		
Pouco	8	18,9
Normal	14	33,3
Muito	16	38,0
Em excesso	4	9,5
<b>Autopercepção da imagem corporal</b>		
Muito magro	2	4,76
Magro	10	21,4
Normal	20	47,6

Gordo	5	12,5
Muito gordo	3	7,0
<b>Realização das seis refeições diárias</b>		
Sim	31	75,3
Não	11	24,7
<b>Consumo de refeições frente à TV</b>		
Sim	40	95,2
Não	2	4,8
<b>Consumo de petiscos em frentes as telas</b>		
Sim	38	90,4
Não	4	9,4
<b>Quantidade de horas assistindo TV</b>		
Nenhuma	5	11,3
1-2 horas	8	19,0
3-4 horas	7	16,6
5 ou mais horas	10	23,9
Não sei/não lembro	12	28,5
<b>Quantidade de horas usando telefone celular</b>		
Nenhuma	3	7,1
1-2 horas	0	0,0
3-4 horas	11	26,0
5 ou mais horas	22	52,2
Não sei/não lembro	5	11,9

Fonte: COSTA, Taise. 2018.

No que se refere aos hábitos alimentares, percebe-se que o consumo diário dos adolescentes constituiu-se praticamente dos seguintes alimentos: feijão (83,5%), pães (81,1%), embutidos (69,2%), carne de boi (64,8%), biscoito recheado (69,9%), ovo (69,%), refrigerantes (59,6%), frango (59,7%), arroz (54,9%), cuscuz (40,4%) e leite integral (33,5%).

Em relação aos alimentos consumidos frequentemente, destacaram-se: macarrão (88,1%), banana (73,2%), tomate (54,8%), chocolate (52,4%), laranja (43,9%), suco artificial (47,5%) e maçã (45,4%). Quanto aos alimentos nunca ou raramente consumidos, se sobressaíram: Couve (100%), pepino (100%), abóbora (95,4%), porco (92,8%), alface (92,9%), batata doce (92,9%), inhame (78%) e peixe (71,5%).

**Tabela 2** - Distribuição da frequência semanal do consumo alimentar segundo grupo de alimentos de adolescentes escolares. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.

Alimentos	Nunca (%)	Raramente (%)	Frequentemente (%)		Diariamente (%)	
		<1x mês/ 1-3x mês	1x Sem	2-4x Sem	1x Dia	2x Dia
<b>Carnes e ovos</b>						
Carne de boi	4,7	16,6	13,9	-	64,8	-
Frango	4,7	4,7	30,9	-	59,7	-
Porco	69,0	23,8	7,1	-	-	-
Peixe	59,6	11,9	28,5	-	-	-
Peixe enlatado	26,1	28,5	21,4	16,6	7,4	-
Ovo	-	-	14,4	16,6	69,0	-
Embutidos (salsicha, salame, linguiça, presunto)	-	16,6	-	14,2	64,5	4,76
<b>Leite e derivados</b>						
Leite integral	-	-	-	-	-	-
Leite integral	26,1	23,8	16,6	-	33,5	-
Bebida láctea	21,4	57,3	-	2,3	19,0	-
Queijo	21,4	16,6	35,7	-	26,3	-
Requeijão	28,9	25,9	21,4	-	23,8	-
<b>Leguminosas</b>						
Feijão	4,7	-	7,1	4,7	83,5	-
<b>Frutas</b>						
Abacaxi	33,3	54,7	-	7,3	4,7	-
Banana	-	4,7	52,3	21,0	22,0	-
Laranja	4,7	47,6	13,9	30	4,7	-
Maçã	42,8	9,5	4,7	40,7	2,3	-
Mamão	57,1	33,5	4,7	4,7	-	-
Manga	45,3	42,8	11,9	-	-	-
Melancia	45,3	40,4	9,6	4,7	-	-
<b>Verduras e legumes</b>						
Abóbora	90,5	4,9	-	2,3	2,3	-
Alface	83,4	9,5	-	7,1	-	-
Pepino	88,1	11,9	-	-	-	-
Couve	100	-	-	-	-	-
Batata inglesa	66,6	26,2	4,9	2,3	-	-
Chuchu	88,1	11,9	-	-	-	-
Tomate	35,7	9,5	26,3	28,5	-	-
Repolho	95,3	4,7	-	-	-	-
<b>Cereais, pães e tubérculos</b>						
Arroz	-	7,1	7,1	30,9	54,9	-
Macarrão	-	-	28,6	59,5	11,9	-
Biscoito recheado	-	11,9	-	18,2	69,9	-
Pão francês	-	-	2,3	16,6	52,3	28,8
Batata doce	45,3	47,6	-	7,1	-	-
Macaxeira	21,7	52,3	16,6	7,1	2,3	-
Inhame	40,4	38,0	21,6	-	-	-
Cuscuz	-	7,1	-	52,5	23,8	16,6
<b>Bebidas</b>						
Refrigerante	-	16,6	-	23,8	43,0	16,6
Suco natural	-	35,7	-	40,4	23,9	-
Suco artificial	-	14,2	26,1	21,4	38,3	-
Água	-	-	-	-	-	100

Café	14,2	-	-	35,7	50,8	-
<b>Diversos</b>						
Manteiga/margarina	-	-	-	16,6	83,4	-
Balas	-	4,7	2,3	11,9	55,8	25,3
Açúcar	-	-	-	-	90,4	9,6
Chocolate/brigadeiro	11,9	35,7	-	41,0	11,4	-
Salgados (coxinha, pastel, pizza, hot dog, etc.)	-	4,7	-	23,8	64,4	7,1

---

Fonte: COSTA, Taise. 2018.

