

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

Carla Cristina Bauermann Brasil
(Organizadora)



ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

Carla Cristina Bauermann Brasil
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes editoriais

Natalia Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. 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.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

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. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Rio de Janeiro
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. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
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. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste
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
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federac do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Sidney Gonçalo de Lima – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,
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 Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Diagramação: Maria Alice Pinheiro
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizadora: Carla Cristina Bauermann Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A411 Alimentos, nutrição e saúde 2 / Organizadora Carla Cristina Bauermann Brasil. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-406-8

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.068212308>

1. Nutrição. 2. Saúde. I. Brasil, Carla Cristina Bauermann (Organizadora). II. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A presente obra “Alimentos, Nutrição e Saúde” publicada no formato *e-book*, traduz o olhar multidisciplinar e intersetorial da Alimentação e Nutrição. Os volumes abordarão de forma categorizada e interdisciplinar trabalhos, pesquisas, relatos de casos e revisões que transitam nos diversos caminhos da Nutrição e Saúde. O principal objetivo desse *e-book* foi apresentar de forma categorizada e clara estudos desenvolvidos em diversas instituições de ensino e pesquisa do país em quatro volumes. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à avaliação antropométrica da população brasileira; padrões alimentares; avaliações físico-químicas e sensoriais de alimentos e preparações, determinação e caracterização de alimentos e de compostos bioativos; desenvolvimento de novos produtos alimentícios e áreas correlatas.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos nestes volumes com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e todos aqueles que de alguma forma se interessam pela área da Alimentação, Nutrição, Saúde e seus aspectos. A Nutrição é uma ciência relativamente nova, mas a dimensão de sua importância se traduz na amplitude de áreas com as quais dialoga. Portanto, possuir um material científico que demonstre com dados substanciais de regiões específicas do país é muito relevante, assim como abordar temas atuais e de interesse direto da sociedade. Deste modo a obra “Alimentos, Nutrição e Saúde” se constitui em uma interessante ferramenta para que o leitor, seja ele um profissional, acadêmico ou apenas um interessado pelo campo das ciências da nutrição, tenha acesso a um panorama do que tem sido construído na área em nosso país.

Uma ótima leitura a todos(as)!

Carla Cristina Bauermann Brasil

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

CONSUMO ALIMENTAR E DEPRESSÃO: EVIDÊNCIAS ATUAIS

Lara Onofre Ferriani

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123081>

CAPÍTULO 2..... 13

PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DA ZONA RURAL DO MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS, RIO DE JANEIRO

Larissa Spargolli Sardinha

Thainá Andrade Rocha Oliveira do Rozário

Ana Carolina Carvalho Rodrigues

Giovana Fonseca Machado

Eduarda Guimarães dos Santos de Santana

Cynthia Gonçalves Silva


Francisco Martins Teixeira

Marialda Moreira Chistoffel

Luiz Felipe da Cruz Rangel

Alessandra Alegre de Matos

Beatriz Gonçalves Ribeiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123082>

CAPÍTULO 3..... 26

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE UM TIME DE FUTEBOL FEMININO EM SÃO LUÍS - MA

Thirza Rafaella Ribeiro França Melo

Luís Felipe Castro Araújo

Fabiana Viana Maciel Rodrigues

Matheus Caíck Santos Brandão

Kassiandra Lima Pinto


Ana Carolina Pimenta Santos

Jamylle Santos Rocha

Rebeca Izanna Lima da Silva

Raphael Furtado Marques

Marcos Roberto Campos de Macêdo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123083>

CAPÍTULO 4..... 34

FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS RESIDENTES NA REGIÃO SUL DO BRASIL

Anny Caroline dos Santos Araujo

Bruna Senna Rodrigues

Valdeni Terezinha Zani


Rozana Ferreira Ortiz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123084>

CAPÍTULO 5..... 39

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FIBRAS ALIMENTARES EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS RESIDENTES E SUA PREVALÊNCIA COM OBSTIPAÇÃO INTESTINAL


Victória Luiza Lima da Silva
Luana Bastos dos Santos Oliveira
Ramon Silva de Oliveira
Sara Vitória da Silva Souza
Victor Novais Costa
Gabrielly Sobral Neiva
Juçara Alvarindo Brito Soledade

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123085>

CAPÍTULO 6..... 51

PROJETO “MASTER CHEFINHO”: CRIANÇAS APRENDEM SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL


Renata Silva Cavalcante
Daniela Neves Pereira Romaro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123086>

CAPÍTULO 7..... 55

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA PARA PAIS E RESPONSÁVEIS SOBRE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CRIANÇAS AUTISTAS


Deylla Rodrigues de Oliveira
Débora Maria Nascimento Silva
Gabrielle Damasceno Costa dos Santos
Camila Caetano da Silva
Edinalva Rodrigues Alves
Saara Emanuele da Silva Flor
Mayara Regina Ferreira Costa
Eryka Vaz Zagmignan
Erika Alves da Fonseca Amorim
Rita de Cássia Mendonça de Miranda
Luís Cláudio Nascimento da Silva
Adrielle Zagmignan

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123087>

CAPÍTULO 8..... 63

RECUSA ALIMENTAR EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Anna Luiza Cardoso Oliva
Ana Hellen Lima da Silva
Rafaela Vilaça de Quadros
Yasmim Fernandes Ferreira
Anamaria de Souza Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123088>

CAPÍTULO 9..... 74

NUTRIÇÃO E VISIBILIDADE NO MUNDO DIGITAL


Luisa Fajardo Costa

Lorena Simili de Oliveira

Vanessa de Andrade Stumpf

Renato Moreira Nunes

Patrícia Cândido da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123089>

CAPÍTULO 10..... 86

INTERCORRÊNCIAS RELACIONADAS À NUTRIÇÃO ENTERAL EM NEONATOS PREMATUROS

Rene Ferreira da Silva Junior

Helenice Alves Fonseca

Josiane Dionísio dos Santos

Tadeu Nunes Ferreira

Manuela Gomes Campos Borel

Thamires Dias de Carvalho

Brunna Thais Costa


Ana Luiza Montalvão Seixas

Joice Fernanda Costa Quadros

Ana Paula de Oliveira Nascimento Alves

Suelen Ferreira Rocha

Cristiano Leonardo de Oliveira Dias

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230810>

CAPÍTULO 11 98

REPERCUSSÃO DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO NO CRESCIMENTO DE CRIANÇAS COM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

