

ALINE, LARISSA M, RITA, ROGÉRIO, SOPHIA E TAYNÁ

**RELATÓRIO DE PESQUISA DO CONECTANDO SABERES: OS RISCOS DA
OBESIDADE AOS JOVENS DO IFSC – CAMPUS JARAGUÁ DO SUL**

JARAGUÁ DO SUL, 2013

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CAMPUS JARAGUÁ DO SUL
CURSO TÉCNICO EM QUÍMICA**

**ALINE SABRINA SEIDEL, LARISSA DA MOTA HEERDT, RITA DE CASSIA DE LIZ
SCHREIBER, ROGERIO MAASS JUNIOR, SOPHIA CARDOSO, TAYNÁ REICHERT DE OLIVEIRA**

**RELATÓRIO DE PESQUISA DO CONECTANDO SABERES: OS RISCOS DA
OBESIDADE AOS JOVENS DO IFSC – CAMPUS JARAGUÁ DO SUL**

Submetido ao projeto conectando saberes

Professor Orientador: Lenita Ana Bianchetti

JARAGUÁ DO SUL, 2012

Sumário

1. Introdução	4
1.2 Justificativa	5
1.3 Objetivos	6
2. Embasamento Teórico.....	7
3. Metodologia	9
4. Análise dos dados	10
5. Conclusão	12
6. Referencias.....	13
7. Anexos	14
Anexo A	14
Anexo B.....	18
Anexo C.....	19
Anexo D	20
Anexo E.....	21
Anexo F.....	22
Anexo G	23
Anexo H	24
Anexo I.....	25
Anexo J	26
Anexo K.....	27

1. Introdução

A proposta do Curso Técnico em Química integrado ao Ensino Médio de desenvolver projetos que integrem os conhecimentos das diversas unidades curriculares, contribui para despertar o senso crítico dos alunos e seu interesse pela pesquisa deu origem a este trabalho.

Para a realização do projeto escolhemos o tema "Os Riscos da Obesidade aos Jovens do IFSC – Campus Jaraguá do Sul", pois atualmente a obesidade está se tornando um problema de saúde pública, com a tendência dos Fast Foods e os avanços da tecnologia, que entre outros fatores fazem com que as pessoas diminuam seus níveis de atividades física. (PRATI; PETROSKI, 2009)

Prati e Petroski citam estudo mostrando que há uma estimativa de que duzentas mil pessoas morrem anualmente na América latina em decorrência de complicações relacionadas à obesidade.

Segundo dados do IBGE (2013), os adolescentes brasileiros alcançaram 15,5% de sobrepeso e obesidade entre as meninas e 18% entre os meninos.

Para a OMS, o caso no Brasil parece estar mudando de um problema de déficit dietético e desnutrição para uma alimentação em excesso que gera sobrepeso e obesidade.

Apesar de as doenças relacionadas ao sobrepeso e à obesidade serem mais comuns em adultos, crianças e adolescentes também tem sido observados com excesso de peso. Estima-se que adolescentes com excesso de peso tenham 70% de chance de se tornarem adultos com excesso de peso ou obesos. (Department of Health and Human Services, 2001)

Com a realização deste trabalho procuramos verificar os riscos dos jovens que cursam Ensino Médio, modalidade integrado, no IFSC – Campus Jaraguá do Sul se tornarem obesos.

1.2 Justificativa

A obesidade é um assunto muito discutido atualmente. As pessoas não estão se preocupando com uma alimentação saudável ou com a prática de exercícios físicos, e sim com o trabalho. As crianças e os jovens passam muito mais tempo com jogos eletrônicos e a internet e deixam de lado atividades físicas benéficas à saúde.

Apesar dos fatores de estresse e de hereditariedade as principais causas são o sedentarismo e a má alimentação. A obesidade está se tornando um problema de saúde pública, pois envolve inúmeras doenças metabólicas como por exemplo: diabetes, hipertensão, altos níveis de colesterol, doenças cardiovasculares, entre outras.

Acreditamos que boa parte da população pode se tornar obesa por não praticar exercícios físicos e não ter bons hábitos alimentares, por não possuir informações adequadas sobre as consequências dessas atitudes.

Muitas vezes se torna mais fácil o consumo de alimentos sem a quantidade de nutrientes necessária para o corpo, isso porque as comidas mais calóricas tem fácil acesso, e por muitas vezes as pessoas não tem o tempo essencial para uma alimentação saudável.

A falta de atividades físicas regulares, na população de um modo geral, se dá pela falta de disposição e de tempo, por exemplo, alguém que trabalhe o dia todo, não tem disposição para a atividade, por estar cansados, extenuados, e por pensarem ter feito o esforço físico suficiente no dia.

1.3 Objetivos

No projeto inicial tínhamos como objetivo, analisar os riscos de os adolescentes do IFSC Campus Jaraguá do Sul se tornarem obesos e algumas possibilidades de prevenção.

Especificando esse objetivo, pesquisamos: o conceito de obesidade, suas causas, consequências e formas de prevenção.

Aplicamos questionários com questões relacionadas à alimentação dos alunos, à atividade física no cotidiano deles, e os fatores genéticos. Não fizemos questões sobre o nível de estresse dos alunos, pois ficaria muito amplo e subjetivo.

Para definirmos as classes sociais dos alunos, coletamos os dados do IBGE:

- Classe A: Mais de 15 salários mínimos;
- Classe B: De 05 a 15 salários mínimos;
- Classe C: De 03 a 05 salários mínimos;
- Classe D: De 01 a 03 salários mínimos;
- Classe E: Até 01 salário mínimo.

Comparamos as causas da obesidade com o resultado apresentado nos questionários (se os alunos tem uma má alimentação, se são sedentários, etc.) para avaliar se há riscos de jovens do IFSC- Campus Jaraguá do sul se tornarem obesos.

2. Embasamento Teórico

Obesidade pode ser definida como uma condição de acúmulo anormal ou excessivo de gordura no tecido adiposo que acarreta prejuízo à saúde. (RODRIGUES, 2006) ou como "aumento excessivo da quantidade total de gordura corporal". (KATCH E MCARDLE, 1990, p.152).

A causa básica e essencial da obesidade é uma ingestão excessiva de calorias além dos requisitos metabólicos, justamente com a inatividade. A obesidade depende primeiramente do número de células adiposas, o seja de um fator genético, mas também esta relacionada com o ambiente nutricional da infância. Além disso, os costumes alimentares e a variedade de alimentos são também fatores que influenciam no estado da obesidade. A variedade existente entre o tamanho e o número de refeições está também entre essas causas. (Burton, 1979)

Segundo Katch e McArdle (1990) a quantidade de tecido adiposo aumenta sob duas formas: a primeira é enchendo ou aumentando as células adiposas com mais gordura, denominada hipertrofia, e a segunda forma é aumentando o número total de células adiposas, denominada hiperplasia. A segunda é a mais grave e a mais comum em jovens.

