

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
CURSO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Avaliação antropométrica, consumo alimentar e tempo de tela de adolescentes de uma escola pública do município de São Paulo

Anthropometric assessment, food consumption and screen time of adolescents from a public school in the city of São Paulo

Autores: BELLOMO, Lorena Leopoldino*; DA SILVA, Marcela Maria*; DOS SANTOS, Isabella Andrade*; GUIMARÃES, Nathalia Santos*; ROQUE, Giovanna Lopes*; BARBOSA NETO, Amanda**; REIS, Henrique Nogueira**.

Resumo: A adolescência é marcada por transformações físicas, psicológicas e comportamentais que impactam as escolhas alimentares. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados contribui para o aumento do sobrepeso e obesidade entre adolescentes. O objetivo do trabalho é avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de adolescentes em uma escola estadual da Zona Sul de São Paulo. Este estudo quantitativo, realizado entre agosto e outubro de 2024, envolveu 37 alunos do 7º ano da Escola Estadual Padre João Francisco de Azevedo, em São Paulo. Foram coletados dados antropométricos (peso e estatura) e informações sobre o consumo alimentar e o uso de telas. O estudo envolveu 37 alunos de uma escola estadual na Zona Sul de São Paulo e revelou que 57% estavam com peso adequado, 30% com sobrepeso e 13% com obesidade. A análise alimentar mostrou deficiência na ingestão de fibras e variação no consumo de gorduras. O tempo excessivo de tela também contribui para escolhas alimentares menos saudáveis.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina – lorena.bellomo@etec.sp.gov.br

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br / henrique.reis32@etec.sp.gov.br

Destaca a necessidade de políticas públicas e intervenções educativas para promover hábitos alimentares saudáveis, reduzir o tempo de tela e incentivar a prática de atividades físicas entre os adolescentes. Através de orientações baseadas no Guia Alimentar, o trabalho promoveu conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada, reforçando o papel essencial do Técnico em Nutrição e Dietética na promoção da saúde e prevenção de problemas nutricionais entre jovens.

Palavras-chave: Adolescente, Nutrição do Adolescente, Alimentos Processados, Recomendações Nutricionais, Índice de Massa Corporal, Obesidade, Antropometria.

Abstract: Adolescence is marked by physical, psychological and behavioral changes that impact food choices. Excessive consumption of ultra-processed foods contributes to the increase in overweight and obesity among adolescents. The objective of the work is to evaluate the nutritional status and food consumption of adolescents in a state school in the South Zone of São Paulo. This quantitative study, carried out between August and October 2024, involved 37 7th year students at Escola Estadual Padre João Francisco de Azevedo, in São Paulo. Anthropometric data (weight and height) and information on food consumption and the use of screens were collected. The study involved 37 students from a state school in the South Zone of São Paulo and revealed that 57% were of adequate weight, 30% were overweight and 13% were obese. Dietary analysis showed a deficiency in fiber intake and variation in fat consumption. Excessive screen time also contributes to less healthy food choices. It highlights the need for public policies and educational interventions to promote healthy eating habits, reduce screen time and encourage the practice of physical activities among adolescents. Through guidance based on the Food Guide, the work promoted awareness about the importance of a balanced diet, reinforcing the essential role of the Nutrition and Dietetics Technician in promoting health and preventing nutritional problems among young people.

Keywords: Adolescent, Adolescent Nutrition, Processed Foods, Nutritional Recommendations, Body Mass Index, Obesity, Anthropometry.

1 INTRODUÇÃO

A fase da adolescência compreende a faixa etária dos 10 aos 19 anos caracterizando-se por intensas transformações físicas, psicológicas e comportamentais que se relacionam diretamente à puberdade e ao estirão de crescimento, tendo influência direta em mudanças nas necessidades nutricionais e nas escolhas alimentares dos adolescentes. Além disso, tais indivíduos pertencem, do ponto de vista nutricional, a um grupo mais vulnerável ao consumo de alimentos ultraprocessados. Tal consumo desbalanceado é impulsionado por fatores externos e internos e ocorre principalmente em forma de lanches (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018).

Até o início de outubro de 2022, o Sistema Único de Saúde acompanhou mais de 4,4 milhões de adolescentes entre 10 e 19 anos de idade, e desses, foi concluído que cerca de 1,4 milhões foram diagnosticados com sobrepeso, obesidade ou obesidade grave, sendo tais dados de fortes indicação para o fato de que tal público apresenta grandes índices de prevalência nas doenças em estudo (Ministério da Saúde, 2022).

O Técnico em Nutrição e Dietética tem como uma de suas áreas de atuação a Nutrição em Saúde Coletiva, que quando relacionada diretamente a subárea do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tornam válidas atividades como o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional e a coleta de dados antropométricos como subsídio para avaliações nutricionais posteriores (CFN N°605, 2018).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode ser considerada uma excelente ferramenta de intervenção e influência em prol da criação de hábitos e escolhas alimentares mais saudáveis em adolescentes, tendo em vista que tal método de orientação quanto aos riscos que os hábitos alimentares inadequados podem

exercer para o público em geral pode ser considerado eficaz, sendo um fator crucial para promover hábitos saudáveis e prevenir doenças (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018).

2 DESENVOLVIMENTO

A adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento humano, marcada por mudanças físicas e comportamentais, além de necessidades nutricionais influenciadas pela puberdade e pelo estirão de crescimento. Fatores ambientais, como família, amigos e normas culturais, bem como macro fatores como disponibilidade de alimentos e influência da mídia, impactam o comportamento alimentar dos adolescentes. Esse grupo é vulnerável devido ao estilo de vida associado ao sedentarismo e ao alto consumo de lanches ricos em energia e gorduras, o que compromete a ingestão de nutrientes essenciais e está associado ao aumento da obesidade (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018).

A obesidade pode trazer sérias consequências para a saúde física e psicológica ao longo da vida. Em crianças e adolescentes, essa condição resulta de fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Em 2022, o SUS acompanhou mais de 4,4 milhões de adolescentes, dos quais 1,4 milhão apresentavam sobrepeso, obesidade ou obesidade grave. A região Sul registrou a maior prevalência de obesidade entre adolescentes (13,13%) e também o maior índice de obesidade grave (4,33%), preocupando especialistas sobre o impacto desse problema no futuro de tais indivíduos (Ministério da Saúde, 2022).

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre (Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021).

De acordo com o “Instrutivo para o cuidado da criança e do adolescente com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde”, o sobrepeso e a obesidade estão se tornando cada vez mais comuns entre crianças e adolescentes, e a Atenção Primária à Saúde é essencial para acolher e cuidar desses jovens,

promovendo uma alimentação adequada e hábitos saudáveis. O “Protocolo de uso do guia alimentar” aponta que adolescentes consomem menos frutas, verduras e legumes e mais alimentos ultraprocessados do que adultos e idosos, além de frequentemente pularem o café da manhã (Ministério da Saúde, 2022).

Avaliação antropométrica é o método de investigação em nutrição baseado na medição das variações físicas e na composição corporal global. Sendo aplicável em todas as fases do ciclo de vida, tal prática permite a classificação de indivíduos e grupos segundo o seu estado nutricional (Ministério da Saúde, 2011).

Além disso, a mesma é apontada como sendo o melhor parâmetro para avaliar o estado nutricional de grupos populacionais, possibilitando diagnósticos individuais e coletivos (OMS, 2004).

A mensuração do Peso/Idade ou P/I expressa a massa corporal em relação à idade cronológica, refletindo a situação global, isto é, não diferenciando o comprometimento nutricional atual (ou agudo) dos progressos (ou crônicos). Sendo assim uma medida necessária de complementação com outro índice antropométrico. Já a classificação da Estatura/Idade ou E/I indica o crescimento linear do adolescente alcançado para uma idade específica. Esse índice é o que melhor aponta o efeito cumulativo de situações adversas sobre o crescimento do adolescente, sendo considerado o indicador mais sensível para aferir a qualidade de vida de uma população (SIGULEM; DEVINCENZI; LESSA, 2000; DUARTE; CASTELLANI, 2002; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2009).

O Índice de Massa Corporal/Idade ou IMC/I expressa a relação entre o peso do adolescente e o quadrado da estatura. Tal índice, é utilizado principalmente para identificar déficit nutricional e o excesso de peso entre crianças e adolescentes, além de ser um índice empregado em outras fases da vida. Este indicador é recomendado internacionalmente no diagnóstico individual e coletivo dos distúrbios nutricionais, já que incorpora a informação da idade do indivíduo e foi validado como indicador de gordura corporal total nos percentis superiores (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2009).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais. São ações que envolvem indivíduos ao longo de todo o curso de vida, grupos populacionais e comunidades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Seu objetivo é contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que as pessoas, grupos e comunidades estejam empoderados para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida. Além disso, a EAN prevê "a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem", que perpassa pelo currículo escolar (Ministério da Saúde, 2021).

