

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

Etec Mandaqui

Ensino Médio Integrado ao Técnico em Nutrição e Dietética

Julia Maria de Paula Xavier

Julia Mendes Aires

Mariana Martins Ferreira

Samantha Pereira da Silva

**AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR
DE ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E
DIETÉTICA DE ESCOLAS TÉCNICAS DO MUNICÍPIO DE SÃO
PAULO**

São Paulo

2024

Julia Maria de Paula Xavier

Julia Mendes Aires

Mariana Martins Ferreira

Samantha Pereira da Silva

**AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR
DE ESTUDANTES DO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DE
ESCOLAS TÉCNICAS DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Mandaqui, orientado pela Prof.^a Beatriz Martins Vicente, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2024

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso teve como objetivo avaliar e compreender o consumo alimentar e o perfil nutricional de adolescentes estudantes do curso técnico em nutrição e dietética. A pesquisa foi realizada em escolas técnicas do município de São Paulo e buscou analisar qualitativamente o consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados e o estado nutricional dos adolescentes. A metodologia utilizada incluiu a aplicação de questionário online, que abordou aspectos do consumo alimentar e do estado nutricional, com medidas autorreferidas. Apesar de algumas limitações, como a baixa adesão ao questionário e a dependência da memória dos participantes, os resultados obtidos foram surpreendentes. Contrariando a hipótese inicial de que os estudantes apresentariam hábitos alimentares inadequados, a análise revelou que os participantes fazem escolhas alimentares que priorizam a saúde, demonstrando uma integração efetiva do conhecimento teórico adquirido ao seu cotidiano. Os dados indicaram que, mesmo com um índice de massa corporal (IMC) adequado, a dieta dos estudantes apresentava deficiências nutricionais, com uma alta ingestão de carnes e carboidratos e uma baixa inclusão de frutas, legumes e ovos. Isso ressalta a importância de políticas públicas que promovam hábitos alimentares mais saudáveis e a necessidade de um ambiente escolar que favoreça práticas alimentares adequadas. As conclusões do estudo destacam que a formação teórica pode se traduzir em práticas alimentares saudáveis, desafiando as expectativas iniciais. Para pesquisas futuras, sugere-se a exploração da continuidade desses hábitos saudáveis ao longo do tempo e em diferentes contextos, além da implementação de intervenções que reforcem comportamentos alimentares positivos entre os estudantes.

Palavras-chave: consumo alimentar; perfil nutricional; adolescentes; nutrição; hábitos alimentares.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate and understand the food consumption and nutritional status of adolescent students on a technical course in nutrition and dietetics. The research was carried out in technical schools in the city of São Paulo and sought to qualitatively analyze the consumption of in natura, minimally processed, and ultra-processed foods, as well as investigate the nutritional status of adolescents. The methodology used included applying an online questionnaire, which covered aspects of food consumption and nutritional status, with self-reported measures. Despite some limitations, such as low adherence to the questionnaire and dependence on the participants' memory, the results were surprising. Contrary to the initial hypothesis that the students would have inadequate eating habits, the analysis revealed that the participants make food choices that prioritize health, demonstrating an effective integration of the theoretical knowledge acquired into their daily lives. The data indicated that, even with an adequate body mass index (BMI), the students' diet was nutritionally deficient, with a high intake of meat and carbohydrates and a low inclusion of fruit, vegetables, and eggs. This highlights the importance of public policies that promote healthier eating habits and the need for a school environment that favors appropriate eating practices. The study's conclusions highlight that theoretical training can translate into healthy eating practices, defying initial expectations. For future research, we suggest exploring the continuity of these healthy habits over time and in different contexts, as well as implementing interventions that reinforce positive eating behaviors among students.

Keywords: food consumption; nutritional status; adolescents; nutrition; eating habits.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA	9
3. OBJETIVO GERAL	10
3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
4. REFERENCIAL TEÓRICO	11
4.1 ENSINO TÉCNICO	11
4.2 ASPECTOS DA ADOLESCÊNCIA	11
4.3 FATORES QUE ENVOLVEM A NUTRIÇÃO E ADOLESCÊNCIA.....	11
4.3.1 Fisiológicos	11
4.3.2 Psicológicos	12
4.3.3 Físicos	13
4.4 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA	13
6. RESULTADOS	17
7. DISCUSSÃO	20
8. CONCLUSÃO	23
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
10. ANEXO	27
11. APÊNDICES	29

1. INTRODUÇÃO

A Nutrição é uma ciência que estuda a relação entre os alimentos e a saúde, focando em como os nutrientes presentes nos alimentos afetam o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde humana. Ela envolve o estudo da digestão, absorção e metabolismo dos alimentos, bem como a influência das dietas na prevenção e tratamento de doenças. Além disso, a Nutrição integra conhecimentos de biologia, química e fisiologia para entender como a ingestão de diferentes tipos de alimentos e nutrientes impacta o organismo. Segundo Bender (2021), a Nutrição é uma disciplina multidisciplinar que se concentra na aplicação prática de conhecimentos científicos para promover uma alimentação equilibrada e saudável.

O nutricionista é um profissional habilitado para atuar no planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação de programas de alimentação e nutrição. Além disso, ele é responsável pela prescrição de dietas e pela orientação nutricional, visando tanto a promoção da saúde quanto a prevenção e tratamento de doenças relacionadas à alimentação. Esse profissional utiliza seu conhecimento sobre alimentos e suas propriedades para elaborar planos alimentares adequados às necessidades individuais, levando em consideração fatores como idade, sexo, estado fisiológico e condições de saúde. A atuação do nutricionista pode ocorrer em diversos contextos, como hospitais, clínicas, unidades de alimentação coletiva, consultórios e na indústria alimentícia, sempre com o objetivo de promover uma alimentação balanceada e segura (Mahan; Raymond, 2017).

O técnico em nutrição é um profissional que atua no suporte às atividades dos nutricionistas e em outras áreas relacionadas à alimentação e nutrição. Entre suas responsabilidades estão a coleta de dados sobre o estado nutricional dos indivíduos, a preparação e a administração de dietas, e a orientação sobre práticas alimentares. Ele também pode colaborar na implementação de programas de nutrição e na educação alimentar. De acordo com Mahan e Raymond (2017), o técnico em nutrição desempenha um papel crucial na aplicação prática das diretrizes nutricionais, ajudando a assegurar que as intervenções alimentares sejam realizadas de maneira eficaz e adaptada às necessidades dos pacientes.

Um conceito amplamente discutido no campo da Nutrição é o de “alimentação saudável”. O Ministério da Saúde classifica alimentação saudável da seguinte forma:

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares. (Ministério da Saúde, 2008)

É importante priorizar o cumprimento dos 10 passos descritos no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), cujos pontos como a importância de optar por alimentos *in natura* e evitar produtos ultraprocessados e ricos em açúcar, sal e gorduras são destacados e discutidos.