Thalita Evangelista Bandeira

Marília Porto Oliveira Nunes

Maria Izabel Florindo Guedes

Carlos Tadeu Bandeira de Lavor

Ilana Carneiro Lisboa Magalhães

Kalil Andrade Mubarak Romcy

Carla Laíne Silva Lima

Sandra Machado Lira

Natália do Vale Canabrava

José Ytalo Gomes da Silva

Marcelo Oliveira Holanda

Rafaela Valesca Rocha Bezerra Sousa


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230811>

CAPÍTULO 12..... 108

SUBSTITUTOS DO LEITE MATERNO E OS SEUS IMPACTOS NO ESTADO NUTRICIONAL INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Cassiana da Silva Coutinho

Neliane Pereira do Nascimento

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230812>

CAPÍTULO 13..... 122

FREQUÊNCIA DA IDADE MATERNA E TEMPO DE ALEITAMENTO MATERNO POR RESIDENTES DE AGLOMERADOS SUBNORMAIS EM MACEIÓ (AL)

Jessiane Rejane Lima Santos


Fernanda do Nascimento Lins

Geovânio Cadete da Silva

Mariana Silva de Freitas

Thyanne Mirella da Silva

Gabriela Rossiter Stux Veiga

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230813>


CAPÍTULO 14..... 131

TRANSTORNOS ALIMENTARES MATEMOS E DIETA INFANTIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Caroline de Maman Oldra

Angela Khetly Lazarotto


Adriano de Maman Oldra

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230814>

CAPÍTULO 15..... 144

OS IMPACTOS DE TRABALHAR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM OS ADOLESCENTES NAS ESCOLAS: UMA ANÁLISE DAS PESQUISAS BRASILEIRAS DE 2009 A 2019


Maria Cristina Rocha Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230815>

CAPÍTULO 16..... 156

AS INFLUÊNCIAS IMPOSTAS PELAS MÍDIAS SOBRE A IMAGEM CORPORAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Lucas Gimaque da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230816>

CAPÍTULO 17..... 168

ESTUDO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM E O FEEDBACK SOCIAL VIVENCIADO PELO INDIVÍDUO COM A OPÇÃO PELA CIRURGIA BARIÁTRICA

Márcia Daniele Soares da Silva Barbosa

Gisele dos Santos Pacheco


Ainá Innocencio da Silva Gomes

Ana Paula Menna Barreto

Celia Cristina Diogo Ferreira

Roberta Soares Casaes


Lismeia Raimundo Soares

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230817>

CAPÍTULO 18..... 178

CULINÁRIA AFETIVA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA PARA O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL


Helicínia Giordana Espíndola Peixoto
Luhana Karolyna Roque da Silva
Larissa Oliveira da Silva
Renata Cristina da Silva
Yasmim Rodrigues Cabral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230818>

CAPÍTULO 19..... 189

EFEITOS DA DESNUTRIÇÃO NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR DA PRIMEIRA INFÂNCIA


Isabella Knorr Velho
Gabriela Teixeira Gelb
Mariana Martins Dantas Santos
Talia Guimarães dos Santos
Bartira Ercília Pinheiro da Costa
Miriam Viviane Baron

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230819>

CAPÍTULO 20..... 201

RELATO DE EXPERIÊNCIA: CONSCIENTIZAÇÃO INFANTIL ACERCA DA PRESENÇA DE SÓDIO CONTIDO NOS ALIMENTOS


Ana Clara Riguetto Lisboa de Domênicis
Ana Laura da Silva Paladino
Claudiele Maria Mariano Costa
Conrado Busseli Filho
Debora Aparecida Zanette
Fabio Bonadio Gonçalves
Karla Beatriz Croco
Lorena Correia da Cruz
Maria José Caetano Ferreira Damaceno
Mariana Scarmeloto Pardo
Paula Fernandes Chadi
Taynara Novaes Faria




 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230820>

CAPÍTULO 21..... 211

HÁBITOS ALIMENTARES E FATORES RELACIONADOS À SAÚDE DE UMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DE CAMPO GRANDE (MATO GROSSO DO SUL)

Thais Alievi Ponciano da Silva
Raíssa de Oliveira Rodrigues
Giovana Eliza Pegolo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230821>

CAPÍTULO 22.....	225
EXPERIÊNCIAS DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA ESTADUAL NO INTERIOR DE RONDÔNIA	
Julia Souza Amaral	
Heloísa Helena Pessoa Portela de Sá	
Carolina Maria Novais Caires Tacconi	
Heliane Formagio Silva	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230822	
CAPÍTULO 23.....	232
CRIAÇÃO DE UM ÁLBUM DE REGISTRO FOTOGRÁFICO PARA INQUÉRITOS DIETÉTICOS	
Lucineide Rodrigues Gomes	
Hanna Nicole Teixeira Lopes de Lima	
Yana Luise Falcão Lins	
Alysson dos Santos Bomfim	
Andréa Marques Sotero	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230823	
CAPÍTULO 24.....	240
UM OLHAR SOBRE A EXPERIÊNCIA INTERCAMBISTA EM CUBA: EXISTE SAÚDE INTEGRAL QUANDO O DIREITO À ALIMENTAÇÃO SOBERANA É NEGADO?	
Rejane Viana dos Santos	
Márcio Costa de Souza	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230824	
SOBRE A ORGANIZADORA.....	245
ÍNDICE REMISSIVO.....	246

CAPÍTULO 15

OS IMPACTOS DE TRABALHAR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM OS ADOLESCENTES NAS ESCOLAS: UMA ANÁLISE DAS PESQUISAS BRASILEIRAS DE 2009 A 2019

