



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**QUALIDADE NUTRICIONAL DA ALIMENTAÇÃO DE**  
**ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA: UMA VISÃO DOS**  
**DETERMINANTES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

**Larissa Nunes Pereira**

**Dayanne Maynard**

**Brasília, 2018**

## RESUMO

A prática de alimentação saudável deve ser incentivada precocemente, nessa formação os pais possuem um importante papel em relação à quantidade e qualidade dos alimentos. Dessa forma a avaliação do estado nutricional tem se tornado cada vez mais importante, preconizando com altos indicadores de qualidade de vida, pois avalia o crescimento e proporções corporais trazendo dados que se relacionam com condições nutricionais. Este estudo teve como objetivo analisar a qualidade nutricional da alimentação dos adolescentes de uma escola privada na cidade de Formosa-GO. A metodologia adotada foi a aferição de medidas antropométricas (peso, altura, circunferência do braço, e prega cutânea tricipital) e foi utilizado um questionário de frequência alimentar (QFA), relacionando alimentos ricos em gorduras e açúcares e a frequência da ingestão dos mesmos, para analisar os dados, das medidas antropométricas e do questionário de frequência alimentar (QFA). Os resultados obtidos mostram a prevalência de eutróficos nos adolescentes segundo IMC/I sendo 68,42% dos adolescentes, em relação a circunferência do braço (CB) dos adolescentes do sexo feminino 46,15% encontra-se em eutrofia e 38,46% com sobrepeso. Já nos sexo masculino verificou-se 50% em eutrofia. De acordo com a prega cutânea tricipital (PCT) do sexo feminino 30,76% encontra-se com sobrepeso e 26,07% em eutrofia, já no sexo masculino 33,3% encontra-se em obesidade e sobrepeso, e 50% em eutrofia. Em relação aos grupos de alimentos percebe-se uma grande ingestão no grupo de açúcares e gorduras sendo 84% dos adolescentes, com realizações frequentes durante o decorrer da semana, e a baixa ingestão no grupo de frutas e hortaliças sendo 47%, e 68% do grupo de leguminosas. Quanto às refeições mais frequentes foram café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, apontando desta maneira, a não realização do fracionamento das refeições, onde 43,75% não realizam a ceia. 42,10% dos adolescentes relataram realizar as refeições sempre em frente à TV ou fazendo o uso do tablete/celular, onde apenas 15,48% refere-se que nunca faz as refeições em frente à TV ou fazendo o uso de tablete/celular. Considera-se que é de grande importância estimular os adolescentes para a prática de uma alimentação saudável, incentivando ao aumento do consumo de frutas, leguminosas e hortaliças, e diminuir o consumo de açúcares e gorduras, no qual é fundamental uma interferência nas práticas alimentares nesse ciclo de vida, em que os adolescentes necessitam optar pelos seus alimentos e formar seu hábito alimentar.

**Palavras-chave:** Adolescentes, qualidade nutricional, frequência alimentar, antropometria.

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a adolescência é o período de 10 a 19 anos, onde é caracterizada por um crescimento e desenvolvimento físico, psíquico e social de forma rápida e intensa, os quais variam de indivíduo para indivíduo. A adolescência é um processo de maturação que transforma criança em adulto. Alguns fatores ambientais se dão de forma distintas podendo alterar alguns aspectos do crescimento, não obrigatoriamente em todos. A nutrição é um dos mais importantes determinantes do crescimento (COUTINHO, 2017).

A prática de alimentação saudável deve ser incentivada precocemente, nessa formação em que os adolescentes ainda estão em processo de maturação, os pais possuem um importante papel em relação a quantidade e qualidade dos alimentos (MELO et al. ,2017).

Dentre os determinantes do padrão alimentar Lucchini (2017), acredita que assistir televisão pode influenciar em hábitos alimentares, pois são expostos a vários anúncios relacionados a produtos industrializados. Já o Wefort (2017) acrescenta outros fatores como condições socioeconômicas, culturais e as redes sociais, com capacidade de influenciar os adolescentes nos padrões alimentares.

A avaliação do estado nutricional tem se tornado cada vez mais importante, preconizando com altos indicadores de qualidade de vida, pois avalia o crescimento e proporções corporais trazendo dados que se relacionam com condições nutricionais (ROSA et al., 2017), o Ministério de Saúde (2011) e Rosa (2017) estão de acordo que o método que tem sido mais utilizado é o antropométrico, Rosa (2017) ressalta que o método é pouco invasivo, de fácil entendimento e baixo custo.

