

# Ciências da Saúde: Campo Promissor em Pesquisa 8



Luis Henrique Almeida Castro  
Thiago Teixeira Pereira  
Silvia Aparecida Oesterreich  
(Organizadores)

 **Atena**  
Editora

Ano 2020

# Ciências da Saúde: Campo Promissor em Pesquisa 8



Luis Henrique Almeida Castro  
Thiago Teixeira Pereira  
Silvia Aparecida Oesterreich  
(Organizadores)

 **Atena**  
Editora

Ano 2020

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Diagramação:** Natália Sandrini

**Edição de Arte:** Lorena Prestes

**Revisão:** Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

### **Conselho Editorial**

#### **Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense

Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá

Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima

Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie di Maria Ausiliatrice

Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão

Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador

Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano

Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná

Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia  
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

### **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília  
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

### **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto  
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Conselho Técnico Científico**

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo  
Prof. Msc. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza  
Prof. Dr. Adailson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba  
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Profª Msc. Bianca Camargo Martins – UniCesumar  
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Msc. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo  
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará  
Profª Msc. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil  
 Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita  
 Prof. Msc. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária  
 Prof. Msc. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná  
 Prof<sup>a</sup> Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia  
 Prof. Msc. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco  
 Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
 Prof<sup>a</sup> Msc. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará  
 Prof<sup>a</sup> Msc. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
 Prof. Msc. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados  
 Prof. Msc. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual de Maringá  
 Prof. Msc. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
 Prof<sup>a</sup> Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal  
 Prof<sup>a</sup> Msc. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo  
 Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
 (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

C569 Ciências da saúde [recurso eletrônico] : campo promissor em pesquisa 8 / Organizadores Luis Henrique Almeida Castro, Thiago Teixeira Pereira, Silvia Aparecida Oesterreich. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.

Formato: PDF  
 Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader  
 Modo de acesso: World Wide Web  
 Inclui bibliografia  
 ISBN 978-85-7247-990-5  
 DOI 10.22533/at.ed.905201102

1. Ciências da saúde – Pesquisa – Brasil. 2. Saúde – Brasil.  
 I.Pereira, Thiago Teixeira. II. Castro, Luis Henrique Almeida.  
 III.Oesterreich, Silvia Aparecida.

CDD 362.1

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**

Atena Editora  
 Ponta Grossa – Paraná - Brasil  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

## APRESENTAÇÃO

O estado de saúde, definido pela *World Health Organization* (WHO) como o “completo bem-estar físico, mental e social”, é um conceito revisitado de tempos em tempos pela comunidade científica. Hoje, em termos de ensino e pesquisa, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), distribui a saúde em sete áreas do conhecimento, sendo elas: Medicina, Nutrição, Odontologia, Farmácia, Enfermagem, Saúde coletiva e Educação física que, juntas, possuem mais de sessenta especialidades.

Essa diversidade inerente possibilita um vasto campo para a investigação científica. Neste sentido, corroborando com seu título, a obra “Ciências da Saúde: Campo Promissor em Pesquisa 5” traz a publicação de cento e vinte e sete trabalhos dentre estudos de casos, revisões literárias, ensaios clínicos, pesquisas de campo – entre outros métodos quanti e qualitativos – que foram desenvolvidos por pesquisadores de diversas Instituições de Ensino Superior no Brasil.

Visando uma organização didática, este e-Book está dividido em seis volumes de acordo com a temática abordada em cada pesquisa: “Epidemiologia descritiva e aplicada” que traz como foco estudos populacionais que analisam dados de vigilância em diferentes regiões do país; “Saúde pública e contextos sociais” que trata do estado de saúde de coletividades e tópicos de interesse para o bem-estar do cidadão; “Saúde mental e neuropatologias” que disserta sobre os aspectos cerebrais, cognitivos, intelectuais e psíquicos que compõe o estado de saúde individual e coletivo; “Integridade física e saúde corporal” que engloba os textos dedicados ao estudo do corpo e sua influência para a saúde humana; “Cuidado profilático e terapêutico” que traz em seus capítulos os trabalhos voltadas às opções de tratamentos medicinais sejam eles farmacológicos, alternativos ou experimentais; e, por fim, tem-se o sexto e último volume “Investigação clínica e patológica”, que trata da observação, exame e análise de diversas doenças e fatores depletivos específicos do estado de saúde do indivíduo.

Enquanto organizadores, esperamos que o conteúdo aqui disponibilizado possa subsidiar o desenvolvimento de novos estudos que, por sua vez, continuem dando suporte à atestação das ciências da saúde como um campo vasto, diverso e, sempre, promissor em pesquisa.

