

ALIMENTAÇÃO, OBESIDADE E SEUS COMPLICADORES ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL II DO MUNICÍPIO DE MARICÁ

Autora: Meiry Ellen Silva de Oliveira

Orientadora: Luana Jotha

Resumo: A obesidade é uma doença de saúde pública, de caráter crônico que é fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças. Nos últimos anos houve aumento do consumo de alimentos industrializados que, por serem altamente calóricos, contribuem para o aumento dos índices de obesidade. O objetivo deste trabalho foi avaliar os índices de sobrepeso, obesidade e comorbidades entre estudantes do ensino fundamental II (EFII) da rede pública do município de Maricá-RJ. O público-alvo respondeu um questionário sobre hábitos alimentares e de vida e, após, foram submetidos à avaliação antropométrica, de bioimpedância e pressão arterial. Como resultado, observou-se que 10% da amostra total estava obesa e, 80% são sedentários, porém a maior parte dos alunos não apresentou hipertensão arterial, além disso, houve alta prevalência de alunos que consomem alimentos ultraprocessados diariamente. Com isso, o presente estudo espera contribuir para que haja realização de condutas preventivas contra a obesidade nas escolas.

Palavras-chave: Obesidade; doenças cardíacas; estudantes; fatores de risco cardíaco.

Abstract: Obesity is a chronic public health disease that is a risk factor for the development of many diseases. After the Industrial Revolution, there was an increase in the consumption of processed foods which, being highly caloric, contribute to a raise in the obesity rate. The objective of this study was to evaluate the rates of overweight, obesity, and comorbidities among students in Middle School in the public school system of the city of Maricá-RJ. The target audience answered a survey about their nutritional habits and their lifestyle and then they were subject to bioimpedance analysis along with anthropometric and blood pressure measurements. As a result, it was evidenced that 10% of the total sample was obese, with a higher prevalence in women, 80% was sedentary, but most of the students were not affected by hypertension. Furthermore, there was a high prevalence of students who eat ultra-processed food daily. Thus, this study aims to contribute to the implementation of preventive measures against obesity in schools.

Keywords: Obesity; Heart diseases; Students; Cardiac risk factors

INTRODUÇÃO

A obesidade é caracterizada como o acúmulo exacerbado de gordura corporal, que acarreta malefícios, danos e nocividade à saúde dos indivíduos, e vem aumentando progressivamente no mundo ocidental (SANTOS *et al.*, 2016), está associada com o desequilíbrio entre o consumo e o gasto calórico devido a inatividade física e más escolhas alimentares (FRANCISCHI *et al.*, 2000).

Com a industrialização e a ocidentalização dos hábitos, a alimentação humana sofreu modificações, gerando maior consumo de alimentos industrializados em detrimento da ingestão de alimentos *in natura* (MARIATH *et al.*, 2007). Sendo assim, a obesidade é um dos distúrbios nutricionais de maior prevalência entre a população observado nos últimos anos, podendo ser considerada como uma pandemia (TOMADA, 2011).

No Brasil, o índice de pessoas obesas tem aumentado expressivamente, segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) do ano de 2021, 57,02% da população brasileira apresentam sobrepeso e 22,4% são acometidas com obesidade. Comparando os dados atuais com a VIGITEL de 2020, pode-se verificar um aumento de 1,35% de pessoas obesas. Conforme Brasil (2021), no país estima-se 6,4 milhões de crianças com excesso de peso, sendo o 5º país com maior número de crianças obesas no mundo.

Pode-se diagnosticar um indivíduo com obesidade por algumas formas, uma das mais conhecidas e utilizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é a utilização do Índice de Massa Corporal (IMC), visto que é de fácil aplicação, baixo custo e não invasivo (SOUZA *et al.*, 2013), porém, este método desconsidera dados importantes como a composição corporal, biotipo e o sexo, podendo tornar o método menos fidedigno (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004). Sendo assim, outras maneiras avaliativas mais complexas e abrangentes podem auxiliar durante a avaliação corporal, como a bioimpedância elétrica (BIA), dados antropométricos, dobras cutâneas e medidas corporais (SAMPAIO *et al.*, 2012).