Na adolescência, a família e escola desempenham um papel essencial na saúde física e mental, especialmente no padrão alimentar, sendo esses fatores cruciais para a prevenção da obesidade e para um crescimento adequado. A inatividade física e o aumento do tempo de tela, associado à propaganda de alimentos pouco nutritivos, agravam o cenário de aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, contribuindo para a criação de hábitos alimentares prejudiciais à saúde do indivíduo (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2023).

2.1 Objetivo Geral

Avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de adolescentes em uma escola estadual da Zona Sul de São Paulo.

2.2 Objetivos Específicos

- Realizar levantamento bibliográfico sobre definições e características sobre o público-alvo.
- Coletar dados antropométricos de adolescentes.
- Analisar dados sobre o consumo alimentar e tempo de tela de adolescentes.

- Determinar o estado nutricional, padrão de consumo alimentar e o uso do tempo de telas.
- Criar material didático a partir de informações do Guia Alimentar para a População Brasileira e apresentar uma palestra para o nosso público.

2.3 Metodologia

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, no qual realizou-se especificamente uma pesquisa de campo transversal com média temporal de 3 meses (de agosto a outubro de 2024) com uma amostra de 37 alunos do 7º ano da escola estadual Padre João Francisco de Azevedo da zona sul de São Paulo.

Tal pesquisa foi baseada na coleta dos dados antropométricos peso e estatura e de dados sobre o consumo alimentar e de uso de telas de cada um dos componentes da amostra.

Para o desenvolvimento inicial do nosso trabalho e para a coleta dos dados dos adolescentes que compunham a amostra, foi distribuído aos pais e responsáveis um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice 1) contendo as informações centrais sobre o presente estudo, data para a coleta dos dados antropométricos e indicações para a mesma, além de informações de contato com o grupo.

Tais dados foram obtidos a fim de classificar o IMC (índice de Massa Corporal) dos envolvidos, e de identificar possíveis agravantes no estado nutricional dos mesmos.

A partir da interpretação dos dados obtidos foi desenvolvido um roteiro para uma palestra, fazendo uso de uma exposição midiática (por meio de slides) (apêndice 2) e de uma fonte de informação cientificamente comprovada e assertiva (Guia Alimentar para a População Brasileira).

Para a coleta dos dados antropométricos de peso e alturas foi utilizada a norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) com orientações para a coleta e dados antropométricos em serviços de saúde de 2011.

Para a aferição de peso de adolescentes às segundas medidas devem ser consideradas: os indivíduos devem ser pesados descalços e usando roupas leves,

devem ser orientados a retirarem objetos pesados tais como chaves, cintos, óculos, telefones celulares e quaisquer outros objetos que possam interferir no peso total (SISVAN, 2011).

No caso de uso de balança digital, como no caso do presente estudo, as seguintes medidas devem ser consideradas: A balança deve estar previamente ligada antes do indivíduo posicionar-se sobre o equipamento. Deve-se esperar que a balança chegue ao zero, o adolescente deve ser posicionado no centro do equipamento, com o mínimo de roupa possível, descalço, ereto, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo e deve ser mantido nessa posição até o fim da aferição. A leitura só deve ser realizada após o valor de o peso estar fixado no visor (SISVAN, 2011).

A coleta de dados sobre o consumo alimentar e uso de telas foi conduzida a partir de dois questionários impressos com modelos disponibilizados pela Clínica Escola de Nutrição do Centro Universitário Anhanguera de São Paulo (anexo 1 e 2), com tabelas e questões por escrito, respondidos pelos pais e responsáveis dos adolescentes da amostra previamente a prática de antropometria.

A classificação do IMC foi conduzida por meio dos dados obtidos fazendo uso da calculadora on-line de IMC da Abeso (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica).

O desenvolvimento do material didático para a palestra, foi conduzido a partir de informações obtidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, com ênfase em seu capítulo de número 2, atreladas a um material midiático (slide) desenvolvido no aplicativo Canva. Ao final da apresentação sobre o Guia Alimentar foi conduzida uma palestra a partir de um roteiro pré elaborado. Posteriormente, foi realizada uma dinâmica de fixação dos conteúdos apresentados.

O capítulo 2 do Guia alimentar para a população Brasileira intitulado de “A escolha dos alimentos” oferece informações à população como a classificação dos alimentos a partir das nomenclaturas de in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. O mesmo também oferece indicações sobre o consumo de óleos, gorduras e açúcares, que devem ser utilizados em pequenas

quantidades, e uma regra de ouro para uma alimentação saudável: Preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

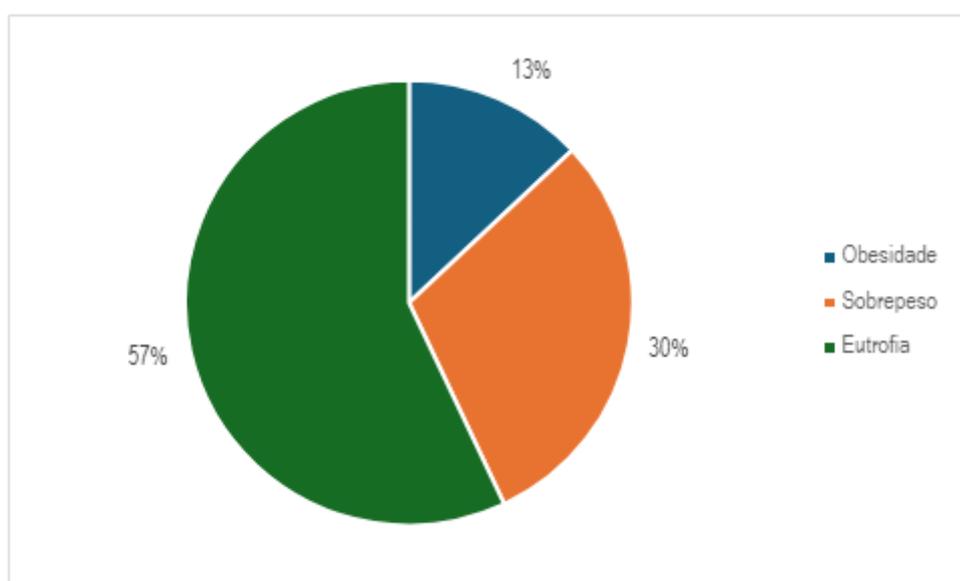
2.4 Resultados e discussão

A avaliação antropométrica foi conduzida com 37 alunos do 7º ano de uma escola pública estadual localizada na zona Sul do município de São Paulo. O grupo de participantes foi composto por um total de 37 indivíduos, sendo 18 do sexo feminino e 19 do sexo masculino.

Entretanto, somente 29 participantes preencheram corretamente o questionário do consumo alimentar, em relação ao uso de telas todos os participantes preencheram de forma efetiva.

Da classificação do IMC/idade foram obtidos os seguintes resultados: 57% apresentaram eutrofia, 30% apresentaram sobrepeso e 13% apresentaram obesidade (Gráfico 1).

Gráfico 1: Classificação do estado nutricional segundo IMC por idade de adolescentes de ambos os sexos em uma escola pública. São Paulo, 2024.



Os dados refletem um quadro de saúde relevante para o entendimento das condições nutricionais dessa população, sendo especialmente alarmantes as taxas de sobrepeso e obesidade.

Em comparação com pesquisas recentes em adolescentes brasileiros, esses resultados mostram similaridades preocupantes. Dados do Ministério da Saúde em 2022 revelam que os adolescentes brasileiros apresentavam sobrepeso ou obesidade, com a prevalência variando entre regiões, sendo mais elevada no Sul e Sudeste.

Este aumento no peso corporal em adolescentes, como observado no estudo da Fiocruz dentre o período de 2013 a 2022, sendo observado que foi intensificado durante a pandemia de COVID-19, devido à redução de atividades físicas e ao maior consumo de alimentos ultraprocessados (FIOCRUZ, 2023).

O impacto do aumento de peso nos adolescentes é amplamente discutido na literatura, que aponta fatores como o estilo de vida sedentário e o consumo excessivo de alimentos processados como determinantes para o sobrepeso e a obesidade juvenil.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) reforça a importância de ações preventivas focadas na promoção de hábitos alimentares saudáveis e no incentivo à prática de atividades físicas como forma de reduzir o excesso de peso nessa faixa etária.

Portanto, os dados deste estudo corroboram os achados nacionais e ressaltam a importância de intervenções precoces em adolescentes para a prevenção de doenças crônicas e a promoção de um estilo de vida saudável. Esses resultados também evidenciam a necessidade de políticas públicas que abordem não só o aspecto nutricional, mas também fatores comportamentais e ambientais que afetam a saúde dos adolescentes, promovendo, assim, uma abordagem abrangente para o controle do sobrepeso e da obesidade.

Gráfico 2: Análise do consumo alimentar de gordura em adolescentes de uma escola pública. São Paulo, 2024.

