



**UNIVERSIDADE TIRADENTES  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

FERNANDA SANTOS SOUZA  
LAYZA SANTOS FELISBERTO  
WESLYNNY CARDOSO DE OLIVEIRA

**Conhecimento em nutrição e hábitos alimentares de  
estudantes de uma escola pública do interior de Sergipe**

**Aracaju, SE**

**2019**

FERNANDA SANTOS SOUZA

LAYZA SANTOS FELISBERTO  
WESLYNNY CARDOSO DE OLIVEIRA

## **Conhecimento em nutrição e hábitos alimentares de estudantes de uma escola pública do interior de Sergipe**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Tiradentes - UNIT, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação  
da Profª Me. Cynthia Barbosa Albuquerque dos Santos.

**Aracaju/SE**

**2019**

SOUZA, F. S.; FELISBERTO, L. S. OLIVEIRA, W. C. de. **CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DE SERGIPE**. Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) – Nutrição. Universidade Tiradentes. Aracaju, 2019.

Aprovado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Banca Examinadora

---

Prof<sup>a</sup>. Orientadora Me. Cynthia Barbosa Albuquerque dos Santos  
Universidade Tiradentes

---

Prof<sup>o</sup> Esp. Isis Caroline de Barros Rios  
Universidade Tiradentes

---

Prof<sup>o</sup>. Me. Tatiana Maria Palmeira dos Santos  
Universidade Tiradentes

## RESUMO

**Introdução:** Adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta. Este grupo requer atenção, pois grande parte dos indivíduos desta faixa etária apresentam atualmente um grande consumo de alimentos industrializados. Considera-se o conhecimento como um item introdutório para a evidência de novas possibilidades, cooperando na aquisição de melhores hábitos. **Objetivo:** Avaliar o conhecimento em nutrição e os hábitos alimentares de estudantes adolescentes de uma escola pública do interior de Sergipe. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal realizado com 126 adolescentes com faixa etária entre 15 a 19 anos, matriculados em uma escola na cidade de Itabaianinha no estado de Sergipe. Foi aplicado um questionário para avaliação do conhecimento em nutrição dos alunos e para verificar o hábito alimentar dos adolescentes foi aplicado um questionário sobre frequência alimentar (QFA). **Resultados:** No que tange ao conhecimento geral sobre nutrição a maioria dos entrevistados demonstrou conhecer sobre o tema acertando grande parte das questões e com relação aos hábitos alimentares o questionário mostra uma alta frequência do consumo de alimentos industrializados por semana. **Conclusão:** Os adolescentes entrevistados apresentaram um bom conhecimento em nutrição. Entretanto, verificou-se também uma frequência notável do consumo de alimentos não saudáveis evidenciando a necessidade de ações educacionais.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; adolescentes; nutrição; conhecimento

## ABSTRACT

**Introduction:** Puberty is a transitional period between childhood and adulthood. This group requires attention, most individuals in this age group presently have a high consumption of processed foods. One of the aspects for improving the life's quality of these individuals is to increase their competence to know the singularities related to their health. Knowledge is considered as an introductory item for the evidence of new possibilities, cooperating in the acquisition of better habits. **Objective:** To evaluate the nutrition knowledge and eating habits of teenagers students from a public school at Sergipe's countryside. **Methodology:** This is a cross-sectional study conducted with teenagers enrolled in a school in Itabaianinha's city, state of Sergipe. A questionnaire was applied to measure the students' nutrition knowledge and to verify the eating habits of the teenagers a questionnaire was applied on food frequency (FFQ). **Results:** Regarding the general knowledge about nutrition, most of the interviewees demonstrated to know about the subject by answering most of the questions and about their eating habits, the questionnaire shows a high frequency of consumption of processed foods per week. **Conclusion:** The teenagers interviewed had a good knowledge on nutrition. However, there was also a remarkable frequency of the consumption of unhealthy foods, highlighting the need for educational actions.

**Key-words:** Eating habits; teenagers; nutrition; knowledge.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS.....	9
2.1. OBJETIVO GERAL.....	9
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5. CONCLUSÃO.....	21
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
7. APÊNDICES.....	25
8. ANEXOS.....	30

## 1.INTRODUÇÃO

A adolescência é conceituada como o período entre a infância e a vida adulta, onde acontecem transformações físicas e psíquicas (FERREIRA E NELAS, 2006). Cronologicamente essa fase é determinada entre 10 e 19 anos de idade (WHO, 2007). Nela acontecem alterações sociais e de desenvolvimento que integram os comportamentos (FERREIRA E NELAS,2006)).

O aumento da proporção de sobrepeso e obesidade é um dos grandes problemas de saúde pública e no Brasil as carências nutricionais também representam um papel de extrema relevância (SICHIERI,2013). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017) é estimado que até 2022 podem existir mais adolescentes obesos do que desnutridos, isto porque o número de indivíduos com obesidade nesta faixa etária aumentou dez vezes nos últimos quarenta anos. Além da obesidade, outros problemas podem ser gerados pela má alimentação, dentre eles o diabetes, as doenças cardiovasculares, hipertensão, como outras doenças. (CALDERAN,FUJITA, 2010).

Nesse cenário, uma das vertentes fundamentais para a melhoria da qualidade de vida e diminuição da morbidade nos indivíduos é o aumento da sua competência em conhecer os fenômenos relacionados à sua saúde, dentre eles a alimentação (BARBOSA et al., 2016). Considera-se o conhecimento como um item introdutório para a evidência de novas possibilidades, cooperando na aquisição de melhores hábitos (STEIL & POLL, 2017). O saber sobre o que se deve comer e a consciência dos benefícios que a alimentação saudável pode trazer são um passo primordial para que mudanças no comportamento alimentar aconteçam (BARBOSA et al 2016).