O período de pandemia pela COVID-19 culminou em uma grave crise econômica, com altos índices de desemprego (SILVA FILHO; GOMES JÚNIOR, 2020). Visto que há um

crescimento constante no preço, principalmente dos alimentos, impedindo a maioria da população, que é de baixa renda, de manter um índice alimentar saudável (DALBIANCO *et al.*, 2020). No período de estrito isolamento social, com as aulas suspensas, a Lei 13.987/2020 assegurou a oferta de cestas básicas para serem consumidos em casa pelo aluno, haja vista que, com as escolas fechadas, não havia distribuição de merenda, porém a distribuição não foi cumprida por muitos municípios brasileiros (PEREIRA *et al.*, 2020).

Pesquisas realizadas no ano de 2022 mostram que cerca de 33,1 milhões de pessoas não possuem o que comer em suas casas e todos os dias aproximadamente 14 milhões de novos brasileiros entraram em situação de carência em pouco mais de um ano (PENSSAN, 2022). Além disso, mais da metade dos brasileiros, 61,3 milhões de pessoas (58,7%), vivem em algum grau de insegurança alimentar, seja ele leve, moderado ou grave (FAO, 2022; PENSSAN, 2022). Nesse contexto de insegurança alimentar, a aquisição de alimentos ultraprocessados têm sido uma das alternativas alimentares de baixo custo e fácil acesso (LOUZADA *et al.*, 2021). No período da pandemia do coronavírus ocorreu aumento no consumo de produtos industrializados, que quando incluídos na alimentação, contribuem para o aumento da obesidade e suas comorbidades, não necessariamente para a nutrição do indivíduo (PINHO *et al.*, 2020). O monitoramento da saúde alimentar dos alunos é de extrema importância, pois a obesidade e as doenças decorrentes a ela, quando acometidas em crianças e adolescentes, têm alta probabilidade de se estender até a vida adulta (MARIUZZO *et al.*, 2021). E, o que se observa, é o aumento escalonado da obesidade e suas comorbidades entre crianças (WHO, 2017). Dessa forma, o presente projeto visa monitorar a situação da alimentação, obesidade e seus riscos associados entre estudantes da rede pública do município de Maricá.

A PESQUISA

O presente trabalho objetiva avaliar os índices de sobrepeso, obesidade, comorbidades e hábitos de vida entre estudantes do ensino fundamental II da rede pública do município de Maricá.

METODOLOGIA

Atualmente a cidade de Maricá tem 52 bairros e é dividida em quatro distritos: Sede, Ponta Negra, Inoã e Itaipuaçu. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) do ano de 2020, a cidade de Maricá tem 23.069 pessoas matriculadas no ensino fundamental e 75 estabelecimentos de ensino fundamental. Desses centros educacionais, 27 são da rede pública da cidade e 13 são do ensino fundamental II. Foram visitadas 10 das 13 escolas para apresentação do projeto para a direção. Durante um dia de visita foi apresentado o Termo de Consentimento e Livre esclarecimento (TCLE) (Apêndice 1) em explanação oral às turmas e solicitado que o mesmo fosse enviado para casa, para assinatura dos responsáveis. No dia seguinte, as pesquisadoras retornavam à unidade de ensino para recolhimento do TCLE assinado e realização das análises.

A massa corporal das crianças foi avaliada por uma balança digital com margem de erro determinada pelo fabricante Filizola de 0,05 kg, de capacidade de até 150 kg. Já a altura dos alunos foi determinada seguindo protocolo descrito por Gordon *et al.*, (2000), por estadiômetro eletrônico com escala de 35 a 213 cm, resolução de 0,5 cm. Com a obtenção de ambos os dados pode-se calcular o IMC relativizando mediante as tabelas da OMS de percentil relacionado à idade do indivíduo.