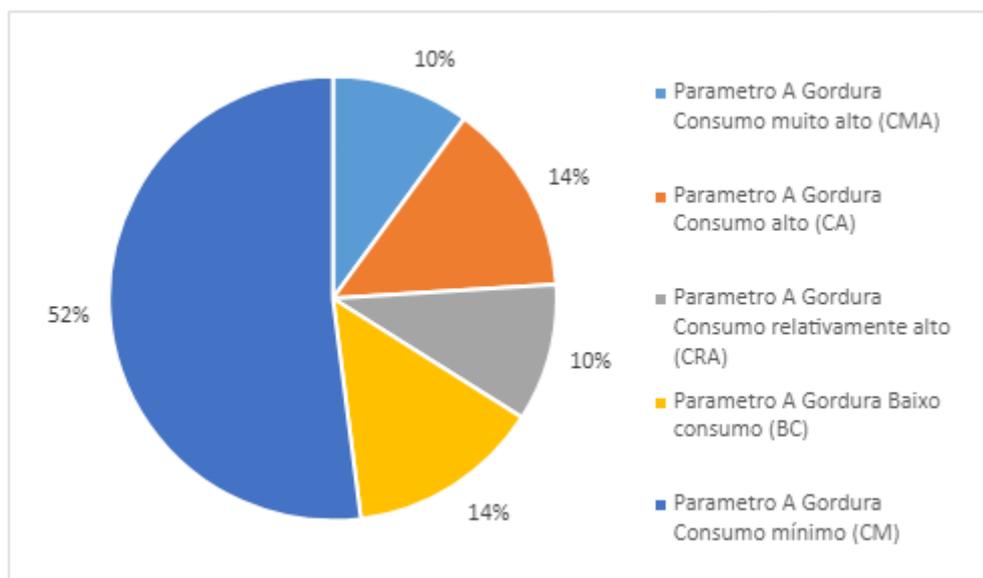
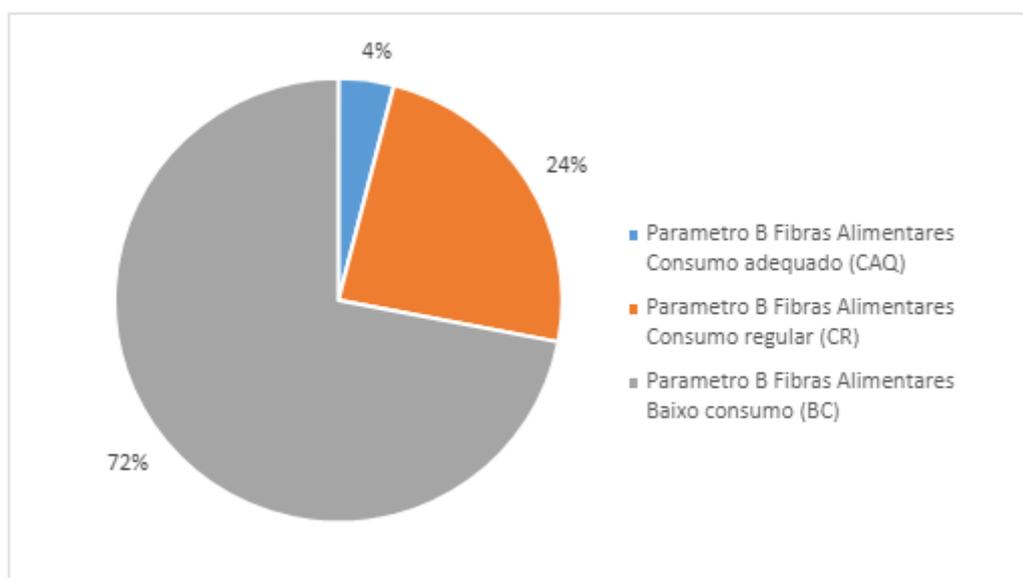


Gráfico 3: Análise do consumo alimentar de fibras em adolescentes de uma escola pública. São Paulo, 2024.



Na análise do consumo alimentar de adolescentes, o presente estudo mostra que uma alta proporção de jovens apresenta ingestão insuficiente de fibras (72%),

enquanto o consumo de gordura tem uma grande variação, com 34% deles exibindo níveis elevados em diferentes graus. Resultados semelhantes foram observados em outros estudos brasileiros recentes que também exploram o consumo alimentar em adolescentes, destacando padrões problemáticos de alimentação que contribuem para o risco de obesidade e doenças crônicas.

Por exemplo, uma pesquisa realizada no Norte de Minas Gerais com estudantes do ensino público indicou que a alimentação dos adolescentes é marcada por um alto consumo de alimentos ultraprocessados e uma baixa ingestão de alimentos ricos em fibras, principalmente devido à falta de frutas, vegetais e alimentos integrais. Essa dieta é preocupante porque, além de contribuir para o sobrepeso, também se associa a parâmetros lipídicos desfavoráveis, como o aumento dos triglicerídeos e a redução do HDL.

Outro estudo realizado na cidade de Pelotas (RS) observou que o consumo de gorduras saturadas, através de alimentos como margarina, bolos e embutidos, foi frequente entre adolescentes de menor nível socioeconômico. Já os adolescentes com melhores condições financeiras consumiam laticínios e outros alimentos processados com mais frequência. Ambos os grupos, no entanto, apresentaram baixa ingestão de fibras, especialmente de frutas e vegetais, o que reforça a falta de hábito e o acesso limitado a uma alimentação saudável.

Esses resultados estão alinhados com o presente estudo e reforçam a necessidade de intervenções direcionadas à educação alimentar, promovendo o consumo de fibras e reduzindo a ingestão de gorduras e alimentos ultraprocessados. Estratégias como essas são essenciais para reduzir os riscos de problemas de saúde relacionados à dieta inadequada na adolescência.

Dos resultados do uso de aparelhos eletrônicos, referente a análise do tempo de tela do computador:

Gráfico 4: Análise do uso da computador de segunda a sexta. São Paulo, 2024.

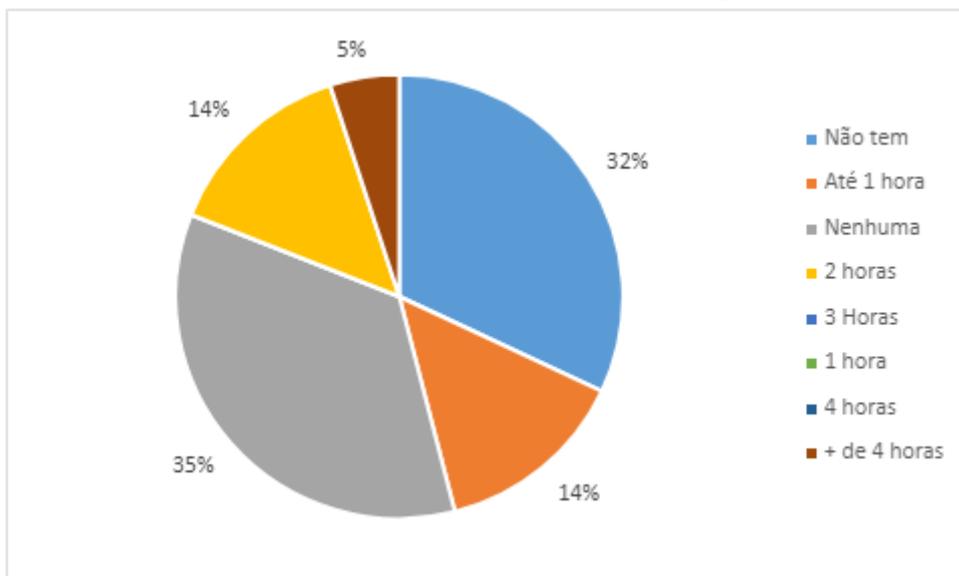
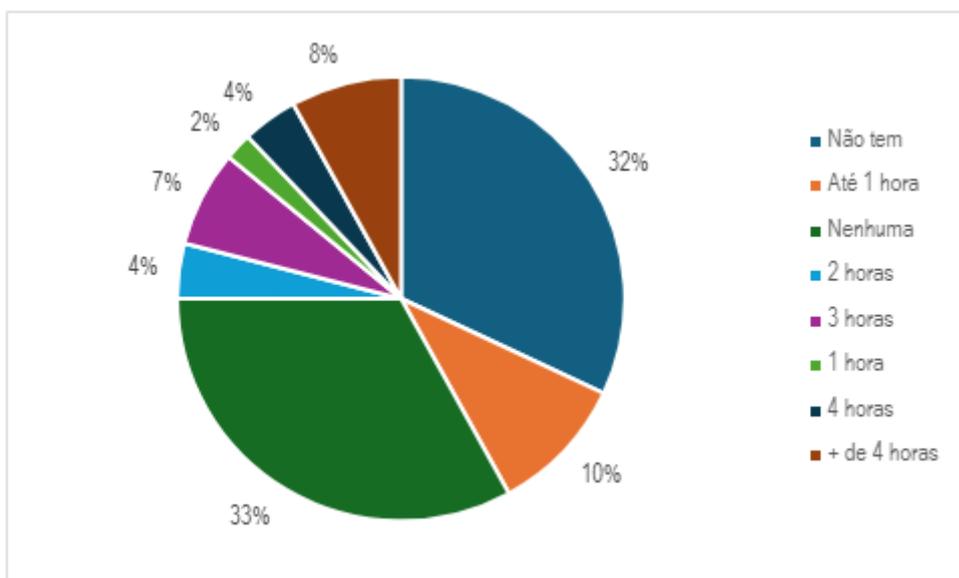


Gráfico 5: Análise do uso da computador aos finais de semana. São Paulo, 2024.