Os resultados das ações de EAN empregadas no presente estudo estão descritas e comentadas no quadro a seguir:

**QUADRO 1.** Ações de EAN desenvolvidas com adolescentes escolares da Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017-2018

ATIVIDADE	RESULTADOS ESPERADOS	RESULTADOS DAS ATIVIDADES	COMENTÁRIOS / OBSERVAÇÕES
1	Compreensão da importância da alimentação saudável para vida, bem como os benefícios e principais funções de cada uma das refeições.	Os jovens refletiram sobre a temática abordada e confeccionaram cartazes explicativos contendo frases referentes à importância de uma alimentação saudável e desenhos de alimentos como frutas, legumes e verduras relacionando-os com crianças fortes e saudáveis. Concomitantemente desenharam alimentos não saudáveis e suas consequências para o ser humano, onde ilustraram pessoas fracas, desmotivadas e doentes.	Ao serem questionados pelos motivos pelos quais nos alimentamos, os jovens responderam: “pra ficar forte”, “pra se manter vivo”, “pra não ficar doente”, “pra matar a fome” demonstrando conhecimentos já estabelecidos a respeito da alimentação. Ao assistirem o vídeo, os adolescentes demonstraram atenção e animação com o tema abordado, devido à didática, estilo e linguagem empregada no vídeo, que possibilitou aos envolvidos, proximidade e identificação com as situações abordadas. No desenvolvimento da atividade os jovens ficaram animados e conseguiram abranger além das questões trabalhadas teoricamente, conhecimentos já estabelecidos sobre a alimentação.
2	Compreensão dos grupos alimentares, suas respectivas porções e importância de determinados alimentos para o crescimento e desenvolvimento.	Todos os grupos de adolescentes preencheram corretamente a pirâmide alimentar e relacionaram os grupos alimentares com suas respectivas funções.	Ao ser apresentados a pirâmide alimentar os adolescentes ficaram surpresos com os grupos de alimentos e suas porções recomendadas, indagando não atingirem tal recomendação “raramente como frutas”, “não tomo leite” “não como verduras e legumes todos os dias”. Por outro lado, mostraram bastante interesse no grupo dos energéticos extras, composto por açúcares e gorduras “essa parte dos doces é a mais legal da pirâmide”, “Eu como muito mais do que é recomendado”, “esses alimentos eu como todos os dias”. Durante o desenvolvimento da atividade, muitos adolescentes demonstraram interesse na pirâmide alimentar e fizeram perguntas a respeito das funções e importância de determinados alimentos para saúde, e as possíveis consequências de não comer alimentos como legumes e verduras, os quais foram referidos, pelos jovens, serem menos consumidos. Assim, a pesquisadora ressaltou a importância destes alimentos e as possíveis consequências do baixo consumo.
3	Compreensão da diferença dos alimentos de acordo com o grau de processamento e a forma que os mesmos podem ser	Os jovens relacionaram os alimentos recebidos com o semáforo dos alimentos. A cor do sinal verde (alimentos in natura e minimamente processados) e vermelha (alimentos ultraprocessados) foi mais facilmente preenchida. Os adolescentes relataram indecisão com determinados alimentos se correspondiam a cor amarela (alimentos processados)	Durante a apresentação teórica, os adolescentes foram desafiados a relacionar os 3 graus de processamento dos alimentos com a cor do semáforo através do significado das cores do semáforo nas leis de trânsito, onde puderam relacionar as cores que estavam inserindo os alimentos com a forma que podem ser consumidos.

	consumidos.	ou vermelha.	
4	Compreensão das consequências de hábitos de vida inadequados	A atividade despertou criatividade dos adolescentes e confeccionaram cartazes explicativos com as diversas situações abordadas no filme. Através dos desenhos demonstraram: a importância de alimentos saudáveis para a saúde; alimentos não saudáveis e suas consequências (pessoas doentes, hospitalizadas); a relação da indústria incentivando o consumo de determinados alimentos; o hábito de assistir TV e jogar videogame com o excesso de peso; o <i>bullying</i> sofrido por pessoas com excesso de peso, além da tristeza e desmotivação, ainda, apresentaram a forma correta de se alimentar para ter saúde e prevenir as doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares.	O filme despertou interesse e prendeu atenção dos jovens, que se impressionaram com as consequências decorrentes da obesidade enfrentadas pelas crianças e adolescentes brasileiros. Ainda, durante algumas cenas do filme, os jovens foram provocados a refletirem das situações vivenciadas pelas crianças e adolescentes. Alguns demonstraram revolta com a forma que a indústria alimentícia induz crianças e jovens a comprarem determinados produtos, relatando já terem vivenciado situações parecidas com as do filme. Ficaram surpresos e assustados com as consequências de hábitos de vida inadequados, principalmente pelo surgimento de diversas doenças, situação desconhecida pelos adolescentes.
5	Compreensão do rótulo dos alimentos e suas características, bem como a importância de analisá-los no ato da compra.	O pré-teste mostrou que 100% dos adolescentes não compreendiam as informações contidas nos rótulos dos alimentos, nem costumavam analisá-los no ato da compra. O pós-teste mostrou que 92% compreenderam o rótulo e que 75% passariam a analisá-lo no ato da compra.	Durante a apresentação dos rótulos dos alimentos, os adolescentes relataram não terem conhecimento sobre sua função e importância. Ainda, questionaram o tamanho das letras que se tornam praticamente ilegíveis, e a falta de conhecimento de determinados ingredientes presentes nos rótulos.
6	Compreensão da importância da ingestão de água adequada, bem como os malefícios da ingestão insuficiente.	100% dos adolescentes referiram mudanças de hábitos após terem participado da ação e recebido informações acerca do tema.	A didática empregada nesta ação ocasionou aos jovens, interesse e animação. Em algumas questões levantadas durante o jogo, os envolvidos referiram ter conhecimento por já terem vivenciado, assim como os familiares, tais situações.
7	Descoberta de alimentos através do paladar e estimulação do consumo de alimentos <i>in natura</i> .	No cartaz explicativo, os adolescentes resgataram informações vistas em ações anteriores, ressaltando a importância do consumo de alimentos saudáveis, como aqueles que tinham provado.	Dos alimentos provados, 100% dos escolares não conseguiram identificar a couve, 85% a cenoura e 70% o pepino. Com relação as frutas 100% dos adolescentes conseguiram identificá-las. Os que apresentaram maior erro foram relatados serem os menos consumidos. Alguns alimentos como, a couve despertou interesse aos jovens, que embora antes não tivessem conhecimento, referiram experimentar novamente.