Luis Henrique Almeida Castro

Thiago Teixeira Pereira

Silvia Aparecida Oesterreich

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
A CONSULTORIA NUTRICIONAL EM GRUPO COMO ESTRATÉGIA PARA MUDANÇA NO ESTADO CLÍNICO NUTRICIONAL E DE HÁBITOS ALIMENTARES DE TRABALHADORES INDUSTRIAIS	
Deise Luciana Schell Reus Jaqueline Brandt Mallon Diana Indiara Ferreira J. Rocha	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9052011021</b>	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>12</b>
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NAS REPERCUSSÕES POSTURAS DECORRENTES DA CICATRIZ DE ABDOMINOPLASTIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA	
Sylvia Walleska Benjamim de Oliveira Rayane Fernandes de Lima Bertoldo Bruna Loyse Ferreira Lopes	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9052011022</b>	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>19</b>
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES EM SÃO JOSÉ DO RIO PRETO	
Michele Queiroz Balech Fernanda Aparecida Novelli Sanfelice	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9052011023</b>	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>25</b>
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COM MANIPULAÇÃO DO VOLUME DE TREINO	
Álvaro Nóbrega de Melo Madureira João Ricardhis Saturnino de Oliveira Wildberg Alencar Lima Vera Lúcia de Menezes Lima	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9052011024</b>	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>37</b>
DESENVOLVIMENTO DE COMPRIMIDO COM POTENCIAL DE HIGIENIZAÇÃO, ESFOLIAÇÃO E HIDRATAÇÃO PARA AS MÃOS	
Angela Hatzistylis Silva Carla Aparecida Pedriali Moraes	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9052011025</b>	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>48</b>
DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO SENSORIAL DE SNACKS DE FARINHA DE TAPIOCA ADICIONADOS DE GLUTAMATO MONOSSÓDICO	
Camila Anuar Cleim Rabah Manoela Borges Vieira e Silva Maria Gabriela Viegas e Silva Maria Luisa Ramos Braidotti Renata Rissin Waiswol Tháisa Lopes Rodrigues Andrea Carvalheiro Guerra Matias	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9052011026</b>	

**CAPÍTULO 7 ..... 55**

EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE O EQUILÍBRIO DE IDOSAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Monaliza de Sousa Moura  
Mayara Monteiro Andrade  
Maria Marta Oliveira Ferreira de Sousa  
Eva Karoline Rodrigues da Silva  
Wellington dos Santos Alves

**DOI 10.22533/at.ed.9052011027**

**CAPÍTULO 8 ..... 63**

ESTUDO COMPARATIVO DA FORÇA E ATIVIDADE MIOELÉTRICA DO TRICEPS SURAL E TIBIAL ANTERIOR PRÉ E PÓS-DIÁLISE

Alenice Rosa Ferreira  
Viviane Lovatto  
Joana D'arc Borges Filha  
Mariel Dias Rodrigues  
Patricia Leão da Silva Agostinho

**DOI 10.22533/at.ed.9052011028**

**CAPÍTULO 9 ..... 70**

ESTUDO DE CASO: INTERVENÇÃO NUTRICIONAL COM COMPOSTO ALIMENTAR BIOATIVO EM PACIENTES COM HIV/AIDS

Lígia Aurélio Bezerra Maranhão Mendonça  
Thaís Maryelle dos Santos Costa  
Rosângela dos Santos Ferreira  
Rita de Cássia Avellaneda Guimarães  
Marta Marques David  
Priscila Aiko Hiane

**DOI 10.22533/at.ed.9052011029**

**CAPÍTULO 10 ..... 72**

FISIOTERAPIA INTRADIALÍTICA EM PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lays Ingredy Maria Silva Araújo  
Joyce Kedma Barbosa dos Santos  
Anna Leticia de Araújo Souza  
Fabiane Roberta Alves da Silva  
João Ricardhis Saturnino de Oliveira  
Priscila Pereira Passos

**DOI 10.22533/at.ed.90520110210**

**CAPÍTULO 11 ..... 82**

JEJUM INTERMITENTE É MELHOR QUE SIMPLES RESTRIÇÃO CALÓRICA? UMA REVISÃO

Jão Lucas da Costa Ribeiro  
Larissa Lopes Aguiar  
Luana Albuquerque Pessoa  
Lucas de Aguiar Oribe  
Luisa Gabrielle Temponi Gonçalves

**DOI 10.22533/at.ed.90520110211**



<b>CAPÍTULO 12</b> .....	<b>84</b>
O EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NO EIXO PULMÃO-CÉREBRO NA ASMA	
Deborah de Camargo Hizume Kunzler	
Gisele Henrique Cardoso Martins	
Vitória Helena Kuhn de Campos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.90520110212</b>	
<b>CAPÍTULO 13</b> .....	<b>97</b>
PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM BAILARINAS CLÁSSICAS	
Isabella de Marco Pucci	
Daniela Spanghero Romão	
Giulia Ayumi Egami dos Reis	
Carla Cristina Dato	
Valéria Cristina Schneider	
<b>DOI 10.22533/at.ed.90520110213</b>	
<b>CAPÍTULO 14</b> .....	<b>105</b>
PERFIL ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PRIVADA DA CIDADE DE SÃO PAULO	
Alice Fiadi	
Maria Luisa Ramos Braidotti	
Tháisa Lopes Rodrigues	
Juliana Cenatti	
Ana Carolina Colucci Paternez	
<b>DOI 10.22533/at.ed.90520110214</b>	
<b>CAPÍTULO 15</b> .....	<b>117</b>
PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE BUCAL EM CRIANÇAS DO PROJETO FÉ, AMOR E ESPERANÇA (FAE)	
Lucas Cadmiel Sales Vieira	
Conceição de Maria Aguiar Costa Melo	
Janaina Cunha Matos	
Larissa Loiana Silva Melo	
Renata Costa Coelho	
<b>DOI 10.22533/at.ed.90520110215</b>	
<b>CAPÍTULO 16</b> .....	<b>128</b>
TREINAMENTO FUNCIONAL COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE EM CRIANÇAS COM OBESIDADE	
Cristiane Gomes de Souza Campos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.90520110216</b>	
<b>SOBRE OS ORGANIZADORES</b> .....	<b>137</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO</b> .....	<b>139</b>