Com base no que foi apresentado, sabe-se que o estudo nutricional é influenciado por fatores comportamentais e fisiológicos, podendo provocar alterações de saúde tornando-se primordial a avaliação nutricional dos adolescentes.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo principal analisar a qualidade nutricional da alimentação dos adolescentes de uma escola, investigar a frequência de refeições feitas fazendo o uso de tablete/celular ou assistindo TV, e mudanças alimentares determinando o estado nutricional dos adolescentes.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Analisar a qualidade nutricional da alimentação dos adolescentes de uma escola.

### **Objetivos secundários**

- ✓ Verificar se os adolescentes têm um consumo diário de alimentos ricos em açúcares e gorduras;
- ✓ Investigar a frequência em refeições feitas fazendo o uso de tablete/celular ou assistindo TV;
- ✓ Determinar o estado nutricional dos adolescentes;

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

O estudo foi realizado com adolescentes na faixa etária de 12 a 15 anos em uma escola particular.

### **Desenho do estudo**

Foi realizado um estudo experimental e transversal sobre a qualidade nutricional da alimentação de adolescentes e dos determinantes no comportamento alimentar.

### **Metodologia**

Este estudo foi desenvolvido em uma escola particular na cidade de Formosa-GO com adolescentes, foram avaliados 19 adolescentes na faixa etária de 12 a 15 anos.

O método que foi utilizado para obtenção dos dados sobre consumo alimentar dos adolescentes foi um questionário de frequência alimentar qualitativo adaptado (QFA – adaptado - APÊNDICE A), contendo questões objetivas em relação ao consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares, e questões referente as refeições realizadas e a frequência das mesmas, sendo um questionário semanal.

Para avaliação do estado nutricional, foi realizada uma coleta de dados antropométricos, onde foi utilizado o IMC (Índice de Massa Corporal) que é o peso dividido pela estatura ao quadrado ( $IMC = P / E^2$ ), circunferência do braço (CB) e prega cutânea tricipital (PCT).

Para a coleta de peso foi utilizado uma balança digital da marca Tanita®, calibrada, com capacidade para 180kg, onde os adolescentes se posicionaram no centro do equipamento, sem o uso de calçados, com roupas leves e, em posição ereta.

A estatura foi aferida com estadiômetro portátil da marca Sanny, os adolescentes ficaram descalços e em pé, com os calcanhares juntos, com as costas retas, e os braços esticados ao lado do corpo e a cabeça permanecendo ereta.

Para aferição da circunferência do braço (CB) foi utilizado também a fita métrica inextensível da marca Sanny, o avaliador se posicionou por trás do avaliado, o indivíduo teve que flexionar o cotovelo a 90°, com a palma da mão voltada por cima, em posição já ereta o indivíduo relaxou o braço deixando-o livremente estendido ao longo do corpo. O avaliado esteve com roupas leves de modo a permitir uma total exibição da área dos ombros.

A avaliação da composição corporal foi aferida por meio da prega cutânea tricipital nos adolescentes. Para aferição foi usando o adipômetro de marca Sanny, a dobra cutânea foi aferida com os seguintes métodos: o indivíduo ficou de pé, com os braços estendidos ao longo do corpo, e o adipômetro sendo segurado com a mão direita pelo analisador que o acompanhou por trás do indivíduo.

### **Análise de dados**

Para analisar os dados antropométricos e classificar os adolescentes quando aos indicadores antropométricos de Estatura/idade, IMC/idade e prega cutânea tricipital/idade foi utilizado o programa Anthro Plus (2011).

Para analisar os dados, das medidas antropométricas e do questionário de frequência alimentar (QFA), foram elaboradas tabelas e gráficos para o desenvolvimento dos resultados encontrados e para discussão do estudo, os dados foram tabulados utilizando o programa Excel (2010).

### **Crítérios de Inclusão**

Os adolescentes que foram incluídos na pesquisa foram aqueles que estiveram dentro da faixa de idade selecionada entre 12 a 15 anos, de ambos os sexos, e que aceitaram a participar do estudo cujos pais autorizaram, e assinaram o termo de consentimento livre esclarecido.