A adolescência é o período da vida em que ocorrem muitas mudanças no corpo. É nesta fase que se observa o "estirão de crescimento" caracterizado pelo aumento da estatura acompanhado, muitas vezes, pela diminuição de peso corpóreo. Entretanto, com o aumento da idade ocorre a redução da necessidade calórica do indivíduo, pois, observa-se declínio da atividade física como também alterações na composição corporal caracterizada pela diminuição quantitativa de músculos e conseqüente aumento de tecido gorduroso.

Existem várias conseqüências da obesidade: insuficiência cardíaca, diabetes, arteriosclerose, hipertensão cardíaca e aumento da mortalidade (LEDERER, 1991).

O excesso de gordura corporal está relacionado ao aparecimento de inúmeras disfunções metabólicas e funcionais, tornando um problema atual de saúde pública (McARDLE, et al. 1990).

Existe uma forte associação entre obesidade e desenvolvimento de diabetes mellitus, disfunções pulmonares, doenças cardiovasculares, problemas biliares e alguns tipos de câncer (BRAY, 1990).

Para HAUNER et al. (1990) indivíduos com excesso de gorduras, geralmente apresentam elevados níveis de pressão sanguínea e lipídeos.

AMATO & AMATO (1997) mencionam que a obesidade sobrecarrega todos os órgãos, principalmente o coração. Também está ligada a níveis pressóricos mais elevados, a hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia e o diabete. O excesso de ingestão de consumo de comida causa mal-estar, mau hábito da tendência em aumentar o seu volume, o que causa aumento progressivo de peso corporal.

Dispomos de tratamento para a obesidade, que devem ser ponderados individualmente. No entanto, muito mais fácil e sensato do que tratar, é prevenir o ganho de peso que costuma ocorrer durante a vida. O trabalho preventivo, quando possível, já começa na infância através da educação alimentar, estímulo à atividade física regular e monitoração do peso. Para os adultos, os cuidados envolvem uma conscientização do risco de ganho de peso com o envelhecimento, especialmente em determinadas situações como na gravidez, fase de menopausa, associado ao uso de determinados remédios, interrupção do hábito de fumar, suspensão de atividade física, entre outras.

A procura de um médico é importante no processo de aprendizagem que certamente proporcionará bem estar e qualidade de vida.

3. Metodologia

Com esse trabalho procuramos identificar os riscos de os adolescentes do IFSC Campus Jaraguá do Sul adquirirem sobrepeso ou se tornarem obesos. Para isso utilizamos questionários (anexo A), aplicados a aproximadamente 132 alunos em outubro e novembro de 2012, embora alguns dos questionários tenham sido descartados, pois estavam incompletos. Perguntamos aos alunos como eram seus hábitos de atividades físicas e alimentares, além de peso e altura para que pudéssemos calcular o IMC (índice de massa corporal), com base na tabulação desses questionários fizemos gráficos relacionados aos hábitos dos alunos.

Fizemos a separação das classes sociais de acordo com o IBGE. As questões relacionadas à aptidão física eram objetivas. Pontuamos cada alternativa de 0 à 10 pontos quanto mais alta a pontuação mais ativo será a pessoa. Utilizando esses recursos acreditamos ter conseguido avaliar se os adolescentes de nosso curso correm o risco de ter problemas relacionados ao sobrepeso e à obesidade.

4. Análise dos dados

Apresentaremos a seguir a análise dos dados das variáveis da pesquisa sobre "Os Riscos da Obesidade nos jovens do IFSC – Campus Jaraguá do Sul"

Em relação à *atividade física* conforme os gráficos dos anexos B e C observamos que o percentual de jovens inativos variou de 24% à 41%. Estes dados são preocupantes e vão ao encontro de outras pesquisas realizadas com jovens, como por exemplo o estudo de Prati e Petroski (2009) com adolescentes voluntários de 14 a 17 anos, da cidade de Maringá-PR que apresentaram níveis de sobrepeso(IMC) entre 25 e 39 kg/m². Esses dados mostram que caso não haja nenhum tipo de intervenção, seja na alimentação ou atividade física o adolescente terá elevado nível de gordura corporal e também sobrepeso. Diante disso, podemos observar a importância de incluir além de atividades físicas regulares uma alimentação saudável.

Outro questionamento feito aos alunos foi sobre as *atividades de lazer* (anexo E), sendo a internet o mecanismo mais utilizado. Prati e Petroski (2009) mencionam outro estudo realizado com adolescentes americanos em que existe grande relação entre o hábito de ver televisão e o aumento dos níveis de gordura corporal. Assim como assistir televisão, navegar na internet é uma atividade sedentária, podendo levar ao aumento de peso e conseqüentemente a obesidade. Diante desses dados, podemos observar o papel principalmente da família no acompanhamento e se necessário na intervenção das intermináveis horas na internet buscando outras alternativas como por exemplo praticando esportes juntos como atividade de lazer.

Milbradt et al. (2009) comentam um estudo realizado em Pelotas/Rio Grande do Sul com indivíduos de idade entre 20 e 59 anos constatando que pessoas envolvidas com atividades físicas na adolescência apresentam maior probabilidade de serem suficientemente ativas na idade adulta. Dessa forma, podemos ressaltar a importância da prática de atividades físicas na infância, na adolescência e também na idade adulta.

Apesar de Milbradt et al (2009) citarem também um estudo feito por Hallal et al (2006) em que o sedentarismo se associa ao nível econômico alto, principalmente em relação ao deslocamento ativo para a escola, o mesmo não foi constatado em nosso trabalho (como mostra o anexo_), provavelmente porque a maioria dos adolescentes do IFSC moram longe da escola, de forma que não podem se deslocar ativamente até esta.

Quanto à *alimentação* dos estudantes do curso Técnico Química (modalidade Integrado) podemos considerar que de acordo com as informações obtidas no consumo de refrigerantes, bolachas e balas o maior percentual foi de três à cinco vezes por semana (anexo F). Em 2004 na Assembleia Mundial da Saúde a OMS lançou a “*Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde*”. Uma das recomendações é diminuir o consumo dos açúcares livres, que estão presentes nesses alimentos.

Com relação a alimentos considerados saudáveis podemos ressaltar o consumo de feijão com arroz e saladas, aproximadamente seis a sete vezes por semana (como mostram os gráficos no anexo G). Aumentar o consumo de saladas é outra recomendação da “*Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde*”, pois elas contribuem com a diminuição do consumo de alimento ricos em açúcar e gordura, além de fornecer vitaminas, minerais e fibras, necessários para o pleno funcionamento do organismo e para o controle do peso.

Ainda sobre os alimentos consumidos pelos jovens que participaram da pesquisa podemos destacar o baixo consumo de salgadinhos, pizza e lasanha (anexo H), sendo que esse tipo de alimentos devem ser evitados por serem demasiado calóricos.