O conhecimento sobre nutrição pode ser conceituado como o processo cognitivo peculiar alusivo à informação sobre alimentação, que pode ou não apresentar relação com a escolha alimentar e com o êxito no decréscimo dos quadros de doenças crônicas não transmissíveis (GLANZ,2002 apud BARBOSA et al., 2016)

## **2.OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

Avaliar o conhecimento em nutrição e os hábitos alimentares de estudantes adolescentes de uma escola pública do interior de Sergipe.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conhecer os hábitos alimentares de estudantes adolescentes;
- Analisar o conhecimento sobre nutrição entre os adolescentes de uma escola pública do interior de Sergipe.
- Relacionar os conhecimentos em nutrição com os hábitos alimentares de adolescentes de uma escola pública de Sergipe.



### 3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa e qualitativa, realizado com adolescentes de ambos os sexos, matriculados em uma escola da rede pública de ensino na cidade de Itabaianinha no estado de Sergipe, no período entre agosto a novembro do ano de 2019.

Foram escolhidos adolescentes na faixa etária entre 15 e 19 anos de ambos os sexos. Participaram do estudo os adolescentes cujos responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1). Foram excluídos os alunos que portavam necessidades especiais e que não responderam os questionários em sua totalidade.

Inicialmente foram abordadas questões de identificação (sexo e idade) e sobre mudanças recentes de hábitos. Em seguida foi aplicado um questionário para avaliação do conhecimento em nutrição dos alunos através de perguntas elaboradas pelos pesquisadores do presente projeto (APÊNDICE 1), o mesmo era composto por 21 perguntas, de fácil compreensão, algumas eram de múltipla escolha sobre o que é uma alimentação saudável e conhecimento sobre grupos de alimentos, outras perguntas eram a respeito da compreensão de modo geral em conhecimento nutricional como mitos e verdades, noções básicas sobre alimentos fonte de micronutrientes, dentre outras respondidas com opções "sim", "não" e "não sei", além de perguntas sobre fontes de informação para conhecimento em nutrição.

Os resultados encontrados no questionário foram avaliados com critério de que cada acerto valia 1 ponto, onde 21 acertos totalizavam 100% de conhecimento em nutrição.

Para verificar o hábito alimentar dos adolescentes foi aplicado um questionário sobre frequência alimentar (QFA) (SALVO & GIMENO, 2002) que foi adaptado para adolescentes com perguntas quantitativas sobre consumo semanal de alimentos de diferentes grupos (APÊNDICE 2): óleos e gorduras, verduras e leguminosas, frutas, carnes e ovos, alimentos integrais, massas, alimentos processados, alimentos embutidos, sobremesas e doces, leite e derivados totalizando 43 itens. Nas categorias de frequência de consumo foram inclusos as opções para marcar "x" na quantidade que melhor representava o consumo semanal de alimentos que fazem parte da cultura alimentar da região entre 1 e 10 vezes, e ainda o tamanho da porção dividindo-se entre pequena, média e grande, tendo como referência a porção média para cada item. (APÊNDICE 3)

Os dados encontrados foram tabulados no programa Microsoft Excel® 2010. As variáveis categóricas foram descritas por meio de frequência absoluta e relativa e em percentual. As variáveis contínuas foram descritas por meio de média, mediana e desvio padrão. As correlações entre nível de conhecimento e porções/frequências dos alimentos foram medidas e testadas por meio da correlação de Spearman. O nível de significância adotado foi de 5% e o software utilizado foi o R Core Team® 2019.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada inicialmente com uma amostra de 135 escolares que frequentavam o ensino público regular. Durante o período de análise dos dados, foram excluídos 9 alunos de acordo com os critérios de exclusão descritos na metodologia, chegando à amostra final de 126 indivíduos, sendo 60,3% (n= 76) do sexo feminino e 39,7% (n=50) do sexo masculino, com idade de 15 a 19 anos, com média de 16,8 anos  $\pm$ 1,3.

Quando questionados sobre modificações recentes de hábitos alimentares a maioria dos entrevistados (87,3%) negaram mudanças. Aqueles que afirmaram terem mudado seus hábitos (12,7%), disseram que o fizeram por diversos motivos, sendo 7,1% com o objetivo de perda de peso corporal. A preocupação excessiva com a aparência pode aumentar o descontentamento com o corpo, principalmente com o peso corporal, essa insatisfação pode se dá por internalizações dos ilusórios padrões de beleza (CAMPAGNA E SOUZA, 2006).

Em relação a compreensão sobre o conceito de uma alimentação saudável, a maioria dos discentes (95,2%) respondeu a questão de forma correta, afirmando que é consumir alimentos variados nas quantidades necessárias. Ainda sobre a definição do que seria uma alimentação adequada, 4% afirmaram erroneamente que é consumir muitos alimentos e em grandes quantidades. Em um estudo semelhante, Toral, Conti e Slater (2009) afirmam que em geral, os adolescentes evidenciaram uma definição adequada sobre alimentação saudável, salientando a relevância do equilíbrio e da variedade dos alimentos.

**Tabela 1:** Análise do conhecimento em nutrição dos adolescentes.

	n	%	Média	DP
<b>Opção que corresponde a alimentação saudável</b>				
Devo comer muitos alimentos e em grandes quantidades	5	4,0		
Devo consumir alimentos variados e nas quantidades adequadas	120	95,2		
Devo consumir poucos alimentos	1	,8		
<b>O biscoito pertence ao grupo</b>				
Da maçã	7	5,6		
Do macarrão	58	46,0		
Da carne	3	2,4		
Não sei	58	46,0		
<b>O abacaxi pertence ao grupo</b>				
Da uva	100	79,4		
Da margarina	4	3,2		
Do iogurte	2	1,6		
Não sei	20	15,9		
<b>O tomate pertence ao grupo</b>				