### **Crítérios de Exclusão**

Os adolescentes excluídos foram aqueles que não estiveram dentro da faixa etária selecionada, que não quiseram participar do estudo, que os pais não

autorizaram por meio do termo de consentimento livre esclarecido, além disso foram excluídos adolescentes com deformações físicas.

### **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitado à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê com o número 2.992.686 e assinatura dos participantes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

## RESULTADOS

A pesquisa foi composta por 19 adolescentes, de faixa etária entre 12 a 15 anos. A proporção dos adolescentes do sexo masculino foi 31,57% e do sexo feminino 68,42%. Dentre os avaliados foi constatado que 13 adolescentes eram eutróficos segundo o IMC, cinco apresentava sobrepeso, e um adolescente apresentava obesidade (Tabela 1).

**Tabela 1** – Dados de IMC/idade segundo o sexo dos adolescentes de uma escola particular de Formosa-GO, 2018.

<i>Variáveis</i>	Masculino n (68%)	Feminino n (32%)
IMC/idade – Classificação		
Baixo peso	0	0
Eutrofia	66,66 %	69,23 %
Sobrepeso	16,66 %	30,76 %
Obesidade	16,66 %	0

De acordo com a dobra cutânea tricipital/idade do sexo feminino 30,76% encontra-se com sobrepeso e 23,07% eutrófico. Em relação a dobra cutânea tricipital/idade do sexo masculino 16,66% encontra-se em obesidade, com sobrepeso e 50% eutrófico (Tabela 2).

Em relação a classificação do estado nutricional segundo a circunferência do braço dos adolescentes do sexo feminino 46,15% encontra-se em eutrofia e 38,46% com sobrepeso. Já no sexo masculino verificou-se 50% dos adolescentes eutróficos, 16,66% com sobrepeso, obesidade, e desnutrição leve (Tabela 3).

**Tabela 2-** Classificação do estado nutricional segundo a dobra cutânea tricípital/idade por sexo dos adolescentes de uma escola particular de Formosa-GO, 2018.

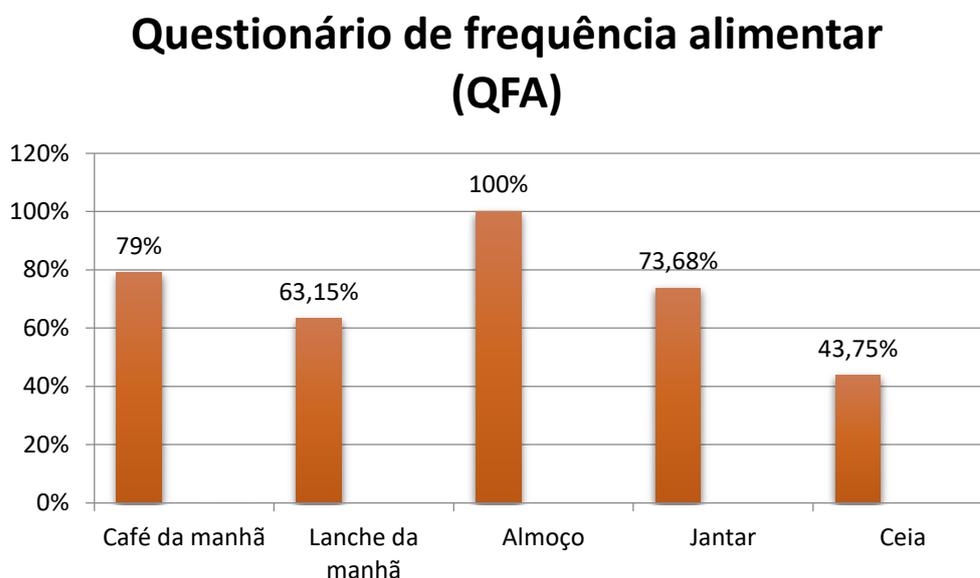
<i>Variáveis</i>	Masculino n (68%)	Feminino n (32%)
Desnutrição grave - < 70%	0	15,38 %
Desnutrição moderada- 70 a 80%	0	7,69 %
Desnutrição leve - 80 a 90%	0	7,69 %
Eutrofia- 90 a 110%	33,33%	23,07%
Sobrepeso - 110 a 120%	50%	30,76 %
Obesidade- >120%	16,66%	15,38 %

**Tabela 3-** Classificação do estado nutricional segunda a circunferência do braço dos adolescentes de uma escola particular de Formosa-GO, 2018.