Sobre os fatores genéticos o Dr. Alfredo Halpern afirma que algumas pessoas nascem "aparelhadas" para serem obesas. Segundo ele isso é determinado em boa parte por uma propensão genética. Alguns médicos também acreditam que pais com sobrepeso ou obesos podem influenciar em seus filhos, dessa forma os filhos poderiam tornar-se obesos pelo simples fato de seus pais também serem, algumas pesquisas realizadas indicaram ainda que os genes podem sofrer mudanças o que poderia influenciar no acúmulo de gorduras o que acarreta o aumento de peso, mas isso ainda não chegou a ser comprovado e considerado um dos fatores da doença. Analisando os dados coletados a partir do questionamento de se os jovens possuem casos de pessoas na família com sobrepeso, observamos que aproximadamente 63% dos jovens do curso técnico integrado em química tem casos de sobrepeso na família (anexo I). Este dado pode ser considerado preocupante por motivos de genética ou até mesmo por influencia de hábitos familiares afinal a família tem grande influencia no futuro dos mesmos.

Outra questão levantada foi se na família dos alunos há casos de doenças relacionadas à obesidade, e boa parte deles disseram que sim, (anexo I). Pedimos ainda que citassem o nome das doenças. Entre as doenças citadas as que tiveram maior destaque foram Diabetes, Colesterol e Hipertensão. Com base em todas as respostas obtidas nas questões anteriores, essas duas questões que foram apresentadas agora são as que mais chamaram nossa atenção e causaram preocupação quanto ao futuro destes jovens. Pois as doenças mais citadas são as que tem mais frequência e que por muitas vezes podem ser passadas para gerações futuras o que significa que se os jovens não mantiverem bons hábitos alimentares e não praticarem atividades físicas com uma certa regularidade as chances de obterem estas doenças e até mesmo tornarem-se obesos é elevada. Mas para evitar isto não basta que somente os jovens sejam motivados a tomar decisões melhores para seus próprios futuros, também é necessário informar a família dos riscos e conscientizar os mesmos para que os resultados sejam alcançados mais facilmente trazendo benefícios para todos da família.

Para os estudantes que trabalham questionamos como descrevem suas atividades de trabalho, se a empresa onde trabalham oferece ginástica laboral e se eles participam, além do turno em que trabalham. De acordo com os resultados dos questionários, 12% dos alunos trabalham no primeiro turno, 12% no segundo, 38% no terceiro e 38% no horário comercial. Percebemos que poucos participam da ginástica laboral (anexo J), fazendo com que tenham uma carga de atividade física reduzida uma vez que suas cargas horárias de turnos ou meio período os deixam com pouco tempo até para estudar, diminuindo o tempo que poderia ser gasto com atividades físicas. O cansaço mental também contribui para a falta de exercícios, pois quando a pessoa sente-se extenuada mentalmente na maior parte das vezes o que se quer é relaxar.

5. Conclusão

No início do projeto tínhamos como problema, se há riscos dos jovens do IFSC – Campus Jaraguá do Sul se tornarem obesos.

De acordo com a análise dos dados os riscos de sobrepeso futuro dos jovens que fizeram parte dessa pesquisa são preocupantes, principalmente no que se refere à inatividade física de grande parte dos mesmos, a média do índice foi 32,5% de alunos inativos.

Outro fator analisado foi a alimentação, tendo como destaque especial o consumo de doces e bolachas, que são alguns dos alimentos consumidos com maior frequência durante uma semana.

Inicialmente tínhamos como hipótese que poucos dos alunos do IFSC tinham sobrepeso, a pesquisa confirmou a mesma. Outra hipótese elencada que grande parte dos jovens do IFSC possuía maus hábitos alimentares, o que foi contestado em parte, pois segundo informações obtidas através do questionário, pode-se observar que os alunos tem boa base alimentar. Quanto ao consumo de alimentos não saudáveis, podemos citar: os doces e os refrigerantes estarem no cardápio de boa parte deles de três a cinco vezes por semana. Já na terceira hipótese foi que os alunos não praticavam atividades físicas regularmente, o que também foi contestado, parte é considerada ativa ou moderadamente ativa, embora haja um grande percentual de inativos.

Em relação aos objetivos específicos atingimos envolvendo: os conceitos de obesidade, suas causas, consequências e prevenção.

Aplicamos os questionários aos quatro módulos do Curso Técnico em Química, contemplando assuntos sobre alimentação, atividade física e fatores genéticos, não analisamos o nível de estresse por ser subjetivo.

Comparamos as causas da obesidade com os resultados obtidos através dos questionários na análise dos dados. E constatamos que os alunos tem relativamente uma boa alimentação, apesar do alto consumo de refrigerantes e doces e boa parte deles pratica atividades físicas, embora o percentual de inativos possa ser considerado alto.

Seguimos nossa metodologia sem grandes problemas, mas alguns questionários foram descartados por estarem incompletos.

As referências corresponderam às nossas expectativas, porém pesquisamos mais artigos para aprimorar os conhecimentos que já tínhamos, e para fazer uma análise de dados mais completa. Tivemos alguns problemas apenas para avaliar os resultados dos estudantes que trabalham, pois não encontramos pesquisas sobre a carga horária de trabalho dos jovens estudantes, juntamente com a atividade física e alimentação.

Como possibilidades de prevenção da obesidade podemos citar a disponibilização de alimentos mais saudáveis na cantina do Campus Jaraguá do Sul, bem como, a cobertura da quadra de esportes, pois em diversas aulas de educação física não podemos utilizá-la devido ao calor ou à chuva.

6. Referencias

RODRIGUES, Carolina de Ávila. **Prevalência de excesso de peso em adolescentes residentes na zona urbana de Porto Alegre.** 2006. Faculdade de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Medicina: Ciências Médicas. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

BIANCHETTI, Lenita Ana. **Variação na Composição Corporal de Escolares de 7 a 10 Anos do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina nos Anos de 1998 e 1994.** 1995. 56 p. Monografia (Pós-Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Obesidade e suas causas. <<http://cyberdiet.terra.com.br/a-obesidade-e-suas-causas-2-1-1-71.html>> Acesso em: 05/05/12

LERARIO, Daniel. **Prevenção de Obesidade.** Disponível em: <<http://www.omint.com.br/dnnomint/Home/aomint/FalandoemSa%C3%BAde/Orienta%C3%A7%C3%A3oM%C3%A9dica/Preven%C3%A7%C3%A3odeObesidade.aspx>> Acesso em: 02/05/12

REBELO, André Porto. **Educação Física – Saúde – Atividade Física.** Disponível em: <<http://portorebelo.blogspot.com>> Acesso em: 05/08/2012

Lista de Classes Sociais IBGE. Disponível em: <<http://www.datosmarketing.com.br/listas-detalhes-classes-sociais.asp>> Acesso em:07/08/2013

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. **Obesidade e Peso Corporal: riscos e consequências** (Faculdade de Educação Física) Universidade Estadual de Campinas.