## PERFIL ALIMENTAR DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PRIVADA DA CIDADE DE SÃO PAULO

*Data de aceite: 05/02/2020*

*Data de submissão: 10/11/2019*

### Alice Fiadi

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
São Paulo, SP

### Maria Luisa Ramos Braidotti

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
São Paulo, SP

### Tháísa Lopes Rodrigues

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
São Paulo, SP

### Juliana Cenatti

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
São Paulo, SP

### Ana Carolina Colucci Paternez

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
São Paulo, SP

**RESUMO: Objetivo:** Avaliar o perfil alimentar de adolescentes do Ensino Médio em uma escola privada na cidade de São Paulo. **Metodologia:** Utilizaram-se dados de adolescentes de 14 a 18 anos do Ensino Médio de uma escola particular da cidade de São Paulo. É um estudo transversal realizado no período de agosto a novembro. Aplicou-se um questionário para coletar dados relacionados à alimentação

no ambiente escolar e à prática de exercício. O perfil foi avaliado através dos resultados obtidos por meio do questionário, abordando fatores como os alimentos que consomem, preços, tempo, realização de atividade física e etc. **Resultados:** 41 jovens do Ensino Médio responderam ao questionário. Destes, 26,8% não se encontram satisfeitos com as opções disponíveis na escola para alimentação. As meninas parecem se importar mais que os meninos com o sabor do alimento e saúde. Por fim, observou-se que a maioria dos jovens se preocupam com sua saúde e seu corpo, visto que a maioria realiza atividade física. **Conclusão:** Sabe-se que atualmente com a internet, devido às informações de acesso mais fácil, os jovens tendem a ter um cuidado maior com sua própria saúde, como se observou neste estudo.

**PALAVRAS-CHAVE:** perfil alimentar; adolescentes; escola privada.

### DIETARY PROFILE OF HIGH SCHOOL TEENAGERS OF A PRIVATE SCHOOL IN THE CITY OF SÃO PAULO

**ABSTRACT: Objective:** To evaluate the dietary profile of high school teenagers of a private school in the city of São Paulo. **Methodology:**

Data was collected from adolescents from 14 to 18 years old from a private school in the city of São Paulo. This is a cross-sectional study conducted from August to November. A questionnaire was applied to collect data related to food in the school environment and exercise practice. The profile was assessed through the results obtained through the questionnaire, addressing factors such as the food they eat, prices, time, physical activity and so on. **Results:** 41 high school students answered the questionnaire. Out of them, 26.8% are not satisfied with the options available at school for food. Girls seem to care more than boys about the taste of food and health. Finally, it was observed that most young people worry about their health and body, since most perform physical activity. **Conclusion:** It is known that nowadays with the internet, due to the easier access to information, young people tend to care more about their own health, as it was observed in this study.

**KEYWORDS:** dietary profile, teenagers, private school.

## 1 | INTRODUÇÃO

O tema do trabalho foi escolhido pela importância de uma boa alimentação na adolescência e sua reflexão na vida adulta, evitando o surgimento de possíveis doenças. Adolescentes passam várias horas do dia na escola, e suas escolhas alimentares influenciam na sua qualidade de vida. O aumento do consumo de produtos industrializados nas cantinas é preocupante, e substituem alimentos naturais (COSTA et al. 2018).

O cenário epidemiológico e nutricional das últimas décadas tem se mostrado dinâmico, decorrente de modificações globais nos estilos de vida. A urbanização e a industrialização colaboraram com a alteração nos padrões de alimentação bem como com o surgimento de comportamentos sedentários. Com a transição alimentar, o perfil dietético das populações passou a ser caracterizado por alta densidade energética, sendo os alimentos ricos em fibras e equilibrados em termos nutricionais substituídos por produtos ricos em gorduras e açúcares, que apresentam alto grau de processamento (COSTA et al., 2018).

A adolescência compreende o período de 10 a 19 anos e 11 meses de idade e é uma fase marcada por intensas mudanças físicas, como o rápido crescimento e desenvolvimento, além de profundas alterações sociais e comportamentais. A ocorrência de transformações na auto-imagem, nos valores, nas preferências e em aspectos psicossociais influenciam diretamente o comportamento alimentar na adolescência (CARVALHO et al., 2014).