Para estimativa da porcentagem de gordura corporal foi utilizada uma balança digital de bioimpedância *Original Line* de limite de 180 kg. Os resultados foram comparados com tabela sugerida por Loham (1989). O método foi escolhido devido à rapidez de geração da informação.

A aferição da pressão arterial foi realizada por medidor digital de braço da *G-Tech*. A medição foi executada em duplicata com diferença de cinco minutos entre as avaliações. Se o resultado for acima do considerado normal, foi feita uma terceira avaliação cinco

minutos após. Os procedimentos e avaliações foram realizados de acordo com a VI Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial.

Para investigar os hábitos alimentares dos alunos, um questionário foi administrado, disponível no apêndice 2.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa enfrentou grandes desafios pela não aceitação de muitas diretoras de escola, pouco auxílio da estrutura escolar e baixa adesão dos alunos. Na média, menos de 10% dos alunos retornavam com o TCLE assinado para realização da pesquisa. Foram visitadas 10 das 13 escolas públicas de ensino fundamental II da rede de Maricá, distribuídas em todos os distritos da cidade, porém apenas 50 alunos participaram. Desses, 56% estudavam de forma parcial e 44% de forma integral, demonstrando o recente investimento da secretaria de educação em ensino integral. A idade dos alunos sofreu variação de 10 a 15 anos, sendo que a média da faixa etária dos indivíduos foi de $12,58 \pm 1,29$ anos. Destes, 56% são do sexo masculino, 44% do sexo feminino e 1% não se reconheciam no sistema de dois gêneros.

Como indicativo de renda e qualidade de moradia e saúde, por se tratar de crianças com pouco conhecimento sobre renda familiar, foi utilizada a Escala de Risco Familiar de Coelho-Savassi (ERF-CS), o parâmetro de número de moradores por cômodos da casa. Quando essa razão tem valores maiores que 1, significa que a família está em maior risco social e de saúde, principalmente ao considerarmos contextos pandêmicos (COELHO; SAVASSI, 2012). A relação pessoas por cômodo é apresentada na Figura 1 e, por ela, pode-se observar que 32% das crianças entrevistadas têm índice igual ou maior que 1, indicando vulnerabilidade social.

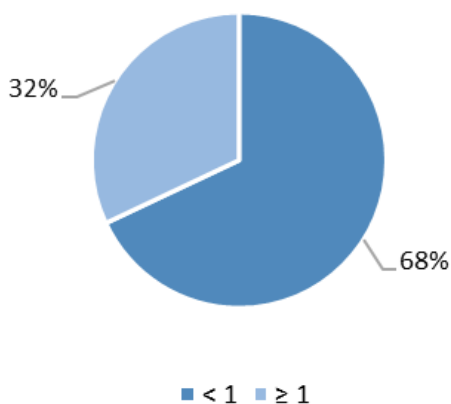


Figura 1. Gráfico sobre relação pessoas por cômodo

A média brasileira para praticantes de atividade física nesta faixa etária, no ano de 2016, é de 83,6% dos adolescentes praticam menos atividade física do que o recomendado (GUTHOLD, 2020). Nessa pesquisa, em relação à prática regular de atividade física na amostra total, 52% relataram praticar atividade física e 48% não praticam, o que demonstra sedentarismo (Figura 2). Sendo que, ao comparar entre os que são obesos, 80% são sedentários e 20% são praticantes de atividade física e, entre os alunos com sobrepeso, 50% são praticantes de atividade física e 50% sedentários.