Dos resultados referentes ao uso de aparelhos eletrônicos, análise do tempo de tela do celular:

Gráfico 6: Análise do uso do celular de segunda a sexta. São Paulo, 2024.

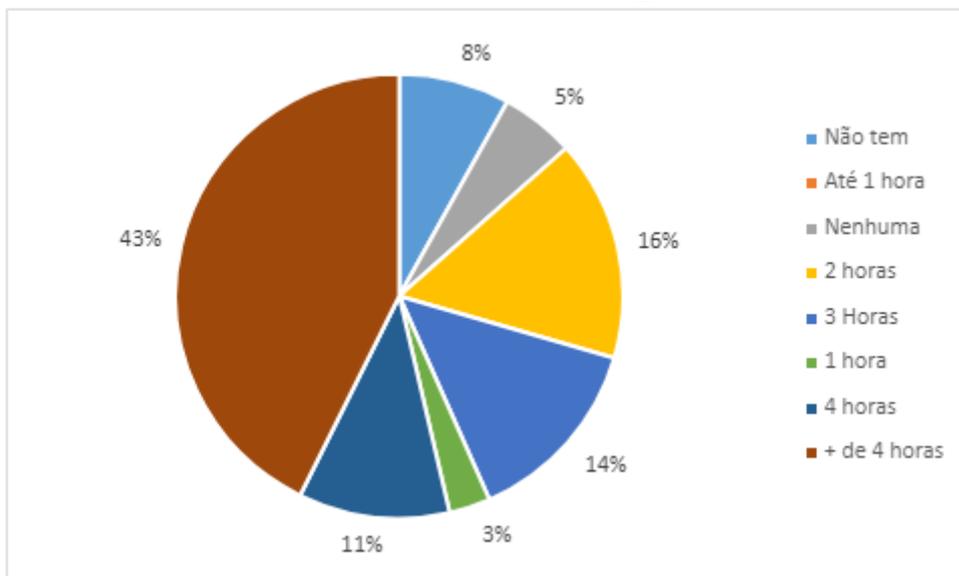
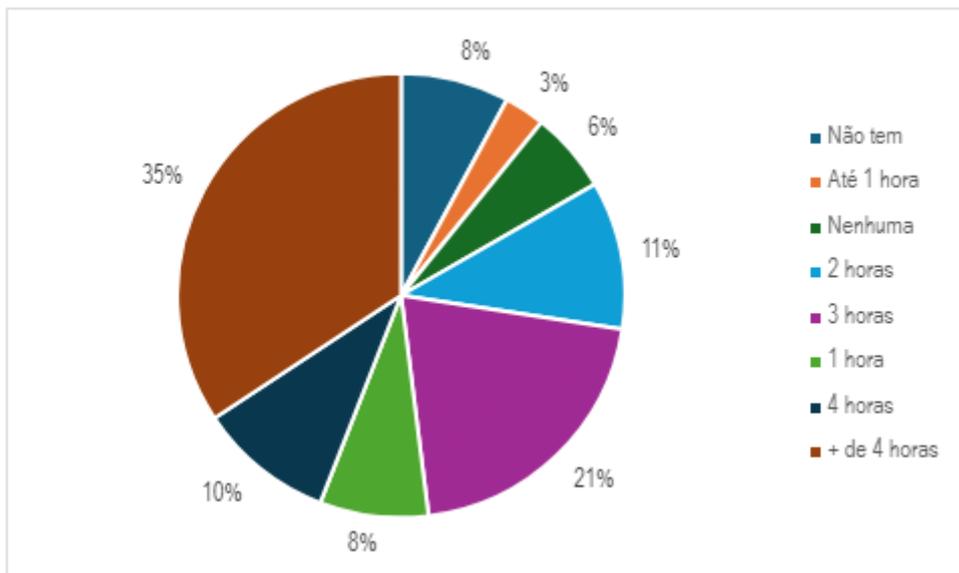


Gráfico 7: Análise do uso do celular aos finais de semana. São Paulo, 2024.



Dos resultados referentes ao uso de aparelhos eletrônicos, análise do tempo de tela da televisão:

Gráfico 8: Análise do uso da televisão de segunda a sexta. São Paulo, 2024.

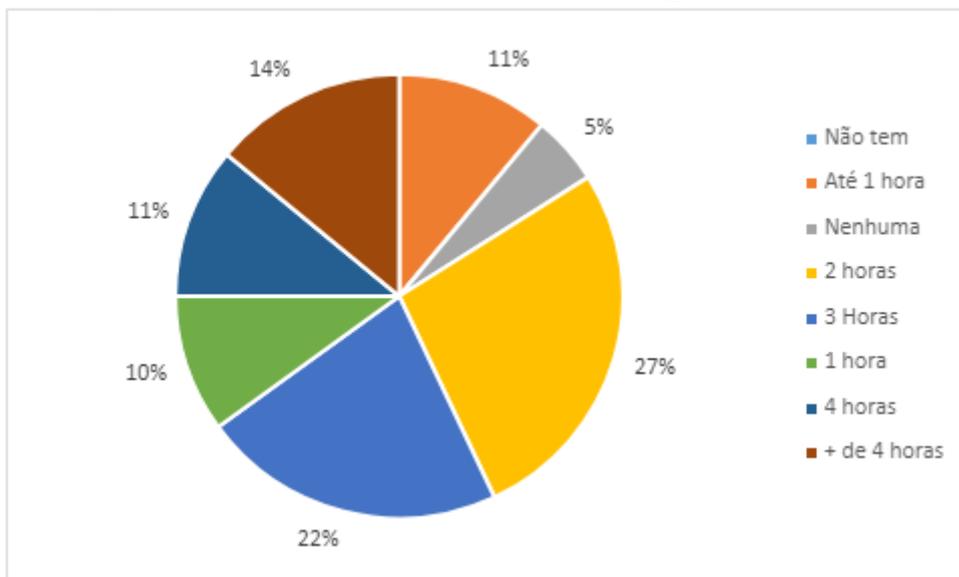
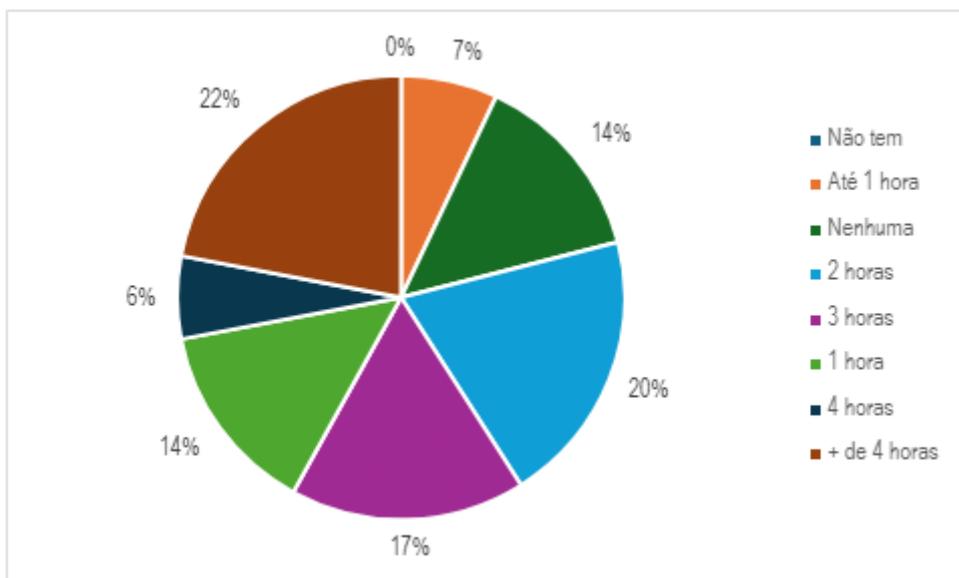


Gráfico 9: Análise do uso da televisão aos finais de semana. São Paulo, 2024.



Dos resultados referentes ao uso de aparelhos eletrônicos, análise do tempo de tela do vídeo game:

Gráfico 10: Análise do uso do Vídeo Game de segunda a sexta. São Paulo, 2024.