<i>Variáveis</i>	Masculino n (68%)	Feminino n (32%)
Desnutrição grave - < 70%	0	0
Desnutrição moderada- ≥ 70 a < 80%	0	7,69 %
Desnutrição leve - ≥ 80 a < 90%	16,66 %	38,46 %
Eutrofia- ≥ 90 a 110%	50 %	46,15%
Sobrepeso - ≥ 110 a < 120%	16,66%	
Obesidade- ≥ 120%	16,66%	7,69%

Quanto aos dados de frequência alimentar (QFA) de refeições (Figura 1) as mais frequentes foram café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, apontando desta maneira, o hábito da não realização do fracionamento das refeições entre os pesquisados, onde 43,75% dos adolescentes realizam a ceia, e 73,68% o jantar.

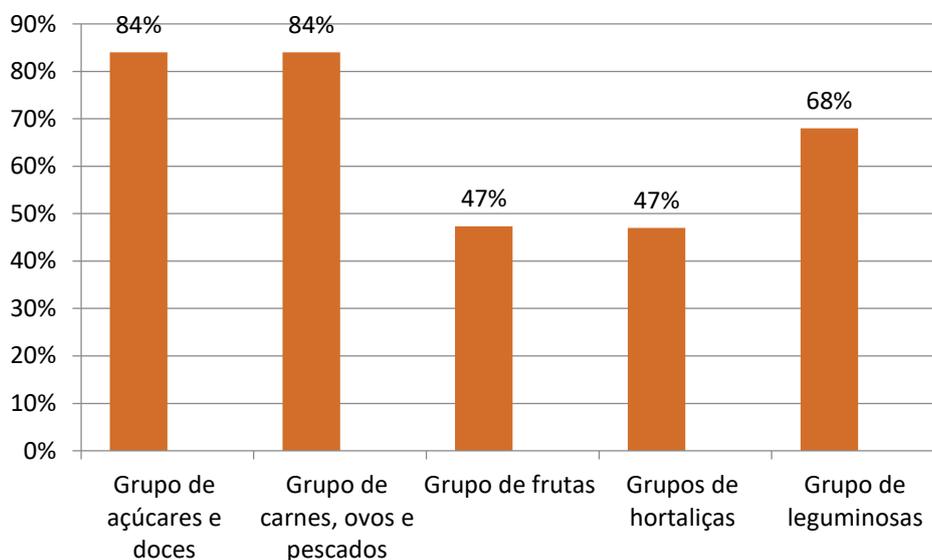
**Figura 1-** Dados da frequência alimentar das refeições dos adolescentes de uma escola particular de Formosa-GO, 2018.



Em relação aos grupos de alimentos percebe-se uma grande ingestão no grupo de açúcares e gorduras sendo 84% dos adolescentes, com realização frequente durante o decorrer da semana em: refrigerantes, sucos industrializados, balas de goma, chocolates, biscoito recheado, e salgados fritos, sendo que 47% dos adolescentes consomem o grupo de frutas e hortaliças, e 68% o grupo de leguminosas. (Figura 2).

**Figura 2-** Dados de frequência alimentar de cada grupo alimentar dos adolescentes de uma escola particular de Formosa-GO, 2018.

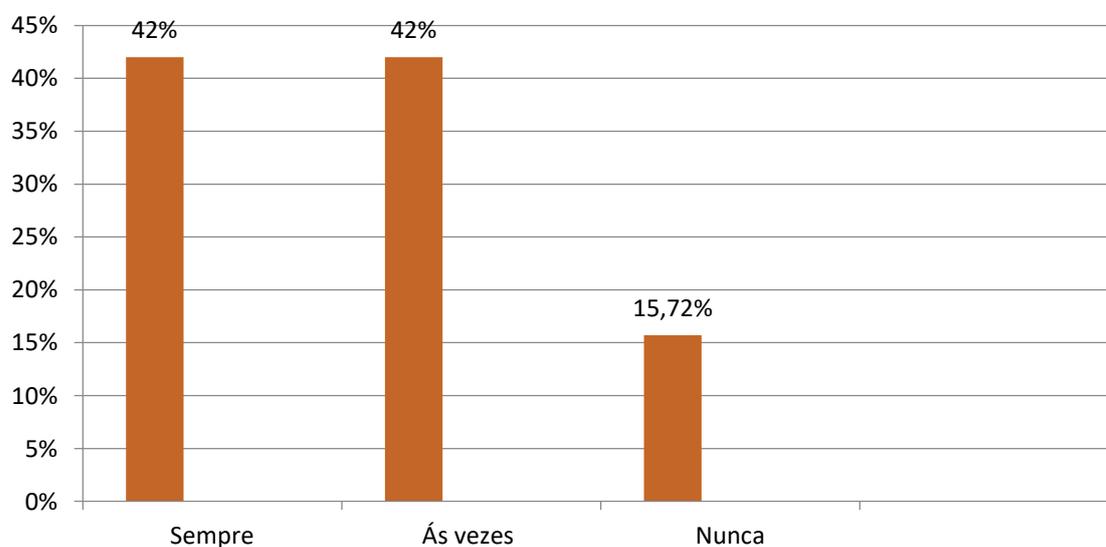
### Questionário de frequência alimentar (QFA)