Data de aceite: 01/08/2021

Data de submissão: 02/06/2021

Maria Cristina Rocha Silva

Lagarto/SE

<http://lattes.cnpq.br/0925775067258120>

RESUMO: A presente pesquisa tem como objetivo principal analisar quais os impactos de trabalhar alimentação saudável nas aulas de Ciências no cotidiano dos adolescentes. O método adotado foi do tipo bibliográfico, em que, foram coletados dados e informações do SciELO, CAPES, DATASUS, SISVAN, LILACS, PUBMED, livros, textos, teses, documentos, artigos científicos. Os principais resultados foram: melhor qualidade de vida, de sono, redução do peso, mais disposição, atenção, um melhor desempenho nas aulas, elevar a autoestima, evitar doenças futuras, fortalecimento do sistema imunológico, bem-estar, dieta equilibrada, pele hidratada e corada. Concluir-se, que a presente pesquisa teve impacto positivo, melhora no rendimento escolar, na vida dos adolescentes, da família, dos amigos, dos professores de Ciências, na comunidade e na saúde. Porém, o assunto deveria ser trabalhado em todas as disciplinas, como um projeto interno da escola.

PALAVRAS - CHAVE: Impactos. Trabalhar. Alimentação saudável. Adolescentes. Escola.

THE IMPACTS OF WORKING HEALTHY FOOD WITH ADOLESCENTS IN SCHOOLS: AN ANALYSIS OF BRAZILIAN RESEARCH FROM 2009 TO 2019

ABSTRACT: The present research has as main objective to analyze what are the impacts of working with healthy eating in Science classes in the daily life of adolescents. The method adopted was bibliographic, in which data and information from SciELO, CAPES, DATASUS, SISVAN, LILACS, PUBMED, books, texts, theses, documents, scientific articles were collected. The main results were: better quality of life, sleep, weight reduction, more disposition, attention, better performance in classes, raising self-esteem, avoiding future diseases, strengthening the immune system, well-being, balanced diet, moisturizing skin and flushed. In conclusion, the present research had a positive impact, improving school performance, the lives of adolescents, family, friends, science teachers, the community and health. However, the subject should be worked on in all subjects, as an internal project of the school.

KEYWORDS: Impacts. Work. Healthy eating. Teenagers. School.

1 | INTRODUÇÃO

A adolescência é um fenômeno caracterizado por influências socioculturais, que vão se concretizando por meio de reformulações constantes de caráter social, sexual, de gênero, ideológico e vocacional. Segundo Vitello (1994): A adolescência é uma fase de transição, no qual,

se perde a infância e se forma um adulto. Neste período a maturidade biológica e sexual são atingidas, e se definir a identidade sexual e o espaço social do adolescente (p.74).

Compreender, que os adolescentes veem se destacando e preocupando a Organização Mundial da Saúde (OMS), pais, professores e a escola. Por causa, do alto índice no aparecimento de doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares. Segundo Gonçalves (2003): a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população Brasileira (p.44).

Diante dessas informações, os hábitos alimentares inadequados, são padrões de consumo, influenciados pela mídia, família, amigos, e na escola. Além disso, a facilidade de obter, alimentos industrializados e comida rápida, sem levar em consideração, as informações sobre os produtos utilizados durante o preparo da comida. Vale ressaltar, os benefícios e os malefícios da alimentação em nossas vidas. Para Brasil (2002):

Os seres humanos necessitam de uma dieta variada para garantir uma nutrição adequada, é essencial para a manutenção da saúde e do crescimento da criança e do adolescente. Para ingerir uma dieta variada, além da disponibilidade dos alimentos, é fundamental a formação dos hábitos alimentares saudáveis. Comer um pouco de cada nutriente (Proteína, lipídios, carboidratos, vitaminas), mas nada em excesso (p.36).

Embora, os meios de comunicação, destaque os hábitos, dietas e procedimentos para se ter um corpo ideal, de acordo, com os padrões estéticos impostos pela sociedade, veem afetando cada vez mais, a autoestima dos adolescentes. De acordo Mentz (2001):

O comportamento relativo a comida relaciona-se diretamente ao sentido de nós mesmos e da própria identidade social. Desde cedo, a criança é envolvida em uma série de rituais que culminaram com a internalização de um padrão alimentar. Este processo é acompanhado e estimulado por adultos afetivamente poderosos, o que confere ao comportamento alimentar um poder sentimental duradouro, o qual, por sua vez, se estende para as outras fases do desenvolvimento humano, incluindo a adolescência (p.40).

Portanto, esses hábitos de consumo inadequados estão sendo inseridos, na infância e veem se fortalecendo na adolescência causando consequências na vida dos adolescentes ou na fase adulta. Segundo Lazari (2012),

As crianças e os adolescentes necessitam ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro (p.100).

Diante dessas informações, os docentes de Ciências sentiram a necessidade de trabalhar alimentação saudável com os adolescentes na escola. Conforme Safanili (2012), alimentação saudável é extremamente importante para o crescimento e desenvolvimento do corpo através da retirada dos nutrientes (p.56).

Além disso, os professores sensibilizam os alunos com dados, informações e ações educativas com o intuito de promover uma melhor qualidade de vida e contribuir para o

desenvolvimento humano do adolescente. De acordo com Maues (2006):

No ensino de ciências por investigação, os estudantes interagem, exploram e experimentam o mundo natural, mas não são abandonados a própria sorte, nem ficam restritos a uma manipulação ativista e puramente lúdica. Eles são inseridos em processos investigativos, envolvem-se na própria aprendizagem, constroem questões, elaboram hipóteses, analisam evidências, tiram conclusões, comunicam resultados. Nessa perspectiva, a aprendizagem de procedimentos ultrapassa a mera execução de certo tipo de tarefas, tornando-se uma oportunidade para desenvolver novas compreensões, significados, conhecimentos do conteúdo ensinado (p.84).

Percebe-se, que a escola representa um papel de destaque na formação do cidadão. Além disto, é o local ideal, para trabalhar as competências necessárias, para desenvolver o conhecimento e as mudanças de hábitos, pois, é onde os adolescentes permanecer mais tempo. Segundo Maldonado (2002): a escola é como um espaço de formação de hábitos, definição de valores e construção de senso crítico, que assume um papel estratégico também na promoção de saúde (p.99).