Fonte: COSTA, Taise. 2018

Através da análise do questionário final, dentre as atividades realizadas, a que os alunos mais gostaram foi a que utilizou como recurso a “pirâmide alimentar”, “o filme muito além do peso” e “vídeo sobre a importância da alimentação” e “a atividade que falava sobre água”. Os jovens relataram ter gostado de participar das atividades desenvolvidas durante o projeto e quando perguntados o que aprenderam com as atividades de EAN responderam: “aprendi sobre alimentos que fazem bem”, “aprendi que a nutrição é mais importante que eu pensava”, “é importante comer alimentos saudáveis, beber muita água e evitar comer produtos industrializados”, “eu amei ter aula de nutrição porque aprendi que devemos cuidar melhor da nossa saúde”.

Quando questionados se houve alguma mudança nos hábitos alimentares falaram: “sim, estou tomando mais água”, “estou comendo mais frutas e legumes”, “sim, não estou comendo mais besteiras”, “aprendi a comer feijão”, “estou me alimentando melhor”. Ainda, referiram que as atividades de EAN desenvolvidas no âmbito escolar foram muito importantes “acho que deveria ser uma matéria escolar e todos deveriam receber as informações que recebemos”; Obrigado pela experiência, se não tivesse essas aulas não saberia a forma correta que devo comer”; “Foi divertido, e muito bom, porque aprendi várias coisas que antes não sabia”; “Foi divertido e informativo, isso mostrou a nós alunos que uma alimentação saudável é a chave para uma vida mais longa”.

## 7 DISCUSSÃO

Mediante os resultados obtidos, percebe-se que os adolescentes do presente estudo também têm vivenciado mudanças no perfil de consumo e comportamento alimentar, decorrente ao processo de transição nutricional, o que resultou no aumento das prevalências do sobrepeso e de obesidade, estes, os principais legados desta transição.

No presente estudo verificou que aproximadamente  $\frac{1}{4}$  da população estudada foi classificada com excesso de peso. Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Bloch et al (2016) que avaliaram adolescentes de 12 a 17 anos e verificaram que 17,1% estavam com sobrepeso e 8,4% com obesidade. Outros estudos também apresentaram resultados similares como o de Schommeret al (2014), realizado com escolares de 10 a 18 anos de Porto Alegre – RS, com 17,8% dos adolescentes classificados com sobrepeso e 9,8% com obesidade, sendo o sobrepeso mais frequente nas meninas (19,9%) e obesidade nos meninos (11,8%).

Nos últimos 34 anos o aumento de peso em adolescentes foi contínuo representando um acréscimo de seis vezes no sexo masculino e três vezes no sexo feminino (IBGE, 2010). Dentre os vários fatores relacionados ao sobrepeso e obesidade nos adolescentes, a ingestão calórica elevada, a inatividade física e o maior tempo gasto assistindo televisão, têm sido os fatores ambientais e comportamentais mais evidentes sobre o desenvolvimento destes agravos (PINTO, 2016). Embora, no presente estudo a maioria dos adolescentes tenha declarado praticar alguma atividade, tal constatação não indica adequação em relação ao tipo de atividade, intensidade e o tempo gasto para realizá-las.

Observou-se elevada exposição às telas, juntamente com o hábito da realização das refeições e consumo de petiscos em frente às mesmas. Estudo realizado por Oliveira et al (2016) verificou que um pouco mais que 50% dos jovens pesquisados relataram passar duas ou mais horas por dia em frente as telas (TV, computador, videogame), aproximadamente 60% referiram realizar as refeições quase sempre ou sempre em frente à televisão e quase 40% disseram consumir petiscos em frente às telas com a mesma regularidade. Em revisão sistemática conduzida por Rossi et al (2010), os autores constataram que dos artigos avaliados 85% apresentaram relação entre TV e consumo de alimentos e 60% dos artigos, entre TV e obesidade.

O tempo em que as crianças e adolescentes passam expostos às telas contribui tanto para o sedentarismo como para o consumo excessivo de energia, uma vez que, além de passar horas sob essa situação, crianças e adolescentes estão mais expostas à propaganda de alimentos não saudáveis. Dessa forma, tendem a consumir mais *fast-food* e refrigerantes e

menos frutas e vegetais do que aquelas que passam menos tempo dedicados à TV (OLIVEIRA, et al. 2016).

Verificou-se um elevado consumo de alimentos industrializados paralelo ao baixo consumo de alimentos *in natura*. Assim, como este estudo, a pesquisa conduzida por Souza et al (2016) verificou que a dieta dos adolescentes avaliados caracterizou-se pela manutenção do consumo de alimentos tradicionais, como arroz e feijão, e elevada prevalência de consumo de bebidas açucaradas, como sucos e refrigerantes, e de alimentos ultraprocessados.

A baixa ingestão de frutas, legumes e verduras (FLV) pode causar déficit nutricional de vitaminas e minerais, sendo estes fundamentais no crescimento e na saúde dos adolescentes. Assim como as FLV, a baixa ingestão de raízes e tubérculos, alimentos ricos em carboidratos complexos, fibras e vitaminas, também comprometem o estado nutricional deste público, principalmente quando estes são trocados por alimentos de alta densidade energética, como as gorduras e carboidratos simples presentes nos alimentos ultraprocessados (LEVY, 2010).