NUNES, Ivana Silva e Cássia. **Obesidade Infantil e na Adolescência.** <<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm> > Acesso em: 10/05/12

RUTPRECHT,Theo. **O preço da obesidade.** Ver. Saúde é Vital, São Paulo,p 30,out , 2012.

Inquérito Domiciliar sobre Comportamento de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis. Brasil, 15 capitais e Distrito federal 2002-2003.

Saúde: Alimentação infantil durante as férias. Disponível em : <http://www.assefaz.org.br/portal/aplicativos/noticias/index.php?id_noticia=1468 acesso em: 19/02/2013

AMARAL,Odete; PEREIRA, Carlos. **Obesidade: Da genética ao Ambiente.** Educação,ciência e tecnologia. Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millennium/millennium34/22.pdf>>. Acesso em: 19/02/2012.

PRATI,Sérgio; PETROSKI, Edio. **Obesidade na Adolescência: Importância do exercício físico e controle alimentar.** Brasil. 2009.

MILBRADT, Simone Neiva et al. **Influência da atividade física e sua relação com o sedentarismo em crianças e adolescentes em idade escolar.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd132/atividade-fisica-e-sua-relacao-com-o-sedentarismo.htm>> Acesso em:07/02/2013

7. Anexos

Anexo A

QUESTIONÁRIO

Este questionário tem como objetivo proporcionar a coleta de dados referente à pesquisa "*Risco de obesidade nos jovens do curso integrado em Química do IFSC – Campus Jaraguá do Sul*".

Obs.: **Não é necessário se identificar.** As informações serão utilizadas somente para fins de pesquisa.

Informações Pessoais:

Idade: _____ Sexo: () Feminino () Masculino

Peso: _____ Altura: _____

Classe Social:

() A (renda +9 mil reais mensais)

() B (renda entre 3 mil e 9 mil)

() C (renda entre 1800 e 3 mil)

() D (renda entre 622 e 1800 reais)

() E (renda de 622 ou menos)

ATIVIDADE FÍSICA: (assinale com X)

() Eu geralmente vou e volto da escola caminhando ou de bicicleta.

() Uso mais escadas do que elevador.

() Passo a maior parte do tempo sentado(a), caminho muito pouco.

() Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido, executo tarefas que requerem movimentação.

() Diariamente executo atividades físicas intensas por várias horas (trabalho pesado, esporte, etc.).

() No final de semana pratico atividades físicas leves (passeio de bicicleta, caminhada, etc.).

() Ao menos uma vez por semana, participo de algum tipo de dança (moderada) por uma hora ou mais.

Pratico voleibol, futebol, basquete, atletismo ou outro esporte:

() Uma vez por semana.

() Duas vezes por semana.

() Três ou mais vezes por semana.

() Quando me sinto sob pressão, costumo fazer algum tipo de exercício para relaxar.

() Duas ou mais vezes faço ginástica (flexões abdominais, exercícios para os braços, pernas, etc.) durante pelo menos 10 minutos.

() Participo de sessões de Ioga ou faço exercícios de alongamento muscular regularmente.

() Duas ou mais vezes por semana, participo de sessões de musculação.

Participo de atividades vigorosas (correr, pedalar, nadar, remar) durante 20 minutos ou mais:

- Uma vez por semana.
- Duas vezes por semana.
- Três vezes por semana.

Durante suas horas de lazer o que você prefere fazer:

- Atividades físicas
- Estudar
- Internet
- Outras.

Quais _____

Você faz ao menos três refeições por dia?

- Sempre
- Às vezes
- Nunca/Raramente

Você já fez dietas?

- Sim.
- Não.

Sua família tem casos de pessoas acima do peso?

- Sim.
- Não.

Sua família tem casos de pessoas com doenças relacionadas à obesidade (hipertensão, diabetes , colesterol, entre outras) ?

- Não.
- Sim. Quais? _____

A questão seguinte refere-se à frequência de consumo de **alimentos** em **uma semana** típica (habitual). Pense em todas as refeições que você habitualmente realiza. Inclua o que você comeu em casa, na escola, em restaurantes ou em qualquer outro lugar.

X por semana	7	6	5	4	3	2	1	0
Alimentos								
Quantas vezes você toma suco de frutas natural? (não inclua refrescos ou bebidas artificiais).								
Quantas vezes você come frutas? (não incluindo suco de frutas).								
Quantas vezes você come saladas? (cenoura, vagem, abóbora, couve-flor, etc).								
Quantas vezes você comeu batatas? (sem incluir batatas fritas ou chips).								
Quantas vezes você toma refrigerantes?								
Quantas vezes você comeu salgadinhos fritos? (batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros).								
Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros.								
Alimentos com queijo/molho branco?								
Quantas vezes você come docinhos, biscoitos.								
Bolachas ou balas?								
Quantas vezes você come feijão com arroz?								
Quantas vezes você come carne bovina?								

APENAS PARA QUEM TRABALHA:

Em que turno você trabalha?

- Primeiro
- Segundo
- Terceiro
- Horário Comercial

Num dia típico de trabalho, como você descreve suas atividades?

- Passo a maior parte do tempo sentado, sem realizar esforço físico.
- Meu trabalho inclui caminhar esporadicamente e/ou realizar tarefas leves/moderadas.
- Meu trabalho inclui atividades vigorosas (intensas) ou longas caminhadas.

A empresa oferece ginástica laboral no seu horário de trabalho?

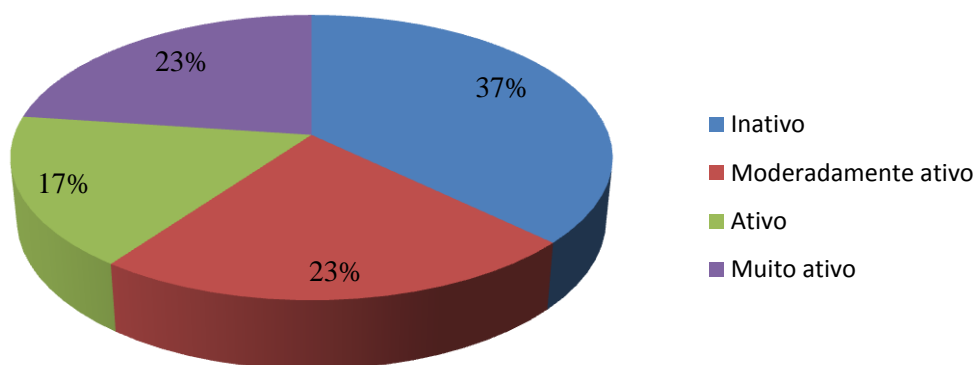
- Sim
- Não

Você participa?