Sendo assim, é de extrema relevância, trabalhar sobre alimentação saudável com os adolescentes, para que possam desenvolver uma melhor qualidade de vida, através dos hábitos de alimentação saudável que fortalecer o corpo, a mente, deixando os com mais disposição, atenção, redução de peso, melhoria na qualidade do sono, evitando doenças futuras e um melhor desempenho nas aulas.

A partir do que foi apresentado anteriormente, a presente pesquisa tem como objetivo principal analisar quais os impactos ao trabalhar alimentação saudável nas aulas de Ciências no cotidiano dos adolescentes.

2 | MÉTODO

A pesquisa bibliográfica é uma busca minuciosa, investigativa, por referências publicados por diversos autores, que contêm dados e informações relevante para alcançar o objetivo de pesquisa e solucionar o problema em estudo. Segundo Bufrem (2010), é de grande importância apresentar uma seleção de estudos ou observações feitas, com relação ao problema investigado (p.33).

Além disso, os referencias publicados, são documentos, livros, artigos científicos, jornais, revistas, teses, monografias, relatórios de simpósios, congressos, anais, e entre outros. A presente pesquisa, do tipo bibliográfica, foram adotados os seguintes procedimentos que estão descritos a seguir:

1º Etapa: pesquisa Bibliográfica

O método adotado nesta pesquisa é do tipo bibliográfico, que buscar a resolução de um problema por meio de referenciais teóricos públicos no periódico entre 2009 a 2019, em que, foram coletados dados e informações, para o desenvolvimento do estudo.

Além disso, a pesquisa tem como objetivo, fazer um levantamento bibliográfico

das publicações relevante sobre o tema de pesquisa. Diante dessas informações, foram realizados uma leitura no resumo dos artigos científicos, analisando a temática de pesquisa, se enquadrando o mesmo era selecionado e posteriormente lido na íntegra. A pesquisa teve a duração de um período entre junho a dezembro de 2020.

Sendo assim, a pesquisa foi realizada, com 20 publicações de artigo científico, no qual, foi feito uma análise, dos dados e informações para se obter uma solução para o problema de pesquisa.

2º Etapa: pesquisa no Scientific Eletronic Library Online – SciELO

O SciELO (Scientific Electronic Library Online) foi criado em 1997 por meio da cooperação entre a Fundação de Amparo, a pesquisa do Estado de São Paulo (fapesp), Centro Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências de Saúde (BIREME), e por instituições nacionais, internacionais e editores científicos. O SciELO é uma biblioteca eletrônica, que possui diversos periódicos científicos completo Brasileiro de várias áreas de conhecimento, em que preserva arquivo, e possui padrões internacionais para divulgação científica.

3º Etapa: pesquisa no portal do CAPES

O portal periódico oferecido pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) foi lançado oficialmente em 11 de novembro de 2000, financiado pelo governo Brasileiro. Compreender, que o portal do CAPES é uma biblioteca eletrônica que possui periódicos eletrônicos para fortalecer a pós-graduação no Brasil.

4º) Etapa: DATASUS

O DATASUS é um departamento de informática do Sistema Único de Saúde (SUS), que fornece informações sobre o SUS no Brasil. A pesquisa, coletou informações do DATASUS com intuito de obter dados sobre alimentação dos jovens no Brasil que veem apresentando cada vez mais, desequilibrado, deixando na mira de várias doenças. Os dados apresentam a faixa etária, percentual e as regiões desses adolescentes em todo o país.

5º) Etapa: SISVAN

O SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) é uma ferramenta desenvolvida pelo DATASUS, para registrar e monitora informações sobre as condições nutricionais da população e os fatores que os influenciam. Esse sistema é instalado nos municípios Brasileiros. Além disto, essa avaliação é feita em faixa etárias diferente, sendo classificado de acordo com o índices antropométricos e estado fisiológico do indivíduo.

6º) Etapa: LILACS

A Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) é coordenado pelo Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME) é uma biblioteca virtual em saúde, onde são registrados dados e informações

bibliográfico como: títulos periódicos, livros, anais de congressos, simpósios, conferências, teses, documentos técnico-científicos produzidos na América Latina.

7º) Etapa: pesquisa feita em livros, textos, teses, documentos, entre outros

Vale ressaltar, que foram feitas pesquisas, livros, teses, documentos, resumo de artigos científicos, páginas da internet, anais de congressos e entre outros com o intuito de fazer um levantamento de dados e informações sobre alimentação dos adolescentes.

8º) Etapa: Análise de dados

A presente pesquisa analisou os dados coletados no site do SCIELO, CAPES, LILACS, DATASUS, SISVAN, em livros, teses, artigos científicos, textos, revistas, documentos sobre o tema de pesquisa. As análises foram feitas, por meio da obtenção de dados e informações coletados para obter possíveis respostas sobre o problema de pesquisa. Posteriormente, os dados foram organizados em quadros para a análise em discussão. Foram feitas, comparações desses dados, com o intuito de identificar, quais os impactos de trabalhar alimentação saudável nas aulas de Ciências no cotidiano dos adolescentes.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabe-se, que segundo o Estatuto da Criança e do adolescente (ECA), adolescência é um período da vida entre a faixa etária dos 12 aos 17 anos (BRASIL, 1990). Porém, a Organização Mundial de Saúde (OMG) ressaltar, que a adolescência está dividida em duas etapas: pré-adolescência na faixa etária entre 10 a 14 anos, e adolescência entre 15 a 19 anos. Diante dessas informações, a adolescência é um processo biológico que acelera o desenvolvimento físico e psicológico.

Percebe-se, que nos últimos anos, os adolescentes veem apresentando um alto índice de doenças relacionadas aos hábitos alimentares inadequados. Que pode gerar consequências mais grave no futuro, na fase adulta. Isso, veem causando preocupação a Organização Mundial da Saúde (OMS), aos pais, aos docentes e a escola. Segundo Caldeira (2000): é durante a infância e a adolescência que se constroem os hábitos que se repetem ao longo da vida, em especial os alimentares, tão necessários a saúde e ao bem-estar (p.88).