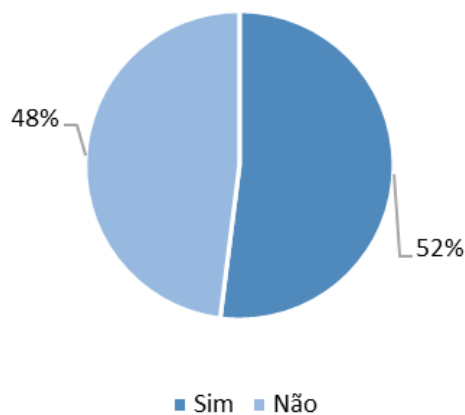


Figura 2. Gráfico sobre prática regular de atividade física

As escolas municipais da cidade de Maricá ofertam alimentação escolar gratuita seguindo as normas do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Porém, como quase metade da amostra estuda em ensino integral, poucos realizam mais de duas refeições na escola. Analisando os dados coletados na Figura 3, pode-se observar

que 68% dos alunos afirmaram consumir somente uma refeição ao dia na escola, 22% afirmaram consumir duas refeições ao dia, 8% afirmaram consumir três refeições ao dia e apenas 2% afirmaram consumir quatro refeições ao dia.

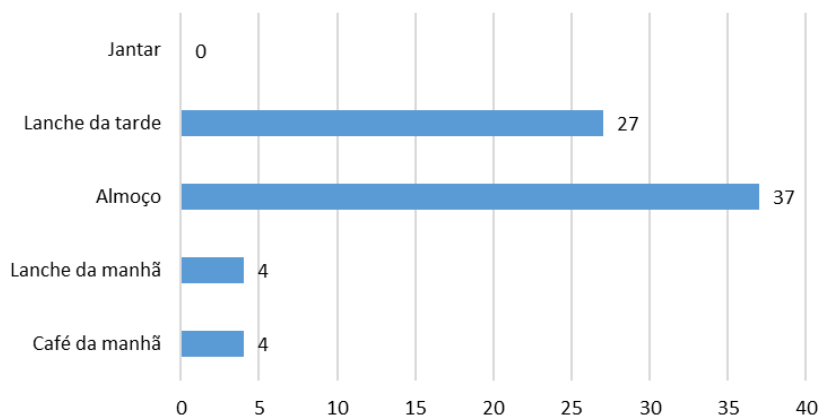


Figura 3. Gráfico com as refeições realizada diariamente pelos alunos na escola

Por mais que as escolas municipais de Maricá forneçam uma alimentação escolar saudável, algumas unidades escolares oferecem outros alimentos através de cantinas, ou permitem que as crianças levem alimentos de casa. Na amostragem total, como mostra a Figura 4, a quantidade de alunos que costumam comprar outros tipos de alimentos, geralmente industrializados, na cantina da escola ou levam de casa para consumir na escola foi superior a quantidade de alunos que não o fazem. Além disso, foi constatado que 46% dos alunos têm o costume de comer por impulso com frequência, o que é relacionado ao consumo exacerbado de calorias, que tem associação direta com a obesidade.

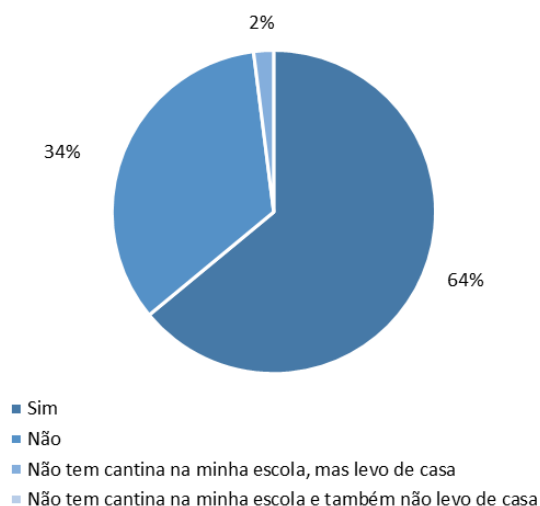


Figura 4. Gráfico sobre alunos que compram alimentos ultraprocessados na cantina da escola ou que levam de casa

Quanto à quantificação do número de refeições realizadas diariamente aos finais de semana, 6% dos entrevistados afirmaram consumir seis refeições ao dia, 30% afirmaram consumir cinco refeições ao dia, 44% afirmaram consumir quatro refeições ao dia, 14% afirmaram consumir três refeições ao dia, 6% afirmaram consumir duas refeições ao dia e ninguém relatou consumir nenhuma refeição ao dia. Logo, indica que a maioria dos entrevistados não se encontra em risco nutricional.