A prática de uma alimentação adequada é importante para a manutenção da saúde de indivíduos de todas as idades, mas principalmente durante a fase de maior transformação física e hormonal da vida: a adolescência. Nessa fase, a alimentação contribui para o desenvolvimento e a manutenção do organismo humano, além de prevenir patologias, como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), elas se enquadram em doenças do aparelho circulatório, diferentes, câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes (Alves; Melo; Melo, 2009).

Existem fatores que contribuem negativamente para a alimentação dos jovens, como por exemplo, a preocupação com os alimentos, não realização do café da manhã, consumo de ultraprocessados, consumo insuficiente de frutas e hortaliças, alimentação em frente à telas, insatisfação com o corpo, características socioeconômicas e a composição familiar, além das mudanças biológicas e psíquicas da fase (Pereira; Brasileiro, 2020).

A nutrição atende a todos os ciclos de vida (gestantes, crianças, adolescentes, adultos e idosos), com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população, por meio da alimentação e hábitos nutricionais saudáveis e adequados. As recomendações são feitas respeitando as necessidades de cada fase da vida. Para facilitar esse processo, foram desenvolvidas recomendações nutricionais específicas para cada um dos grupos citados anteriormente. Algumas delas, destinadas aos adolescentes, foram citadas no Manual de Atenção à Saúde do Adolescente:

É recomendada, para a criança e ao adolescente, a ingestão de dieta balanceada (15 a 20% de proteínas, 30% de gorduras e 50% a 55% de carboidratos), proporcionando 300mg de colesterol por dia ou 100mg por 1000kcal consumidas. (São Paulo, 2006, p.72)

Apesar da relevância da alimentação no desenvolvimento do adolescente e das necessidades e recomendações nutricionais específicas da fase, encontram-se dificuldades que impossibilitam a realização das orientações vistas anteriormente. Podemos citar alguns impasses, como a irregularidade na realização de refeições e a preferência por não consumir o café da manhã (fato predominante entre o grupo em questão). Assim como fatores externos, como a quantidade de tempo fora de casa, o ambiente escolar e os colegas, o nível socioeconômico, as redes sociais, os mitos e tabus alimentares, a busca por autonomia e identidade, a urbanização e o contexto social no qual o indivíduo está inserido (Uzunian *et al.*, 2013).

2. JUSTIFICATIVA

O presente estudo tem como objetivo identificar os hábitos alimentares dos discentes do curso técnico em Nutrição e Dietética de instituições de ensino técnico localizadas no município de São Paulo. Partindo das hipóteses de que os conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação não são aplicados na prática cotidiana, busca-se compreender se esses estudantes, mesmo com amplo entendimento sobre os impactos da alimentação na saúde, adotam comportamentos alimentares condizentes com esses conhecimentos. Assim, espera-se contribuir para uma análise mais aprofundada da relação entre aprendizagem teórica e práticas alimentares no contexto acadêmico.

3. OBJETIVO GERAL

Avaliar e compreender o consumo alimentar e perfil nutricional dos adolescentes estudantes do curso técnico em nutrição e dietética.

3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Avaliar qualitativamente o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e ultraprocessados;
- b) Avaliar dados socioeconômicos e culturais dos estudantes com a finalidade de compreender os fatores que justificam seus hábitos alimentares;
- c) Avaliar estado nutricional com medidas autorreferidas.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 ENSINO TÉCNICO

O estado de São Paulo possui a quantidade de 12 escolas técnicas que oferecem o curso de Técnico em Nutrição e Dietética, são elas; Etec Uirapuru, Etec São Mateus, Etec Santa Efigênia, Etec Parque Belém, Etec Mandaqui, Etec de Heliópolis, Etec Irmã Agostinha, Etec de Guaianazes, Etec Getúlio Vargas, Etec de Cidade Tiradentes, Etec Prof. Camargo Aranha e Etec Carlos de Campos.

4.2 ASPECTOS DA ADOLESCÊNCIA

A fase da adolescência ocorre entre a infância e a idade adulta, caracterizada por um intrincado processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial (Silva *et al.*, 2014). A Organização Mundial da Saúde estabelece o período da adolescência entre 10 e 19 anos, subdividindo-o em duas fases, a primeira a pré-adolescência, que abrange a faixa etária de 10 a 14 anos, caracterizada pelas primeiras transformações físicas e hormonais, além do desenvolvimento cognitivo e sexual; e a segunda, a adolescência que abrange a faixa de 15 a 19 anos que envolve a inclusão social, onde é necessário lidar com suas limitações e promover um desenvolvimento saudável (Silva *et al.* , 2014).

4.3 FATORES QUE ENVOLVEM A NUTRIÇÃO E ADOLESCÊNCIA

4.3.1 Fisiológicos

A fisiologia estuda as funções e mecanismos do corpo humano, desde as células até os sistemas orgânicos, investigando como os organismos realizam funções vitais, como crescimento, reprodução e manutenção do equilíbrio interno (Guyton; Hall, 2016).

A adolescência é marcada por mudanças fisiológicas significativas, como o crescimento acelerado, alterações hormonais e o desenvolvimento de diversos sistemas corporais, essenciais para a maturidade e o bem-estar dos adolescentes. Compreender essas transformações é crucial para oferecer o suporte nutricional e de saúde adequado.

Durante esse período, há um aumento na produção de hormônios sexuais: testosterona nos meninos e estrogênio e progesterona nas meninas, que preparam o corpo para a maturidade. Além disso, o hormônio do crescimento (GH) e os hormônios da tireoide também são importantes para o desenvolvimento geral (Rosenfield; Cooke, 2015).

O crescimento físico na adolescência é marcado por um aumento rápido de altura e peso, conhecido como surto de crescimento, impulsionado pelos hormônios do crescimento e sexuais, que promovem a maturação óssea e o desenvolvimento muscular. Esse processo prepara o corpo para a fase adulta e é uma característica típica da adolescência (Rogol; Roemmich; Clark, 2002).

Além disso, o sistema cardiovascular passa por adaptações significativas, com o coração e os vasos sanguíneos aumentando de tamanho e capacidade para atender ao crescimento corporal e às elevadas demandas metabólicas, garantindo uma circulação eficiente (Daniels; Pratt; Hayman, 2011).

O cérebro também sofre uma reorganização, com a otimização de conexões neurais e eliminação de outras, melhorando funções como planejamento e controle de impulsos. Contudo, o córtex pré-frontal, responsável pela regulação emocional e comportamental, ainda está em desenvolvimento, o que pode levar a comportamentos impulsivos e maior busca por recompensas, impactando as decisões dos adolescentes (Sowell *et al.*, 1999).

4.3.2 Psicológicos

A adolescência é marcada por mudanças biopsicossociais únicas em cada indivíduo, muitas vezes trazendo sentimentos confusos, dúvidas, irritabilidade e ansiedade (Ferreira; Farias; Silves, 2010). Esse período é conhecido como "Síndrome da Adolescência Normal", em que comportamentos considerados patológicos em outras fases da vida são vistos como normais na adolescência (Aberastury; Knobel, 1981).