Nesse pressuposto, os hábitos alimentares inadequados, veem sendo implantado na vida dos adolescentes, ainda na infância, se tornando um hábito mais forte e concreto na adolescência. Pois, o alimento está ligado as conexões afetivas do indivíduo, que traz a sensação de conforto, prazer e bem-estar.

Portanto, os docentes de Ciências sentiram a necessidade de trabalhar alimentação saudável com os adolescentes na escola, na disciplina de Ciências para criar e inserir novos hábitos alimentares saudáveis no cotidiano dos adolescentes. Para Davanço (2004):

O professor informado e motivado, pode torna-se, um grande aliado no processo de formação e mudanças no comportamento alimentar dos alunos, favorecendo a aquisição de competências com relação às escolhas alimentares (p.79).

Embora, existir uma lacuna nos livros didáticos, deixando o conteúdo de extrema relevância, escasso de conhecimento científico. Segundo Pietruszynski (2010): a inserção do alimento, nas práticas pedagógicas, torna-se uma opção realmente efetivar, as ações de promoção a saúde na escola, possibilitando a formação de indivíduos conscientes e com hábitos saudáveis (p.224).

Segundo costa (2001):

A escola se apresenta como um cenário favorável ao desenvolvimento destas atividades, uma vez que se constitui de diversos elementos que promovem a socialização, reunindo, de forma dinâmica, alunos, familiares, professores, funcionários, e profissionais da saúde. As atividades educativas representam uma importante ferramenta, se considerarmos que pessoas bem informadas, tem mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar (p.99).

Diante dessas informações, os professores de Ciências, utilizaram metodologias diferenciadas para inserir o conteúdo, com o objetivo de torna o processo de ensino, mais interessante, motivando-o, a participar como protagonista, autor do seu próprio aprendizado, utilizando seu universo para a construção do conhecimento significativo. De acordo com Libâneo (1994): o ensino visa estimular, dirigir, incentivar, impulsionar o processo de aprendizagem dos alunos (p.90).

Nesse pressuposto, os docentes de Ciências lançaram um desafio novo, a cada semana. Além disso, os desafios serão acrescentados aos hábitos cotidianos dos adolescentes. Com o intuito de incentiva e estimular a muda os hábitos alimentares. Os alunos vão registrar, no caderno, cada dia, em que, cumprir o desafio. Dessa forma, os docentes vão conseguir monitora os impactos do desafio de cada aluno, de forma individual. Além disso, os docentes vão realizar os desafios junto com os alunos.

Desafio 1: levar uma garrafa com água ou uma fruta para aula de Ciências, para estimular a comer frutas e beber 2 litros de água por dia;

Desafio 2: prática atividade física: fazer uma caminhada, andar de bicicleta ou pular corda com um amigo ou alguém da família, duas ou três vezes, na semana. Para melhorar a comunicação entre a família e os amigos, além de movimenta o corpo;

Desafio 3: tomar sol, duas ou três vezes na semana, por 5 minutos, para melhora o sistema imunológico;

Desafio 4: um dia por semana, os alunos vão trocar doces, frituras e refrigerante, por frutas, dia de detox alimentar;

Desafio 5: dormir oito horas por dia;

Desafio 6: Também foi feito uma salada de fruta para que os alunos, tivesse a oportunidade de conhecer e experimentar a variedade de frutas;

Desafio 7: os professores utilizaram o espaço físico da escola e materiais recicláveis para fazer jogos lúdicos com informações e curiosidades, sobre frutas e verduras, eram utilizados no final da aula.

Desafio 8: debates sobre os hábitos alimentares inadequados; dietas; padrões estéticos de beleza; propagandas; Influências dos maus hábitos alimentares;

Desafio 9: documentário sobre transtorno alimentares na adolescência;

Desafio 10: discussão sobre alimentação e hábitos alimentares saudáveis;

Desafio 11: elaboração de cardápios alimentar saudável.

Diante dessas informações, foram realizados debates, discussões sobre propagandas de alimentos industrializados, que adentram as casas, através do meio de comunicação, que influenciar as famílias, desde de cedo, a ter hábitos alimentares inadequados e passando esses hábitos para todos os componentes da família sem se atentar a saúde. Conforme Brasil (2009):

A escolha dos alimentos é um dos momentos mais fortemente influenciados pelos fatores econômicos e sociais que rodeiam o indivíduo e sua família. Todo grupo humano tem um padrão alimentar que é próprio, resultado de uma complexa trama de usos, costumes e tradições que se transmite e se modificam ao longo da sua história. Os amigos, a família, a escola, o preço, a moda, o prazer, o status e a mídia, a cultura e, eventualmente, as crenças religiosas são alguns dos fatores que influenciam as escolhas alimentares (p. 46).

Além disso, os adolescentes são influenciados pelos amigos, a fazer dietas malucas, para se encaixar, em padrões estéticos de beleza, imposto pela sociedade. Porém, deixar o corpo escasso de nutrientes, afetando o seu crescimento, além de desenvolver problemas emocionais. Quanto mais desequilibrado emocionalmente, mais os adolescentes vão buscar, preencher este vazio com comida, para se sentir, pertencente a um grupo social de amigos. Destacando assim, documentários de adolescentes com transtornos alimentares, para reforçar o tema. Segundo Who (2003): mudanças no padrão alimentar devido ao processo de industrialização, urbanização e conseqüentemente ao estilo de vida da população. Estas mudanças são responsáveis pela situação de saúde e estado nutricional (p.37).

Vale ressaltar, os malefícios de se alimentar de forma inadequada, comer em excesso, alimentos industrializados, guloseimas, comida rápida, refrigerantes, doces, biscoitos, hambúrguer, pizza, lasanha congelada e entre outros alimentos. Os maus hábitos alimentares veem apresentando sinais no corpo do adolescente, demonstrando fraqueza, cansaço, indisposição, insônia, pele ressecada, amarelada, dores de cabeça, nas articulações, falta de atenção, excesso de peso, alto nível de colesterol, de açúcar no sangue, dificuldade no crescimento, e no desenvolvimento mental, enfraquecer o sistema imunológico. Também deixa o corpo escasso de proteínas, carboidratos e vitaminas.