A recomendação do guia alimentar para a população brasileira é que os alimentos ultraprocessados devem ser evitados e quando consumidos, em pequenas quantidades. As razões para qual se deve evitar consumir esses alimentos é a relação da composição nutricional desses produtos às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente (BRASIL, 2014). Assim, no presente estudo o consumo destes alimentos encontra-se elevado, uma vez que, grande parte dos adolescentes refeririam consumi-los diariamente. De modo geral observou-se que os hábitos alimentares dos adolescentes estão inadequados.

Hábitos alimentares inadequados, estão relacionados ao aumento de sobrepeso e obesidade, associando-se a outras DCNT, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, dislipidemia e alguns tipos de cânceres. Ainda, indivíduos obesos, particularmente crianças e adolescentes, apresentam com frequência baixa autoestima, afetando o desempenho escolar e os relacionamentos (MALTA et al, 2017).

Em relação às atividades de EAN, observou-se grande participação e interesse dos adolescentes com os temas e as estratégias utilizadas. Verificou-se que as estratégias de EAN parecem ter contribuído efetivamente para a comunicação de conhecimentos sobre alimentação e nutrição e para o compartilhamento dos saberes. Embora as ações tenham tido pequenas durações, percebe-se que podem produzir efeitos positivos sobre os escolares. Resultados parecidos foram encontrados por Prado et al (2016) que, embora tenham realizado

as ações de EAN em curto período de tempo, as mesmas geraram efeitos positivos na alimentação dos escolares, sendo observadas por meio da comparação do efeito positivo da intervenção antes e após sua realização.

Para realização de práticas de EAN, propõem-se o uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais (BRASIL, 2012). Os recursos empregados no presente estudo como os jogos, brincadeiras, vídeos e rodas de conversas foram bem aceitos pelos adolescentes, pois fez com que os jovens se identificassem com as situações apresentadas, o que possibilitou a adesão mais facilmente dos temas abordados. Além dos conceitos de alimentação e nutrição, foi possível propiciar aos envolvidos a autonomia, criatividade e reflexões acerca do tema, a fim da construção de uma visão crítica sobre alimentação saudável.

As dinâmicas de grupo “jogo da água”, “identificando os alimentos” e “pirâmide alimentar” foram às atividades que os escolares mais gostaram. Estas possibilitaram um maior envolvimento e participação dos adolescentes, que contribuiu para um momento de reflexão e discussão das temáticas abordadas de forma prazerosa. Os vídeos utilizados com o intuito de problematizar os temas “importância da alimentação” e “consequências de hábitos de vida inadequados” mostraram efeitos positivos, pois os jovens se identificaram com as situações vivenciadas pelos personagens. Mediante as atividades confeccionadas pelos escolares, percebe-se que os mesmos compreenderam bem os temas trabalhados, como os cartazes explicativos sobre a importância da alimentação e o documentário muito além do peso, que além de relacionarem fielmente os assuntos abordados, abrangeram ainda, outros conceitos já estabelecidos sobre a temática.

A troca de saberes é um ponto importante quando se trabalha com educação em saúde, para isso, é necessária a formação de um vínculo entre educador e educando, pois segundo Freire (1996) a competência técnica e a amorosidade são relações educativas imprescindíveis ao sucesso do aprendizado. O envolvimento e os comentários dos adolescentes nas ações de EAN indicaram que houve a construção de conhecimento e sensibilização sobre a importância dos hábitos alimentares saudáveis para saúde. Dessa forma percebe-se que as mudanças comportamentais só acontecem quando o indivíduo percebe o sentido dessas em sua história de vida.

A EAN se configura como importante estratégia de prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade, uma vez que tem como resultados a valorização e o resgate da cultura alimentar brasileira, o fortalecimento dos hábitos

alimentares regionais, a prevenção e controle das DCNT, e a promoção de práticas alimentares adequadas, saudáveis e sustentáveis (BRASIL, 2012).

Nesse contexto ressalta-se a importância do desenvolvimento de práticas que objetivem a promoção de hábitos alimentares saudáveis entre escolares, bem como o desenvolvimento de novos estudos que utilizem estratégias de EAN no âmbito escolar. Vale ressaltar que a EAN faz parte das diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e que a mesma apresenta inserção no processo ensino-aprendizagem, promoção de ações educativas transversais ao currículo escolar e apoio ao desenvolvimento sustentável (IULIANO; MANCUSO; GAMBARDELLA, 2009).

## **8 CONCLUSÃO**

O estudo mostra que a prevalência de excesso de peso entre os adolescentes foi elevada, o que pode ser associado às práticas alimentares errôneas, bem como os hábitos de vida dos jovens. Embora em curto período de tempo, observou-se que as atividades de EAN produziram efeitos positivos nos adolescentes, através da construção de conhecimentos de alimentação e nutrição, em que houve a sensibilização a adoção de hábitos alimentares saudáveis, fato relatado pelos jovens. Ainda foi possível proporcionar aos envolvidos, reflexões sobre a forma que se relacionam com os alimentos bem como sobre as principais questões relacionadas à alimentação e nutrição na atualidade. É importante ressaltar que a educação é um processo contínuo e que a prática constante de estratégias de EAN é fundamental para adoção permanente de hábitos alimentares saudáveis.

Considerando que os hábitos vividos pelos adolescentes podem se perpetuar para a vida adulta e apresentar consequências diversas, torna-se fundamental a utilização de processos de EAN no ambiente escolar a fim de promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, bem como a prevenção de doenças crônicas na vida adulta.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR – ANS (Brasil). **Manual de diretrizes para o enfrentamento da obesidade na saúde suplementar brasileira**. Rio de Janeiro, 2017.

ARAÚJO, AL et al. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 11, n.62, p.94-10, 2017.

BEZERRA, JAB. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018.