Embora seja caracterizada por diversas mudanças biológicas, a adolescência costuma ser estereotipada, sendo frequentemente interpretada apenas como uma fase de instabilidade emocional. Dois mitos comuns sobre essa fase são: 1) a ideia de que é um período de turbulência emocional; e 2) que os problemas adolescentes são passageiros e se resolvem com o amadurecimento (Farias; Ferreira, 2002).

Vários fatores influenciam a saúde mental dos adolescentes, com impacto a longo prazo. A vulnerabilidade a essas mudanças pode afetar o amadurecimento, sendo um exemplo disso o aumento da obesidade, que é uma das principais DCNT entre os jovens, representando um grave problema de saúde pública (Neves, 2021).

4.3.3 Físicos

O estirão, que ocorre durante a puberdade, é um período da adolescência marcado por mudanças biológicas, como o crescimento acelerado dos ossos e músculos, alterando a forma e composição corporal, além do desenvolvimento de órgãos, sistemas e caracteres sexuais secundários. Esse processo dura de dois a quatro anos, com as meninas crescendo mais rápido do que os meninos até os 4 anos. Após esse período, ambos crescem a uma velocidade de 5 a 6 cm/ano, até que, com o início da puberdade, a aceleração do crescimento atinge 10 a 12 cm/ano nos meninos e 8 a 10 cm/ano nas meninas, seguida de uma leve redução (Lourenço; Queiroz, 2010).

A maturação sexual marca o início da puberdade e caracteriza mudanças no crescimento, composição corporal e desenvolvimento sexual. Nos meninos, as mudanças começam com o aumento dos testículos e escroto, seguidos pelo crescimento do pênis e o surgimento de pelos pubianos, axilares e faciais. Nas meninas, o crescimento das mamas é o primeiro sinal da puberdade, seguido pelo início do estirão de crescimento e o aparecimento de pelos pubianos e axilares. A menstruação começa cerca de dois anos após o desenvolvimento das mamas e após a desaceleração do crescimento (Barbosa; Franceschini; Piore, 2006).

4.4 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

4.4.1. Necessidades e recomendações nutricionais

A adolescência é dada como uma fase de evolução, quando acontece um período de transição do desenvolvimento físico e psicológico. Com essas mudanças, o corpo demanda muita energia, fazendo com que exista uma necessidade de nutrientes a fim de que o indivíduo consiga ter um desempenho adequado. Zinco, ferro, cálcio, vitaminas do complexo A, E, B são alguns dos nutrientes que devem fazer parte da rotina de um adolescente. O consumo de carboidratos também é fundamental visto que é a principal fonte de energia do corpo. É recomendado uma dieta balanceada para o adolescente, sendo “15% a 20% de proteína, 30% de gordura e 50% a 55% de carboidrato” (Vitalle, 2006).

4.4.2. Classificação NOVA e os Níveis de Processamento

A classificação NOVA agrupa os alimentos com base no grau e propósito de processamento que ocorre após a colheita ou sua separação da natureza, estendendo-se até a etapa de preparo ou consumo quando se trata de produtos prontos. Segundo essa classificação, o processamento engloba transformações físicas, biológicas e químicas que alteram as características naturais dos alimentos (Monteiro *et al.*, 2016).

O primeiro grupo da classificação NOVA compreende os alimentos *in natura* e minimamente processados. Alimentos *in natura* são partes comestíveis de plantas, como sementes, frutos e raízes, além de partes animais, como músculos e leite, que são consumidos sem alterações após sua separação da natureza. Já os alimentos minimamente processados resultam de métodos que mantêm as propriedades naturais, como remoção de partes indesejáveis, secagem, trituração e congelamento, sem adição de substâncias como sal, açúcar ou óleos (Monteiro *et al.*, 2016).

O segundo grupo da classificação NOVA abrange ingredientes culinários processados, ou seja, substâncias extraídas de alimentos *in natura* ou da natureza para serem utilizadas no preparo de pratos caseiros. Esses ingredientes passam por processos como prensagem, engenharia mecânica e refino, que visam tornar os produtos adequados para temperar e cozinhar alimentos do grupo 1, usados em diversas culinárias (Monteiro *et al.*, 2016).

O terceiro grupo é composto por alimentos processados, geralmente produzidos com adição de sal, açúcar e, ocasionalmente, óleo ou vinagre a alimentos *in natura*. Esses produtos, que possuem em média dois ou três ingredientes, podem passar por métodos de preservação e cocção, além da fermentação no caso de alimentos como queijos e pães (Monteiro *et al.*, 2016).

O quarto grupo da classificação NOVA engloba os alimentos ultraprocessados, caracterizados por formulações industriais que geralmente possuem cinco ou mais ingredientes. Esses produtos costumam conter substâncias e aditivos presentes em alimentos processados, como açúcar, óleos, gorduras e sal, além de conservantes e estabilizantes. Também incluem ingredientes não comuns em preparações caseiras, destinados a simular características sensoriais de alimentos *in natura* ou a mascarar características indesejadas no produto final. Em muitos casos, os alimentos *in natura* são pouco utilizados ou inexitem na composição de ultraprocessados (Monteiro *et al.*, 2016).

4.4.3. Alimentos mais consumidos na adolescência

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), conduzidas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), têm como objetivo fornecer informações sobre a estrutura dos orçamentos familiares e as condições de vida da população brasileira. Além disso, elas abordam a percepção subjetiva da qualidade de vida e geram bases de dados e estudos sobre o perfil nutricional da população (IBGE,2020).

Na POF de 2017-2018 foram analisadas as diferenças no consumo de alimentos de acordo com a faixa etária. A participação de óleo vegetal foi maior entre os adultos (8,0% das calorias totais), seguida pelos idosos (7,6%) e menores entre os adolescentes (6,8%). Já o consumo de açúcar aumentou com a idade, representando 5,5% das calorias totais nos adolescentes, 5,8% nos adultos e 6,0% nos idosos. (IBGE,2020)

Em relação aos alimentos processados, observou-se um aumento na participação de queijos (1,1% das calorias totais em adolescentes, 1,6% em adultos e 1,9% em idosos) e de frutas em calda ou cristalizadas (0,1% em adolescentes, 0,2% em adultos e 0,4% em idosos) com o avanço da idade.

Por outro lado, a participação de alimentos ultraprocessados na dieta apresentou uma tendência de diminuição com a idade, destacando-se os biscoitos salgados e salgadinhos de pacote (3,4% das calorias totais em adolescentes, 2,4% em adultos e 2,2% em idosos), os biscoitos doces (4,0% em adolescentes, 1,4% em adultos e 1,1% em idosos), frios e embutidos (2,0% em adolescentes, 1,7% em adultos e 1,2% em idosos), refrigerantes (1,8% em adolescentes, 1,4% em adultos e 0,6% em idosos) e bebidas lácteas (2,8% em adolescentes, 0,8% em adultos e 0,6% em idosos). A exceção foi a participação de pães, que aumentou com a idade, representando 1,8% das calorias totais em adolescentes, 2,1% em adultos e 2,4% em idosos (IBGE, 2020).

5. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado de maneira transversal, virtual, qualitativa e descritiva. Com o objetivo de avaliar o estado nutricional, foi utilizado o peso (kg) e altura (cm) autorreferido dos participantes para a realização do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), e posterior classificação de acordo com as curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde. Já o consumo alimentar foi avaliado a partir do questionário qualitativo intitulado “Questionário Simplificado de Diversidade Alimentar”, validado por Sattamini (2019) (ANEXO A). O questionário foi aplicado com estudantes do Técnico em Nutrição e Dietética na faixa etária de 14 a 18 anos nas Etec’s do município de São Paulo, entre elas a Etec Santa Ifigenia e Etec Mandaqui.

O questionário foi desenvolvido no *Google Forms* (APÊNDICE A), enviado o link por *WhatsApp* e foi disponibilizado durante os dias 11 e 25 de setembro. Foram incluídos na pesquisa apenas aqueles concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B). O Questionário Simplificado de Diversidade Alimentar é constituído por perguntas sobre a ingestão de alimentos naturais e industrializados nas últimas 24 horas, com alternativas ‘sim’ ou ‘não’. Sendo os naturais representados pelos grupos: folhosos; verduras; legumes; frutas; cereais; leguminosas; carnes bovinas, suínas; pescados; leite; ovo e oleaginosas. E os industrializados representados pelos grupos: refrigerante; suco de fruta em caixa, caixinha ou lata; refresco em pó (como Tang ou Ki suco); bebida achocolatada (como Toddy ou Toddy); iogurte com sabor; salgadinho de pacote; biscoito/bolacha/bolinhas doces; sobremesas industrializadas; embutidos; pães industrializados; molhos industrializados; margarina macarrão instantâneo e massas congeladas. Após a coleta de informações, os dados foram analisados e transformados em gráficos e tabelas.

6. RESULTADOS

O estudo foi composto por a amostra de 85 participantes. A caracterização do estudo encontra-se na Tabela 1, em que podemos observar que a maior parte dos participantes se encontra na faixa etária de 16 e 17 anos somando 61,16% da amostra. Com relação ao sexo dos participantes, prevalece estudantes do sexo feminino (81,17%).

Tabela 1. Caracterização de amostra

	n	%
Sexo		
Feminino	69	81,17%
Masculino	14	16,47%
Prefiro não informar	2	2,35%
Idade		
15 anos	17	20,00%
16 anos	26	30,58%
17 anos	26	30,58%
18 anos	16	18,82%

Com relação ao estado nutricional, observa-se a predominância de indivíduos classificados com IMC de peso adequado para ambos os sexos, como mostra a Figura 1.

Figura 1. Classificação dos adolescentes segundo o Índice de Massa Corporal (IMC). São Paulo, 2024

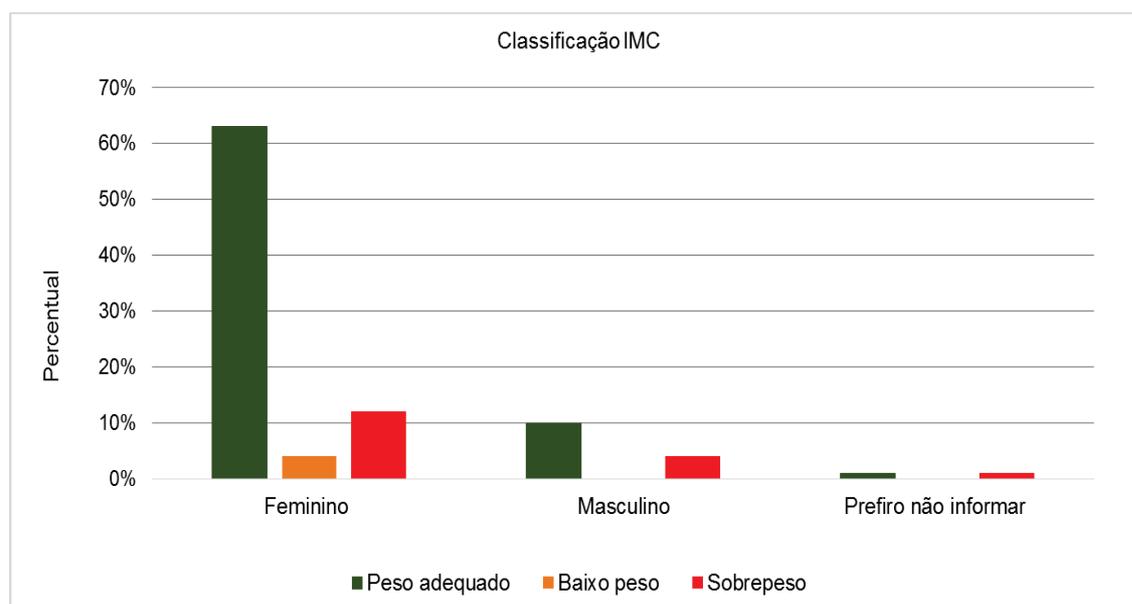
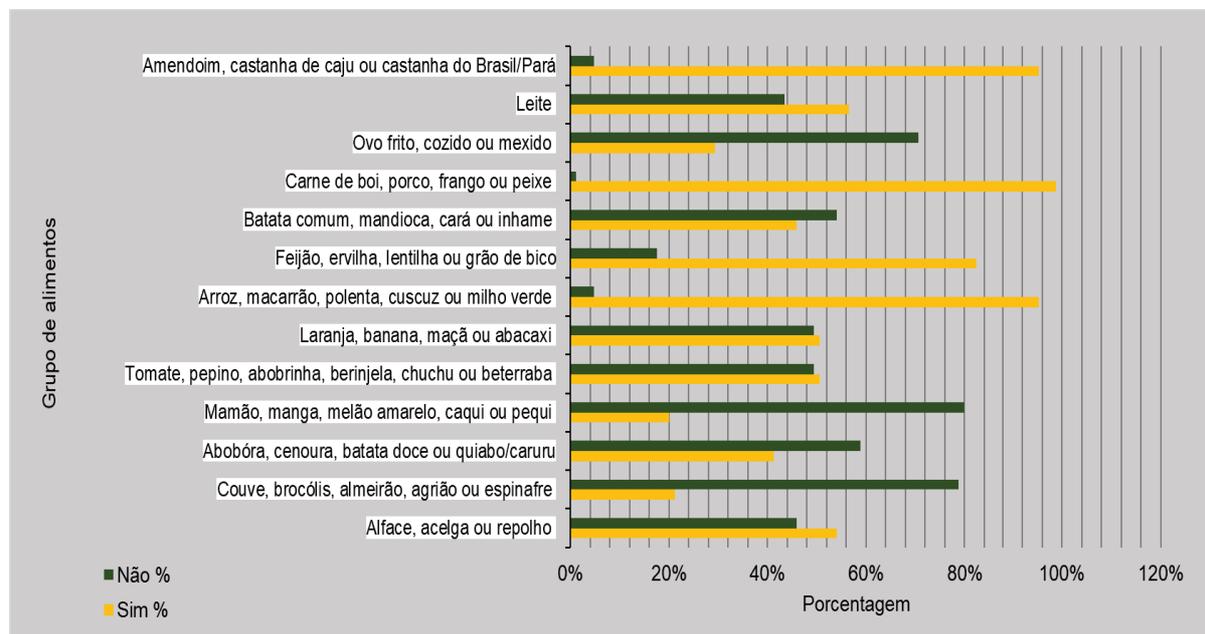
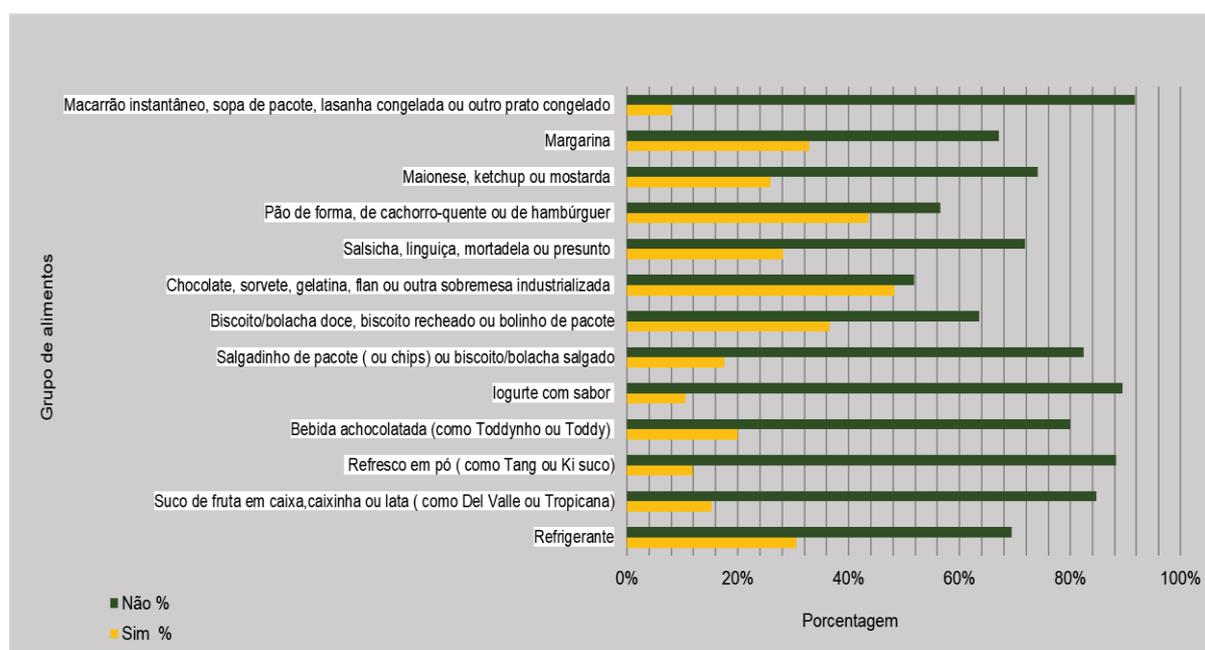