De acordo com a Figura 5, a quantidade de alunos que possui o consumo recomendado de vegetais por dia foi baixa em comparação aos alunos que não consomem. Em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados, podemos observar que 42% dos entrevistados relatou que consome todos os dias, 38% relatou que consome toda semana, 8% relatou que consome todo o mês, 10% relatou que quase não consome e 2% não consome. Além disso, referente ao consumo de doces, 40% dos entrevistados relatam que consomem todos os dias. Com isso, podemos observar um alto consumo de doces e alimentos industrializados e baixo consumo de vegetais, sendo um fator de risco importante para desencadear futuras doenças.

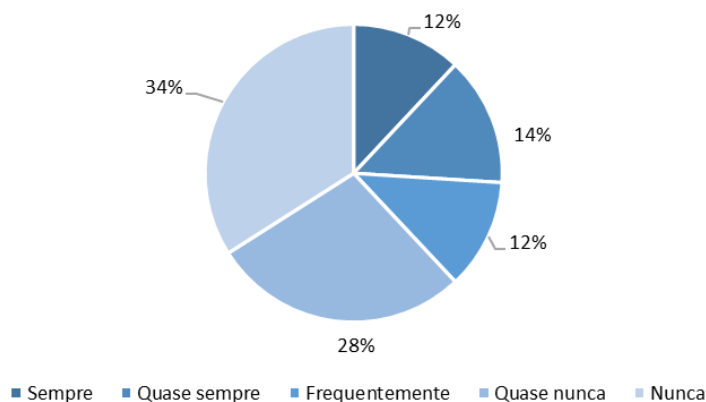


Figura 5. Gráfico sobre a quantidade de alunos que consomem 5 porções de vegetais ao dia

Entre os voluntários pesquisados, apenas 10% acertaram o próprio peso, demonstrando pouca consciência corporal, o que é relativamente comum para crianças e adolescentes em fase de crescimento. Na amostra total, 60% não se acha acima do peso, 12% acha que está um pouco acima do peso e 28% acredita que está acima do peso. Dos alunos que não acreditam que estão acima do peso, 10% estão com obesidade e 10% estão com sobrepeso; dos alunos que acreditam estar acima do peso, 28,57% são eutróficos. Em relação ao percentual de gordura (Figura 6), a amostra apresentada evidenciou maior parte dos alunos com o percentual de gordura adequado (n=41), entretanto os que tinham o percentual mais elevado representam a minoria (n= 9).

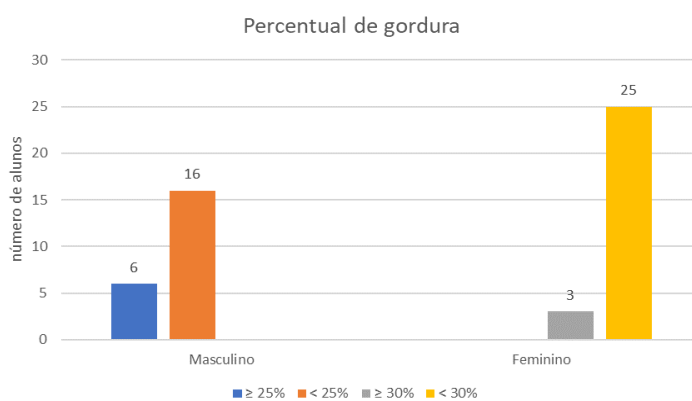


Figura 6. Gráfico sobre o percentual de gordura corporal da amostra

Quanto à relação cintura-quadril (Quadro 1), observou-se que a maior parte dos alunos apresentou o índice dentro do ponto de corte recomendado. Dentre o sexo feminino, 25% apresenta risco cardiovascular aumentado e, dentre o sexo masculino, aproximadamente 27% apresenta risco cardiovascular aumentado. Ainda, segundo a avaliação do IMC das crianças analisadas, 10% dos alunos estão obesos, 24% com sobrepeso e 66% estão eutróficos. Quando separados por sexo; 32,14% do sexo feminino apresentam sobrepeso e 10,71% são obesas; entre o sexo masculino 13,64% estão com sobrepeso e 9,09% são obesos.