Do pepino	105	83,3
Do açúcar	1	,8
Do arroz	1	,8
Não sei	19	15,1
<b>A carne bovina pertence ao grupo</b>		
Do peixe	79	62,7
Do feijão	9	7,1
Da farofa	6	4,8
Não sei	32	25,4
<b>a manteiga pertence ao grupo</b>		
Do mel	4	3,2
Da geleia	3	2,4
Dá margarina	107	84,9
Não sei	12	9,5
<b>O queijo pertence ao grupo</b>		
Do bolo	10	7,9
Do iogurte	76	60,3
Não sei	40	31,7
<b>Alternativa que fornece refeição equilibrada</b>		
Arroz integral + macaxeira + vinagrete + farofa	6	4,8
Suco + iogurte + fruta + queijo	4	3,2
Arroz + feijão + carne + salada	114	90,5
Não sei	2	1,6
<b>O consumo de carne vermelha deve ser maior que branca</b>		
Sim	20	16,1
Não	91	73,4
Não sei	13	10,5
<b>Embutidos podem causar pressão alta</b>		
Sim	88	71,0
<b>Continua....</b>		
<b>Continuação a tabela 1</b>	7	5,6
Não	29	23,4
<b>Guloseimas podem ser consumidas em alta quantidade</b>		
Sim	3	2,4
Não	119	96,0
Não sei	2	1,6
<b>O consumo de industrializados deve ser maior que in-natura</b>		
Sim	14	11,3
Não	97	78,2
Não sei	13	10,5
<b>Consumir pouco ferro causa anemia</b>		
Sim	62	50,0
Não	41	33,1
Não sei	21	16,9
<b>Pão branco deve ser consumido mais que integral</b>		
Sim	20	16,1
Não	73	58,9
Não sei	31	25,0
<b>Manga com leite faz mal</b>		
Sim	53	42,7
Não	30	24,2
Não sei	41	33,1
<b>Leite e seus derivados são fontes de cálcio</b>		
Sim	83	66,9
Não	12	9,7
Não sei	29	23,4
<b>Devemos fazer apenas 3 refeições/dia</b>		
Sim	54	43,9
Não	63	51,2

Não sei	6	4,9		
<b>Devemos consumir muitas frituras</b>				
Sim	13	10,6		
Não	97	78,9		
Não sei	13	10,6		
<b>Já foi ao nutricionista</b>				
Sim	17	13,8		
Não	106	86,2		
<b>Como você considera sua alimentação</b>				
Muito Boa/Ótima	16	13,0		
Boa/Mais pode melhorar	90	73,2		
Ruim	15	12,2		
Muito Ruim	2	1,6		
<b>Onde você busca informação de nutrição</b>				
Não me interessa sobre alimentação e nutrição	11	8,9		
Com meus pais e responsáveis em casa	26	21,0		
Revistas	2	1,6		
Internet	60	48,4		
Com professor na escola	2	1,6		
Com nutricionista e/ou médicos	18	14,5		
Programas de televisão	5	4,0		
<b>Nível de conhecimento (%)</b>			68,9	18,1

Legenda: n – frequência absoluta. % – frequência relativa percentual. DP – Desvio Padrão.

Quando questionados sobre grupos alimentares, observou-se que a maioria dos entrevistados conseguiu identificar os alimentos que fazem parte de um mesmo grupo, entretanto pode-se observar uma discrepância com relação ao grupo dos alimentos energéticos, onde 54% erraram o alimento pertencente ao mesmo grupo do biscoito. Com relação aos outros grupos, a maioria da amostra marcou a opção correta (Tabela 1).

Quando perguntados sobre refeição equilibrada, 90,5% dos indivíduos assertivamente reconheceram o conjunto arroz, feijão, salada e carne como uma opção de refeição saudável, 8% escolheram outras combinações e 1,5% não sabiam escolher dentre as refeições qual seria a combinação equilibrada. No Brasil, o conjunto arroz e feijão são alimentos relevantes na dieta básica da população (FERREIRA et al., 2017).

No que tange ao conhecimento geral sobre nutrição a maioria dos entrevistados demonstrou conhecer sobre o tema acertando grande parte das questões, entretanto na questão “manga com leite faz mal?” obteve-se apenas 24,2% de acertos (resposta não), 42,7% marcaram sim e 33,1% marcaram não sei. Em um estudo sobre tabus, mitos e crenças em Nutrição, Vieira (2010) preconiza que esses tabus alimentares tiveram origem no tempo da escravatura, para evitar que os escravos “roubassem” frutas, os senhores introduziam essas crenças.

Em outro estudo Trigo (1989) falou sobre as crenças em tabus alimentares de mães do Norte do país, as mães estudadas afirmaram que algumas frutas não devem ser misturadas ao leite, dentre elas destaca-se manga, laranja e abacaxi. Uma justificativa para que os adolescentes acreditem em determinado tabu pode ser atribuída à característica cultural da alimentação.

Considerando o valor total de erros e acertos os alunos demonstraram ter um nível de conhecimento de 68,9% em nutrição, com desvio padrão de 18,1. Mesmo com esse nível de conhecimento, a maioria (86,2%) relatou nunca ter ido a consultas com nutricionistas. 48,4% afirmou buscar informações na internet, 21% obteve essas informações com os pais ou responsáveis, apenas 14,5% afirmou buscar informações com nutricionistas ou médicos, 4% buscou informações em programas de televisão, 1,6% com professores, 1,6% em revista e 8,9% afirmaram não se interessarem por nutrição. Os adolescentes, principalmente os do sexo feminino, são dependentes de tendências e usam frequentemente as mídias sociais como meio para se comunicar e para obter informações, exercendo esta uma grande influencia sobre as insatisfações com a imagem corporal (LIRA et al., 2017).

Posteriormente foram abordadas questões sobre a frequência semanal do consumo de alimentos que foram divididos em saudáveis e não saudáveis. A tabela 2 apresenta resultados correspondentes a ingestão de alimentos considerados saudáveis, e destes destaca-se o consumo das carnes onde o frango aparece com média de 3,76 porções semanais por entrevistado, ficando atrás na média geral para este grupo apenas da carne bovina que teve consumo médio de 4,09 per capita. Ainda sobre alimentos pertencentes ao grupo das carnes é possível visualizar na tabela a frequência do consumo de peixe, ficando com média semanal de consumo por individuo de 1,45. Em estudo realizado com adolescentes de uma escola pública de Muriaé (MG), foi constatado que 75% dos entrevistados consumiam carnes diariamente (RESENDE et al., 2015). Para Bender (1992) sendo originária do reino animal, a carne é um alimento proteico completo com grandes quantidades de vitaminas do complexo B, e rica em minerais, como zinco e ferro os quais tem alto percentual de aproveitamento pelo organismo.