Os adolescentes constituem um grupo vulnerável, considerando-se suas necessidades nutricionais aumentadas, seu padrão alimentar e estilo de vida, e sua suscetibilidade às influências ambientais. Portanto, acredita-se que o acesso a

informações sobre alimentação e nutrição e o monitoramento do consumo alimentar são importantes para a identificação de um comportamento de risco, bem como para garantir o pleno potencial de crescimento e desenvolvimento dos adolescentes (LEAL et al. 2010).

Nesta fase, são comuns hábitos alimentares como o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e lanches do tipo “*fast food*”, e baixa ingestão de frutas, verduras e alimentos do grupo do leite. Este padrão alimentar é preocupante, visto que pode levar ao excesso de peso e à maior probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias na vida adulta (LEAL et al. 2010).

Por mais que uma grande parte dos adolescentes afirme estar ciente do que são hábitos alimentares, eles não os seguem. Os motivos são diversos e vão, desde hábitos que adquirem na própria casa, até preferências e críticas para com o ambiente e tempo no qual realizam a alimentação escolar. Os alunos alegam não aderir à tal alimentação devido a fatores como espaço, tempo, se reconhecem a comida como saudável ou não e etc (VARGAS et al., 2010).

A adolescência é um período crítico para o desenvolvimento da obesidade, particularmente devido à predominância de atividades de lazer sedentárias e práticas alimentares inadequadas. Exemplos dessas práticas são o consumo de lanches hipercalóricos em substituição às principais refeições e elevada ingestão de alimentos ricos em açúcar, carboidratos refinados e gordura saturada, como os *fast food* (VARGAS et al.2010).

De acordo com o Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia de 2003, mesmo que as necessidades nutricionais estejam sendo influenciadas simultaneamente por eventos da puberdade e pelo crescimento, na adolescência (uma fase de desenvolvimento), a escolha dos alimentos é potencialmente determinada por fatores psicológicos, socioeconômicos e culturais, que interferem diretamente na formação dos hábitos alimentares (CARVALHO et al. 2014).

A alimentação inadequada na adolescência pode levar a risco imediato ou de longo prazo de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, doença arterial coronariana, dislipidemias, obesidade, diabetes e osteoporose (CARVALHO et al. 2014).

As necessidades energéticas aumentam cada vez mais, mantendo uma estreita relação com a velocidade de crescimento e a atividade física. O rápido crescimento ocorrido durante o estirão pubertário exige elevada oferta proteica (CARVALHO et al. 2014).

No Brasil, o fornecimento de alimentos aos estudantes teve início na década de 1930, com o objetivo de combater à desnutrição, que era um distúrbio nutricional com alta prevalência na nossa população (VALENTIN, E. 2017)

Desde então, os programas de alimentação escolar vêm passando por mudanças no que diz respeito ao tipo de alimento fornecido e ao percentual mínimo das necessidades nutricionais diárias. Mas, apesar da mudança ocorrida na necessidade nutricional da população brasileira nestas últimas décadas, observando-se hoje a preponderância do excesso de peso, a alimentação escolar, geralmente, continua fornecendo alimentos com alta densidade energética e calórica considerando o elevado percentual de crianças com sobrepeso e obesidade (CARVALHO et al. 2014).

Há necessidade de o programa de alimentação escolar introduzir, além das recomendações nutricionais de acordo com a idade, da qualidade do alimento oferecido, das diferenças regionais em relação a hábitos alimentares e disponibilidade de alimentos, também há um fator de transição nutricional que está acontecendo no Brasil (CARVALHO et al. 2014).

A alimentação saudável é um dos componentes que integram o conceito de Escola Promotora de Saúde. Assim, os programas de alimentação escolar devem, além de garantir para toda comunidade escolar o acesso a quantidades adequadas de alimentos, incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis. A alimentação saudável calcula a ingestão suficiente de nutrientes para os adolescentes atingirem crescimento e progresso normais, prevenindo as doenças relacionadas à alimentação; doenças crônicas não transmissíveis, sendo algumas delas: obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares (responsáveis por altas taxas de morbimortalidade no mundo todo). Essa situação reflete as mudanças que aconteceram no estilo de vida dos adolescentes, especialmente nos hábitos alimentares e nos graus de atividade física. Na abordagem da alimentação escolar deve-se enfatizar basicamente dois aspectos: Quantitativo, que se refere à disponibilidade de alimentos para atender ao quantitativo de alunos em toda a escola. E qualitativo, que se refere à qualidade dos alimentos que estarão disponíveis, devendo levar em consideração aspectos de composição, aspectos organolépticos, higiênico-sanitários e operacionais (VALENTIN, 2017)

Quanto à alimentação escolar, o lanche deve corresponder a 15% do valor energético total do cardápio do adolescente. O grande desafio está em encontrar formas de preparar alimentos de uma maneira mais saudável e nutritiva, contemplando baixo teor de gordura, sal e açúcar e, assim, promovendo a saúde e prazer. Por isso é importantíssima a presença de nutricionista em locais escolares, elaborando cardápios variados e utilizando recursos para a melhoria da merenda escolar (CARVALHO et al. 2014).