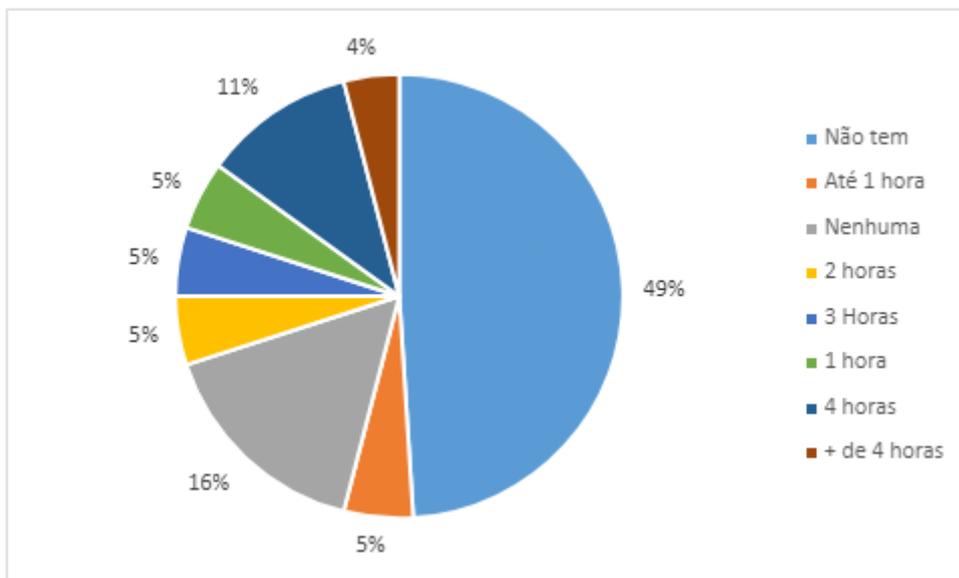
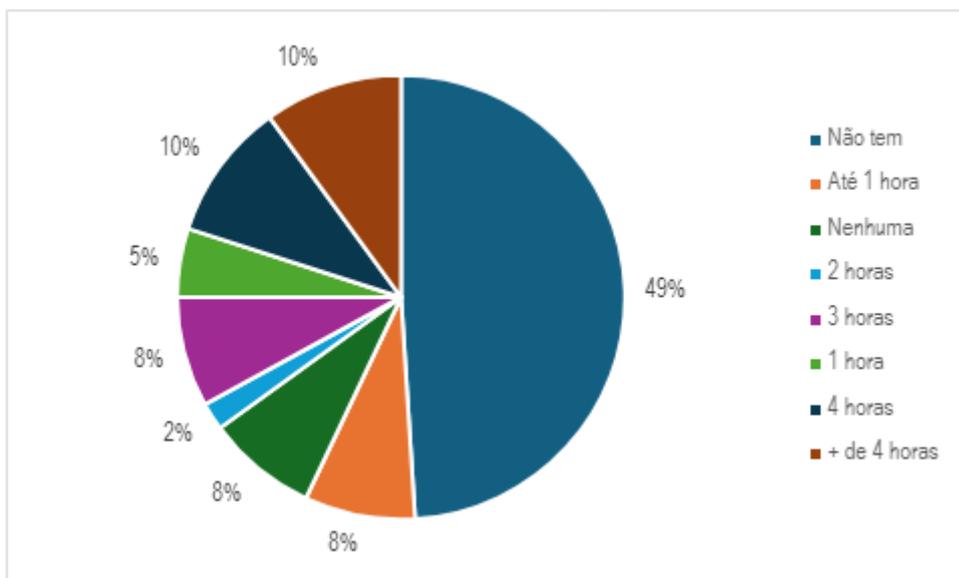


Gráfico 11: Análise do uso do Vídeo Game aos finais de semana. São Paulo, 2024.



Dos resultados referentes ao uso de aparelhos eletrônicos, análise do tempo de tela do tablet:

Gráfico 12: Análise do uso do Tablet de segunda a sexta. São Paulo, 2024.

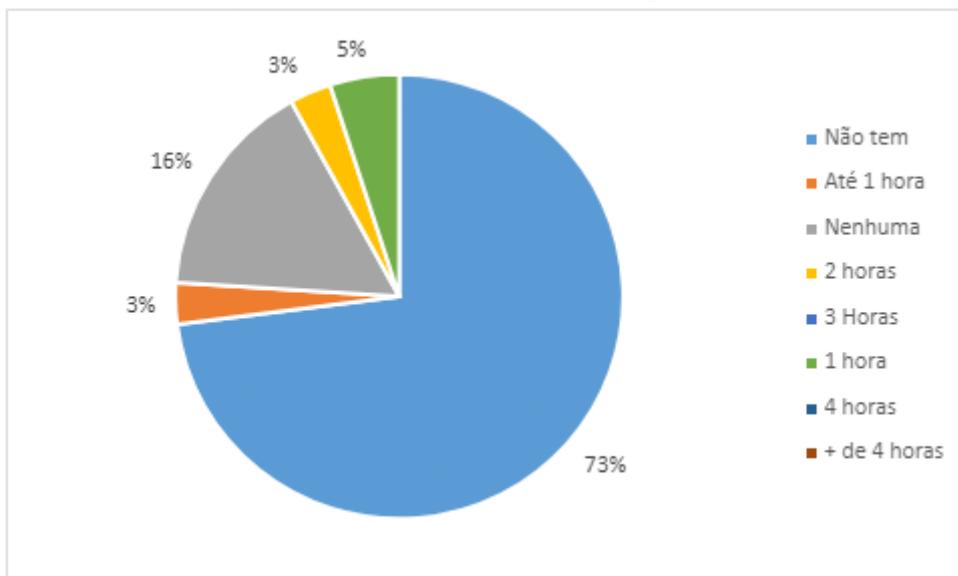
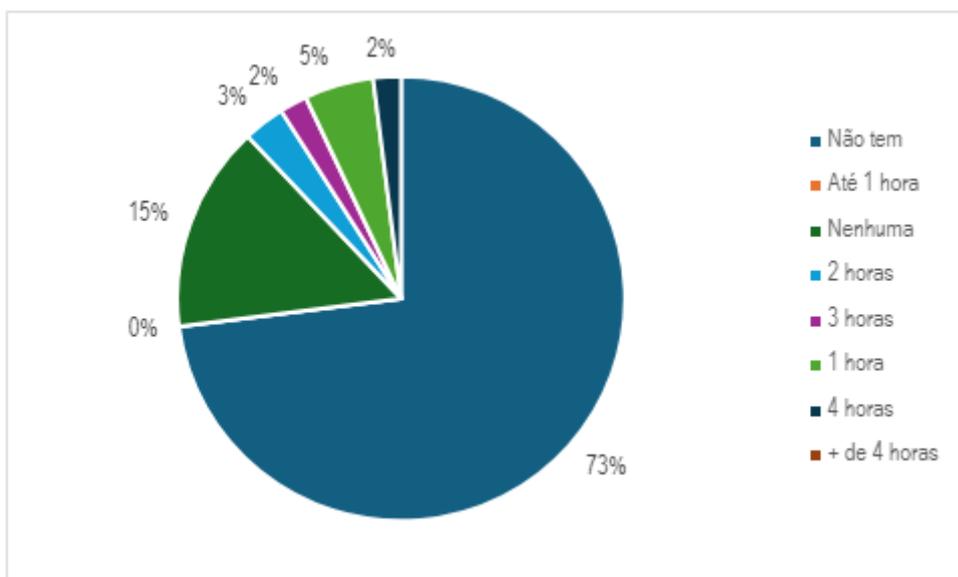


Gráfico 13: Análise do uso do Tablet aos finais de semana. São Paulo, 2024.



A análise do tempo de tela dos adolescentes neste estudo mostrou um uso predominante de dispositivos como celular e televisão, e em seguida computador, videogame e tablet, com variabilidade entre dias úteis e finais de semana. Estudos recentes no Brasil indicam que adolescentes que passam mais tempo em frente às

telas tendem a consumir alimentos menos saudáveis, alimentos ultraprocessados, especialmente enquanto estão distraídos pela mídia. Esse comportamento ocorre principalmente porque o tempo de tela reduz a atenção aos sinais de fome e saciedade, resultando em consumo excessivo de calorias e escolhas alimentares pobres em nutrientes, como fibras e vitaminas essenciais para o desenvolvimento saudável.

Além disso, a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) mostra que mais de 79% dos adolescentes brasileiros assistem a mais de duas horas de TV por dia, e muitos utilizam esse tempo para comer lanches de baixo valor nutricional. Esses fatores, combinados com o sedentarismo resultante, estão associados a maiores índices de obesidade e sobrepeso entre os adolescentes brasileiros, como verificado por Ferreira et al. em um estudo representativo no Paraná, onde 57% dos adolescentes reportaram tempo excessivo de tela e 30,9% apresentaram sobrepeso ou obesidade. Outros estudos, como o ERICA, destacam que o consumo alimentar de adolescentes é fortemente influenciado pela publicidade de alimentos e bebidas voltadas a jovens, que estimula o consumo de produtos hipercalóricos e com baixa qualidade nutricional.