**Tabela 2:** Frequência e porcionamento do consumo de alimentos saudáveis.

	Porções				Frequência	
	Não consome n (%)	P n (%)	M n (%)	G n (%)	Média (DP)	Mediana
Macarrão/lasanha	20 (15,9)	33 (26,2)	60 (47,6)	13 (10,3)	2,05 (1,93)	1,5
Carne de boi	6 (4,8)	47 (37,3)	55 (43,7)	18 (14,3)	4,09 (2,56)	3
Frango	4 (3,2)	33 (26,2)	72 (57,1)	17 (13,5)	3,76 (2,26)	3
Peixe	29 (23)	61 (48,4)	33 (26,2)	3 (2,4)	1,45 (1,33)	1
logurte natural	100 (79,4)	17 (13,5)	8 (6,3)	1 (0,8)	0,58 (1,43)	0
Ovo	11 (8,7)	47 (37,3)	56 (44,4)	12 (9,5)	2,72 (1,99)	2
Feijão	5 (4)	44 (34,9)	55 (43,7)	22 (17,5)	5,4 (2,93)	6
Arroz branco	7 (5,6)	39 (31)	57 (45,2)	23 (18,3)	5,4 (2,8)	5
Batata doce ou mac	20 (15,9)	50 (39,7)	49 (38,9)	7 (5,6)	2,43 (1,89)	2
Cuscuz de milho	8 (6,3)	34 (27)	61 (48,4)	23 (18,3)	4,6 (2,96)	5
Alface/couve	18 (14,3)	49 (38,9)	44 (34,9)	15 (11,9)	3,28 (2,43)	3
Outros legumes	56 (44,4)	51 (40,5)	16 (12,7)	3 (2,4)	1,44 (1,83)	1
Cenoura	40 (31,7)	53 (42,1)	29 (23)	4 (3,2)	1,9 (2,18)	1
Laranja/abacaxi	16 (12,7)	37 (29,4)	58 (46)	15 (11,9)	3,51 (2,67)	3
Banana	11 (8,7)	38 (30,2)	62 (49,2)	15 (11,9)	3,94 (2,63)	3
Pão francês/integral	12 (9,5)	39 (31)	56 (44,4)	19 (15,1)	3,99 (2,97)	3
Pão integral	82 (65,1)	30 (23,8)	12 (9,5)	2 (1,6)	0,84 (1,83)	0

Legenda: n – frequência absoluta. % – frequência relativa percentual. DP – Desvio Padrão.

Os alimentos com a maior média de consumo individual dentre aqueles abordados pelo presente estudo foram o arroz branco e o feijão (5,4) como pode ser observado na tabela 2. Um estudo realizado com adolescentes escolares de 13 a 19 anos, que avaliou a adesão dos dez primeiros passos para uma alimentação saudável do Ministério da Saúde obteve resultado semelhante, foi constatado um maior consumo entre os pesquisados do arroz e do feijão, onde 66,5% dos jovens contaram ingerir a combinação ao menos cinco vezes por semana (COUTO et al., 2014).

Alimentos fonte de carboidratos simples tiveram consumo considerável quando comparados aos demais. Dentre os que são compostos por carboidratos de rápida absorção, um dos que tiveram maior consumo observado foi o cuscuz, com média de ingestão semanal de 4,6 por entrevistado. O pão francês ou mais popularmente conhecido como pão branco também se destacou obtendo média de 3,99, podendo citar também o macarrão entre os que se destacaram, já que a média de ingestão por adolescente foi de 2,05. Alimentos integrais que são fonte deste macronutriente, como o pão integral, tiveram consumo médio consideravelmente inferior (0,84). O glossário temático de alimentação e nutrição do Ministério da Saúde (MS) (2008), diz que os alimentos integrais sustentam a sua quantidade de fibras e nutrientes sendo pouco ou não- processados.

Alimentos fonte de carboidratos complexos aparecem na tabela representados pela batata-doce e pela macaxeira que obteve resultado de 39,7% para o consumo de porções de tamanho pequeno e de 38,9% para porções de tamanho médio, sendo o consumo médio por pessoa de 2,43. O Guia Alimentar para a População Brasileira define como alimentação saudável aquela que inclui alimentos com grandes quantidades de carboidratos complexos tais como os tubérculos e as raízes (batatas e mandioca) (MS,2006).

Ainda de acordo com o Ministério da Saúde (MS) (2008), o consumo de frutas, legumes e verduras no Brasil é inferior ao da recomendação da OMS, que é de 400g o que corresponde a cinco porções. Ainda na tabela 2 podemos observar o consumo de algumas verduras como a alface e a couve sendo este em uma média de 3,28 porções per capita, e outros legumes de 1,44 porção. Para as frutas, a banana obteve ingestão de 30,2% de porções pequenas e 49,2% de porções médias, tendo frequência média de 3,94 porções. Outras frutas com a frequência de consumação avaliada foram a laranja e o abacaxi, sendo de 3,51 porções semanais para cada avaliado. Em estudo para análise do consumo de frutas e vegetais com adolescentes residentes da zona rural e urbana do estado de Sergipe, com idades entre 14 a 19, e de ambos os sexos, o baixo consumo de frutas, legumes e verduras foi associado com o sobrepeso e a obesidade no sexo feminino (SILVA, MENEZES, DUARTE, 2016).