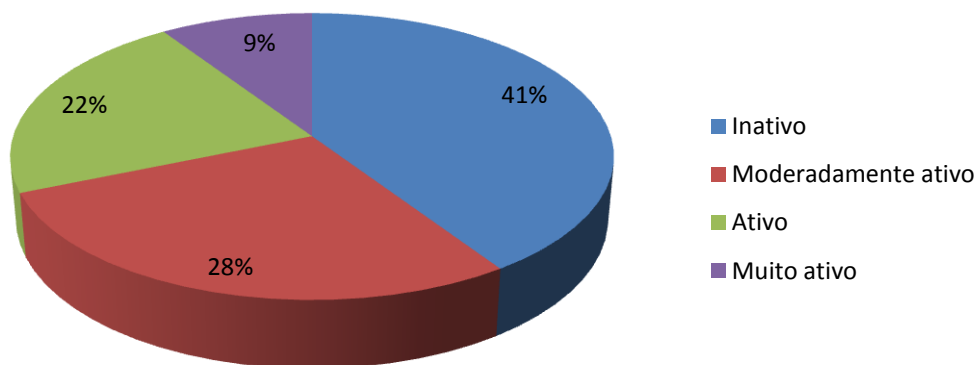
- Sim
- Não
- Já participei

Anexo B

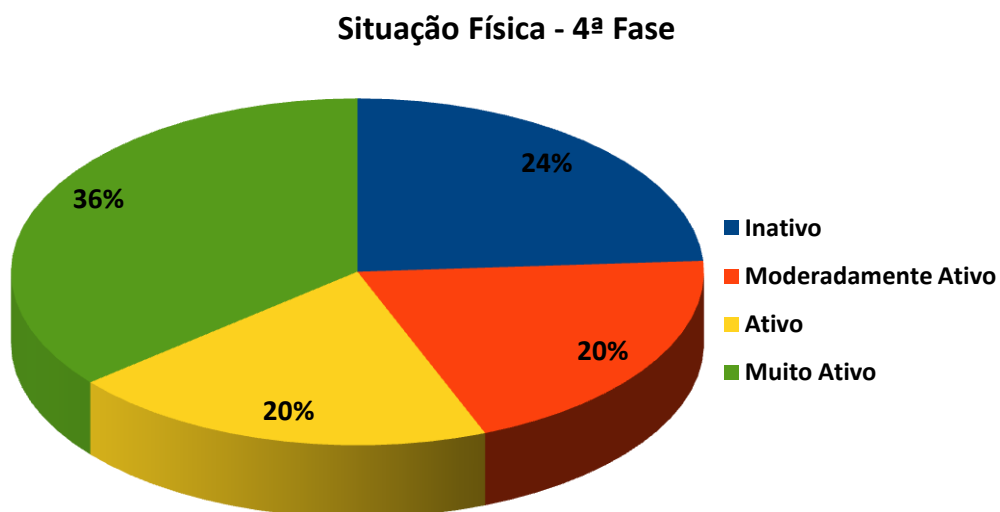
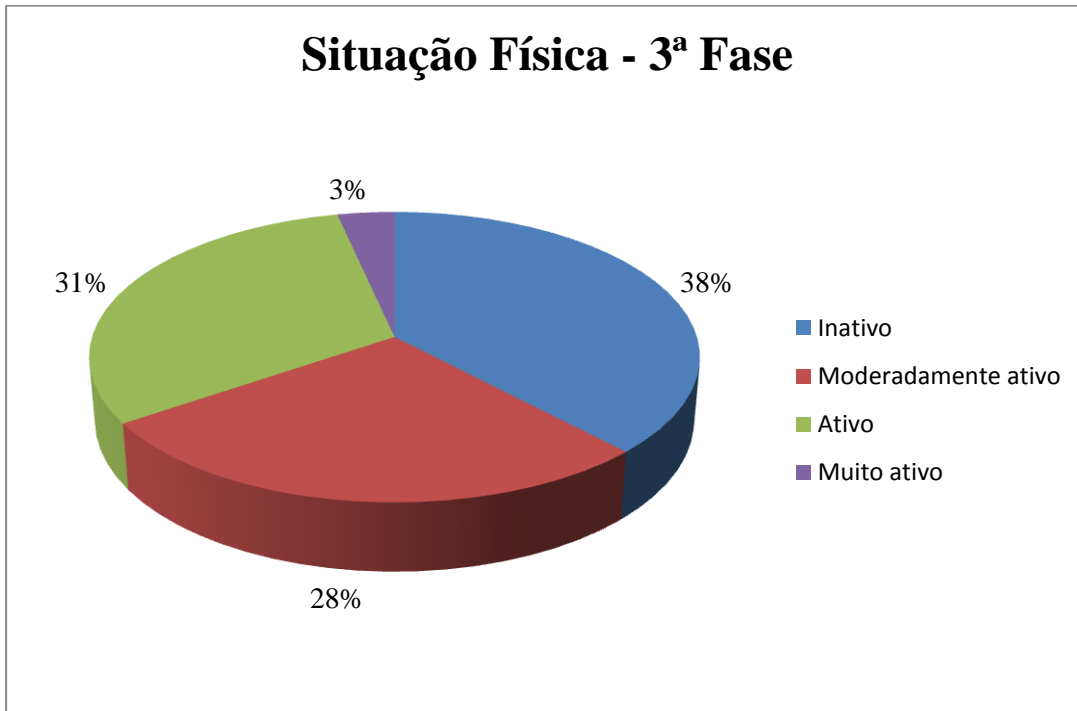
Situação Física - 1ª Fase