Na figura 3 verifica-se que 42,10% dos adolescentes relatou realizar as refeições sempre em frente à TV ou fazendo o uso do tablete/celular, onde apenas 15,78% refere-se que nunca faz as refeições em frente a TV ou fazendo o uso de tablet/celular.

**Figura 3-** Frequência em refeições assistindo TV ou mexendo em Tablet/celular dos adolescentes de uma escola particular de Formosa-GO, 2018.

### Questionário de Frequência alimentar (QFA)



## DISCUSSÃO

No estudo de Souza e Enes (2013), no qual realizaram uma pesquisa sobre o estado alimentar e nutricional de 25 adolescentes, tendo como resultados 38,3% apresentando excesso de peso (sobrepeso e obesidade), no qual a obesidade em meninos teve predominância com 24,4%. Nesse presente estudo, verificou-se por meio do IMC/idade que 68,42% adolescentes, apresentaram eutrofia, 26,31% sobrepeso e 5,2% apresentaram obesidade, sendo semelhante ao estudo de Souza e Enes (2013) em relação ao excesso de peso nos adolescentes.

Uma pesquisa feita em adolescentes na faixa etária de 10 a 18 ano da rede pública do estado do Rio de Janeiro mencionou que, indivíduos em sobrepeso chegaram a 18% e em obesidade 25,7%, porém, a prevalência de excesso de peso foi caracterizada na faixa etária inferior a 14 anos independente do sexo. A obesidade se deu em maior parte nas meninas e o baixo peso foi distinguindo em maior parte nos meninos (VASCONCELLOS et al., 2013).

Este estudo mostrou que os adolescentes têm um maior consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares. No entanto, em outro estudo realizado com adolescentes também de rede privada, que analisava o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares relata que o elevado consumo de refrigerantes e de outras bebidas com alto teor de açúcar, como o próprio suco industrializado, pode acarretar, nos indivíduos, ganho de peso, devido ao aporte energético em relação à saciedade de líquidos ser diferente de alimentos que são sólidos (GAINO; SILVA, 2011; MONTICELLI; 2010).

Em outro estudo realizado em Campina Grande que obteve como resultado um consumo exagerado de alimentos ricos em açúcar como refrigerantes, doces e guloseimas, essas informações dados acometem à relevância da concepção de práticas alimentares saudáveis, por sua importância tanto como fator de proteção associado ao desenvolvimento de doenças, quanto de avanço de condições de saúde na vida adulta foi possível de encontrar, ainda, frequências expressivas de crianças que omitiram o café da manhã e que deixaram de fazer refeições (PREZADA, 2017).

Na pesquisa feita por Dalgê (2014) ao avaliar os hábitos alimentares e a frequência de determinados alimentos em estudantes de Cordeirópolis SP, verificou-se que 36% apresentaram uma alimentação adequada, ingerindo 3 ou mais frutas diariamente, tendo em vista que a ingestão de verduras e legumes estava abaixo do aconselhável, pois apenas (26%), destes adolescentes ingeriam 3 vezes ou mais esses alimentos todos os dias, sendo classificada como inadequada. No presente estudo 47% dos adolescentes faz a ingestão de frutas ingerindo entre uma ou mais frutas durante o dia, e 68% consome hortaliças e leguminosas durante as refeições principais pela semana.

Em um estudo feito com adolescentes da cidade de Formiga – MG com média de idade em 13 anos, as evidências ingestão de verduras e hortaliças estiveram em 52% de consumo diário e 38% de consumo semanal, onde a média foi de 2 porções por dia e sendo verificado o consumo desses alimentos abaixo da recomendação (MENDES; CATÃO, 2010).