Os dados apresentados na tabela 3 mostram uma alta frequência do consumo de alimentos industrializados por semana. Estes alimentos (biscoitos recheados, bombons de chocolates, entre outros) são grandes fontes gorduras trans na dieta (SILVA, BATISTA, MESSIAS, 2016). Dentre eles foi observado que a frequência semanal foi maior pra o chocolate com uma ingestão média de 3,53 porções per capita, 37,1% dos que consomem informaram que costumam comer porções pequenas e 37,1 relataram consumir porções grandes (apêndice 3), seguido do biscoito recheado 3,27 per capita e 31 % de porções grandes e 31% de porções médias e salgados fritos 2,44 porções. Ainda do grupo de alimentos industrializados vale ressaltar a frequência per capita de salsicha (2,1), a salsicha é um alimento ultraprocessado e o alto consumo de alimentos desse tipo aumenta a ingestão de aditivos químicos, podendo ocasionar alergias, câncer e alterações cardíacas, se consumidos em grande quantidade (MAGEDANZ et al., 2019)



**Tabela 3:** Frequência e porcionamento do consumo de alimentos não saudáveis

	Porções				Frequência	
	Não consome n (%)	P n (%)	M n (%)	G n (%)	Média (DP)	Mediana
Salgados fritos	12 (9,5)	42 (33,3)	50 (39,7)	22 (17,5)	2,44 (2,13)	2
Salsicha	24 (19)	58 (46)	37 (29,4)	7 (5,6)	2,1 (2,28)	1
Batata frita	51 (40,5)	54 (42,9)	15 (11,9)	6 (4,8)	1,05 (1,46)	1
Suco industrializado	49 (38,9)	39 (31)	33 (26,2)	5 (4)	1,63 (2,29)	1
Refrigerante diet	113 (89,7)	6 (4,8)	6 (4,8)	1 (0,8)	0,19 (0,7)	0
Refrigerante normal	36 (28,6)	39 (31)	32 (25,4)	19 (15,1)	1,9 (2,18)	1
Cerveja	68 (54)	20 (15,9)	17 (13,5)	21 (16,7)	1,86 (3,13)	0
Biscoito recheado	16 (12,7)	39 (31)	39 (31)	32 (25,4)	3,27 (2,89)	3
Chocolate/bombom	16 (12,7)	40 (31,7)	30 (23,8)	40 (31,7)	3,53 (3,26)	2

Legenda: n – frequência absoluta. % – frequência relativa percentual. DP – Desvio Padrão.

Outros alimentos com alto teor de açúcar que também se destacaram dos demais industrializados, foi o refrigerante que teve média de 1,9 porções consumidas. Souza (2014) preconiza que essa bebida é composta por várias substâncias que podem trazer danos ao organismo humano dentre elas caramelo, ácido fosfórico, adoçantes artificiais, benzolato de potássio, que podem causar várias doenças como câncer, quando ingeridos em alta quantidade. Lopes e Ramos (2019) encontraram em sua pesquisa resultados análogos a presente pesquisa, segundo os autores pode-se observar que “o refrigerante foi à segunda bebida mais consumida por adolescentes da rede pública”. A alta ingestão de doces e bebidas açucaradas elevam os riscos para o desenvolvimento de DCNT. (WHO,2012).

Outro número relevante comparado ao consumo geral de alimentos considerados prejudiciais à saúde foi o consumo 1,86 porções semanais de cerveja. O álcool é considerado uma droga com efeito que diminui as atividades neurais, inicialmente causa euforia e posteriormente deixa os reflexos do indivíduo mais lentos (GOSTA et al, 2017). O consumo de bebidas alcoólicas por adolescentes é um agravo de saúde pública no Brasil (SILVA, PADILHA, 2011).

No presente estudo foram encontradas correlações positivas entre a frequência de consumo semanal e o conhecimento em nutrição dos seguintes alimentos: macarrão, carne bovina, peixe, ovo, feijão, arroz branco, cuscuz, suco natural e pão francês (<0,05). Já para os alimentos cerveja e pão integral a correlação encontrada é negativa, sendo os valores de p -0,24 e -0,20 respectivamente, ou seja, quanto maior o conhecimento sobre nutrição menor é o consumo destes. Em estudo realizado com adolescentes do estado do maranhão para avaliar alimentos consumidos incluindo os regionais, foi observado que os

alimentos que tiveram maior ingestão foram os considerados corriqueiros, que comumente constituem as refeições básicas diariamente, que são elas café da manhã, almoço e jantar, sendo estas de custo reduzido contrapondo as frutas, carnes, leite e derivados (MARTINS et al., 2014).

**Tabela 4:** Correlação entre conhecimento nutricional e frequência de consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis.

	Nível de Conhecimento	
	Frequência	
	P	p-valor
Macarrão/lasanha	0,27	0,03
Carne de boi	0,23	0,09
Peixe	0,22	0,12
Ovo	0,19	0,34
Feijão	0,23	0,10
Arroz branco	0,23	0,09
Batata frita	0,05	0,77
Cuscuz de milho	0,18	0,47
Suco natural	0,22	0,14
Cerveja	0,24	0,07
Pão francês/integral	0,27	0,02
Pão integral	0,20	0,28
Biscoito integral	0,13	0,32

Legenda: P – Correlação de Spearman. Resultados significativos em negrito.

Os resultados encontrados contradizem o que apontam outros estudos onde as correlações entre conhecimento sobre nutrição e práticas alimentares não atingiram significância estatística, fazendo com que os pesquisadores questionem sobre a importância do saber em nutrição na hora da escolha alimentar (WARDLE & WALLER, 2000).

## **5. CONCLUSÃO**

Tendo em vista o que foi observado, os adolescentes entrevistados apresentaram um bom conhecimento em nutrição, sendo esse conhecimento positivamente relacionado a ingestão de alguns alimentos considerados saudáveis. Entretanto, verificou-se também uma frequência notável do consumo de alimentos não saudáveis. Mesmo evidenciando esse conhecimento é possível notar a necessidade de ações educacionais que viabilizem a busca desses jovens por melhorias de hábitos que se estendam por toda a vida.