Situação Física - 2ª fase

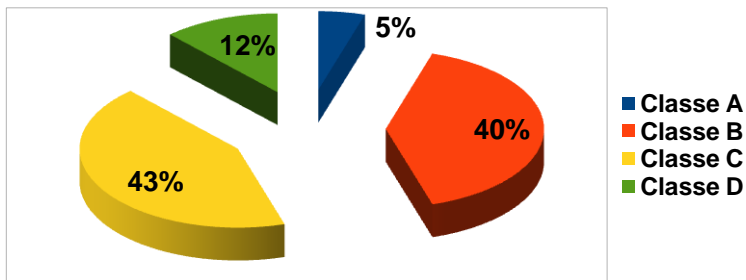


Anexo C

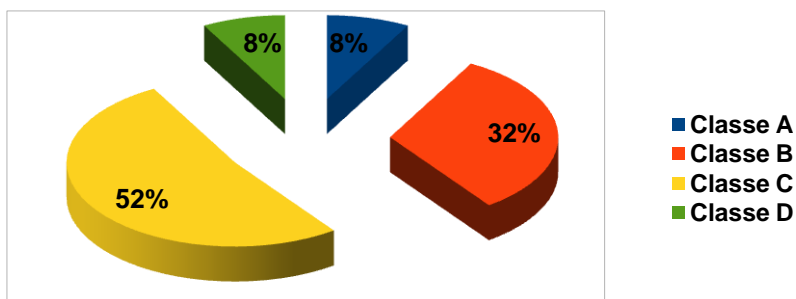


Anexo D

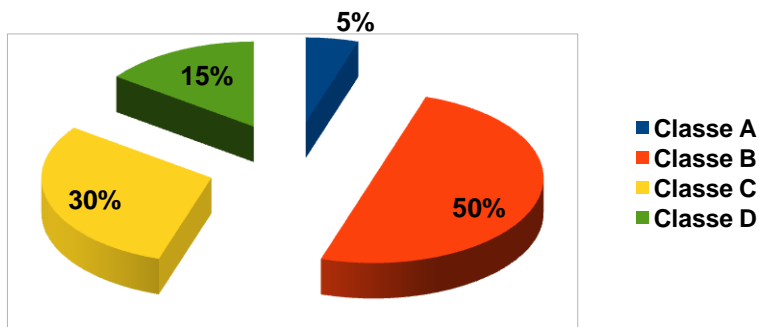
Estudantes Inativos do IFSC



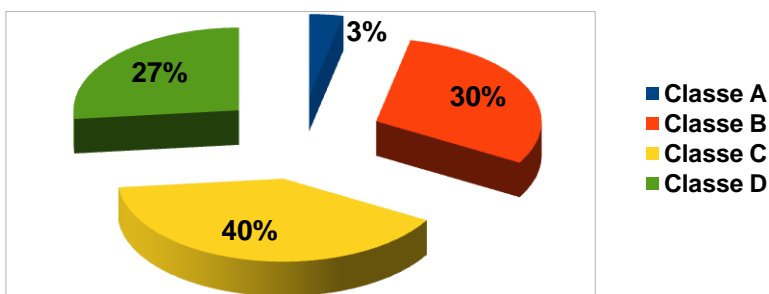
Estudantes Ativos do IFSC



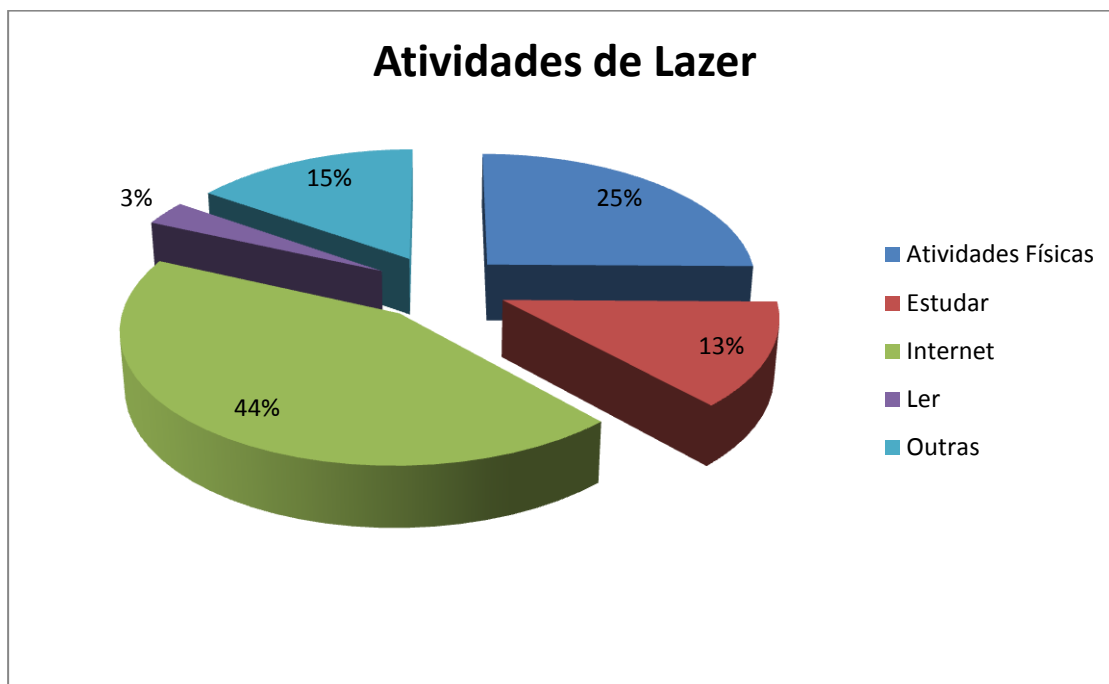
Estudantes Muito Ativos do IFSC



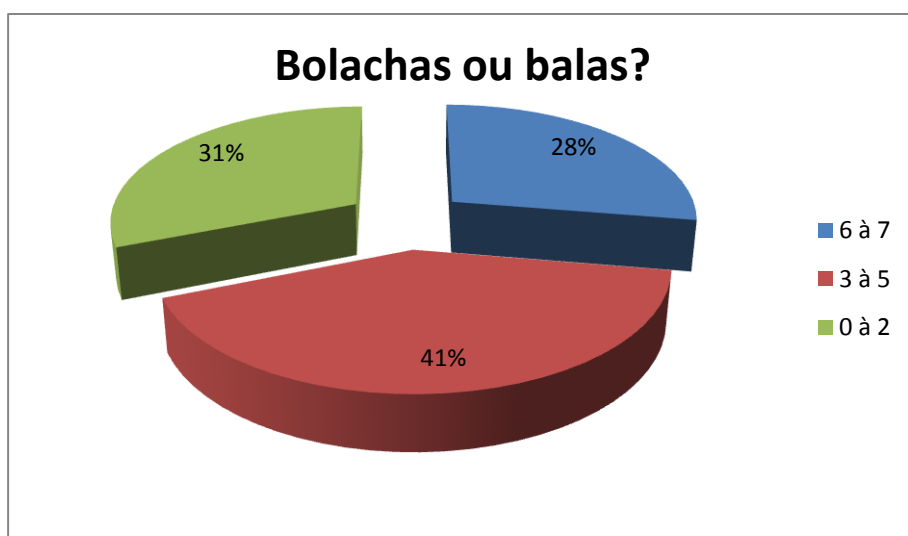
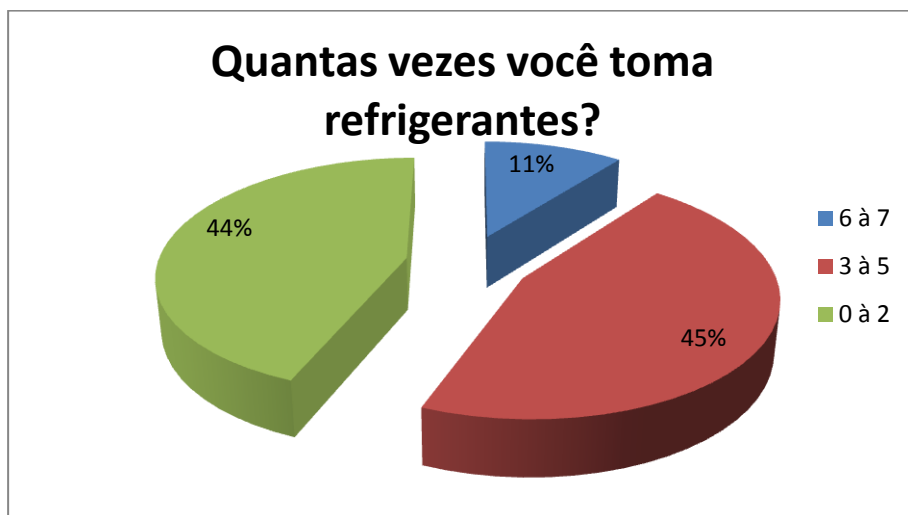
Estudantes Moderadamente Ativos do IFSC