Neste estudo verificou-se que 42,10% dos adolescentes realizam as refeições sempre em frente à TV ou fazendo o uso de tablete/celular. Na pesquisa feita por Oliveira (2016) constatou-se elevada exibição às telas e o costume de refeições e consumo de petiscos em frente às mesmas por adolescentes. Mais de 70% dos adolescentes revelaram passar duas ou mais horas por dia em frente à TV e videogames. Aproximadamente 60% referiam as refeições quase sempre ou sempre em frente à televisão, onde 40% relataram consumir petiscos em frente as telas com a mesma regularidade.

De modo geral verificou-se que as práticas alimentares dos adolescentes acometidos por esta pesquisa estão inadequadas, havendo uma necessidade de uma mudança alimentar para um melhor estilo de vida, onde a baixa ingestão de frutas, leguminosas e hortaliças pode estar associada a obesidade e sobrepeso, onde grande parte destes adolescentes tem uma grande predominância no consumo excessivo de alimentos industrializados, sendo ricos em açúcares e gorduras.

## CONCLUSÃO

Pode observar que os resultados obtidos nessa pesquisa relacionado ao consumo alimentar dos adolescentes vêm comprovar o que os outros estudos semelhantes vêm apresentando, ou seja, que o consumo alimentar destes adolescentes tem um grande predominância de alimentos ricos em gorduras e açúcares como: Refrigerantes, doces, e guloseimas, e apresenta um baixo consumo de hortaliças, leguminosas e frutas onde são de extrema importância para essa fase da vida.

Após a coleta dos dados, notou-se uma prática constate em relação ao uso de tablete/celular ou assistindo TV, sendo associado ao costume das práticas alimentares em frente à mesma.

Conclui-se que é de grande importância estimular os adolescentes para a prática de uma alimentação saudável, ou seja, diminuir o consumo de açúcares, e gorduras e aumentar o consumo de frutas, leguminosas e hortaliças, é fundamental uma interferência nas práticas alimentares nesse ciclo de vida em que o adolescente necessita optar pelos seus alimentos e formar seu hábito alimentar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde:** Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BIGIO, R.S.; JÚNIOR, E.V; CASTRO, M.A; CÉSAR, C.L.G, FISBERG, R.M.; MARCHIONI, D.M.L Determinante do consumo de frutas e hortaliças em adolescentes por regressão quantílica. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 448-456, junho, 2011. Disponível em: Acesso em: 15 out. 2013

COUTINHO, M. Crescimento e desenvolvimento em adolescentes. **Revista de Pediatria SOPERJ**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, dezembro 2017.

DALGÊ, J.J. **HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE CORDEIRÓPOLIS, SP.** 2014. 36 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Ensino de Ciências, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

FACINA, V.B.; BRAGA, J.G.L. Perfil antropométrico de adolescentes do Recôncavo da Bahia. **Rev. Ciênc. Ext.** v.9, n.3, p.21-33, 2013

LESSA, T.S. dos S. **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, CONSUMO ALIMENTAR E TEMPO DE TELA DOS ADOLESCENTES MORADORES DA GRANDE GOIABEIRAS EM VITÓRIA/ES.** 2013. 96 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2013.

LUCCHINI, B.G.; ENES, C.C. **Influência do Comportamento Sedentário Sobre o Padrão Alimentar de Adolescentes.** In: XIX Encontro de Iniciação

Científica -Anais do IV Encontro de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação, 2014, PUC Campinas.

MELO, K. M.; CRUZ, A.C.P.; BRITO, M. F. S F.; PINHO, L. Influência do comportamento do pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, V.21, n 4, setembro 2017.

MONTICELLI, F. D. B. **Consumo alimentar de adolescentes de escolas da rede municipal de ensino da cidade de Curitiba**. 2010. 99 f. Dissertação (pós-graduação) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010

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.

ROSA, V.; SALES, C.; ANDRADE, M. Acompanhamento nutricional por meio da avaliação antropométrica de crianças e adolescentes em uma unidade básica de saúde. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, Vitória, v. 19, n. 1, p. 28-33, jan-mar 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Young People's Health - a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. **Technical Report Series 731**. Geneva: WHO, 1986.