## 6. REFERÊNCIAS

- BARBOSA L.B. VASCONCELOS S.M.L. CORREIA L.O.S. do. FERREIRA R.C. **Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática.** Laboratório de Nutrição em Cardiologia, Maceió ,2016.
- BENDER A. **Carne e produtos à base de carne na nutrição humana nos países em desenvolvimento.** FAO Food Nutr Pap; 53: 1-91. Roma, 1992.
- Brasil - Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – Coordenação – geral da política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
- CALDERAN, I.S.B FUJITA R.H **Agricultura familiar promovendo hábitos alimentares saudáveis na merenda escolar** O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense, v.1, Paraná,2010
- CAMPAGNA, V. N.; SOUZA, A. S. L. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina **Rev. Boletim de Psicologia**, v.56, São Paulo, 2006.
- Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Assistência à Saúde, **Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- COUTO, S. de F.; MADRUGA, S. W.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. da. **Frequência de adesão aos “10 Passos para uma Alimentação Saudável em escolares adolescentes.** Ciência e saúde Coletiva vol.19, 2014.
- FERREIRA, C. M.; SANTIAGO, R. de A. C.; FIGUEIREDO, R. S.; LUZ, T. C. de L. A. **Campanha para valorização do feijão - incentivo ao consumo.** Goias,2017
- FERREIRA, M.; NELAS, P. B. **Adolescências...Adolescentes...** Rev.milenium v.32,Viseu, 2006
- GOSTA M.G ; PAULA M.V ; BORGES M.N.M ;PACHECO M.P **O uso de álcool entre estudantes adolescentes** Rev.Edapeci, v.17, São Cristóvão,2017
- LIRA, A. G.; GANEN, A. de P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. dos S. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** São Paulo, 2017
- MAGEDANZ, E. C. M.; FOSCHEIRA, K. B.; JUNIOR, S. S. S.; MAGALHÃES, S. R. P. et al **consumo de alimentos ultraprocessados por colaboradores da**

**secretaria de mobilidade urbana-SEMOB de Cuiabá-MT** Mostra de trabalhos do curso de Nutrição do univag, v.5, 2019.

MARTINS, M. L. B.; TONIAL, S. R.; GAMA, M. E. A et al. Consumo de alimentos entre adolescentes de um estado do Nordeste brasileiro Rev. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde** v.9, n.2 São Luiz, 2014

RESENDE, F. R. de.; FÓFANO, P. B. R.; NUNES, G. R.; VIEIRA, T. G et al. **Análise dos hábitos alimentares e das práticas de higiene de adolescentes de uma escola pública de Muriaé (MG)**. Muriaé, 2015

SICHERI R. **Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável** Rev. ComCiência, n. 145, Campinas, 2013

SILVA E.M. da.; BATISTA A.M.; MESSIAS C.M.B.O.de. **Avaliação do consumo lipídico de fontes alimentares por adolescentes de uma escola pública** Rev. Adolescência e saúde v.13 Rio de Janeiro,2016.

SALVI V.L.M.A; GIMENO S.G.A **Reprodutibilidade e validade do questionário de frequência de consumo de alimentos**. Rev.Saúde Pública v.36,2002.

SILVA, F. M. de A.; MENEZES, A. S.; DUARTE, M. de F. da S. **Consumo de frutas e vegetais associados a outros comportamentos de risco em adolescentes no Nordeste do Brasil**. Rev. Paulista de pediatria vol.34 São Paulo, 2016.

SILVA S. É. D. da; PADILHA M. I. **Atitudes e comportamentos de adolescentes em relação à ingestão de bebidas alcoólicas** Rev. esc. enferm. USP vol.45 no.5 São Paulo, 2011

SOUZA, A. D. A. **O perigo está servido: abordagem sobre o consumo do chocolate e do refrigerante no ambiente escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares)- Universidade Estadual da Paraíba, Monteiro, 2014.

STEIL W. F., POLL F. A. **Estado nutricional, práticas e conhecimentos alimentares de escolares** Rev. Cinergis ,v.18 Santa Cruz do Sul,2017.

TORAL N.; CONTI M.A. ; SLATER B. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras á sua implementação e características esperadas em materiais educativos** Rev.Cadernos de saúde publica V.25 Rio de Janeiro 2009

TRIGO M. RONCADA M.J STEWIEN G.T.M PEREIRA I.M.T.B **Tabus alimentares em região do norte do Brasil** Rev. Saúde publ. v.23 São Paulo 1989

VIEIRA E.C **Tabus, mitos e crendices em nutrição** Rev. Educação médica v.23 Belo Horizonte, 2010.

WARDLE J., PARMENTER K. **Conhecimento nutricional e ingestão de alimentos** Rev. Appetite, London,2000.

World Health Organization. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Bulletin of the World Health Organization. 85(9):660-7, 2007.

## 7. APÊNDICE

### Apêndice 1. QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Data da entrevista \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo ( ) F ( ) M

Idade atual: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

1. Você mudou seus hábitos alimentares recentemente ou está fazendo dieta? por qual motivo?

- ( 1 ) Não ( 5 ) Sim, para redução de sal  
 ( 2 ) Sim, para perda de peso ( 6 ) Sim, para  
 redução de colesterol ( 3 ) Sim, por orientação médica ( 7 ) Sim, para  
 ganho de peso  
 ( 4 ) Sim, para dieta vegetariana ou redução do consumo de carne  
 Outro motivo: \_\_\_\_\_

#### 1. CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO

1.1 Qual a opção que melhor corresponde a uma alimentação saudável, n sua opinião?

- ( ) Devo comer muitos alimentos e em grandes quantidades  
 ( ) Devo consumir alimentos variados e nas quantidades adequadas  
 ( ) Devo consumir poucos alimentos  
 ( ) Outro \_\_\_\_\_