Figura 2. Distribuição do percentual do consumo de alimentos *in natura* segundo os grupos de alimentos, em um grupo de adolescentes. São Paulo, 2024



A Figura 2 apresenta os resultados do consumo de alimentos do grupo *in natura*, evidenciando um alto consumo de carnes de boi, porco, frango ou peixe (99%), leguminosas/oleaginosas (82%) e arroz (95%), macarrão, polenta, cuscuz ou milho verde sendo acima de 80%. Alimentos como, os folhosos, legumes, frutas e ovo apresentaram um baixo consumo, com respostas negativas entre 40% e 80%.

Figura 3. Distribuição do percentual do consumo de alimentos industrializados segundo os grupos de alimentos, em um grupo de adolescentes. São Paulo, 2024.



A Figura 3 se refere aos resultados do consumo de alimentos industrializados, expondo a presença de baixa ingestão de alimentos como, macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato congelado (8,2%), iogurte com sabor (10,6%) e refresco em pó (11,8%). Em relação aos alimentos mais ingeridos, destacaram-se chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada (48,2%) e pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer (43,5%).

No presente estudo, observou-se que a maioria dos indivíduos era do sexo feminino e classificadas com IMC peso adequado (63%). O trabalho reforçou a predominância de sexo feminino como sendo maioria no curso técnico em Nutrição e Dietética enquanto a minoria foi do sexo masculino. (15%), sendo a classificação de peso adequado para 9 pessoas. A pesquisa obteve valor menor no sexo feminino para a classificação de IMC baixo peso (4), enquanto o sexo masculino apresentou 0 respostas para baixo peso, na classificação de sobrepeso foram registradas 11 respostas para feminino e 4 para masculino.

Analisando os resultados encontrados em relação ao consumo de alimentos *in natura*, em alguns grupos de alimentos percebe-se a proximidade de respostas positivas e negativas, como por exemplo, no grupo da laranja, banana, maçã ou abacaxi, no tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba observa-se 51% de "Sim" e 49% de "Não". Porém, houve valores extremos, tal como, em arroz, macarrão, polenta, cuscuz ou milho verde, amendoim, castanha de caju ou castanha do Brasil/Pará sendo 95% de "Sim" e 5% "Não", carne de boi, porco, frango ou peixe com 99% de respostas positivas e 1% negativa. Assim como, avaliando os dados observados no gráfico do consumo de alimentos industrializados, obtêm-se conclusões similares aos resultados do gráfico de *in natura* considerando grupos com quantidades próximas, como por exemplo, no chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada com 48,2% de "Sim" e 51,8% de "Não". Em grupos de alimentos como, maionese, ketchup e mostarda com 25,9% de "Sim" e 74,1% de "Não", salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado 17,6% respostas positivas e 82,4% negativas, suco de fruta em caixa, caixinha ou lata sendo 15,3% "Sim" e 84,7% "Não".

7. DISCUSSÃO

O estudo realizado por Nascimento *et al*, (2022), de Minas Gerais analisou o consumo de alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta de adolescentes, por meio de um recordatório alimentar. Os indivíduos tinham a mesma faixa etária (14 a 19 anos) e assim como na presente monografia, os grupos de alimentos foram divididos de acordo com o grau de processamento (in natura ou minimamente processado, processado e ultraprocessado), se expandindo a especulação dos valores calóricos ligados a alimentação cotidiana dos participantes, analisando quantitativamente micronutrientes como açúcar, sódio, fibras alimentares, gorduras saturadas e trans. Os resultados da investigação mostraram uma média diária de 1969,5 kcal constituídas por 49,5% de alimentos in natura, 10,8% de alimentos processados e 39,7% de alimentos ultraprocessados. A conclusão do estudo demonstrou a necessidade do estímulo a ações de promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar, com foco na redução do consumo de alimentos ultraprocessados.