Essas constatações reforçam a necessidade de estratégias educacionais e de conscientização sobre hábitos cotidianos saudáveis, incentivando a redução do tempo de tela e a prática de atividades físicas, ao lado de escolhas alimentares mais equilibradas. Essas intervenções podem contribuir para um estilo de vida mais saudável, prevenindo riscos nutricionais e problemas de saúde relacionados ao comportamento sedentário e ao consumo excessivo de alimentos inadequados.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a adolescência, ocorrem mudanças físicas, psicológicas e comportamentais significativas, tornando os adolescentes particularmente vulneráveis ao consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente na forma de lanches. Esse comportamento alimentar, muitas vezes inadequado, reflete-se nos dados obtidos nesta pesquisa. Conforme os gráficos analisados, observa-se que

52% dos adolescentes apresentaram um consumo mínimo, e outros 34% tiveram um consumo elevado em diferentes níveis, evidenciando uma elevada ingestão de gordura na dieta desses jovens. Em contraste, 14% apresentaram consumo baixo de gordura, sendo uma pequena parcela.

Em relação ao consumo de fibras, os dados mostram uma situação igualmente preocupante: 72% dos adolescentes consomem fibras em níveis considerados baixos, enquanto apenas 24% atingiram um consumo regular e apenas 4% apresentaram um consumo adequado. Esse déficit no consumo de fibras pode impactar negativamente a saúde desses jovens, acentuando o risco de obesidade e outros problemas de saúde a longo prazo.

Nos dados antropométricos, a avaliação de IMC/idade revelou que 57% dos adolescentes se encontram em eutrofia, indicando um peso considerado adequado para a idade. No entanto, 30% estão classificados com sobrepeso e 13% com obesidade, o que sugere um quadro de risco elevado para doenças crônicas relacionadas ao peso para uma parcela dos participantes.

Dado o exposto, o presente trabalho possibilitou aos adolescentes envolvidos o acesso a informações sobre a composição e a classificação dos alimentos. Além disso, foram apresentadas orientações com base no Guia Alimentar e nas recomendações do Ministério da Saúde para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Esse conhecimento é fundamental para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde ao longo da vida.

O Técnico em Nutrição e Dietética desempenha um papel essencial na promoção de uma alimentação saudável entre adolescentes, auxiliando na prevenção de problemas como obesidade e deficiências nutricionais por meio de orientação e educação alimentar. Este tema é relevante, pois a adolescência é uma fase vulnerável a hábitos alimentares inadequados que podem impactar a saúde a longo prazo. Neste trabalho, contribuímos ao analisar os padrões alimentares dos adolescentes e fornecer informações educativas baseadas no Guia Alimentar, incentivando mudanças positivas nos hábitos alimentares. A experiência adquirida fortalece o desenvolvimento profissional, aprimorando habilidades em avaliação

nutricional e educação em saúde, essenciais para uma atuação eficaz na área de Nutrição e Dietética. Dessa forma, este estudo reafirma a importância da atuação do Técnico em Nutrição como agente de promoção da saúde, capaz de orientar e transformar a qualidade de vida dos jovens e da comunidade.

Ressalta-se, que o tamanho da amostra pode não representar a totalidade da população adolescente da região. Recomenda-se que futuras pesquisas considerem amostras mais amplas para que esses achados possam ser explorados com maior profundidade.

REFERÊNCIAS

Associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e parâmetros lipídicos em adolescentes. Cadernos de Saúde Pública, 10p. e002482018, 2020.

DOI: 10.1590/1413-812320202510.24822018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.24822018>. Acesso em: 7 de nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Cartilha para Nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar.** Brasília, DF: FNDE, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/pnae/manuais-e-cartilhas>. Acesso em: 5 mai. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 23 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 1 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 30 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Educação alimentar e nutricional.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 26 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan): orientações básicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/orientacoes_basicas_sisvan.pdf Acesso em: 29 ago. 2024.

BRASIL.SUS **diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes**. Ministério da Saúde, 19 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>. Acesso em: 24 abr. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **Resolução CFN nº 605, de 12 de dezembro de 2018. Regulamenta a prática da teleconsulta, teleconsultoria e telediagnóstico em Nutrição**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 242, p. 255, 18 dez. 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_605_2018.htm Acesso em: 30 abr. 2024.

Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. Ed. – São Paulo: SBP, 2018. 172 p.
Acesso em: 12 abr. 2024.

FIOCRUZ. **Obesidade em crianças e adolescentes cresce no Brasil durante pandemia. Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT), 2023.** Disponível em: <https://www.icict.fiocruz.br/content/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-cresce-no-brasil-durante-pandemia>. Acesso em: 7 nov. 2024.

FIOCRUZ. **Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes: um levantamento bibliográfico**. Observatório Fiocruz, 2024. Disponível em: https://observatorio.fiocruz.br/sites/default/files/observatorio_da_fiocruz_em_ctei_-_e_studo_screentime.pdf. Acesso em: 1 nov. 2024.

FONTES, Paula Adriana dos Santos de et al. **Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos**. 2022. 9 f. Sociedade Brasileira de Cardiologia, Manaus, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20220357>. Acesso em: 4 nov. 2024.

GAMINO, Mariana; NEUTZLING, Marilda Borges; VIEIRA, Maria de Fátima A.; MUNIZ, Ludmila Correa; MENEZES, Ana Maria Baptista. **Consumo de alimentos fontes de fibra e gordura entre adolescentes de 11 anos de idade conforme nível socioeconômico**. Anais do Congresso de Iniciação Científica da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2011. Disponível em: https://www2.ufpel.edu.br/cic/2011/anais/pdf/CS/CS_00327.pdf. Acesso em: 5 de nov. 2024.

Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar / Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de avaliação nutricional e necessidade energética de crianças e adolescentes: uma aplicação prática / Adriana Lima Mello (org.). - Salvador: EDUFBA, 2012. 88 p. Acesso em: 26 set. 2024.

MARTINS, R. C. et al. **Associação entre tempo de tela e sobrepeso/obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 58, p. 70, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVk5cQ9KpVv4PnvMjZ8Kmqz/>. Acesso em: 1 nov. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf. Acesso em: 6 set. 2024.

OLIVEIRA, T. A.; ALMEIDA, R. M. L.; MOREIRA, D. C.; MORAIS, M. S. M.; COSTA, M. L. C. **Excesso de peso e consumo alimentar em adolescentes de escolas**

públicas no norte de Minas Gerais, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 8 p . 1968-1978, 2014. DOI: 10.1590/1413-81232014191.1968. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014191.1968>. Acesso em: 8 nov. 2024.

SILVA, E. A. et al. **Padrões alimentares de adolescentes brasileiros: um estudo de tendências e desigualdades.** 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/28898/Padr%C3%B5es%20alimentares%20de%20adolescentes%20brasileiros.pdf?sequence=2>. Acesso em: 7 nov. 2024.

SILVA, F. C. da; DUARTE, M. F. da S.; CESA, C. C. **Prevalência de excesso de peso em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil, de acordo com diferentes índices antropométricos.** *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 39, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2019277>. Acesso em: 8 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Cartilha de Saúde Escolar.** 1. ed. [s.l.]: SBP, 2023. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/sbp/2023/agosto/14/CartilhaSaudeEscolar_sbp_GSK_online.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

APÊNDICE

Apêndice 1-



Etec Irmã Agostina

Av. Feliciano Correa, s/nº - Jardim Satélite* São Paulo (SP) * CEP: 04815-240 * (11) 5667-3971 / 5667-3973



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: Programa de Orientação Alimentar e Nutricional em adolescentes de uma escola pública do município de São Paulo.

Estudantes Responsáveis: Giovanna Lopes Roque, Isabella Andrade dos Santos, Lorena Leopoldino Bellomo, Marcela Maria da Silva e Nathalia Santos Guimarães.

Professora Orientadora Responsável: Amanda Barbosa Neto

Nome do participante:

Data de nascimento:

Você está sendo convidado (a) para ser participante da pesquisa de campo do Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado "Programa de Orientação Alimentar e Nutricional em adolescentes de uma escola pública do município de São Paulo." de responsabilidade das alunas Giovanna Lopes Roque, Isabella Andrade dos Santos, Lorena Leopoldino Bellomo, Marcela Maria da Silva e Nathalia Santos Guimarães. Matriculadas regularmente na Escola Técnica Estadual Irmã Agostina.

Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Caso se sinta esclarecido (a) sobre as informações que estão neste Termo e aceite fazer parte do estudo, peça que assine ao final deste documento. Saiba que você tem total direito de não querer participar.