A escola é um local de importância para o fornecimento de uma alimentação saudável, observando que grande parte da população pode ser atingido a baixo custo. Existe uma estrutura organizada, o tempo de permanência dos alunos na escola é

longo e aí fazem uma ou duas refeições ao dia durante cinco dias por semana. Além disso, há o fato do adolescente ser um agente de constantes mudanças na família e na comunidade onde estão inseridos (CARVALHO et al. 2014).

A orientação para a criança e sua família deverá ser feita após o conhecimento do período escolar, da composição da alimentação fornecida pela escola e das opções de lanches da cantina. Quando houver merenda escolar, verificar quais tipos de alimentos os adolescentes aceitam e usufruem, se repete a refeição e se come novamente quando chega em casa, orientando-a de acordo com as características individuais e o estado nutricional. O acesso à cantina pode ser controlado pelos pais, combinando com a criança os dias nos quais ela irá comprar alimentos e orientando-a sobre que alimentos devem ser preferidos, de acordo com a disponibilidade. Se a criança levar o lanche de casa, podem ser sugeridas diversas opções, dependendo da preferência e da condição socioeconômica, como: frutas, queijos, biscoitos, pães, bolos simples, sanduíches, vegetais crus, leites, sucos de frutas naturais e iogurtes (CARVALHO et al. 2014).

A escola desempenha importante papel na formação dos hábitos alimentares dos adolescentes, visto que é nesse ambiente que eles permanecem por expressivo período de tempo diário. Nesse contexto, percebe-se a importância que os serviços de alimentação disponíveis no ambiente escolar podem assumir, principalmente no fornecimento/comercialização de alimentos adequados do ponto de vista nutricional e sanitário (CARVALHO et al. 2014).

Observou-se que muitos adolescentes pulam refeições e a maioria destes pulam o café da manhã e o lanche da manhã (muito tempo em jejum) (ARAKI et al. 2011).

Outra pesquisa, de Leal et al. (2010), observou a substituição do almoço e/ou jantar, com alimentos tradicionais como o arroz e feijão por lanches, sendo estes geralmente de alta densidade energética e baixo valor nutritivo, como refrigerante, biscoitos, chocolate, sorvete, batata frita, pizza e salgadinhos.

De acordo com Murillo e Rey (2009), os adolescentes estudados apresentaram práticas alimentares que podem trazer riscos de doenças devido a consumos inadequados de alimentos. Não houve uma distribuição adequada dos alimentos durante o dia, e foi observado que as emoções afetam o consumo de alimentos. Além disso, é citado o fato da família e a mídia exercerem uma grande influência na alimentação dos adolescentes. (LOCATELLI; CANELLA; BANDONI, 2012).

O monitoramento da saúde do escolar é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da implantação e manutenção de sistemas de vigilância de fatores de risco à saúde dos adolescentes, por considerar que essa é uma importante fase de mudanças sociais, cognitivas, biológicas e emocionais. Em 2009, o Brasil realizou a primeira *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar*

(PeNSE). Em 2012, a segunda edição da pesquisa, mostrou uma ingestão regular, ou seja, cinco vezes por semana, de doces (41,3%), refrigerantes (33,3%), biscoitos doces (32,5%) e frutas (29,8%), vegetais cozidos (13,5%), vegetais crus (26,6%) apontando ingestão regular de alimentos não saudáveis e baixo de alimentos saudáveis (LOCATELLI; CANELLA; BANDONI, 2012).

Diante disso, as escolas, tanto públicas como privadas, têm um papel fundamental em educar os alunos nutricionalmente, já que a comida oferecida, além de ajudar contra tais doenças, serve como energia para o dia de estudo. (BEZERRA, M. 2017)

Aliteratura aponta que existe uma diferença na alimentação das escolas públicas e privadas. Enquanto nas privadas existe uma ampla possibilidade de escolha de alimentos para serem adquiridos durante o período escolar, as públicas possuem uma merenda padrão, no qual não há muitas opções de escolha, resultando muitas vezes em insatisfações. (BEZERRA, M. 2017)

De acordo com Conceição (2010), pesquisadores da Universidade do Maranhão realizaram uma pesquisa com alunos entre 9 a 16 anos de escolas públicas e privadas localizadas no município de São Luís, a fim de avaliar suas refeições dentro das instituições. O resultado obtido foi que alunos de escolas privadas consomem mais hortaliças, sucos naturais e leite. Já os alunos de escolas públicas consumiam uma baixa quantidade de energia, vitamina A e gorduras.

Além disso, projetos de reeducação alimentar realizados em escolas tem se mostrado mais eficientes em instituições públicas, uma vez que é mais fácil controlar o que será servido aos alunos. (BEZERRA, M. 2017)

A alimentação dos adolescentes é uma questão de interesse para a nutrição, vistos os efeitos das ações de promoção da saúde e prevenção de doenças que se podem realizar durante essa etapa e o impacto que ela tem na saúde atual e futura destes jovens, segundo Murillo e Rey (2009).

## 2 | OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo geral

- Avaliar o perfil alimentar de adolescentes do Ensino Médio em uma escola privada na cidade de São Paulo.

### 2.2 Objetivos específicos

- identificar os principais tipos de alimentos consumidos no ambiente escolar e verificar a frequência e a origem das refeições realizadas no ambiente escolar;

- Identificar a frequência com que exercícios físicos são realizados;
- Verificar os motivos para as escolhas de consumo entre os adolescentes;
- Analisar o custo médio dos lanches escolares.