Ambos estudos apresentam consonâncias relacionadas aos resultados, como o alto índice do consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados; alimentos base da culinária nacional como arroz, feijão e macarrão são amplamente consumidos por ambos os públicos analisados; o alto consumo de frango se fez presente em ambas pesquisas, assim como o baixo consumo de ovo, houve discordância entre o índice de consumo de peixes, sendo mais alto em uma do que em outra, o leite apresentou um consumo médio em cada uma delas; em relação aos alimentos processados no geral, ambas as pesquisas observaram um baixo consumo, com exceção dos pães doces e salgados, muito consumidos pelo público da pesquisa mencionada; alimentos ultraprocessados como margarina e refrigerante, ostentaram um baixo consumo em ambos trabalhos. Os estudos se diferem na análise do consumo de ultraprocessados. O estudo de Nascimento *et al*, (2022) apresentou um consumo elevado dos alimentos industrializados, enquanto os alunos de escolas técnicas de São Paulo, seguiram na direção contrária. Dessa forma, observamos uma incompatibilidade entre o estudo exposto e a literatura existente.

A POF de 2017-2018 revelou tendências preocupantes nos hábitos alimentares dos adolescentes, destacando um aumento significativo no consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional, como macarrão instantâneo, biscoitos

recheados e refrigerantes. Esses alimentos são consumidos em quantidades muito maiores entre adolescentes em comparação com adultos e idosos. Em contrapartida, o presente trabalho, focado em estudantes do curso técnico em nutrição e dietética, demonstrou que esses alunos fazem escolhas alimentares que priorizam a saúde, com um consumo maior de alimentos *in natura* e minimamente processados, desafiando a expectativa de que apresentariam hábitos alimentares inadequados.

Além disso, a POF indicou uma redução acentuada no consumo de alimentos saudáveis, como frutas e feijão, com quedas de 36,8% e 18,8%, respectivamente. Em contraste, os resultados deste estudo revelaram que os estudantes demonstraram uma integração efetiva do conhecimento teórico à prática, optando por hábitos alimentares mais saudáveis, embora ainda apresentassem deficiências nutricionais, como a baixa inclusão de frutas e legumes em suas dietas.

A POF também observou um aumento no consumo de aves e suínos entre adolescentes, sugerindo uma mudança nas preferências alimentares. Embora o presente estudo não tenha focado especificamente nas mudanças nas preferências por carnes, ele destacou a importância de um ambiente escolar que favoreça práticas alimentares adequadas, o que pode influenciar positivamente as escolhas alimentares dos estudantes.

Por fim, os dados da pesquisa de orçamentos familiares sugerem implicações significativas para a saúde pública, devido ao aumento do consumo de alimentos de baixa qualidade e à diminuição de alimentos saudáveis. Este trabalho de conclusão de curso ressaltou a necessidade de políticas públicas que promovam hábitos alimentares saudáveis, evidenciando a importância de um ambiente escolar que contribua para a formação de profissionais conscientes e preparados. Essa diferença nos resultados pode ser atribuída ao contexto educacional e ao conhecimento específico que os estudantes de nutrição e dietética possuem sobre nutrição, o que os leva a adotar escolhas alimentares mais saudáveis.

A pesquisa contribui para o entendimento do comportamento alimentar e estado nutricional de adolescentes, destacando os riscos associados a dietas desequilibradas, como o aumento de doenças crônicas relacionadas à obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. Mesmo com IMC adequado, a dieta dos participantes, rica em carnes e carboidratos e pobre em frutas, legumes e ovos, pode resultar em deficiências nutricionais e elevar o risco de doenças crônicas, apoiando a necessidade de políticas públicas para promover hábitos alimentares mais saudáveis.

Observou-se que devido à utilização de um método de aplicação de questionário online houve uma baixa adesão, especialmente no contexto do alcance inicialmente esperado devido à falta de engajamento que os estudantes de Nutrição e Dietética das ETEC's de São Paulo apresentam referente ao questionário aplicado. Limitando a adesão de participantes do processo de coleta de dados e, portanto, sua representatividade de amostra.

Uma limitação deste estudo foi a utilização de apenas um questionário similar ao recordatório de 24 horas como método de coleta de dados alimentares. Embora amplamente empregado em pesquisas nutricionais, este instrumento apresenta como fragilidade a dependência da memória do participante, além de estar sujeito à inconsistência nas informações fornecidas, o que pode comprometer a precisão dos dados analisados.

As principais sugestões deixadas para futuras pesquisas incluem, o cuidado na escolha do método e análise do IMC com avaliação do perfil nutricional da faixa etária referida, com a utilização de tabelas e gráficos de análise dos percentis, quando deve-se exigir a data de nascimento dos participantes com dia, mês e ano, com o objetivo de obter resultados mais precisos. Assim como, a obrigatoriedade do preenchimento do nome completo de cada participante, para melhor desenvolvimento e organização na análise de respostas.

8. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar e compreender o consumo alimentar e o perfil nutricional dos adolescentes estudantes do curso técnico em nutrição e dietética. Os resultados obtidos surpreenderam, pois contrariaram a hipótese inicial de que os estudantes apresentariam hábitos alimentares inadequados e não aplicariam os conhecimentos teóricos adquiridos. Na verdade, a análise qualitativa do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados revelou que os participantes fazem escolhas alimentares que priorizam a saúde, demonstrando uma integração efetiva do conhecimento técnico à sua prática cotidiana.

Essas descobertas estão em consonância com os objetivos propostos, evidenciando que, apesar das expectativas iniciais, os estudantes conseguem adotar hábitos alimentares saudáveis. A pesquisa também ressaltou a importância de um ambiente escolar que favoreça a promoção de práticas alimentares adequadas, contribuindo para a formação de profissionais conscientes e preparados.

Para pesquisas futuras, sugere-se a realização de estudos que explorem a continuidade desses hábitos saudáveis ao longo do tempo e em diferentes contextos, bem como a implementação de intervenções que possam reforçar ainda mais os comportamentos alimentares positivos entre os estudantes. A utilização de métodos de coleta de dados diversificados pode também enriquecer a análise e a compreensão dos comportamentos alimentares.

Em suma, este trabalho contribui para o entendimento do comportamento alimentar dos estudantes de nutrição e dietética, confirmando que, ao contrário do que se esperava, a formação teórica pode se traduzir em práticas alimentares saudáveis no cotidiano dos alunos.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL. Paho. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20ajuda%20a,riscos%20globais%20para%20a%20sa%C3%BAde> Acesso em: 15 mai. 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Editora MS, 2008.