1. Os anos finais do Ensino Fundamental II correspondem ao 6º ao 9º ano (faixa etária: 11 aos 15 anos). Nesse período o aluno tem o seu processo caracterizado por intensas transformações físicas, psicológicas e comportamentais que se relacionam diretamente à puberdade e ao estirão de crescimento. Sendo assim, é necessário fornecer uma alimentação saudável para que favoreça o crescimento e desenvolvimento satisfatório, promovendo e/ou mantendo a saúde e bem-estar nessa população justificando a importância desse trabalho, pensando nisso as estudantes da ETEC Irmã Agostina desenvolverão um trabalho que tem como objetivo coletar dados sobre o consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes do 7º ano do ensino fundamental II e coletar medidas antropométricas dos mesmos matriculados em uma escola pública do município de São Paulo.

Página 1 de 4

Público

Público

Etec Irmã Agostina

Av. Feliciano Correa, s/nº - Jardim Satélite* São Paulo (SP) * CEP: 04815-240 * (11) 5667-3971 / 5667-3973

2. A participação nesta pesquisa consistirá em: vamos pesar o seu filho (a) em uma balança digital apropriada, medir a sua altura por meio de uma fita métrica, circunferência do braço e do pescoço serão realizadas com uma fita inelástica. De maneira geral, todas essas medidas são simples e serão realizadas por pessoas devidamente treinadas, e sem qualquer risco para a saúde do adolescente. Os dados serão coletados na escola, no período em que o aluno frequenta. Todas essas medidas serão avaliadas juntamente com alguns dados coletados por meio do questionário que você está recebendo também, e que serão extremamente úteis para que possamos realizar uma análise mais profunda do estado nutricional dos adolescentes. Será desenvolvido um Programa de Orientação Alimentar e Nutricional na escola, a fim de mostrar para seu filho(a) a importância da escolha adequada dos alimentos.

3. Para que esse projeto seja realizado a sua colaboração é fundamental, pois somente dessa forma poderemos obter informações que serão úteis para prevenção da obesidade e de outras doenças como diabetes, pressão alta e colesterol alto e dar maior autonomia para que você e sua família possam fazer escolhas mais saudáveis e prevenir doenças no futuro.

Dados do Ministério da Saúde mostram que o sobrepeso e a obesidade vêm se tornando uma realidade na vida e na saúde de crianças e adolescentes no Brasil e um importante desafio para o Sistema Único de Saúde (SUS). Sendo assim, é muito importante que tenhamos uma análise aprofundada de quais aspectos estão relacionados com essa condição. Portanto, é fundamental termos informações sobre os hábitos alimentares e de tempo de tela, tendo em vista que todos esses fatores têm sérias implicações na saúde dos adolescentes. O questionário é simples e de fácil resposta, por isso contamos com a sua paciência e colaboração, pois somente assim teremos resultados válidos e que farão a diferença na vida de todos.

4. Durante a execução da pesquisa poderão ocorrer riscos de desconforto psíquico no momento das medidas antropométricas, para minimizar os riscos a medida antropométrica será realizada por equipe treinada e os riscos psíquicos serão minimizados no momento da coleta dos dados, os alunos serão separados em grupos de gênero, ou seja, grupo de meninas e grupo de meninos e a equipe sempre atenta para que nenhum aluno (a) sofra *bullying* ou comentários desnecessários sempre com o apoio da professora da turma.

5. Os benefícios com a participação nesta pesquisa serão diretos para o adolescente pois, irá receber informações sobre uma alimentação mais saudável e poderá proporcionar uma melhor

Etec Irmã Agostina

Av. Feliciano Correa, s/nº - Jardim Satélite* São Paulo (SP) * CEP: 04815-240 * (11) 5667-3971 / 5667-3973

qualidade de vida e os benefícios indiretos serão esses adolescentes inseridos nas comunidades replicando as informações recebidas.

6. Os participantes não terão nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderão retirar sua concordância na continuidade da pesquisa a qualquer momento.

7. Não há nenhum valor econômico a receber ou a pagar aos voluntários pela participação, no entanto, caso haja qualquer despesa decorrente desta participação haverá o seu ressarcimento pelos pesquisadores.

8. O nome dos participantes será mantido em sigilo, assegurando assim a sua privacidade e confidencialidade, e se desejarem terão livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que queiram saber antes, durante e depois da sua participação.

9. Os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para fins desta pesquisa, e os resultados poderão ser publicados.

OBSERVAÇÃO: É importante que o aluno no dia 30/08, esteja vestindo roupas leves, sem jaquetas ou outros tipos de vestimenta que dificultem as medidas antropométricas.

Prazo de entrega da Autorização: até 30/08/2024

Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com Giovanna Lopes Roque, pesquisadora responsável pela pesquisa, e-mail: giovanna.roque@etec.sp.gov.br, com os orientadores Amanda Barbosa Neto, e-mail: amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br e Henrique Nogueira Reis, e-mail: henrique.reis32@etec.sp.gov.br com a Escola Técnica Estadual Irmã Agostina, localizada na Avenida Feliciano Correia, s/nº- jardim Satélite, São Paulo (SP), telefone: (11) 5667-3971, 5667-3973, e-mail: secretaria@etecia.com.br, atendimento de segunda-feira a sexta-feira das 9:00 as 20:30 horas.

Agradecemos imensamente pela sua colaboração!

Etec Irmã Agostina

Av. Feliciano Correa, s/nº - Jardim Satélite* São Paulo (SP) * CEP: 04815-240 * (11) 5667-3971 / 5667-3973

Eu, _____,
RG nº _____, responsável legal por (nome do
menor) _____,
nascido(a) em ____/____/____, declaro ter sido informado (a) e concordo com a
participação, do (a) meu filho (a) como participante, no Trabalho de Conclusão de Curso "Programa
de Orientação Alimentar e Nutricional em adolescentes de uma escola pública do município de São
Paulo".

São Paulo, ____ de _____ de 2024.

Nome e assinatura do pai/responsável legal pelo menor


Amanda Barbosa Neto
Coordenadora Clínica
Anhangüera Educacional
Unidade Santana

Amanda Barbosa Neto
Professora orientadora responsável

Apêndice 2-



Guia Alimentar para a População Brasileira



O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde) serve para orientar a população sobre como adotar uma alimentação saudável e equilibrada. Ele ajuda a fazer melhores escolhas alimentares, promovendo o consumo de alimentos naturais e minimamente processados, e a evitar ultraprocessados. Além disso, o guia busca melhorar a saúde pública, prevenir doenças e incentivar hábitos alimentares que respeitem a cultura e o meio ambiente.

01

Capítulo 2- A escolha dos Alimentos

Recomenda que a alimentação seja baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, com grande variedade e foco em alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes e grãos, por serem mais saudáveis.



02

Alimentos in natura ou minimamente processados

Devem ser a base da alimentação. Incluem alimentos frescos, como frutas, legumes e grãos, que passam por pouco ou nenhum processamento. Esses alimentos fornecem nutrientes essenciais e promovem uma alimentação equilibrada.



03

Alimentos in natura ou minimamente processados



04

Alimentos Processados

São produtos como pães, queijos e conservas, fabricados a partir de alimentos in natura com adição de sal ou açúcar. Devem ser consumidos em pequenas quantidades, pois podem ter a composição nutricional alterada.



05

Alimentos Processados



06

Alimentos Ultraprocessados

Incluem biscoitos recheados, refrigerantes e fast food. São nutricionalmente desbalanceados, ricos em gorduras, açúcar e sódio. Seu consumo deve ser evitado, pois tendem a substituir alimentos saudáveis e contribuem para o aumento de doenças crônicas.



07

Alimentos Ultraprocessados



08

Óleo, gorduras, sal, açúcar



São utilizados para temperar e cozinhar alimentos, mas devem ser consumidos com moderação. O excesso de óleos e açúcares pode aumentar o risco de doenças crônicas, como obesidade e problemas cardíacos.



09

Regra de Ouro

- Baseie sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados e evite alimentos ultraprocessados.
- Prefira água, leite e frutas em vez de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados. Valorize comidas feitas na hora, como caldos, sopas, saladas, arroz e feijão, evitando produtos processados que dispensam preparo, como sopas de pacote e pratos congelados. Além disso, opte por sobremesas caseiras em vez de industrializadas. Essas escolhas promovem uma alimentação mais saudável e nutritiva.



10



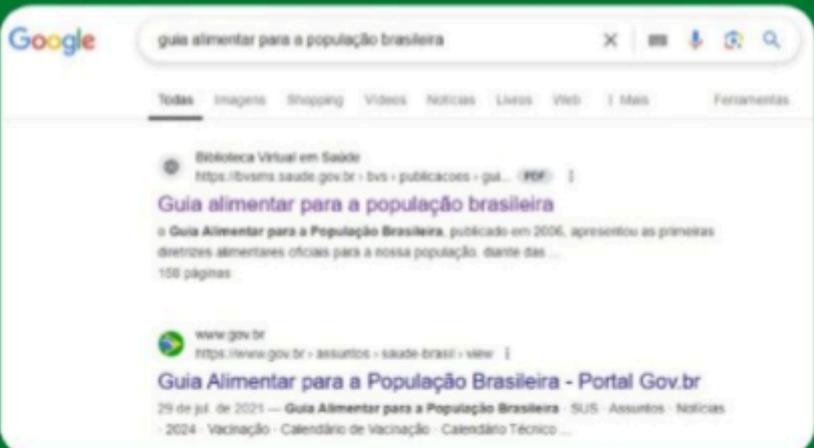
Quatro recomendações e uma regra de ouro

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
- Evite alimentos ultraprocessados.