Quadro 1. Dados sobre RQC feminino e masculino

Ponto de corte	Feminino (n = 28)	Ponto de corte	Masculino (n = 22)
< 0,80	15	< 0,95	16
≥ 0,80	7	≥ 0,95	6

Fonte: Autoria própria

De acordo com os dados coletados sobre a pressão arterial sistêmica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD) dos alunos, apresentados na figura 7, chama-se atenção de aproximadamente 10% dos alunos estarem com indícios de pressão alta.

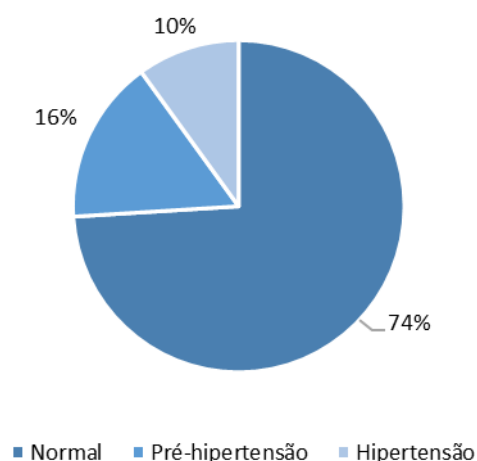


Figura 7. Gráfico sobre a pressão arterial sistêmica (PAS) e diastólica (PAD).

Além disso, da amostra total, 66% está feliz com o corpo atual, 30% não está feliz com o corpo atual e 4% acha indiferente. Essa infelicidade com o próprio corpo pode ter promovido tentativas de mudanças, 36% já fizeram alguma dieta pela internet, sem orientação profissional, o que pode resultar em risco para a saúde. Levando em consideração que as mídias sociais estão influenciando na formação da imagem corporal, propagando a ideia do “corpo ideal” (SILVA, 2022), podemos observar que houve um alto índice de alunos não satisfeitos com o corpo atual realizando dietas da internet para tentarem modificar o corpo, mostrando a influência da internet nesta faixa etária.

Com isso, por mais que a amostra seja limitada, os dados são alarmantes: grande taxa de obesos e de alunos em sobrepeso e 10% com indícios de pressão alta, o que são fatores de risco para o desenvolvimento de futuras doenças crônicas. Mais estudos devem ser realizados e incentivos para priorizar a alimentação escolar ao invés de alimentos ultraprocessados que os alunos consomem nas escolas.

CONCLUSÕES

Os dados obtidos com o presente estudo demonstram índices preocupantes de obesidade, risco cardiovascular e até hipertensão em alunos do ensino fundamental II da cidade de Maricá. Além disso, chama-se atenção a pouca adesão dos alunos à merenda escolar, uma alimentação saudável e equilibrada, possivelmente favorecendo alimentos externos que são permitidos nas escolas da rede. Além disso, o importante sedentarismo do público investigado. Por fim, chama-se atenção à vulnerabilidade social e a importância de medidas públicas de intervenção realizadas ainda na infância para se evitar custos de saúde na idade adulta.

AGRADECIMENTOS

A Prefeitura de Maricá (RJ) e ao Instituto de Ciência, Tecnologia e Inovação de Maricá (ICTIM), pelo apoio financeiro à pesquisa através do seu Programa de Iniciação Científica edição 2022.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020* / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021* / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 95, p. 1-51, 2010.

COELHO, F. L. G.; SAVASSI, L. C. M. Aplicação de escala de risco familiar como instrumento de organização das visitas domiciliares. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 1, n. 2, 2012.

DALBIANCO, A. B. *et al.* A crise dos alimentos e os preços dos produtos agrícolas. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, 2020.

FRANCISCHI, R. P. P. *et al.* Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. *Revista de Nutrição*, v. 1, n. 13, 2000.