## **3 | MATERIAL E MÉTODOS**

### **3.1 Tipo de estudo**

Trata-se de um estudo do tipo transversal;

### **3.2 Local do estudo**

O estudo foi realizado com estudantes do Ensino Médio de uma escola particular da cidade de São Paulo.

### **3.3 Período do estudo**

O estudo foi realizado de agosto a novembro de 2018.

### **3.4 População estudada**

Foram avaliados adolescentes de 14 a 18 anos, de ambos os sexos.

### **3.5 Coleta de dados**

Dados relacionados à alimentação no ambiente escolar e à prática de exercício foram coletados através de um questionário com perguntas, aplicado durante o intervalo pelos próprios pesquisadores para os alunos de Ensino Médio da escola analisada (Anexo 1).

### **3.6 Análise de dados**

Os dados foram analisados através de tabelas e gráficos, comparando gênero e as variáveis relacionadas às perguntas do questionário, utilizando o software Microsoft Excel.

### **3.7 Ética em pesquisa**

Os procedimentos para o desenvolvimento deste estudo respeitaram as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo humanos, aprovadas pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Desta forma, no banco de dados da pesquisa principal está mantido o anonimato e a confidencialidade dos dados. Foi utilizado um termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo 2) que foi preenchido pelos participantes



que voluntariamente decidiram participar do estudo.

#### 4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo foi composta por 41 adolescentes do ensino médio de uma escola particular da cidade de São Paulo, com idades entre 14 e 18 anos (Tabela 1).

Os resultados do presente estudo apontam que 26,8% dos alunos entrevistados não se encontram satisfeitos com as opções disponíveis na escola para alimentação. Destes, 45,4% disseram considerar o preço das comidas muito elevado, enquanto 18% consideram que há poucas opções disponíveis. Os dados coletados mostram que 27% dos entrevistados consideram que as opções saudáveis apresentam um custo muito elevado, e 9% não aprovam a qualidade dos alimentos oferecidos.

A partir da avaliação do questionário foi possível observar que 44% dos entrevistados não têm o costume de levar alimentos de suas casas para a escola. Entre os motivos citados, o mais recorrente é a falta de praticidade e tempo.

Constatou-se que a grande maioria dos alunos (95%) realiza suas refeições acompanhado, assim como foi constatado no estudo de Murillo e King (2009), que avaliou as práticas e influências da alimentação em adolescentes escolares e evidenciou que 76,6% dos adolescentes também fazia as refeições acompanhados. Em relação ao tempo de duração, 7,3% dos entrevistados se alimenta em menos de cinco minutos. 39% leva entre cinco e quinze minutos e 53,7% mais de quinze minutos.

Quanto ao dispêndio financeiro, 5% dos alunos gasta até R\$5,00 com as refeições na escola. 52,5% gasta de R\$5,00 a R\$10,00. 30% gastam de R\$10,00 a R\$15,00 e 12,5% costumam pagar mais de R\$15,00.

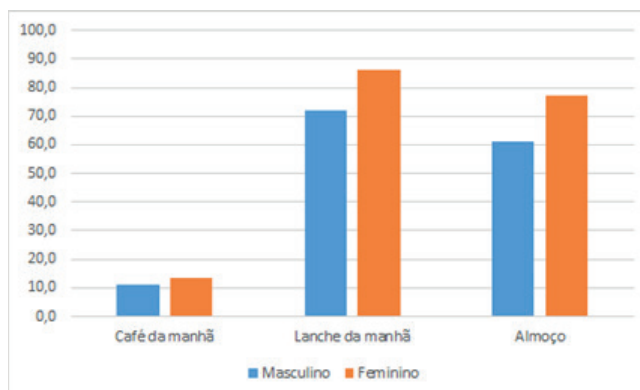


Gráfico 1. Distribuição percentual dos estudantes segundo consumo das refeições no ambiente escolar, por gênero. São Paulo, 2018.

O Gráfico 1 mostra o percentual dos alunos que realizam refeições na escola e

observa-se que as porcentagens são grandes. Já no estudo da Vargas et al (2010) mostra que houve uma redução significativa do consumo da merenda oferecida pela escola (de 3% para 0,6%).

O presente estudo indica, tal como no estudo realizado por Murillo e King (2009), que a maioria dos adolescentes pula pelo menos uma das refeições diárias importantes do dia que, neste caso, é o café da manhã.

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Alimentos						
hambúrguer	9	56,2	7	43,8	16	100
salgado	6	42,8	8	57,2	14	100
pastel	3	75,0	1	25,0	4	100
pizza	3	75,0	1	25,0	4	100
fruta	3	75,0	1	25,0	4	100
prato/ self-service	9	34,6	17	65,4	26	100
outros	4	80,0	1	20,0	5	100

Tabela 2. Alimentos ingeridos no almoço por estudantes do aluno do ensino médio. São Paulo, 2018.