1.2 Assinale a opção que deixa a frase correta;

- a) O biscoito pertence ao mesmo grupo de alimentos: ( ) da maçã ( ) do macarrão ( ) da carne ( ) não sei  
 b) o abacaxi pertence ao mesmo grupo de alimentos: ( ) da uva ( ) da margarina ( ) do iogurte ( ) não sei  
 c) O tomate pertence ao mesmo grupo de alimentos: ( ) do pepino ( ) do açúcar ( ) do arroz ( ) não sei  
 d) A carne bovina pertence ao mesmo grupo de alimentos: ( ) do peixe ( ) do feijão ( ) da farofa ( ) não sei  
 e) A manteiga pertence ao mesmo grupo de alimentos: ( ) do mel ( ) da geléia ( ) da margarina ( ) não sei  
 f) O queijo pertence ao mesmo grupo de alimentos: ( ) do bolo ( ) do suco de uva ( ) do iogurte ( ) não sei

1.3 Analise as alternativas abaixo e assinale a que a fornece uma refeição mais equilibrada:

- ( ) arroz integral + macaxeira + vinagrete + farofa  
 ( ) suco + iogurte + fruta + queijo  
 ( ) arroz + feijão + carne + salada  
 ( ) não sei

O que o levou a escolher a alternativa acima em poucas palavras:

\_\_\_\_\_

1.4 Leia as afirmações abaixo e marque **SIM** (se você concordar); **NÃO** (se você não concordar) ou **NÃO SEI** (se você não souber)

0	Pergunta	IM	ÃO	ÃO SEI
	O consumo de carne bovina deve ser maior do que o consumo de carnes brancas como frango e peixe			

	Alimentos como mortadela, linguiça e salsicha podem causar Pressão Alta			
	Os alimentos como balas, refrigerantes brigadeiro, bolo de chocolate, podem ser consumidos em grandes quantidades, pois fazem bem a saúde			
	O consumo de alimentos industrializados vendidos em pacotinhos ou latas deve ser maior do que o consumo de alimentos vindos diretamente da natureza			
	O baixo consumo de alimentos fontes de ferro como carnes e vegetais folhosos verdes escuros pode causar anemia			
	Pão branco deve ter um consumo maior do que o pão integral			
	Consumir manga com leite pode fazer mal para a saúde			
	Leite, queijo e iogurte são alimentos fonte de cálcio			
	Devemos fazer apenas 3 refeições por dia			
0	Alimentos fritos são mais saborosos. Por isso devemos consumir estes alimentos em grandes quantidades			

### FONTES DE INFORMAÇÃO SOBRE NUTRIÇÃO:

2. Já foi a alguma consulta com o nutricionista? ( ) Sim ( ) Não
3. Como você considera sua alimentação?  
 ( ) Muito boa /Ótima ( ) Boa/Mais pode melhorar ( ) Ruim ( ) Muito Ruim
4. Quando você quer saber sobre alimentação e nutrição onde você busca a informação? (marque apenas uma opção):
- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ( ) Não me interessa sobre alimentação e nutrição | ( ) Com professor na escola        |
| ( ) Com meus pais e responsáveis em casa          | ( ) Com nutricionista e/ou médicos |
| ( ) Com amigos                                    | ( ) Programas de televisão         |
| ( ) Revistas                                      | ( ) Jornais                        |
| ( ) Internet                                      |                                    |

## Apêndice 2

As próximas questões relacionam-se ao seu hábito alimentar usual no PERÍODO DE UMA SAMANA. Para cada quadro responda, por favor, a frequência que melhor descreva QUANTAS



VEZES você costuma comer cada item. Depois responda qual a sua PORÇÃO INDIVIDUAL USUAL em relação à porção média indicada. ESCOLHA SOMENTE UM CÍRCULO PARA CADA COLUNA.. NÃO DEIXE ITENS EM BRANCO.

SOPAS E MASSAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
SOPA (DE LEGUMES , CANJA ECT.)	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	1 concha média (150g)	(p) (m) (g)
SALGADOS FRITOS (COXINHA, PASTEL,etc)	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	1 unidade grande (80g)	(p) (m) (g)
Macarrão com molho, lasanha etc.	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	1 escumadeira ou 1 prato pequeno (110g)	(p) (m) (g)
Pizza, panqueca	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)	(p) (m) (g)
Carne de boi	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	1 bife médio ou Ou 2 pedaços (100g)	(p) (m) (g)
Frango	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	1 fatia média (100g)	(p) (m) (g)
salsicha , presunto, ou mortadela.	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	2 fatias médias (30g)	(p) (m) (g)
Peixe e frutos do mar	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	1 posta (100g)	(p) (m) (g)
Leite integral( ) ou desnatado( )	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	½ copo de requeijão (125ml)	(p) (m) (g)
Iogurte natural ( ) ou com frutas ( )	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	01 pote pequeno (140g)	(p) (m) (g)
Queijo mussarela	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	01 1/2 fatias grossas (30g)	(p) (m) (g)
Queijo minas ou ricota	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	01 fatia média (30g)	(p) (m) (g)
Ovo cozido ou frito	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	01 unidade (50g)	(p) (m) (g)
Feijão	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	01 concha média (86g)	(p) (m) (g)
Arroz branco	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	02 escumadeiras médias (120g)	(p) (m) (g)
Batata frita	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	02 colheres de servir cheias (100g)	(p) (m) (g)
Batata doce ou macaxeira cozida	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	01 escumadeira cheia (90g)	(p) (m) (g)
Cuscuz de milho, farinha de mandioca	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	03 colheres de sopa (40g)	(p) (m) (g)
Arroz integral	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	02 escumadeiras médias (120g)	(p) (m) (g)
Alface ou couve	( 1 ) ( 2 ) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	03 folhas médias (30g)	(p) (m) (g)