GUTHOLD, R. *et al.* Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolescent Health*, v. 4, p. 23-35, 2020.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Panorama da Cidade de Maricá: educação. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/marica/panorama>. Acesso em: 24 dez. 2021.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na

saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, 2021.

MARIATH, A. B. *et al.* Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidades de alimentação e nutrição. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 23, n. 4, 2007.

MARIUZZO, P. *et al.* A importância de monitorar a obesidade e o sobrepeso na infância e adolescência. Disponível em: Portal PUC-Campinas. A importância de monitorar a obesidade e o sobrepeso na infância e na adolescência. Portal PUC Campinas, 202.

PEREIRA, M. D. *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, 2020.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 17, ed. 4, p. 523-533, out./dez. 2004.

PINHO, L. *et al.* Pandemia da COVID-19: impactos à renda e ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. *Unimontes Científica*, Montes Claros (MG), v. 22, ed. 2, p. 1-15, jul./dez, 2020.

SAMPAIO, L. R.; SILVA, M. C. M.; OLIVEIRA, T. M.; RAMOS, C. I. Antropometria. In: SAMPAIO, L.R., org. Avaliação nutricional. Salvador: EDUFBA, 2012, p. 73-87, 2012.

SANTOS, Í. J. *et al.* Avaliação da prevalência de obesidade e sobrepeso entre estudantes de Medicina na Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ. *Revista Fluminense de Extensão Universitária*, v. 6, p. 13-20, 2016.

SILVA FILHO, O. J.; GOMES JÚNIOR, N. N. O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar e COVID-19. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, ed. 5, p. 1-4, 2020.

SILVA, I. M. C. A influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal dos brasileiros: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2022.

SOUZA, R. *et al.* Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 16, ed. 1, p. 81-90, 2013.

TOMADA, I. Obesidade infantil: uma epidemia à escala mundial. *Cadernos de Saúde*, v. 4, p. 27-32, 2011.

APÊNDICE 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado (a) responsável, sua criança está sendo convidado (a) a participar da pesquisa "**Alimentação, obesidade e seus complicadores entre alunos da rede pública do município de Maricá**". Antes de decidir se deseja autorizar a participar ou não, é importante que você entenda por que o estudo está sendo feito e o que ele envolverá. Trata-se de um estudo científico a fim de investigar as condições de saúde física dos alunos, promovido por pesquisadores independentes, não vinculados à secretaria municipal de educação.

Os dados da criança são sigilosos, apenas as duas discentes e a docente responsável terão acesso a eles, não podendo ser repassados ou replicados a qualquer órgão, inclusive da prefeitura. Mesmo assim, caso prefira, pode-se realizar a pesquisa de maneira anônima.

Por envolver pesquisa com seres humanos, esse estudo foi revisado pelo seguinte Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Vassouras. As análises realizadas são consideradas seguras, não invasivas, e não é obrigatória a realização de todos os exames ofertados. As avaliações são de altura, peso, porcentagem de gordura corporal e aferição de pressão arterial. Portadores de marca-passo, gestantes e portadores de próteses metálicas não devem realizar o exame de bioimpedância. Além das avaliações físicas, o aluno responderá a um questionário sobre hábitos alimentares, exercícios, rotina e autopercepção corporal.

Em caso de dúvidas ou necessidade, você pode entrar em contato com a professora responsável: Dra. Luana Jotha (luanajothabio@gmail.com). Você terá garantia de acesso, em qualquer etapa da pesquisa, sobre qualquer esclarecimento de eventuais dúvidas e inclusive para tomar conhecimento dos resultados desta pesquisa.

Nenhum incentivo ou recompensa financeira está previsto pela sua participação neste estudo. Você também não terá quaisquer custos ou despesas pela sua participação nesta pesquisa, sendo sua participação voluntária. Obrigado por ler estas informações!

Nomes dos investigadores: estudantes de nutrição Lara Nascimento e Meiry Ellen, e a professora responsável Dra. Luana Jotha

1 - Confirmando que li e entendi a folha de informações para o estudo acima e que tive a oportunidade de fazer perguntas.