A Tabela 2 mostra os alimentos consumidos pelos alunos no horário de almoço, e aponta que grande parte deles substitui refeições por lanches. O mesmo foi encontrado em um estudo de Teixeira et al. (2012), que aponta ser cada vez mais comum entre os adolescentes o hábito de substituir refeições nutritivas por lanches com alimentos de alta densidade energética e baixo valor nutricional, podendo levar ao excesso de peso.

Em outro estudo, de Tavares (2014), foi observada uma menor frequência do consumo de comida entre adolescentes de escolas do Rio de Janeiro, quando comparado ao consumo de lanches e salgados.

Leal et al. (2010), ao avaliarem o consumo alimentar e o padrão de refeições de adolescentes em uma escola pública de Ilhabela, também encontraram uma taxa alta de substituição de almoço por lanches. No estudo, um terço dos estudantes avaliados realiza a substituição.

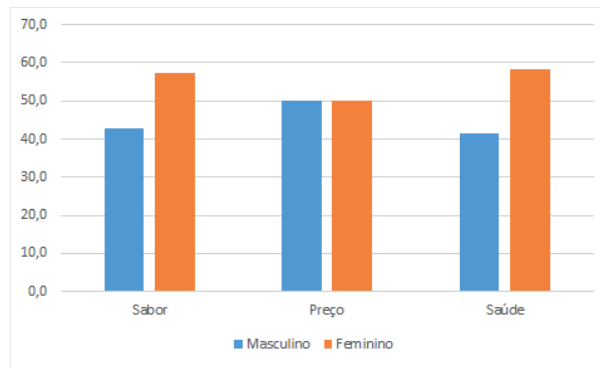


Gráfico 2. Distribuição percentual dos estudantes segundo motivação para escolher refeição. São Paulo, 2018.

O Gráfico 2 mostra que pessoas do sexo feminino procuram se importar mais que as do sexo masculino com o sabor e saúde ao escolher a refeição. Enquanto as porcentagens se igualam em ambos os sexos, em relação ao preço da escolha.

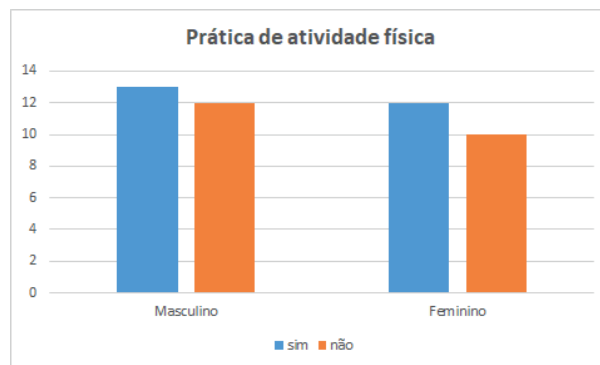


Gráfico 3. Distribuição de estudantes, por gênero, segundo prática de atividade física. São Paulo, 2018.

A partir do Gráfico 3, é possível observar que atualmente a maioria dos jovens se preocupam com sua saúde e seu corpo, visto que a maioria, tanto do sexo masculino, quanto do sexo feminino, realizam atividade física



Gráfico 4. Distribuição das atividades físicas realizadas por estudantes do Ensino Médio. São Paulo, 2018.

O Gráfico 4 mostra que a atividade mais praticada pelos estudantes é a musculação, seguida por diversas outras atividades, mas à procura do corpo desejado e da saúde.

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Alimentos						
salgado	10	37	17	63	27	100
pastel	3	75	1	25	4	100
pizza	1	100	0	0	1	100
fruta	1	50	1	50	2	100
outros	0	0	1	100	1	100

Tabela 3. Alimentos ingeridos no lanche/café da manhã, por adolescentes do Ensino Médio. São Paulo, 2018.

A Tabela 3 indica que há um baixo consumo de frutas pelos adolescentes nos lanches e café da manhã. O mesmo foi encontrado em um estudo de Conceição (2010), que avaliou a alimentação de adolescentes e crianças de escolas públicas e privadas de São Luís, Maranhão.

No estudo de Freitas et al (2013), realizado com estudantes de uma escola pública da Bahia, constatou-se que os jovens não se sentem alimentados como gostariam, pois para eles vários tipos de refeições encontram-se *fora-de-lugar*. A sopa é uma refeição comum neste programa, mas sugerida pelos escolares para ser oferecida no jantar, como o habitual em suas unidades domésticas. Já na Tabela 3, foi mostrado o oposto (que os alunos tem diversas opções de lanche, como: salgado, pastel, pizza, fruta e outros)

## 5 | CONCLUSÃO

Observou-se que os jovens do Ensino Médio de uma escola particular em São Paulo têm diversos hábitos diferentes, em relação à saúde e seu corpo. É notável uma alta taxa de substituição de almoço por lanches, como hambúrgueres, salgados de cantina, etc.

Ambos os sexos são motivados pelo preço do alimento na hora de escolhê-lo, entretanto analisou-se que o sexo feminino estudado se importa mais com a saudabilidade do alimento na hora da escolha. Apesar disso, a maioria de ambos os sexos praticam atividades físicas, seja ela qual for.