Anexo E

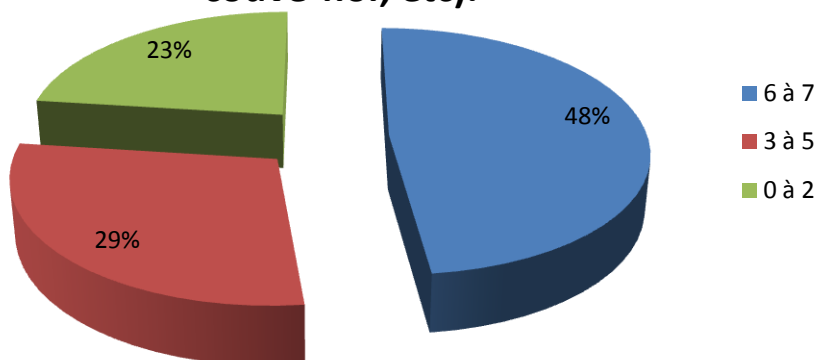


Anexo F

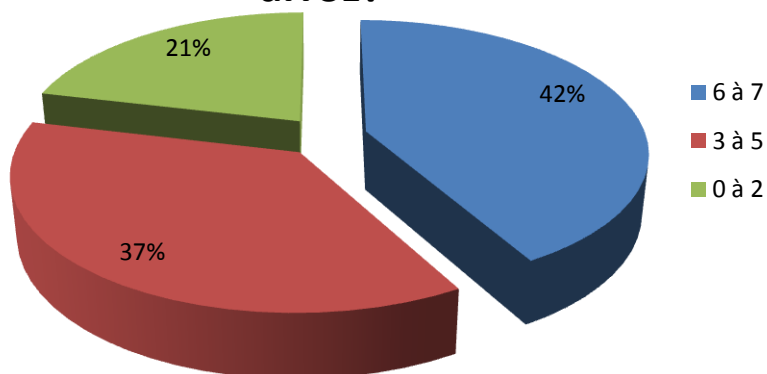


Anexo G

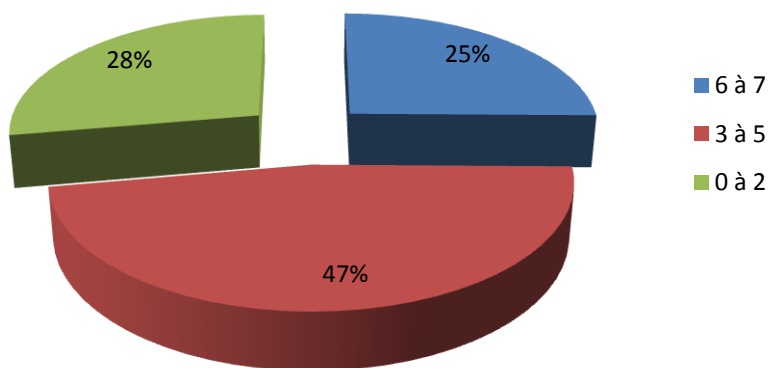
Quantas vezes você come saladas?(cenoura, vagem, abóbora, couve-flor, etc).



Quantas vezes você come feijão com arroz?

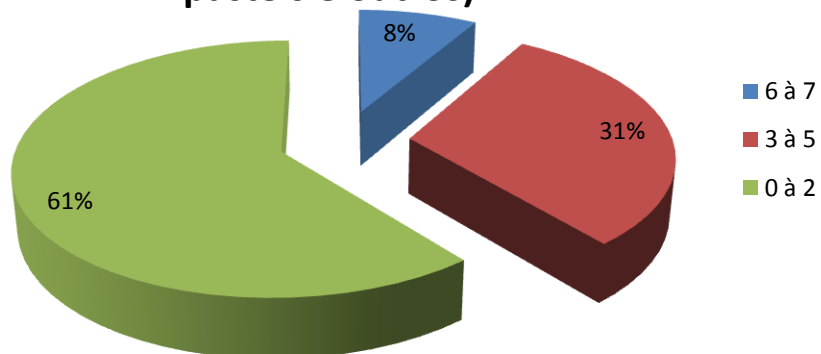


Quantas vezes você come frutas? (não incluindo suco de frutas).

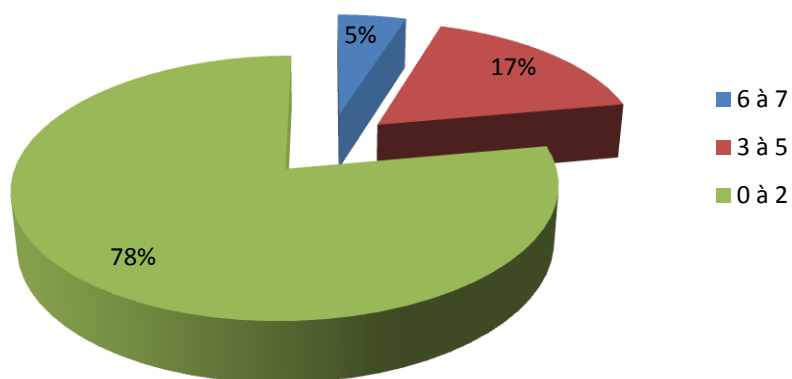


Anexo H

Quantas vezes você comeu salgadinhos fritos?(batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros).

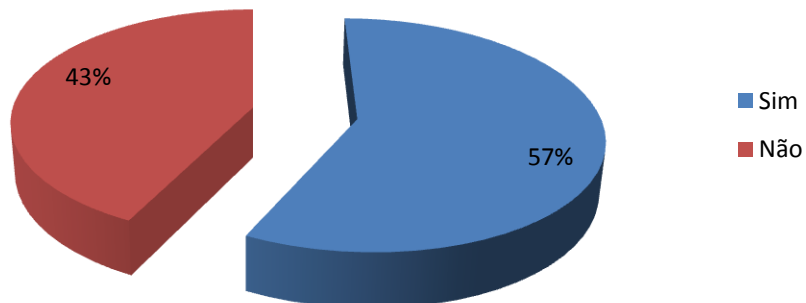


Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros ?