BLOCH, KV et al. ERICA: prevalências de hipertensão arterial e obesidade em adolescentes brasileiros. **Rev Saúde Pública** São Paulo, v. 50, supl. 1, 2016.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Histórico do PNAE**. Brasília/DF: FINDE, 2012. Disponível em: <<http://www.fnnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-historico>> Acesso em: 25 Jul. 2018.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**. 2. ed. Brasília: Cesp, 2008. 116 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. ministério da saúde. Departamento de Atenção básica. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável**. Disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_promocao\\_da\\_saude.php](http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php)>. Acesso em: 07 de jul. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição-PNAN**. Brasília: MS, 2013. 86 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do adolescente: competências e habilidades**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 84 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde) Disponível em: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>>. Acesso em: 08 de jul. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2012a. 84 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Healthy eating promotion at school: reality or an utopy? **Cad. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.23, n.1, p.32-7, 2015.

CENTRO Brasileiro de Estudos da Saúde. **Revista de Divulgação Em Saúde para Debate**, Rio de Janeiro, n. 51. Disponível em: <<http://cebes.org.br/site/wp-content/uploads/2014/12/Divulgacao-51.pdf>>. Acesso em: 10 jul. 18.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesity in adolescence and its main determinants. **Rev Bras Epidemiol.**, Brasília, v. 13, 2010.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1996.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 – POF**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

INSTITUTE OF MEDICINE OF THE NATIONAL ACADEMIES. **Committee on Food Marketing and the Diets of Children and Youth**. Food Marketing to Children and Youth: Threat or Opportunity? Washington: IOM, 2006, p.ES 2-13.

IULIANO, B. A.; MANCUSO, A. M. C.; GAMBARELLA, A. M. D. Educação Nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos-SP. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 264-272, 2009.

LEVY, R, B. *et al.* Consumo e Comportamento Alimentar entre Adolescentes Brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, supl.2, p. 3085-3097, 2010.

LIMA, N. M. S. et al. Excesso de peso em adolescentes e estado nutricional dos pais: uma revisão sistemática. **Rev Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n.2, pp.627-636, 2017.

LUZ, V. G. Transição nutricional frente à modernidade: os desafios para os profissionais da saúde. **Interbio**, Dourados-MS, v.10, n.1, Jan-Jun, 2016.

MALTA, D. C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Rev Saude Publica**, São Paulo, v. 51, supl. 1, 2017.

- MIRANDA, J. M. Q et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: públicas vs. privadas. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 104-107, 2015.
- MORATOYA, E. E et al. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Rev Política Agrícola**, Brasília, ano XXII, n. 73, 2013.
- MOURA, N. C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 17, n. 1, p. 113-122, 2010.
- OLIVEIRA, J. S. et al. ERICA: use of screens and consumption of meals and snacks by Brazilian adolescents. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, supl. 1, 7s, 2016 .
- PINTO, Renata Paulino; NUNES, Altacílio Aparecido; MELLO, Luane Marques de. Análise dos fatores associados ao excesso de peso em escolares. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 460-468, Dec. 2016
- PRADO, B. G. et al. **Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência** .Demetra, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.
- QUIROGA, F. L.; VITALLE, M. S. S. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. **Rev de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n.3, p. 863-878, 2013.
- ROSSI, C. E. et al. Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Rev Nutr**. Campinas, v. 23, n. 4, p. 607-20, 2010.
- SCHOMMER, V. A. et al. Excesso de peso, variáveis antropométricas e pressão arterial em escolares de 10 a 18 anos. **Arq Bras Cardiol**. São Paulo, v. 102, n. 4, p. 312-318, 2014.
- SILVA, J. P. et al. Growth and nutritional status of adolescents of public education system. **J Hum Growth Dev**. São Paulo, v. 7, n. 1, p. 42-48, 2017.
- SOARES, L. R. et al. THE Transition from malnutrition for obesity. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, Maringá, v. 5, n.1. pp.64-68 – Dez 2013/Fev 2014 .
- SOUZA, A. M. et al. ERICA: ingestão de macro e micronutrientes em adolescentes brasileiros. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, supl 1, 2016.
- TELAMA, R. et al. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. **Am J Prev Med**. Amsterdam, v.28, n. 3, p. 267-73, 2005.
- VASCONCELLOS, M. B; ANJOS, L. A; VASCONCELLOS, M. T. L. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p. 713-722, 2013.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status**: The use and interpretation of anthropometry. Geneva, 1995. p.263-311 e 445-449 (WHO - Technical Report Series, 854).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Multicentre Growth Reference Study Group. WHO child growth standards based on length/height, weight and age. **Acta Paediatr.**, Oslo-NOR, supl. 450, p. 76-85, 2006.

ZANCUL, M. S. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento.** 2008.130. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2008.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Solicitamos a sua autorização para convidar o (a) seu/sua filho (a) \_\_\_\_\_ para participar, como voluntário (a), da pesquisa : Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia de Promoção da Alimentação Saudável entre Adolescentes Escolares em um Município do Agreste Pernambucano. Esta pesquisa é da responsabilidade da pesquisadora Taise Maria da Costa. Rua São Rafael N° 126, Bairro Novo. CEP 55643-240. Telefone: (81) 97321-2429. Email: [taise.costa@outlook.com](mailto:taise.costa@outlook.com). A pesquisa está sob a orientação da Profª. Drª. Juliana Souza Oliveira. Telefone para contato: (81) 98861-2588. Email: [Juliana\\_nutrição@yahoo.com.br](mailto:Juliana_nutrição@yahoo.com.br) O/a Senhor/a será esclarecido (a) sobre qualquer dúvida a respeito da participação dele/a na pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e o/a Senhor/a concordar que o (a) menor faça parte do estudo, pedimos que rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias.