Sabe-se que atualmente com a internet, devido às informações de acesso mais fácil, os jovens tendem a ter um cuidado maior com sua própria saúde, como se observou neste estudo realizado com os alunos do Ensino Médio de escola particular da cidade de São Paulo.

## REFERÊNCIAS

ARAKI, E. et al. Padrão de refeições realizadas por adolescentes que frequentam escolas técnicas de São Paulo. **Revista paulista de pediatria**. São Paulo, v.29, n.2, 2011.

BEZERRA, M. Saúde e nutrição em escolas públicas e privadas da cidade do Recife. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. Recife, v.17, n.1, 2017.

CARVALHO, C. Consumo de energia e macronutrientes no lanche escolar de adolescentes de São Luís, Maranhão, Brasil. **Caderno de saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.22, n.2, 2014.

CONCEIÇÃO, S. Alunos de escolas públicas e privadas têm alimentação adequada?. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.23, n. 6, 2010;

COSTA, C. et al. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)*, 2015. **Cadernos de saúde pública**. Rio de Janeiro, v.34, n.3, 2018.

FREITAS, M. Escola: lugar de estudar e de comer. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro. v.18, n.4, 2013.

LEAL, G. et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes. São Paulo, Brasil. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo. v.13, n.3, 2010

MURILLO, O; REY, M. Panorama de práticas de alimentação de adolescentes escolarizados. **Avances en enfermeria**. v.27, n.2, 2009.

SILVA, J; TEIXEIRA, M; FERREIRA, M. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. **Escola Ana Nery**. Rio de Janeiro, v. 16, n.1.

Sociedade brasileira de pediatria. **Manual de orientação de nutrologia**. Rio de Janeiro, ed.3, 2012.

TAROSSI, N; DANIELA, L; CANELA, S. Fatores associados ao consumo da alimentação escolar por adolescentes no Brasil: resultados da PeNSE 2012. **Cadernos de saúde pública**. v. 33, n. 4, 2017

TAVARES, L. Validade relativa de indicadores de práticas alimentares da *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar* entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de saúde pública**. Rio de Janeiro, v.30, n.5, 2014.

TEIXEIRA, A. et al. Substituição de refeições por lanches em adolescentes. **Revista paulista de pediatria**. São Paulo, v.30, n.3, 2012;

VALENTIN, E. Fatores associados à adesão à alimentação escolar por adolescentes de escolas públicas estaduais de Colombo, Paraná, Brasil. **Cadernos de saúde pública**. Rio de Janeiro, v.33, n.10, 2017.

VARGAS, I. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. **Programa de Pós-Graduação em Nutrição. Instituto de Nutrição Josué de Castro. Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)**. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2005.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

AIDS 70, 71

Alimentação 3, 4, 5, 7, 9, 10, 21, 23, 24, 99, 102, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 116, 117, 123, 124, 132, 135, 136

Asma 84, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93

Atividade mioelétrica 63

Avaliação sensorial 48

### B

Balé 97, 98, 101

Ballet clássico 99, 101

### C

Composto alimentar 70, 71

Consultoria nutricional 1, 4

### D

Dança 98

Diabetes *mellitus* 79

Diálise 63, 64, 67, 68, 72, 77, 79

Doenças crônicas não transmissíveis 2, 4, 9, 10, 21, 107, 108, 131, 135

### E

Equilíbrio corporal 58, 60

Escolares 19, 21, 23, 104, 108, 111, 112, 115

Esfoliação 37, 38, 39, 41, 43, 46

Estado nutricional 3, 19, 21, 109

Exercício aeróbico 78

Exercício físico 71, 72, 73, 74, 80, 84, 85, 86, 90, 91, 92, 129, 133, 137

### F

Fisioterapia 13, 14, 15, 17, 18, 72, 73, 74, 75, 77, 79, 80, 84, 92

Força muscular 56, 58, 60, 63, 64, 68, 74, 79, 80

### G

Glutamato monossódico 48, 50, 51, 54

### H

Hábitos alimentares 1, 21, 107, 108, 109, 131

Hidratação 37, 38, 39, 40, 41, 43, 46

Higienização 37, 39, 46, 47, 123

HIV 70

## I

Idoso 57

Imagem corporal 8, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104

## J

Jejum intermitente 82, 83

## N

Nutrição 1, 4, 5, 9, 11, 21, 23, 24, 48, 64, 107, 110, 116, 137, 138

## O

Obesidade 4, 6, 7, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 31, 82, 100, 107, 108, 116, 128, 129, 131, 132, 134, 135, 136

## P

Perfil alimentar 3, 105, 110

Pilates 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62

## Q

Qualidade de vida 2, 3, 4, 10, 20, 23, 25, 32, 57, 69, 72, 74, 77, 79, 80, 81, 106, 123, 131, 134

## R

Restrição calórica 82, 83

## S

Saúde bucal 117, 118, 119, 123, 124, 126, 127

## T

Tapioca 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Treinamento funcional 128, 129, 133, 134, 135, 136, 137

Treinamento resistido 25, 26, 32, 80, 137

Tríceps 65, 68

Tríceps sural 65, 68

## V

Volume de treino 25

 **Atena**  
Editora

**2 0 2 0**