11

Para saber mais:



Google

guia alimentar para a população brasileira

Todas Imagens Shopping Vídeos Notícias Livros Web Mais Ferramentas

Biblioteca Virtual em Saúde
https://bvsa.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ga...
Guia alimentar para a população brasileira
O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. diante das ...
158 páginas

www.gov.br
https://www.gov.br/assuntos/saude/brasil/view...
Guia Alimentar para a População Brasileira - Portal Gov.br
29 de jul. de 2021 — Guia Alimentar para a População Brasileira - SUS - Assuntos - Notícias - 2024 - Vacinação - Calendário de Vacinação - Calendário Técnico ...

12

Referência

Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

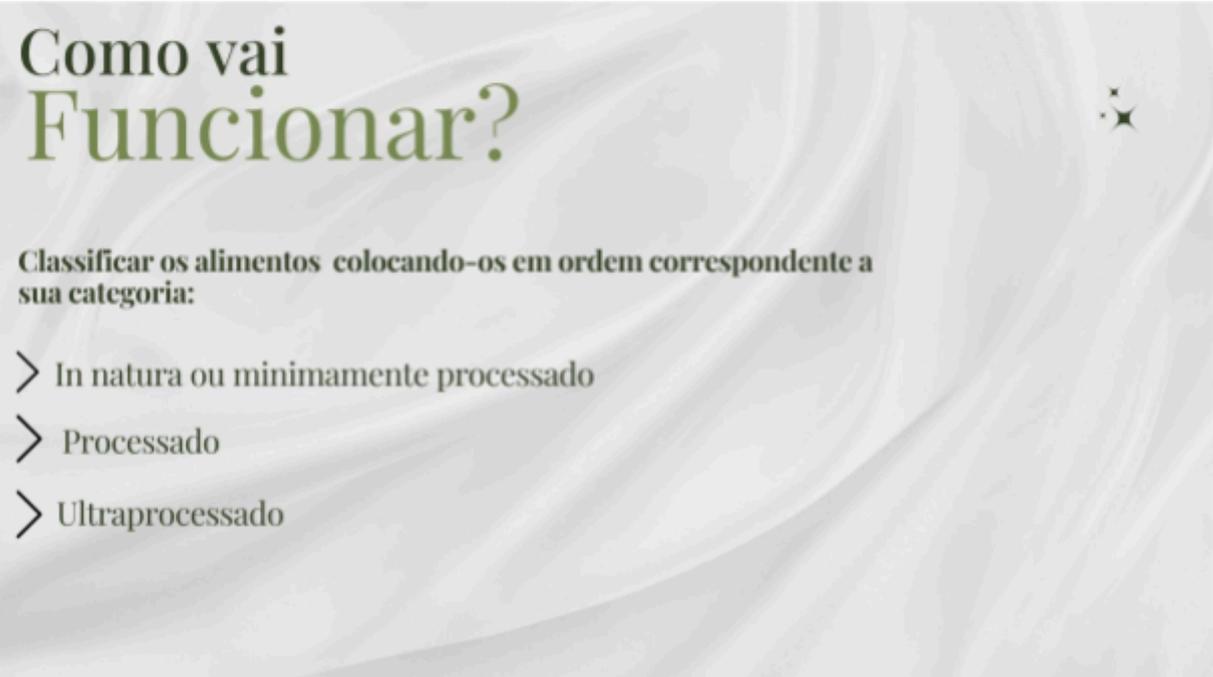
13





Dinâmica Classificação dos alimentos

Como vai Funcionar?



Classificar os alimentos colocando-os em ordem correspondente a sua categoria:

- > In natura ou minimamente processado
- > Processado
- > Ultraprocessado

Exemplo



Peixe em conserva



Empanado de peixe(nuggets)



Peixe Fresco

Exemplo



1



Peixe fresco
Alimento In natura

2



Peixe em conserva
Processado

3



Empanado de peixe (nuggets)
Ultraprocessado





Pessego em calda



Pessego (fruta)



Suco em pó de pessego

1



Pessego (fruta)
in natura

2



Pessego em calda
Processado

3



Suco em pó de pessego
Ultraprocesado





Iogurte de Morango



Gelcia de Morango



Morango (fruta)

1



**in natura
Morango (fruta)**

2



**Gelcia de Morango
Processado**

3



**Iogurte de Morango
Ultraprocessado**





Carne temperada

Hamburguer

Carne



1



Carne
in natura

2



Carne temperada
Processado

3



Hamburguer
Ultraprocessado





Espiga de Milho



Salgadinho de Milho



Milho em conserva

1



Espiga de Milho
in natura

2



Milho em lata
Processado

3



Salgadinho de Milho
Ultraprocessado



Perguntas para desempate

Como vocês acham que o Guia Alimentar pode ajudar nas suas escolhas de alimentos no dia a dia?

Como vocês acham que o consumo de alimentos ultraprocessados pode afetar a saúde de longo prazo?



Obrigada pela participação !

ANEXOS

Anexo 1-Tabelas de hábitos alimentares.

ALIMENTO	MENOS QUE 1 VEZ/ SEMANA	CERCA DE 1 VEZ/ SEMANA	2 A 3 VEZES/ SEMANA	4 A 6 VEZES/ SEMANA	TODO DIA
Sucos naturais de frutas					
Frutas					
Verduras (alface, agrião, rúcula etc.)					
Batatas					
Feijão, lentilha, grão de bico					
Legumes (cenoura, vagem, beterraba, abobrinha etc.)					
Cereais integrais (aveia, farelos, arroz integral)					
Pão integral					
Pães convencionais (francês, italiano, forma, biscoitos, bolinhos, bisnagas)					

ALIMENTO	MENOS QUE 1 VEZ/ SEMANA	CERCA DE 1 VEZ/ SEMANA	2 A 3 VEZES/ SEMANA	4 A 6 VEZES/ SEMANA	TODO DIA
Sucos naturais de frutas					
Frutas					
Verduras (alface, agrião, rúcula etc.)					
Batatas					
Feijão, lentilha, grão de bico					
Legumes (cenoura, vagem, beterraba, abobrinha etc.)					
Cereais integrais (aveia, farelos, arroz integral)					
Pão integral					
Pães convencionais (francês, italiano, forma, biscoitos, bolinhos, bisnagas)					

Anexo 2-Tabelas de tempo de tela.

TABLET			CELULAR		
De 2ª a 6ª feira	Sábado	Domingo	De 2ª a 6ª feira	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/> Nenhuma					
<input type="checkbox"/> Até 1 hora					
<input type="checkbox"/> 1 hora					
<input type="checkbox"/> 2 horas					
<input type="checkbox"/> 3 horas					
<input type="checkbox"/> 4 horas					
<input type="checkbox"/> + de 4 horas					
<input type="checkbox"/> Não tem			<input type="checkbox"/> Não tem		

TELEVISÃO			COMPUTADOR		
De 2ª a 6ª feira	Sábado	Domingo	De 2ª a 6ª feira	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/> Nenhuma					
<input type="checkbox"/> Até 1 hora					
<input type="checkbox"/> 1 hora					
<input type="checkbox"/> 2 horas					
<input type="checkbox"/> 3 horas					
<input type="checkbox"/> 4 horas					
<input type="checkbox"/> + de 4 horas					
<input type="checkbox"/> Não tem			<input type="checkbox"/> Não tem		

VIDEOGAME		
De 2ª a 6ª feira	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/> Nenhuma	<input type="checkbox"/> Nenhuma	<input type="checkbox"/> Nenhuma
<input type="checkbox"/> Até 1 hora	<input type="checkbox"/> Até 1 hora	<input type="checkbox"/> Até 1 hora
<input type="checkbox"/> 1 hora	<input type="checkbox"/> 1 hora	<input type="checkbox"/> 1 hora
<input type="checkbox"/> 2 horas	<input type="checkbox"/> 2 horas	<input type="checkbox"/> 2 horas
<input type="checkbox"/> 3 horas	<input type="checkbox"/> 3 horas	<input type="checkbox"/> 3 horas
<input type="checkbox"/> 4 horas	<input type="checkbox"/> 4 horas	<input type="checkbox"/> 4 horas
<input type="checkbox"/> + de 4 horas	<input type="checkbox"/> + de 4 horas	<input type="checkbox"/> + de 4 horas
<input type="checkbox"/> Não tem		