Uma via deste termo de consentimento lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável. O/a Senhor/a estará livre para decidir que ele/a participe ou não desta pesquisa. Caso não aceite que ele/a participe, não haverá nenhum problema, pois desistir que seu filho/a participe é um direito seu. Caso não concorde, não haverá penalização para ele/a, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

O objetivo da pesquisa é realizar ações de educação alimentar e nutricional para promover hábitos alimentares saudáveis nos adolescentes. A pesquisa será desenvolvida através do diagnóstico do estado nutricional, do consumo e comportamento alimentar dos adolescentes e a intervenção se dará por meio das ações de educação alimentar e nutricional. Serão realizados encontros semanais na escola, durante os meses de Setembro a Dezembro do ano de 2017. Os resultados deste estudo irão proporcionar aos adolescentes a adoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a partir da construção conjunta e participativa de conhecimentos e práticas em torno da alimentação. Espera-se que haja a interação entre os participantes, com trocas de saberes, produção e socialização de novos conhecimentos. A pesquisa não apresenta nenhum tipo de risco como desconforto, constrangimento etc. aos participantes.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação do/a voluntário (a). Os dados coletados nesta pesquisa, ficarão armazenados em computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador no endereço acima informado, pelo período de mínimo 5 anos.

O (a) senhor (a) não pagará nada e nem receberá nenhum pagamento para ele/ela participar desta pesquisa, pois deve ser de forma voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação dele/a na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento com transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – Prédio do CCS - 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: [ceppcs@ufpe.br](mailto:ceppcs@ufpe.br)).**

---

Assinatura do pesquisador (a)

**CONSENTIMENTO DO RESPONSÁVEL PARA A PARTICIPAÇÃO DO/A  
VOLUNTÁRIO**

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, responsável por \_\_\_\_\_, autorizo a sua participação no estudo Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia de Promoção da Alimentação Saudável entre Adolescentes Escolares em um Município do Agreste Pernambucano, como voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele (a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade para mim ou para o (a) menor em questão.

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do (da) responsável: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do**

**Voluntário em participar. 02 testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores)**

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

## APENDICE B– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos você \_\_\_\_\_, após autorização dos seus pais [ou dos responsáveis legais] para participar como voluntário (a) da pesquisa: Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia de Promoção da Alimentação Saudável entre Adolescentes Escolares em um Município do Agreste Pernambucano.

Taise Maria da Costa. Rua São Rafael N° 126, Bairro Novo. CEP 55643-240. Telefone: (81) 97321-2429. Email: [taise.costa@outlook.com](mailto:taise.costa@outlook.com). A pesquisa está sob a orientação da Profª. Drª. Juliana Souza Oliveira. Telefone para contato: (81) 98861-2588. Email: [Juliana\\_nutrição@yahoo.com.br](mailto:Juliana_nutrição@yahoo.com.br).

Você será esclarecido (a) sobre qualquer dúvida com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via deste termo lhe será entregue para que seus pais ou responsável possam guardá-la e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu. Para participar deste estudo, um responsável por você deverá autorizar e assinar um Termo de Consentimento, podendo retirar esse consentimento ou interromper a sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

O objetivo da pesquisa é realizar ações de educação alimentar e nutricional para promover hábitos alimentares saudáveis nos adolescentes. A pesquisa será desenvolvida através do diagnóstico do estado nutricional, do consumo e comportamento alimentar dos adolescentes e a intervenção se dará por meio das ações de educação alimentar e nutricional. Serão realizados encontros semanais na escola, durante os meses de Setembro a Dezembro do ano de 2017.

Os resultados deste estudo irão proporcionar aos adolescentes a adoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a partir da construção conjunta e participativa de conhecimentos e práticas em torno da alimentação. Espera-se que haja a interação entre os participantes, com trocas de saberes, produção e socialização de novos conhecimentos. A pesquisa não apresenta nenhum tipo de risco como desconforto, constrangimento etc. aos participantes.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação do/a voluntário (a). Os dados coletados nesta pesquisa, ficarão armazenados em computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador no endereço acima informado, pelo período de mínimo 5 anos.

O (a) senhor (a) não pagará nada e nem receberá nenhum pagamento para ele/ela participar desta pesquisa, pois deve ser de forma voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação dele/a na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento com transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – Prédio do CCS - 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: [ceppcs@ufpe.br](mailto:ceppcs@ufpe.br)).**

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador (a)

**CONSENTIMENTO DO RESPONSÁVEL PARA A PARTICIPAÇÃO DO/A  
VOLUNTÁRIO**

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, responsável por \_\_\_\_\_, autorizo a sua participação no estudo Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia de Promoção da Alimentação Saudável entre Adolescentes Escolares em um Município do Agreste Pernambucano, como voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele (a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade para mim ou para o (a) menor em questão.

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do (da) responsável: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do**

**Voluntário em participar. 02 testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):**

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

## ANEXO

### ANEXO A – PARECER NO COMITÊ DE ÉTICA

Plataforma Brasil - Ministério da Saúde

Universidade Federal de Pernambuco Centro de Ciências da Saúde / UFPE-CCS

---

#### PROJETO DE PESQUISA

**Título:** EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO EM PERNAMBUCO

**Pesquisador:** Juliana Souza Oliveira

**Versão:** 2

**Instituição:** Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

**CAAE:** 01164412.0.0000.5208

---

#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

---

**Número do Parecer:** 18460

**Data da Relatoria:** 26/04/2012

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Projeto contendo todos os elementos necessários

- Consta do processo: Folha de Rosto devidamente preenchida; TCLE; indicação do currículo lattes da orientadora, da co-orientadora e da acadêmica; carta de anuência da Gerencia de Merenda Escolar da Secretaria de Educação do Governo do Estado de Pernambuco.

**Recomendações:**

Sem recomendação

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Sem pendências

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O Colegiado considera aprovado o presente protocolo.