Diante dessas informações, muitos adolescentes estão desenvolvendo doenças

de alto impacto epidemiológico como diabetes, câncer, colesterol, hipertensão arterial, obesidade, doenças cardiovasculares, nos rins, autoimune, inflamatórias, osteoporose, infarto, desenvolver a tireoide, artrite, anemia, gordura no fígado. De acordo com Brasil (2009):

As doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer, apresentaram importante aumento, além de outras doenças relacionadas à alimentação, tais como a desnutrição e deficiências por micronutrientes, como anemia ferropriva, hipovitaminose A e distúrbios por carência de iodo (p.111).

Compreender, que a alimentação é um dos temas transversais, importante para ser trabalhado nas escolas, para promover a saúde dos estudantes, de acordo com as informações, dos Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências. Os PCN são considerados um conjunto de conhecimento necessários para promover o entendimento dos alunos de acordo com a sua realidade e intervenham com autonomia e competência. Conforme Brasil (1997):

Ensinar ciências é observar, experimentar, construir. É fazer o aluno sentir a si mesmo e conhecer, também, o mundo onde vive, entendendo e respeitando a vida, podendo colocar em prática os conhecimentos adquiridos como forma de preservação á vida. E partindo de experimentos, a possibilidade de ampliação de conhecimentos é bem maior, visto que o aluno pode associar pensar, questionar a partir de um conhecimento já existente favorecendo o desenvolvimento do pensamento crítico (p.67).

Embora, muitas escolas não possuem nutricionista para fazer o cardápio nutricional e muito menos, um projeto interno sobre alimentação saudável. Por isso, os professores de Ciências contribuir com ações educativas para mudar a realidade dos alunos, com práticas alimentares saudáveis, buscando fortalecer e contribuir para um melhor desempenho dos adolescentes nas aulas. Conforme Philipi (2007):

Alimentação saudável é aquela planejada com alimentos de todos os grupos, de procedência conhecida, de preferência natural e preparada de forma a preservar o valor nutritivo e os aspectos sensoriais dos alimentos. Os alimentos devem ser qualitativos e quantitativamente adequados, consumidos em refeições e em ambientes calmos, visando a satisfação das necessidades nutricionais, emocionais, e culturais e sociais do indivíduo ou do grupo familiar, para promoção da qualidade de vida saudável (p.8).

Nesse pressuposto, a dieta necessitar ser voltada para o alimento que os adolescentes gostam de comer e necessita comer, com uma quantidade adequada, comendo de tudo um pouco. É necessário adequar a dieta aos seus hábitos, e o que mais gostar de comer, exemplo frutas e verdura que mais gostar de comer. O alimento é um dos requisitos básicos para a sobrevivência dos seres humanos, desempenha um papel fundamental de amplo significado, nas relações pessoais, sociais e culturais. Segundo Brasil (2002),

Os seres humanos precisam de uma dieta variada para garantir uma nutrição adequada é essencial para a manutenção e promoção da saúde e crescimento e desenvolvimento dos adolescentes. Para ingerir uma dieta variada, além da disponibilidade dos alimentos, é fundamental a formação dos hábitos alimentares saudáveis (p.36).

Logo, os adolescentes começaram a praticar atividades físicas, tomar sol e elabora um cardápio alimentar junto com os familiares e amigos, desenvolveram um senso crítico sobre as propagandas, dietas saudável e equilibrada, padrões estéticos de beleza, melhorando assim a comunicação e a interação entre a família e os amigos. Além disso, compartilharam o conhecimento e incentivaram colegas da comunidade a inserir os hábitos alimentares saudáveis no cotidiano. Nota-se, que alguns adolescentes baixo o nível de colesterol, de açúcar no sangue, apresentava uma pele mais hidratada e corada, fortalecendo o sistema imunológico, tendo mais disposição para realizar as atividades, bem-estar, ajudando no crescimento, evitando desenvolver doenças futuras e elevando o rendimento na escola.

Vale salientar, que os docentes de Ciências, também estavam realizando os desafios, para incentivar os alunos durante o processo. Os docentes também começaram a apresentar mudanças físicas e comportamental, o corpo mais hidratado e corado, fortalecimento o sistema imunológico, perda de peso e baixo o nível de colesterol e açúcar, mais disposição e bem-estar. Além disto, os docentes motivados buscaram informações através de pesquisas que enriqueceu o tema com conhecimento científico.

Portanto, a partir dos artigos analisados na presente pesquisa bibliográfica, foi possível identificar, quais os impactos ao trabalhar alimentação saudável nas aulas de Ciências no cotidiano dos adolescentes, são:

- 1º) redução de peso;
- 2º) disposição para desempenhar as atividades nas aulas, atenção, melhor desenvolvimento mental e rendimento escola;
- 3º) melhor qualidade do sono;
- 4º) melhor qualidade de vida e bem-estar da família e dos adolescentes;
- 5º) fortalecimento do sistema imunológico;
- 6º) iniciaram uma dieta saudável e equilibrada, comendo de tudo um pouco;
- 7º) conheceram e experimentaram uma variedade de frutas;
- 8º) diminuição do consumo de frituras, doces e refrigerantes;
- 9º) prevenção de doenças crônicas;
- 10º) praticar de exercícios físico, com amigos e familiares;
- 11º) melhor interação e comunicação entre os alunos e os familiares;
- 12º) passaram a tomar sol, 2 ou 3 vezes na semana (antes das 10 horas ou depois das 16 horas) para a produção de vitamina D;