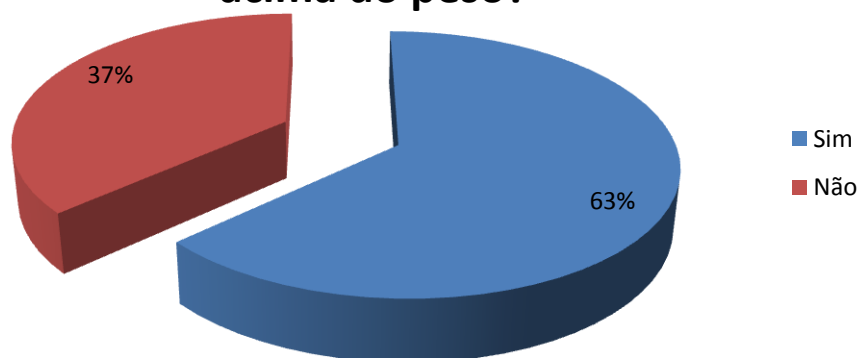


Anexo I

Sua família tem casos de pessoas com doenças relacionadas à obesidade?

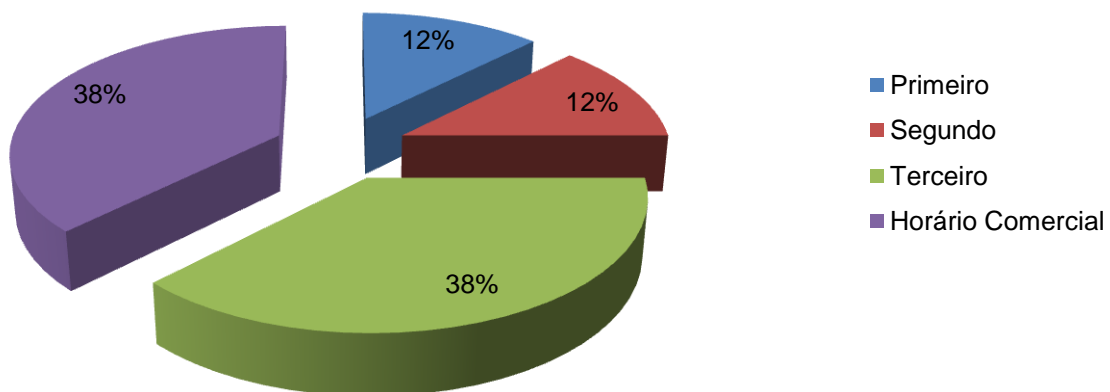


Sua família tem casos de pessoas acima do peso?

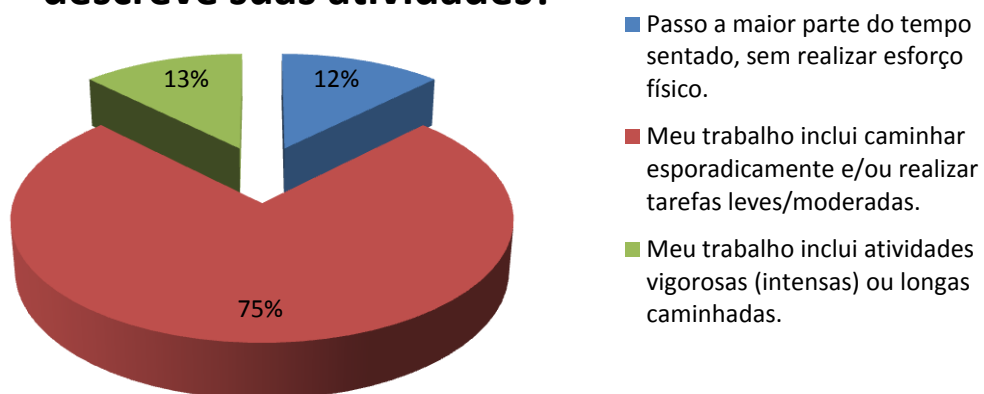


Anexo J

Horário de Trabalho

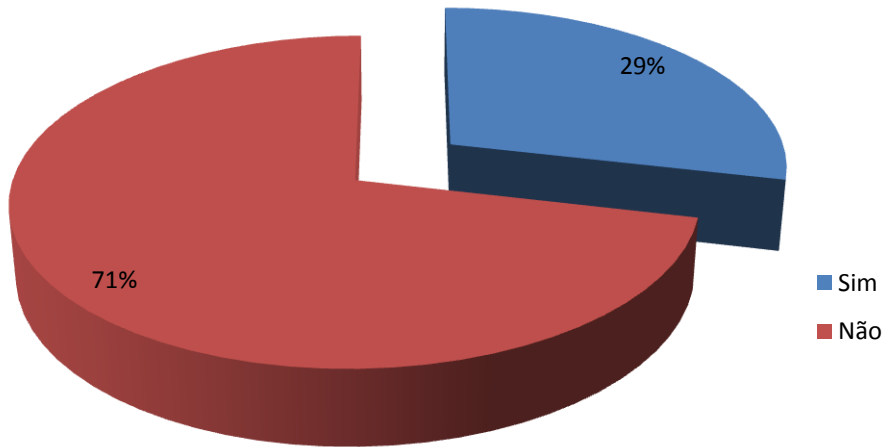


Num dia típico de trabalho, como você descreve suas atividades?

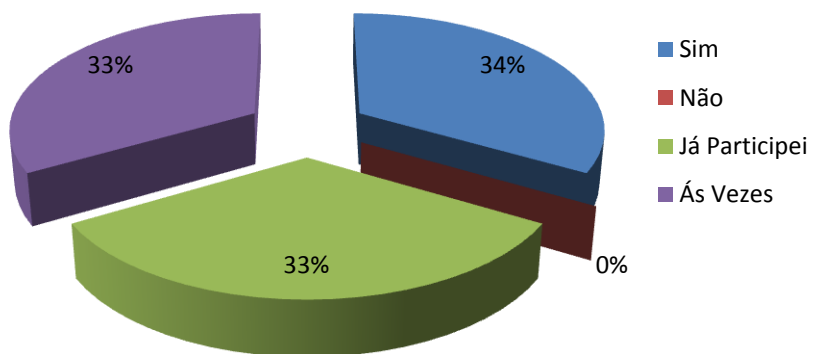


Anexo K

A empresa oferece ginástica laboral no seu horário de trabalho?



Você Participa da Ginastica Laboral ?



IMC

■ Normal ■ Sobrepeso\Obeso