Projeto foi avaliado, aprovado e liberado para o início da coleta de dados . A APROVAÇÃO definitiva do projeto será dada, por meio de ofício impresso, após a entrega do relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa e UFPE

RECIFE, 08 de Maio de 2012

---

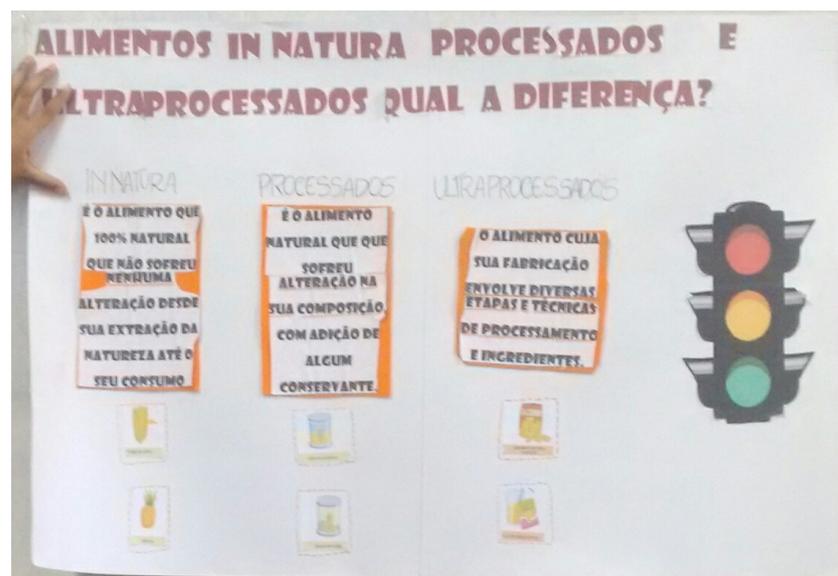
Assinado por:

GERALDO BOSCO LINDOSO COUTO

## ANEXO B – MATERIAS CONFECCIONADOS PARA AS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



**Figura 1** – Pirâmide Alimentar elaborada para a atividade sobre grupos alimentares Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.



**Figura 2.** Cartaz sobre a diferença dos alimentos de acordo com seu grau de processamento.

Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018

### PRÉ- TESTE

- 1- VOCÊ COSTUMA LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS? ( )SIM ( ) NÃO
- 2- VOCÊ COMPREENDE AS INFORMAÇÕES DESCRITAS NOS RÓTULOS? ( )SIM ( ) NÃO
- 3- VOCÊ COMPREENDE OS TERMOS: "SEM LACTOSE, SEM GLÚTEN, LIGHT, DIET" DESCRITOS NOS ALIMENTOS? ( )SIM ( ) NÃO
- 4- VOCÊ ACHA IMPORTANTE CONSULTAR A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS? ( )SIM ( ) NÃO

**Figura 3.** Pré- teste utilizado para atividade de rotulagem dos alimentos. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018



**Figura 4** – placas utilizadas para a atividade ” jogo da água”. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018