- 13º) comer uma fruta, nas aulas de Ciências;
- 14º) bebe água durante a aula de Ciências;
- 15º) eliminaram doces, frituras e refrigerantes um dia por semana;
- 16º) os alunos passaram a ter um pensamento mais crítico e reflexivo sobre alimentação;
- 17º) compartilhar conhecimento, e incentivar hábitos alimentares saudáveis com familiares e amigos e colegas;
- 18º) redução no nível de colesterol;
- 19º) passaram a dormir 8 horas por dia;
- 20º) mudança de hábitos alimentares;
- 21º) melhora da autoestima;
- 22º) compreenderam que todos os seres humanos são imperfeitos, e que não é necessário fazer dietas malucas, para se encaixar nos padrões de beleza imposto pela sociedade;
- 23º) têm consciência, que a comida está relacionada a laços afetivos, e as propaganda desperta esse desejo que diretamente ligados aos hábitos alimentares da família;
- 24º) entender que as emoções estão conectadas ao ato de se alimentar por isso, alguns comem em excesso e outros, mau si alimentam;
- 25º) relatos de experiências nas aulas de Ciências;
- 26º) atividades lúdicas sobre alimentação saudável nas aulas de Ciências,
- 27º) rodas de conversas sobre como montar uma dieta equilibrada com alimentos saudáveis, em que, estão no cardápio do adolescente em sua casa, respeitando sua cultura, regionalidade, gostos e alimentos que possuem vínculos afetivo (família);
- 28º) experimentar frutas variadas através da salada de fruta;
- 29º) os adolescentes juntos com a família e amigos elaboraram cardápios alimentares.

Sendo assim, assim os hábitos alimentares saudáveis estão gerando impacto direto nos adolescentes, familiares, amigos, professores de Ciências, na escola, na comunidade, e na saúde.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, analisar quais os impactos ao trabalhar alimentação saudável nas aulas de Ciências no cotidiano dos adolescentes, verificou que o objetivo de pesquisa foi alcançado.

Esta pesquisa, utilizou o método do tipo bibliográfico, beneficiando e enriquecendo

a pesquisa, através de um levantamento bibliográfico das publicações relevantes sobre o tema, um instrumento essencial a elaboração da fundamentação teórica, análise de dados e informações para a resolução do problema de pesquisa, é evidente, que o método utilizado é eficaz e apropriado para pesquisa.

Entretanto, muitas questões ainda continuam em aberto para investigações futuras: Como trabalhar a alimentação saudável de forma multidisciplinar com os adolescentes? Como inserir um cardápio alimentar saudável elaborado pelos alunos na escola? Como trabalhar hábitos alimentares saudáveis com a comunidade que está inserida na escola? Construir uma parceria entre os pais e a escola sobre alimentação saudável; Gincana sobre alimentação nas escolas.

Sendo assim, é de extrema relevância trabalhar sobre alimentação saudável com os adolescentes na escola nas aulas de Ciências, para desenvolver um senso crítico, e inserir novos hábitos alimentares saudáveis no cotidiano dos alunos, para evitar doenças futuras e escassez de proteína, carboidrato e vitaminas, essenciais para o crescimento e desenvolvimento do adolescente. E elevar o rendimento dos alunos nas aulas.

Concluir, que a presente pesquisa, teve um impacto positivo no rendimento escolar dos adolescentes que apresentaram mais disposição, atenção e interação nas aulas de Ciências, um senso crítico sobre alimentação, competição e motivação nos desafios. Percebe-se, que os adolescentes apresentam, mudanças no corpo e de comportamento. Como: perda de peso, baixo nível de colesterol e açúcar no sangue, pele hidratada e mais corada, bem-estar, autoestima elevada, qualidade no sono. Apresentar melhora na saúde e na comunicação da família, e dos amigos. Compartilhamento de hábitos com colegas da comunidade e incentivando-os a colocar em prática no cotidiano. Também impactar os docentes de Ciências, pois, desenvolveram habilidades e competências através de conhecimento científico. Além disso, nota-se, perda de peso, bem-estar, qualidade de sono, pele hidratada e corada. Porém, o assunto deveria ser trabalhado em todas as disciplinas, como um projeto interno da escola para que possam trabalhar em conjunto, com recursos pedagógico e explorando o espaço escolar para uma aprendizagem significativa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto da criança e do adolescente (ECA). Lei 8.069 de 13 de julho de 1990.** Brasília: Ministério da justiça, 1990.

_____. Secretária de educação fundamental. **Parâmetros curriculares Nacionais: ciências.** Brasília: MEC/CEF, 1997.

_____. Ministério da educação. Secretária de educação média e tecnológica. **Parâmetros curriculares nacionais.** Brasília, 2002.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica.** Saúde na Escola. Brasília, 2009.

BUFREM, L.S. **Metodologia da pesquisa**. PPT. 2010.

CALDEIRA, G.V. Fatores que influenciam a formação dos hábitos alimentares de crianças. **Anais simpósio sulbrasileiro de alimentação e nutrição: história, ciências e arte**. Florianópolis, 2000.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V.M.B.; RIBEIRO, E. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Rev.Nutr.** Campinas, 2001.

DAVANÇO, G.M.; TADDEI, J.A.A.; GAGLIONE, C.P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores do ciclo básico, exposto e não expostos a curso de educação nutricional. **Rev. Nut.** 2004.

GONÇALVES, Fernanda Denardin et al. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface: Comunicação, saúde e educação**, v.12, n.24, 2008.

LAZARI, T.A. Importância da educação nutricional na infância. **Anais VI congresso multiprofissional em saúde**. Londrina: Edunifil, 2012.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: cortez, 1994.

MALDONADO, E. A. Avaliação do projeto “com gosto de saúde”: uma iniciativa de promoção da saúde por meio da educação nutricional em escolas. **Revista saúde em foco/ informe epidemiológico em saúde coletiva**. n.23, 2003.

MAUÉS, E.R.C.; LIMA, M.E.C.C. Ciências: atividades investigativas nas séries iniciais. **Presença pedagógica**. V.72, Belo Horizonte, 2006.

MINTZ, S.W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Bras Ciên soc**. 2001.

PIETRUSZYNSKI, E.B. Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escola: apresentação de uma proposta. **Revista teoria e prática da educação**. V.13, n.2, 2010.

PHILIPPI, S. T. Estratégias de educação nutricional e alimentação saudável. **1º seminário técnico do programa banco de alimentos**. 2007.

SAFANELLI, A. I. A. **Alimentação saudável na educação infantil**. UFSC, 2015.

SANTOS, A. R. dos. **Metodologia científica**: a construção do conhecimento. Ed. 2, Rio de Janeiro: DP & A, 2001.