WEFORT, V.R.S. SCHIMITH, M.A .M; OLIVEIRA, L.C. O; ROCHA, H. F; MELLO, E. D. Lanche Saudável-Manual de Orientação. **Departamento Científico de Nutrologia**. Sociedade Brasileira de Pediatria. São Paulo, 2012.

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. **Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro**, v. 29, n. 4, p. 713-722, abril, 2013.

SOUZA, J. B.; ENES, C. C. Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v.31, n. 1, p. 65-70, jan/mar. 2013. Disponível em: Acesso em: 29 abril. 2018.

PEDRAZA, D. F., SILVA, F. A., MELO, N. L. S. D., ARAUJO, E. M. N., & SOUSA, Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Paraíba, v. 22, n. 2, p.469-477, 2017.

OLIVEIRA, J.S.; BARUFALDI, L.A.; ABREU, G.A.; LEAL, V.S.; BRUNKEN, G.S.; VASCONCELOS, S.M.L.; ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes. **Rev. Saúde Publica**. 2016

## APÊNDICE A

### Pesquisa Sobre Hábitos Alimentares

#### A- Identificação:

1- Idade \_\_anos      2- Sexo: ( ) masculino      ( ) feminino

#### B- Alimentação:

*Responda as perguntas seguintes (1 a 6) de acordo com a sua alimentação na última semana. Caso não se lembre tome como base uma semana habitual.*

1- Com que frequência você realizou cada uma das refeições abaixo:

Café da manhã	( ) Nenhuma	( ) Até 2x na semana	( ) De 3 a 6 x na semana	( ) Todos os dias
Lanche da manhã	( ) Nenhuma	( ) Até 2x na semana	( ) De 3 a 6 x na semana	( ) Todos os dias
Almoço	( ) Nenhuma	( ) Até 2x na semana	( ) De 3 a 6 x na semana	( ) Todos os dias
Lanche da tarde	( ) Nenhuma	( ) Até 2x na semana	( ) De 3 a 6 x na semana	( ) Todos os dias
Jantar	( ) Nenhuma	( ) Até 2x na semana	( ) De 3 a 6 x na semana	( ) Todos os dias
Ceia	( ) Nenhuma	( ) Até 2x na semana	( ) De 3 a 6 x na semana	( ) Todos os dias

2- Onde você realizou na maioria das vezes tais refeições?

Café da manhã	( ) Casa	( ) Escola	( )Outros, quais? _____	( ) Não faço
Lanche da manhã	( ) Casa	( ) Escola	( )Outros, quais? _____	( ) Não faço
Almoço	( ) Casa	( ) Escola	( )Outros, quais? _____	( ) Não faço
Lanche da tarde	( ) Casa	( ) Escola	( )Outros, quais? _____	( ) Não faço
Jantar	( ) Casa	( ) Escola	( )Outros, quais? _____	( ) Não faço
Ceia	( ) Casa	( ) Escola	( )Outros, quais? _____	( ) Não faço

3- Na maioria das vezes que você lanchou no colégio você:

( ) trouxe o lanche de casa ( ) comprou na cantina ( ) nunca lancha ( ) outros, quais? \_\_\_\_\_

4- Na última semana, com que frequência você consumiu cada um dos alimentos abaixo?

Carne de boi	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Frango	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Peixe	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Linguiça	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Ovos	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Feijão	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Outras leguminosas (soja, ervilha, por ex.)	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Frutas	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Suco natural de frutas	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Hortaliças/Folhosos (alface, couve, rúcula por ex.)	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Hambúrguer	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Batata Frita	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Batata (outros preparos- cozida ou purê, por ex.)	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Margarina/ Manteiga	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Pão de sal	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Bolo	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Biscoito recheado	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Biscoito salgado	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Salgados assados	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Salgados fritos	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Macarrão	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Pizza	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Outras massas	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Chocolate (tablete)	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Bombom	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes
Balas/goma de mascar	( ) nenhuma	( ) 1 a 2 vezes	( ) 3 a 4 vezes	( ) 5 a 7 vezes

Gelatinas/ pudins/cremes	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Sorvetes	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Outros doces	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Sucos industrializados	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Refrigerantes	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes

**5-** Você acha que você come

Em excesso  Muito  Normal  Pouco  Muito Pouco

**6-** Você costuma fazer as refeições assistindo TV ou mexendo em Tablet/celular:

Sempre  Às vezes  Nunca