ANEXO C – MATERIAS CONFECCIONADOS PELOS ESCOLARES

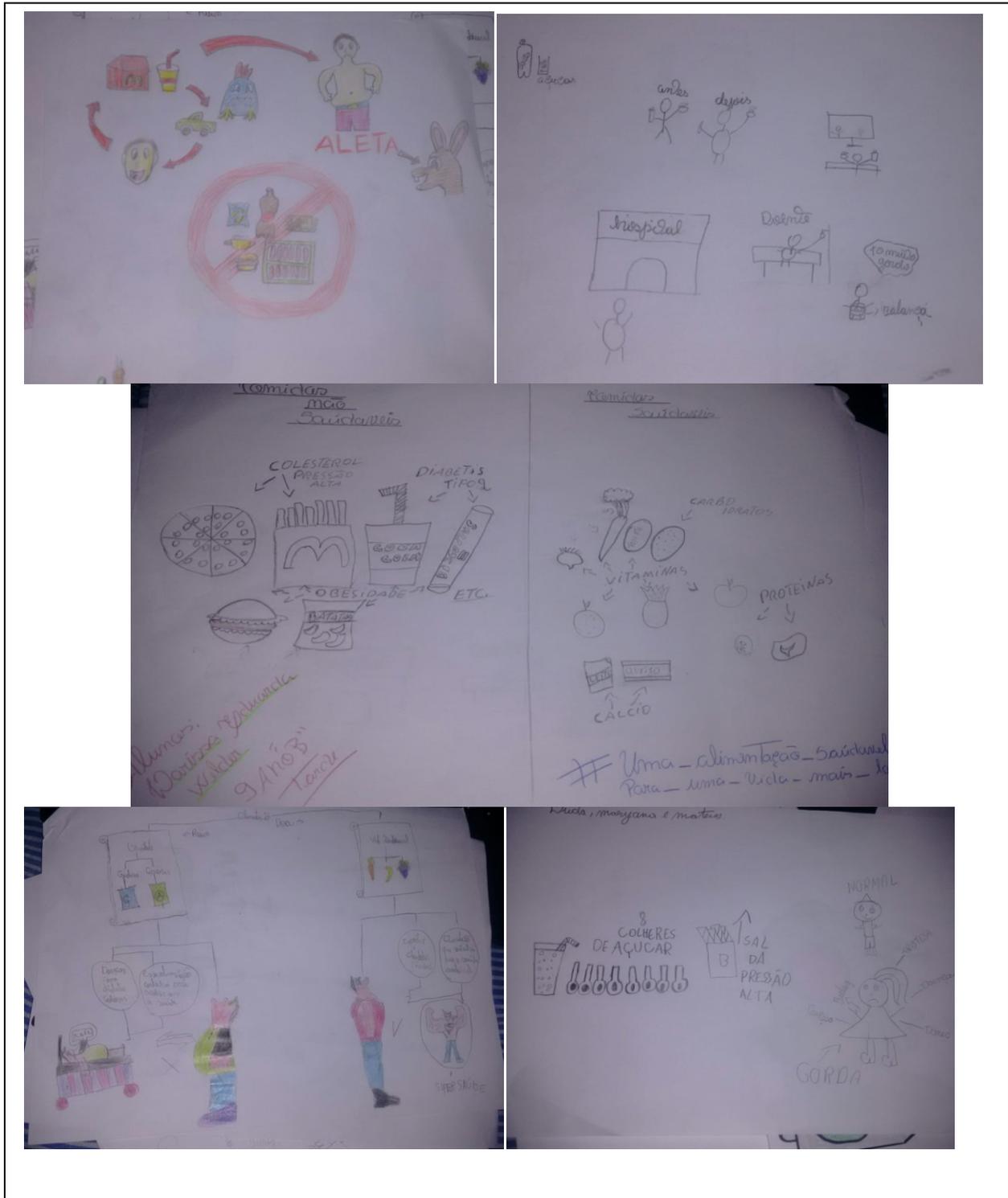
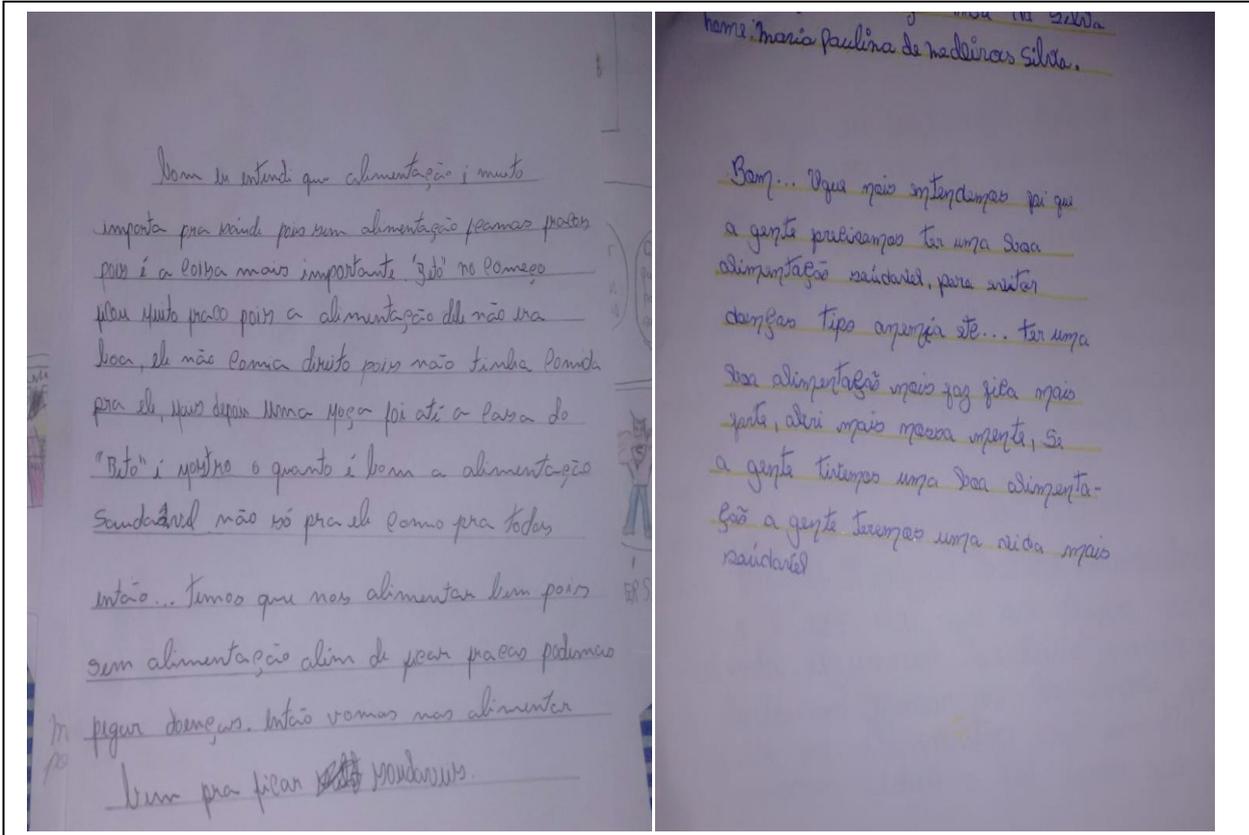


Figura 5 - Desenhos das consequências de hábitos de vida inadequados para saúde desenvolvidos pelos escolares. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.



**Figura 6.** Escritos realizados pelos escolares sobre a importância da alimentação saudável Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018

## ANEXO D – IMAGENS DOS ESCOLARES DURANTE AÇÕES DE EAN



**Figura 7** - escolares assistindo o filme muito além do peso. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018



**Figura 8** – confecção das atividades de EAN. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018



**Figura 9-10** – escolares vendados para a brincadeira “identificando os alimentos”. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.



**Figura 11** – confecção das atividades de EAN. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.



**Figura 12** – final das atividades de EAN. Turma-1. Escola Estadual Gravatá. Gravatá/PE, 2017 – 2018.

**ANEXO E**

Nome: \_\_\_\_\_  
Série \_\_\_\_\_

- 1- Você ficou animado com as aulas de educação alimentar e nutricional?
- 2- Você acha importante as aulas de educação alimentar nutricional?
- 3- Dentre as atividades trabalhadas em sala de aula, qual você mais gostou? Por quê?
- 4- Houve alguma mudança nos seus hábitos alimentares após as atividades de educação alimentar nutricional? Se sim, quais foram?
- 5- Em algum momento teve alimentos que você quis experimentar que antes não comia? Quais?
- 6- O que você aprendeu nas aulas sobre alimentação saudável?
- 7- Que comentários você gostaria de fazer sobre os assuntos de nutrição trabalhados na sala de aula?