ALVES, L.; MELO, D. H. C.; MELO, J. F. **Análise do conhecimento nutricional de adolescentes, pré e pós atividade educativa.** Revista Em Extensão, Uberlândia, v. 8, n. 2, 2010. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/20532>. Acesso em: 22 mai. 2024.

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. Revista Multitexto, Minas Gerais, v.3,n.01, p.82-88,2015. Disponível em: <file:///C:/Users/Aluno/Downloads/111-Texto%20do%20artigo-274-1-10-20150617.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2024

BENDER, D. A. *Introduction to Nutrition and Metabolism*. 6. ed. Boca Raton: CRC Press, fevereiro de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável.Gov, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2020/outubro/alimentacao-saudavel-e-aliada-na-prevencao-da-obesidade-e-doencas-cronicas> Acesso em: 15 mai. 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde,

Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise da segurança alimentar no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br>. Acesso em: 12 nov. 2024

CURI, M. G. Consequências da ausência de uma rotina alimentar para adolescentes|Colunistas. Acervo comunidade Sanar. set. 2021. Disponível em: <https://sanarmed.com/consequencias-da-ausencia-de-uma-rotina-alimentar-para-adolescentescolunistas/#:~:text=Muitas%20vezes%2C%20os%20adolescentes%20consomem,em%20rela%C3%A7%C3%A3o%20a%20v%C3%A1rios%20nutrientes>. Acesso em: 22 mai. 2024

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. **Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 4251-4262, Out. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/?format=html&lang=pt#> Acesso em: 15 mai. 2024.

MAHAN, L. K; RAYMOND, Krause J. L.: alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

MONTEIRO, C. A. et al. **NOVA: the star shines bright**. *World Nutrition*, v. 7, n. 1-3, p. 28-38, 2016. Tradução. Disponível em: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5/4>. Acesso em: 28 nov. 2024.

NUPENS – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. **A classificação NOVA**. 13 ago. 2020. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 28 nov. 2024.

SOARES, A. D. N. **Consumo de alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta de adolescentes.** *Cadernos da Escola de Saúde*, v. 22, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25192/1984-7041.v22i16359>. Acesso em: 22 nov. 2024.

PEREIRA, A. do N.; BRASILEIRO, A. A. **Fatores associados aos comportamentos alimentares na adolescência: uma revisão de literatura.** Artigo - Faculdade de Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2471/1/Artigo%20para%20submiss%C3%A3o.%20Vers%C3%A3o%20final%20-%20Amanda.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2024.

SÃO PAULO. Secretaria da Saúde Manual de atenção à saúde do adolescente. / Secretaria da Saúde. Coordenação de Desenvolvimento de Programas e Políticas de Saúde- CODEPPS. São Paulo: SMS, 2006.

SILVA, JG da; TEIXEIRA, ML de O.; FERREIRA, M. de A. Alimentação na adolescência e suas relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 4, pág. 1095-1103, 2014. DOI:10.1590/0104-07072014000570013

UZUNIAN, L. G. et al. **Fatores de risco e proteção ao comportamento alimentar do adolescente: um olhar sobre vulnerabilidades e resiliência.** REVISÃO MÉDICA. International Medical Humanities Review/Revista Internacional de Humanidades Médicas, v. 2, 2013. Acesso em: 25 de jun.2024.

10. ANEXO

ANEXO A - Questionário Simplificado de Diversidade Alimentar”, validado por Sattamini (2019)

	
<p>Agora vou listar alguns alimentos e gostaria que o Senhor(a) me dissesse se comeu algum deles ONTEM (desde quando acordou até quando foi dormir):</p>	
<p>Vou relacionar alimentos naturais ou básicos.</p>	
1. Ontem você comeu: Alface, acelga ou repolho	
1. () SIM	2. () NÃO
2. Ontem você comeu: Couve, brócolis, almeirão, agrião ou espinafre	
1. () SIM	2. () NÃO
3. Ontem você comeu: Abóbora, cenoura, batata-doce ou quiabo/caruru	
1. () SIM	2. () NÃO
4. Ontem você comeu: Mamão, manga, melão amarelo, caqui ou pequi	
1. () SIM	2. () NÃO
5. Ontem você comeu: Tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba	
1. () SIM	2. () NÃO
6. Ontem você comeu: Laranja, banana, maçã ou abacaxi	
1. () SIM	2. () NÃO
7. Ontem você comeu: Arroz, macarrão, polenta, cuscuz ou milho verde	
1. () SIM	2. () NÃO
8. Ontem você comeu: Feijão, ervilha, lentilha ou grão de bico	
1. () SIM	2. () NÃO
9. Ontem você comeu: Batata comum, mandioca, cará ou inhame	
1. () SIM	2. () NÃO
10. Ontem você comeu: Carne de boi, porco, frango ou peixe	
1. () SIM	2. () NÃO
11. Ontem você comeu: Ovo frito, cozido ou mexido	
1. () SIM	2. () NÃO
12. Ontem você tomou: Leite	
1. () SIM	2. () NÃO
13. Ontem você comeu: Amendoim, castanha de caju ou castanha do Brasil/Pará	
1. () SIM	2. () NÃO



Agora vou listar alguns alimentos e gostaria que o Senhor(a) me dissesse se comeu algum deles ONTEM (desde quando acordou até quando foi dormir):

Vou relacionar **alimentos ou produtos industrializados**.

1. **Ontem você tomou:** Refrigerante
1. () SIM 2. () NÃO
2. **Ontem você tomou:** Suco de fruta em caixa, caixinha ou lata (como Del Valle ou Tropicana)
1. () SIM 2. () NÃO
3. **Ontem você tomou:** Refresco em pó (como Tang ou Ki suco)
1. () SIM 2. () NÃO
4. **Ontem você tomou:** Bebida achocolatada (como Toddynho ou Toddy)
1. () SIM 2. () NÃO
5. **Ontem você tomou:** Iogurte com sabor
1. () SIM 2. () NÃO
6. **Ontem você comeu:** Salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado
1. () SIM 2. () NÃO
7. **Ontem você comeu:** Biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote
1. () SIM 2. () NÃO
8. **Ontem você comeu:** Chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada
1. () SIM 2. () NÃO
9. **Ontem você comeu:** Salsicha, linguiça, mortadela ou presunto
1. () SIM 2. () NÃO
10. **Ontem você comeu:** Pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer
1. () SIM 2. () NÃO
11. **Ontem você comeu:** Maionese, ketchup ou mostarda
1. () SIM 2. () NÃO
12. **Ontem você comeu:** Margarina
1. () SIM 2. () NÃO
13. **Ontem você comeu:** Macarrão instantâneo (como miojo ou *cup noodles*), sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado congelado
1. () SIM 2. () NÃO

11. APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário

27/11/2024 12:46

Questionário Simplificado de Diversidade Alimentar

Questionário Simplificado de Diversidade Alimentar

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DA PESQUISA: Avaliação do Perfil Nutricional e Consumo Alimentar de Estudantes do Técnico em Nutrição e Dietética de Escolas Técnicas do Município de São Paulo

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa online que tem como objetivo avaliar e compreender o consumo e hábitos alimentares dos adolescentes, estudantes do curso Técnico em Nutrição e Dietética.