VITELLO, N. **Manifestações da sexualidade nas diversas fases da vida**. Reprodução e sexualidade. Ceich, elotas: UFPEL, 1994.

World Health Organization (WHO), Food and Agriculture Organization (FAO). Expert Consultation on Diet, and Nutrition and the prevention diseases. **Diet Nutrition and the Prevention of chronic diseases. report of a joint**. Geneva: 2003.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescentes 88, 127, 129, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 160, 163, 166, 167, 210, 211, 212, 213, 214, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 226, 243

Aleitamento Materno 98, 104, 110, 114, 119, 120, 121

Alergia Alimentar 98, 99, 100, 105, 106

Algoritmo 74, 75, 80, 82, 83

Alimentação Saudável 43, 51, 54, 120, 144, 151, 155

Amamentação 102, 110, 111, 113, 117, 119, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 138, 139, 180, 193, 196, 197

Antropometria 14, 193, 197

Autismo 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 70, 72

C

Carência nutricional 63

Cirurgia Bariátrica 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177

Comportamento Alimentar 4, 22, 23, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 68, 69, 71, 131, 141, 145, 149, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 182, 183

Comportamento Materno 131

Consumo alimentar 1, 8, 13, 14, 15, 16, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 49, 50, 111, 113, 114, 116, 121, 129, 133, 136, 138, 221, 223, 232, 233, 234, 237, 238, 239, 244

Consumo de alimentos 8, 13, 15, 18, 20, 22, 24, 27, 34, 36, 37, 43, 51, 52, 60, 116, 129, 159, 164, 182, 202, 208, 211, 214, 216, 218, 220, 226, 227, 230, 232, 233

Criança 56, 57, 58, 59, 60, 64, 65, 100, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 124, 125, 126, 127, 129, 136, 139, 140, 145, 154, 190, 192, 194, 195, 198, 204, 208, 223

Crianças 6, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 40, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 84, 88, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 145, 155, 189, 190, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 213, 218, 226, 228, 229, 230, 243

D

Depressão 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 138, 160, 170, 174, 184

Dieta 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 18, 19, 22, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42, 49, 56, 57, 58, 78, 88, 91,

93, 95, 96, 104, 122, 131, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 144, 145, 151, 152, 153, 160, 186, 202, 230, 233, 234, 236

Digital Influencers 75, 83

E

Educação Nutricional 55, 56, 58, 60, 125, 225, 230

Engajamento 74, 75, 78, 80, 82, 83, 190, 198

Escola 16, 24, 70, 86, 96, 129, 144, 145, 146, 148, 149, 150, 152, 153, 154, 155, 189, 204, 205, 206, 207, 209, 213, 216, 217, 222, 223, 225, 226, 227, 231, 238, 241, 242

Escolares 13

Estado Nutricional 33, 38, 71, 108, 119, 120, 121, 188, 211, 217

F

Fibras 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 68, 218, 227

Futebol 26, 27, 28, 31, 32, 33

I

Idosos 6, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

Imagem Corporal 156, 157, 159, 160, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 173, 174, 176, 177, 183

Impactos 61, 108, 109, 115, 117, 118, 144, 146, 148, 149, 152, 153, 156, 157, 160, 161, 170, 173, 174, 187

Infância 14, 15, 56, 57, 65, 104, 122, 124, 127, 135, 136, 145, 148, 155, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 204, 208, 223, 229, 230

Ingestão de Alimentos 131

Instagram 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85

M

Mídias Sociais 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 160

Mulheres 6, 27, 28, 32, 34, 37, 46, 67, 77, 81, 88, 122, 127, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 163, 165, 167, 170, 172, 174, 176

N

Networking 75, 83, 84

Neurociências 63

Nutrição 2, 9, 1, 2, 3, 4, 13, 24, 26, 33, 37, 42, 49, 50, 54, 55, 56, 58, 61, 63, 67, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 84, 86, 87, 88, 89, 93, 94, 95, 96, 105, 106, 110, 111, 113, 114, 117, 120, 121, 127, 130, 131, 138, 145, 152, 155, 156, 161, 162, 164, 166, 167, 168, 178, 180, 181, 183, 186, 187, 188, 190, 191, 195, 197, 220, 223, 226, 227, 230, 238, 239, 240, 242, 244, 245

Nutrição da Criança 131

Nutrição enteral 42, 86, 87, 89, 93, 94, 95, 96

Nutrição infantil 63

Nutrientes 1, 2, 3, 6, 24, 28, 29, 36, 38, 88, 108, 109, 110, 118, 139, 145, 150, 163, 179, 183, 190, 227, 228

O

Obesidade 2, 4, 15, 49, 60, 68, 108, 117, 118, 124, 138, 145, 151, 161, 164, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 180, 187, 191, 199, 203, 214, 217, 219, 220, 221, 222, 223, 226, 227, 230

Obstipação 39, 40, 41, 44

P

Padrões de dieta 1, 3, 135

Pobreza 122, 192, 195, 199

Propagar 156

R

Recém-Nascido Prematuro 87, 88, 93, 96

S

Saúde 2, 9, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 15, 16, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 47, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 58, 60, 61, 62, 65, 68, 70, 71, 74, 75, 77, 78, 79, 84, 86, 88, 89, 94, 95, 96, 99, 100, 101, 107, 109, 110, 111, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 129, 130, 132, 133, 136, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 158, 160, 161, 162, 164, 166, 168, 170, 171, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 192, 194, 195, 199, 201, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244

Seletividade Alimentar 56, 58, 59, 60, 62, 66, 67, 70, 72

T

Trabalhar 52, 53, 117, 144, 145, 146, 148, 152, 153, 154, 181, 184, 185, 227, 228

Transformação 76, 156

Transtorno do Espectro Autista 62, 63, 64, 65, 67, 71, 72

Transtornos da Alimentação 131

Transtornos mentais 1, 2, 9, 70, 180, 181, 182, 187

U

Unidade de Terapia Intensiva Neonatal 87, 88, 89, 95, 96

V





Vaidade 156

Z

Zona Rural 13, 14, 15, 20, 22, 23, 50

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br