2 - Entendo que a minha participação é voluntária e que sou livre para retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar dar explicações.

Nome: _____, responsável pelo aluno

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

APÊNDICE 2. Questionário.

Identificação:
Idade:
Gênero: () Feminino () Masculino () Transgênero () Nenhuma das alternativas
Qual seu peso aproximado?
Você se acha acima do peso?
Você está feliz com o seu corpo atual? () Sim () Não () Indiferente
Quando foi sua última avaliação médica (check-up) () menos de 1 ano () 1-2 anos () 2-3 anos () 3-5 anos () mais de 5 anos () não lembro, possivelmente muito tempo () não lembro
Você tem algum problema de saúde? () diabetes tipo 1 () diabetes tipo 2 () hipertensão () problemas cardíacos () hipo ou hipertireoidismo () outros _____
Quantas horas em média você gasta em deslocamento por dia? () menos de 1 hora () 1-2 horas () 2-3 horas () 3-4 horas () mais de 4 horas
Sua escola é de tempo: () parcial () integral
Quais refeições você faz na escola? [] café da manhã [] lanche da manhã [] almoço [] lanche da tarde [] janta
Quantas pessoas moram na sua casa contando com você? () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () mais de 7 pessoas
Quantos cômodos tem na sua casa incluindo o banheiro (se houver)? () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () mais de 8 pessoas

<p>Você costuma comprar alimentos como salgados, balas e refrigerante na cantina da escola ou leva biscoitos e outros alimentos de casa para consumir na escola?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não tem cantina na minha escola, mas levo de casa <input type="checkbox"/> Não tem cantina na minha escola e também não levo de casa</p>
<p>Nos finais de semana quais refeições você costuma fazer?</p> <p><input type="checkbox"/> café da manhã <input type="checkbox"/> lanche da manhã <input type="checkbox"/> almoço <input type="checkbox"/> lanche da tarde <input type="checkbox"/> janta <input type="checkbox"/> ceia ou lanche da noite</p>
<p>Faz atividade física regular (mínimo de 30 minutos 3x na semana)?</p> <p><input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>
<p>Costuma substituir refeição por lanches?</p> <p><input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>
<p>Com que frequência consome alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, refrigerantes, macarrão instantâneo, etc)</p> <p><input type="checkbox"/> todos os dias <input type="checkbox"/> toda semana <input type="checkbox"/> todo mês <input type="checkbox"/> quase não consumo <input type="checkbox"/> não consumo</p>
<p>Com que frequência consome doces (balas, tortas, bolos, etc)?</p> <p><input type="checkbox"/> mais de uma vez ao dia <input type="checkbox"/> todos os dias <input type="checkbox"/> toda semana <input type="checkbox"/> todo mês <input type="checkbox"/> quase não consumo <input type="checkbox"/> não consumo</p>
<p>Faz algum tipo de dieta especial?</p> <p><input type="checkbox"/> sim, com orientação médica e de nutricionista <input type="checkbox"/> sim, com orientação médica <input type="checkbox"/> sim, com orientação de nutricionista <input type="checkbox"/> sim, sem orientação profissional <input type="checkbox"/> não faço <input type="checkbox"/> vegetariana</p>
<p>Come por impulso com frequência? ou seja, come quando não tem fome, fora dos horários, por gula?</p> <p><input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/> nunca como por impulso</p>
<p>Já tentou fazer alguma dieta da internet, sem orientação médica?</p> <p><input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/> não, mas tive vontade</p>
<p>Você come 5 porções mínimas de vegetais (frutas, legumes, verduras) ao dia?</p> <p><input type="checkbox"/> sempre <input type="checkbox"/> quase sempre <input type="checkbox"/> frequentemente <input type="checkbox"/> quase nunca <input type="checkbox"/> nunca</p>
<p>Você tem costume de fazer refeições vendo tv, celular?</p>

sim não