A pesquisa contará com a participação de estudantes do Técnico em Nutrição e Dietética das Escolas Técnicas do município de São Paulo com faixa etária entre 14 e 18 anos de idade.

As informações que serão solicitadas neste questionário online incluem dados sociodemográficos, de saúde e consumo alimentar. A participação envolve riscos mínimos quanto a qualquer desconforto ao responder as perguntas. Enquanto os benefícios, não serão imediatos, mas a sua contribuição colaborará para a compreensão dos aspectos que envolvem o perfil nutricional e consumo alimentar de estudantes de nutrição. Posteriormente da finalização das pesquisas faremos uma devolutiva através do E-mail fornecido.

Esta pesquisa está sendo realizada pelas alunas Julia Xavier, Julia Mendes, Mariana Ferreira, Thais Manzano e Samantha da Silva, com orientação da professora Beatriz Martins Vicente, do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Nutrição e Dietética (MTec) do Centro de Educação Tecnológica Paula Souza pela Escola Técnica Mandaqui, localizada na Rua Dr. Luis Lustosa da Silva, 303 – Mandaqui, CEP 02406-040 – São Paulo-SP. Telefone (11) 2973-8755/ (11) 2283-6603.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com as alunas responsáveis pelo endereço de e-mail: tccdasnutridas@outlook.com

Ao assinalar a opção "**Concordo**", a seguir, você declara que recebeu explicações, entendeu como será a pesquisa e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Você autoriza a divulgação dos dados neste estudo, sempre mantendo o sigilo de sua identidade, não tendo seu nome tornado público em nenhuma hipótese.

* Indicates required question

1. Deseja participar da pesquisa? *

Mark only one oval.

Sim, concordo participar da pesquisa

Não concordo participar da pesquisa

Skip to section 5 (OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO)

DADOS

2. Nome

(não obrigatório)

3. E-mail *

4. Qual Etec você estuda? *

5. Idade

6. Sexo

Mark only one oval.

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não informar

7. Peso

8. Estatura

Relacionaremos alimentos naturais ou básicos

9. Ontem você comeu: Alface, acelga ou repolho? *

Mark only one oval.

- Sim
- Não

10. Ontem você comeu: Couve, brócolis, almeirão, agrião ou espinafre? *

Mark only one oval.

- Sim
- Não

11. Ontem você comeu: Abóbora, cenoura, batata-doce ou quiabo/caruru? *

Mark only one oval.

Sim

Não

12. Ontem você comeu: Mamão, manga, melão amarelo, caqui ou pequi? *

Mark only one oval.

Sim

Não

13. Ontem você comeu: Tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba? *

Mark only one oval.

Sim

Não

14. Ontem você comeu: Laranja, banana, maçã ou abacaxi? *

Mark only one oval.

Sim

Não

15. Ontem você comeu: Arroz, macarrão, polenta, cuscuz ou milho verde? *

Mark only one oval.

Sim

Não

16. Ontem você comeu: Feijão , ervilha, lentilha ou grão de bico? *

Mark only one oval.

Sim

Não

17. Ontem você comeu: Batata comum, mandioca, cará ou inhame? *

Mark only one oval.

Sim

Não

18. Ontem você comeu: Carne de boi, porco, frango ou peixe? *

Mark only one oval.

Sim

Não

19. Ontem você comeu: Ovo frito, cozido ou mexido? *

Mark only one oval.

Sim

Não

20. Ontem você comeu: Leite? *

Mark only one oval.

Sim

Não

21. Ontem você comeu: Amendoim, castanha de caju ou castanha do Brasil/Pará? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

Relacionaremos alimentos ou produtos industrializados

22. Ontem você tomou: Refrigerante? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

23. Ontem você tomou: Suco de fruta em caixa, caixinha ou lata (como Del Valle ou Tropicana)? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

24. Ontem você tomou: Refresco em pó (como Tang ou Ki suco)? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

25. Ontem você tomou: Bebida achocolatada (como Toddynho ou Toddy) *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

26. Ontem você tomou: Iogurte com sabor? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

27. Ontem você comeu: Salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

28. Ontem você comeu: Biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

29. Ontem você comeu: Chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

30. Ontem você comeu: Salsicha, linguiça, mortadela ou presunto? *

Mark only one oval.

Sim

Não

31. Ontem você comeu: Pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer? *

Mark only one oval.

Sim

Não

32. Ontem você comeu: Maionese, ketchup ou mostarda? *

Mark only one oval.

Sim

Não

33. Ontem você comeu: Margarina? *

Mark only one oval.

Sim

Não

34. Ontem você comeu: Macarrão instantâneo (como miojo ou cup noodles),
sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado
congelado? *

Mark only one oval.

Sim

Não

OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DA PESQUISA: Avaliação do Perfil Nutricional e Consumo Alimentar de Estudantes do Técnico em Nutrição e Dietética de Escolas Técnicas do Município de São Paulo

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa online que tem como objetivo avaliar e compreender o consumo e hábitos alimentares dos adolescentes, estudantes do curso Técnico em Nutrição e Dietética.

A pesquisa contará com a participação de estudantes do Técnico em Nutrição e Dietética das Escolas Técnicas do município de São Paulo com faixa etária entre 14 e 18 anos de idade.

As informações que serão solicitadas neste questionário online incluem dados sociodemográficos, de saúde e consumo alimentar. A participação envolve riscos mínimos quanto a qualquer desconforto ao responder as perguntas. Enquanto os benefícios, não serão imediatos, mas a sua contribuição colaborará para a compreensão dos aspectos que envolvem o perfil nutricional e consumo alimentar de estudantes de nutrição. Posteriormente da finalização das pesquisas faremos uma devolutiva através do E-mail fornecido.

Esta pesquisa está sendo realizada pelas alunas Julia Xavier, Julia Mendes, Mariana Ferreira, Thais Manzano e Samantha da Silva, com orientação da professora Beatriz Martins Vicente, do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Nutrição e Dietética (MTec) do Centro de Educação Tecnológica Paula Souza pela Escola Técnica Mandaqui, localizada na Rua Dr. Luis Lustosa da Silva, 303 – Mandaqui, CEP 02406-040 – São Paulo-SP. Telefone (11) 2973-8755/ (11) 2283-6603.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com as alunas responsáveis pelo endereço de e-mail: tccdasnutridas@outlook.com. Ao assinalar a opção “**Concordo**”, a seguir, você declara que recebeu explicações, entendeu como será a pesquisa e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Você autoriza a divulgação dos dados neste estudo,

sempre mantendo o sigilo de sua identidade, não tendo seu nome tornado público em nenhuma hipótese.