Tomate	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	03fatias média (40g)	(p) (m) (g)
Outros legumes(abobrinha, chuchu, pepino, berinjela)	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 colher de sopa cheia (30g)	(p) (m) (g)
Cenoura	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 colheres de sopa (25g)	(p) (m) (g)
Brócolis, repolho	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	1 ramo ou 2 colheres de sopa (30g)	(p) (m) (g)
Laranja ou abacaxi	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 unidade média (180g) ou uma fatia grande(180g)	(p) (m) (g)
Maçã	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 unidade média (110g)	(p) (m) (g)
Banana	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 unidade média (86g)	(p) (m) (g)
Melão, melancia	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 fatia média (150g)	(p) (m) (g)
Goiaba	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 unidade grande (225g)	(p) (m) (g)
Suco natural	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	1/2 copo americano (80ml)	(p) (m) (g)
Suco industrializado	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 copo de requeijão (240ml)	(p) (m) (g)
Café com açúcar	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	02 xicara(90ml)	(p) (m) (g)
Refrigerante diet ( ) normal ( )	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 copo de requeijão (240ml)	(p) (m) (g)
Cerveja	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	02 lata (700ml)	(p) (m) (g)
Pão francês, pão de forma	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 unidade ou duas fatias (50g)	(p) (m) (g)
Pães integrais	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 unidade ou duas fatias(50g)	(p) (m) (g)
Biscoito recheado	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	03 unidades (41g)	(p) (m) (g)
Biscoito integral	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	03 unidades (41g)	(p) (m) (g)
Bolo	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 fatia média (60g)	(p) (m) (g)
Chocolate, bombom, brigadeiro	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 )	01 barra pequena (25g)	(p) (m) (g)

5 . Por favor, liste qualquer outro alimento ou preparação importante que você costuma comer ou beber pelo menos UMA VEZ POR SEMANA que não foram citados aqui (por exemplo: leite-de-coco, outros tipos de carnes, receitas caseiras, creme de leite, leite condensado, gelatina e outros doces etc. ).

ALIMENTO	FREQUÊNCIA POR SEMANA	QUANTIDADE CONSUMIDA

### Apêndice 3

ALIMENTO	PORÇÃO P (g)	PORÇÃO M (g)	PORÇÃO G (g)
Sopa	75	150	300
Salgados fritos	40	80	160
Macarrão/lasanha	55	110	220

Pizza	90	180	360
Carne de boi	50	100	200
Frango	50	100	200
salsicha	15	30	60
Peixe	50	100	200
Leite integral	60	125	240
Leite desnatado	60	125	240
iogurte natural	70	140	280
iogurte com fruta	70	140	280
Queijo mozzarella	15	30	60
Queijo minas	15	30	60
Ovo	25	50	100
Feijão	40	86	160
Arroz branco	60	120	240
Batata frita	50	100	200
Batata doce/macaxeira	45	90	180
Cuscuz de milho	20	40	80
Arroz integral	60	120	240
Alface/couve	15	30	60
Tomate	20	40	80
Outros legumes	15	30	60
Cenoura	15	25	50
Brócolis/repolho	15	30	60
Laranja/abacaxi	90	180	300
Maçã	55	110	220
Banana	40	86	160
Melão/melancia	75	150	300
Goiaba	55	110	225
Suco natural	80	120	240
Suco industrializado	80	120	240
Café com açúcar	45	90	180
Refrigerante diet	80	120	240
Refrigerante normal	80	120	240
Cerveja	350	700	1000
Pão francês	25	50	100
Pão integral	25	50	100
Biscoito recheado	20	41	80
Biscoito integral	20	41	80
Bolo	30	60	120
Chocolate/bombom	15	25	50

## 8. ANEXO

### MODELO

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, responsável pelo menor \_\_\_\_\_, autorizo a (***Instituição de ensino***), por intermédio do(a)s aluno(a)s, Fernanda Santos Souza, Layza Santos Felisberto e Weslynny Cardoso de oliveira, devidamente assistid(o)as pela seu(ua) orientador(a) Cynthia Barbosa Albuquerque dos Santos, a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: **CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTE DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DE SERGIPE**

2-Objetivos Primários e secundários: Avaliar o conhecimento em nutrição e hábito alimentares de adolescentes em uma escolar pública do interior de Sergipe. Conhecer hábitos alimentares de estudantes adolescentes; Analisar o conhecimento sobre nutrição entre adolescentes de uma escolar pública do interior de Sergipe;

Relacionar os conhecimentos em nutrição com os hábitos alimentares de adolescentes de uma escola pública de Sergipe.

3-Descrição de procedimentos: Estudo transversal realizado com adolescentes em uma escola de ensino da rede privada na cidade de Itabaianinha/SE. Onde ocorrerá a aplicação de um questionário com perguntas pessoais de identificação seguido do Questionário de frequência alimentar. O questionário será sobre conhecimento de alimentos fontes de fibras, gorduras, vitaminas, minerais e energia.

4-Justificativa para a realização da pesquisa: Os hábitos alimentares começam a ser consolidados na adolescência, assim, avaliar o conhecimento sobre Nutrição e saber sua influencia no padrão alimentar, se faz necessário para a realização de ações de educação alimentar e nutricional.

5-Desconfortos e riscos esperados: Não existe risco esperado no desenvolvimento da pesquisa.. Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

6-Benefícios esperados: Desenvolver nos adolescentes o conhecimento sobre os benefícios e a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

7-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à

pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília – DF.

10-Confabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma via deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados do pesquisador responsável: Acadêmica de Nutrição

Nome: Fernanda Santos Souza

Endereço profissional/telefone/e-mail: fernandanandasouza@hotmail.com

13-Dados do pesquisador responsável: Acadêmica de Nutrição

Nome: Layza Santos Felisberto

Endereço profissional/telefone/e-mail:layza\_felisberto@hotmail.com

13-Dados do pesquisador responsável: Acadêmica de Nutrição

Nome: Weslynnny Cardoso de Oliveira

Endereço profissional/telefone/e-mail: weslynnycardoso@gmail.com

**ATENÇÃO:** A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes.

CEP/Unit - DPE

Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE.

Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br.

Aracaju, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 201\_.

---

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

---

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

---

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

---

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL