



USO DE FERRAMENTAS DE ENTRETENIMENTO POR ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO E A SUA INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DESTE GRUPO

Douglas da Silva Pereira ¹, Dayana Figueiredo Abdalla ², Poliana Cristina Mendonça Freire ³

1. Especialista em Tecnologias Aplicadas ao Ensino de Biologia, Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Goiás.
2. Mestra em Biologia, Especialista em Tecnologias Aplicadas ao Ensino de Biologia, Professora da Rede Estadual de Ensino de Goiás
3. Professora Mestra da Coordenação de Turismo e Hospitalidade – Departamento I do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Rua 75, nº46, Centro, CEP: 74055-110, Goiânia, Brasil.
Contato: pocrismf@yahoo.com.br (FREIRE, P. C. M.)

Recebido em: 12/04/2014 – Aprovado em: 27/05/2014 – Publicado em: 01/07/2014

RESUMO

O uso inadequado das ferramentas tecnológicas de comunicação, pelos adolescentes, vem modificando o comportamento destes frente aos hábitos alimentares e estilo de vida. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo analisar o comportamento dos estudantes do Ensino Médio frente às novas tecnologias, investigando a influência do uso excessivo destas no comportamento alimentar e no estilo de vida dos adolescentes. Foi feita uma revisão bibliográfica sistemática da literatura através das bases de dados: Scielo, Lilacs, MedLine e Domínio Público para melhor compreensão da temática. As informações foram obtidas por meio de formulário estruturado desenvolvido para os estudantes do Ensino Médio, aplicado em duas escolas, sendo uma da rede pública e outra da rede particular de ensino da cidade de Porangatu, Goiás. Os resultados demonstraram que as tecnologias fazem parte do cotidiano dos estudantes e que elas interferem no comportamento alimentar, principalmente levando a omissão de refeições como o café da manhã e o jantar, além de contribuírem para o sedentarismo deste público. A partir dos resultados fica evidente a necessidade de conhecimento sobre o tema para a definição de ações e estratégias em educação e saúde. Constata-se a importância de pesquisas que visem contribuir na melhoria da qualidade de vida dos estudantes e assim minimizar os impactos na saúde em relação à falta de controle no uso de tecnologias e na adoção de hábitos alimentares pouco saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, ensino médio, hábitos alimentares, Tecnologias de Entretenimento.

THE USE OF ENTERTAINMENT TOOLS BY HIGH SCHOOL STUDENTS AND THEIR INFLUENCE IN THESE GROUP EATING BEHAVIOR

ABSTRACT

Improper use of the technological tools of communication, by teens, has been modifying their behavior against eating habits and life style. Thus, the present study aimed to analyze the behavior of high school students deal with new technologies, investigating the influence of excessive use of these eating behavior and lifestyle of adolescents. SciELO, LILACS, MEDLINE and Public Domain for better understanding of the subject, a systematic literature review through the databases was taken. The information was obtained through structured questionnaire developed for high school students, applied in two schools, one public and the other private schools in the city of Porangatu, Goiás. The results demonstrated that the technologies are part of daily lives of students and that they interfere with feeding behavior, mainly leading to skipping meals like breakfast and dinner, in addition to contributing to the inactivity of the public. From the results it is evident the need for knowledge on the subject to the definition of actions and strategies in education and health. Notes the importance of research aimed at helping to improve the quality of life of students and to minimize health impacts in relation to the lack of control in the use of technologies and the adoption of unhealthy eating habits.

KEYWORDS: Adolescents, Entertainment Technology, High School, Eating Habits.

INTRODUÇÃO

Segundo MORAN (1995) as tecnologias de comunicação estão provocando profundas mudanças em todas as dimensões da vida humana, mas, na essência, não são as tecnologias que mudam a sociedade, mas a forma em que são utilizadas. A tecnologia, hoje está mais acessível, com variadas opções e mercados, sendo possível criar usos múltiplos e diferenciados para elas.

À medida que o lar se torna o lugar-chave para a integração das telecomunicações, televisão, rádio, computador, vídeo, com TV a cabo por satélite, jogos de computador, internet e outras mídias interativas, já transformando a vida diária de crianças e jovens, é necessário realizar estudos para responder a muitas perguntas e preocupações, originadas de tais mudanças (LIVINGSTONE et al., 2002).

Em relação ao crescimento da indústria de eletrônicos, segundo SUZUKI et al. (2009) pode-se classificar essas tecnologias como um tipo de mídia condizente com a atualidade, são atividades que contam cada vez mais com avanços tecnológicos, tem uma estética própria bem desenvolvida, possibilitam novos tipos de interação presencial ou virtual e oferecem uma contingência de rapidez entre estímulo e resposta. Atualmente, muito se especula a respeito da influência de tais recursos no comportamento, pois esta pode interferir de forma positiva ou negativa à saúde.

Com a inclusão das novas tecnologias contemporâneas, diversas pesquisas atestam benefícios desses recursos, mas seu uso sadio e adaptativo progressivamente deu lugar ao abuso e à falta de controle, resultando em severos impactos na vida cotidiana de milhões de usuários (ABREU et al., 2008).

De acordo com LIMA (2008) e FREITAS (2010) o surgimento da era tecnológica ocasionou uma vida cada vez mais sedentária, visto que as atividades têm sido sistematicamente substituídas por diversões e afazeres quase sempre sem

esforço físico, ficando estáticos na frente de algo, comendo demasiadamente alimentos calóricos e pobres em nutrientes, contribuindo assim, para uma alimentação inadequada.

O estilo de vida da sociedade contemporânea tem modificado os hábitos alimentares da população. De acordo com TRANCOSO et al. (2010) no vasto campo de estudos sobre alimentação contemporânea, há evidências da diminuição do consumo das principais refeições diárias.

Segundo LÚCIA (2003) introduzir alimentos saudáveis na alimentação é muito difícil, devido principalmente pelas múltiplas atividades diárias que se tem e, com isso, deixa-se de ter uma alimentação equilibrada com alimentos que devam ser ingeridos em horários regulares e em quantidade adequada.

De acordo com RANGEL-S et al. (2012) a concepção de alimentação saudável está relacionada a práticas alimentares que inclui uma alimentação variada e equilibrada, em qualidade e quantidade de refeições com restrição ou consumo moderado de gorduras, açúcares, carboidratos simples e de alimentos ricos em sódio, além de maior consumo de fibras.

Percebe-se que a concepção de alimentação saudável e em horários específicos não é seguida por todos, dentre os motivos dessa prática estão à falta de tempo, a dependência do uso de tecnologias e o comodismo propiciado por este estilo de vida implantado pelo consumismo (OLIVEIRA, 2010). Neste contexto, o Ministério da Saúde enfatiza que a saúde pode estar muito mais relacionada ao modo de viver das pessoas do que a determinação genética e biológica de cada um (BRASIL, 2006).

Em vista disso, conhecer como as ferramentas de entretenimento influenciam o comportamento alimentar é essencial na tarefa de educar, informar e aconselhar os pais a respeito de como tais comportamentos podem ocasionar danos futuros, com a alteração dos horários das refeições, a falta da prática de atividades físicas refletindo implicações como sedentarismo, obesidade e outras doenças relacionadas (ALMEIDA, et al., 2002). É certo que uma alimentação saudável é o melhor remédio para uma boa saúde e sabe-se que os alimentos têm papel fundamental na prevenção e no tratamento de algumas doenças (SCHWARCZ & BERKOFF, 2006).

O objetivo deste estudo foi analisar o comportamento dos estudantes do Ensino Médio frente às novas tecnologias, investigando a influência do uso excessivo destas no comportamento alimentar e no estilo de vida dos adolescentes, permitindo identificar as principais tecnologias de entretenimento utilizadas pelos jovens e quanto tempo estes se dedicam a essas tecnologias e discutir os efeitos do comportamento alimentar inadequado para a saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi feita uma revisão bibliográfica sistemática da literatura através das bases de dados: Scielo, Lilacs, MedLine e Domínio Público para melhor compreensão da temática, com as seguintes palavras-chave: computador, internet, tecnologias, alimentação saudável, hábitos alimentares, estilo de vida, comportamento alimentar.

Realizou-se um estudo descritivo transversal com análise quantitativa dos dados entre os meses de junho e agosto de 2013. A amostragem por conveniência foi constituída por 100 estudantes de duas escolas do município de Porangatu, Goiás, sendo uma escola pertencente a rede pública de ensino e outra da rede

particular de ensino. A amostra foi composta por estudantes do 1º e 2º anos do Ensino Médio, turno matutino.

Em cada escola, foram entrevistados 50 alunos, sendo metade de cada sexo e com faixas etárias distintas. Para realização da coleta de dados, a área de estudo foi consolidada após esclarecimentos dos objetivos da pesquisa e do consentimento da Direção das escolas, dos alunos e seus responsáveis por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi utilizado um formulário estruturado (Apêndice A) com 14 questões, do tipo fechado (2 opções) e de múltipla escolha (com uma série de respostas possíveis), para identificar a influência do uso de ferramentas de entretenimento no comportamento alimentar dos adolescentes. Os formulários foram aplicados em sala de aula, com a presença do pesquisador e da coordenação. Os formulários foram lidos e explicados, e, no decorrer do preenchimento, as dúvidas que surgiram foram sanadas. Após o preenchimento, os formulários foram recolhidos para análise.

Realizou-se tratamento estatístico dos dados que foram apresentados em tabelas e gráficos utilizando programa Microsoft Excel Stater 2010 para facilitar a interpretação e análise dos mesmos e, assim obter as conclusões acerca do assunto.

RESULTADOS

A partir da avaliação dos formulários respondidos pelos estudantes da escola da rede pública e particular, obteve-se que os 50 alunos, pesquisados em cada instituição, tinham faixa etária entre 14 a 18 anos de idade (Tabela 1).

Tabela 1. Faixa etária dos alunos das escolas da rede pública e particular, Porangatu/GO, 2013. (n= 50)

Idade	Rede pública		Rede particular	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
14 anos	10	04	08	08
15 anos	05	05	10	09
16 anos	06	10	04	04
17 anos	03	05	02	03
18 anos	01	01	01	01

Em relação às respostas dos alunos quanto ao uso de ferramentas de entretenimento foi possível observar que a televisão está presente em todas as casas, com 100% de prevalência (Figura 1).

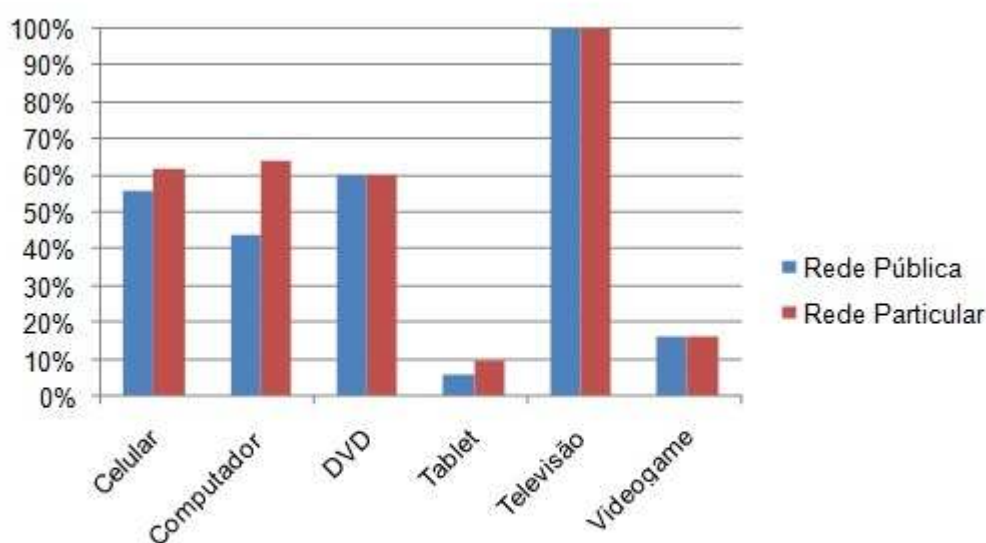


Figura 1. Ferramentas de entretenimento que os alunos das escolas da rede pública e particular possuem em casa, Porangatu/GO, 2013 (n= 50)

Ao analisar o tempo diário gasto com uso de ferramentas tecnológicas de comunicação pelos adolescentes, verificou-se que aproximadamente 50% dos adolescentes ficam de três a quatro horas fazendo uso de ferramentas de entretenimento e cerca de 40% podem ficar mais de cinco horas envolvidos (Figura 2).

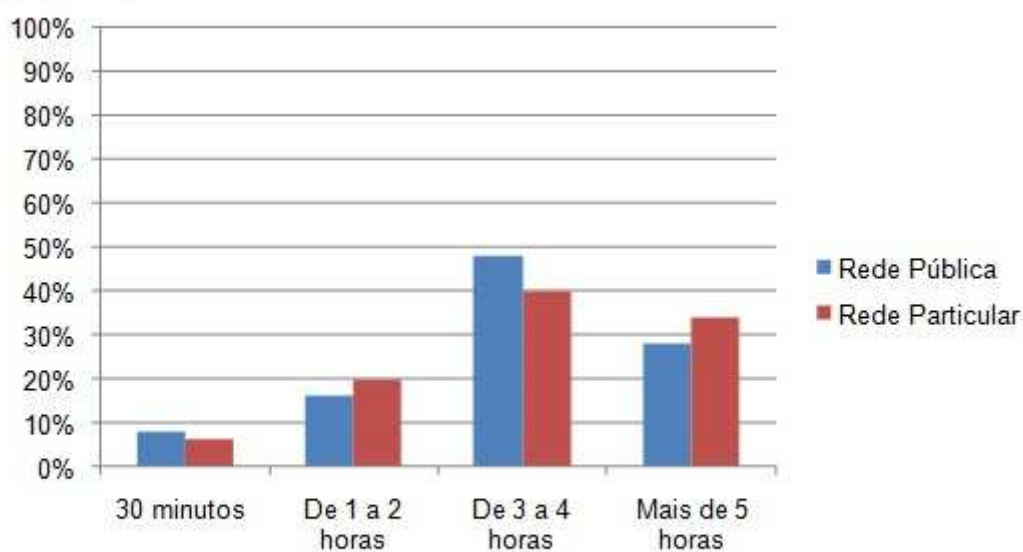


Figura 2. Tempo diário destinado ao uso de ferramentas de entretenimento por alunos das escolas da rede pública e particular, Porangatu/GO, 2013 (n= 50)

Em relação as refeições (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar) feitas durante a rotina diária dos estudantes (Tabela 2), nota-se que não há diferença significativa entre alunos da escola pública e da particular. A refeição feita pela maioria é o almoço, seguida do jantar, lanche da tarde e café da manhã. Quanto à frequência destas mesmas refeições, observa-se que a maioria dos estudantes as fazem diariamente, contudo alguns, as fazem duas a três vezes na semana e outros raramente.

Ao serem questionados quais das refeições estes deixavam de fazer o café da manhã foi apontado pela maioria, como a refeição mais omitida, seguida do lanche da tarde e jantar.

Tabela 2. Frequência das refeições feitas pelos alunos das escolas da rede pública e particular, Porangatu/GO, 2013 (n= 50)

	Rede pública	Rede particular
Café da manhã		
Diariamente	42%	40%
Duas a três vezes na semana	28%	22%
Raramente	22%	28%
Nunca	08%	10%
Almoço		
Diariamente	82%	86%
Duas a três vezes na semana	16%	14%
Raramente	02%	00%
Nunca	00%	00%
Lanche da tarde		
Diariamente	44%	48%
Duas a três vezes na semana	28%	32%
Raramente	22%	16%
Nunca	06%	04%
Jantar		
Diariamente	50%	56%
Duas a três vezes na semana	18%	16%
Raramente	22%	18%
Nunca	10%	10%

Outro dado importante analisado na pesquisa foi a frequência do consumo de certos grupos alimentares durante as refeições diárias (Tabela 3). Verificou-se o maior consumo de arroz, feijão, carnes e hortaliças, seguido por bebidas (refrigerantes, sucos artificiais, café, sucos naturais), pães, bolos e bolachas, doces, salgadinhos e guloseimas e o baixo consumo de frutas, leites e produtos lácteos. O uso de bebida alcoólica foi apontado apenas por um dos pesquisados.

Tabela 3. Grupos de alimentos mais consumidos durante as refeições pelos alunos das escolas da rede pública e particular, Porangatu/GO, 2013 (n=50)

	Rede pública	Rede particular
Grupos de alimentos		
Doces, salgadinhos e guloseimas	4,40%	7,58%
Pães, bolos e bolachas	15,38%	15,15%
Leites e produtos lácteos	9,90%	10,60%
Cereais matinais e barra de cereal	0%	2,30%
Frutas	6,60%	13,63%
Arroz, feijão, carnes e hortaliças	43,95%	28,78%
Bebidas (refrigerantes, sucos artificiais, café, sucos naturais)	17,58%	21,96%
Outros	2,20%	0%

Com relação aos motivos que mais impedem os alunos de se alimentarem na hora certa (Figura 3), notou-se que jogar no computador e no videogame são os principais impedimentos, seguido por assistir TV, vídeo ou DVD.

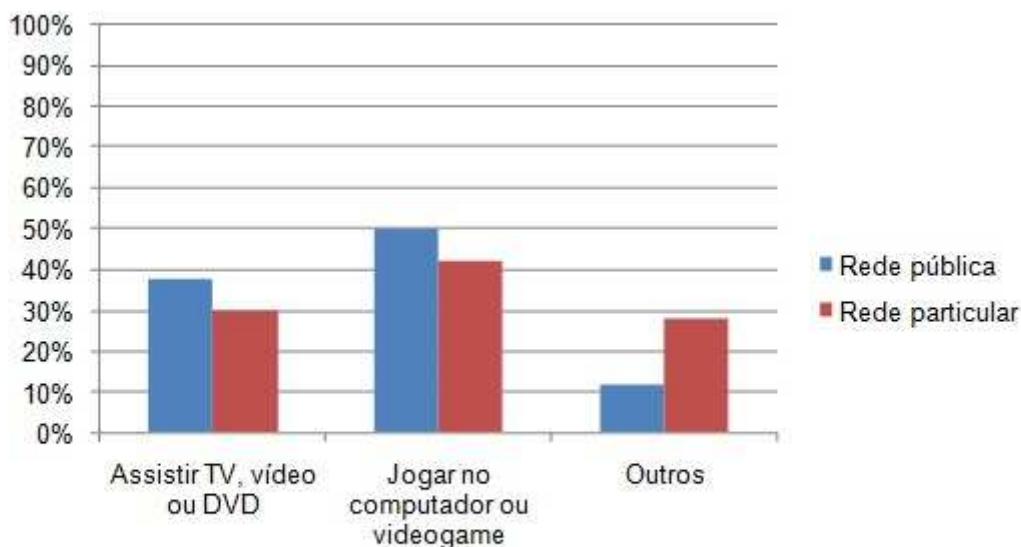


Figura 3. Motivos que impedem os alunos das escolas da rede pública e particular de se alimentarem na hora certa, Porangatu/GO, 2013 (n= 50)

Ao analisar as respostas referentes ao uso de aparelhos eletrônicos durante as refeições pelos alunos, nota-se que 50% dos alunos da escola pública e 44% da escola particular apontam que faziam uso, em algum momento, durante as refeições, enquanto que 22% da rede pública e 34% da rede particular relataram nunca e 28% e 22%, respectivamente, afirmaram sempre utilizar aparelhos eletrônicos ao mesmo tempo em que se alimentavam.

Ao serem perguntados se as tecnologias presentes na vida moderna interferem na rotina das refeições, 34% dos alunos da rede particular relataram que estas interferem na sua rotina de refeições, enquanto que 56% dos alunos da rede pública reconheceram que o uso de tecnologias interfere de alguma forma na rotina diária.

Dos alunos entrevistados, 44% da rede pública e 32% da rede particular responderam que a família, algumas vezes, faz algum tipo de interferência quando deixam de fazer as refeições (Figura 4). Já 36% e 42%, afirmaram que sempre há interferência e 20% e 26%, respectivamente, relataram que nunca alguém de sua família interferiu nos seus hábitos diários.

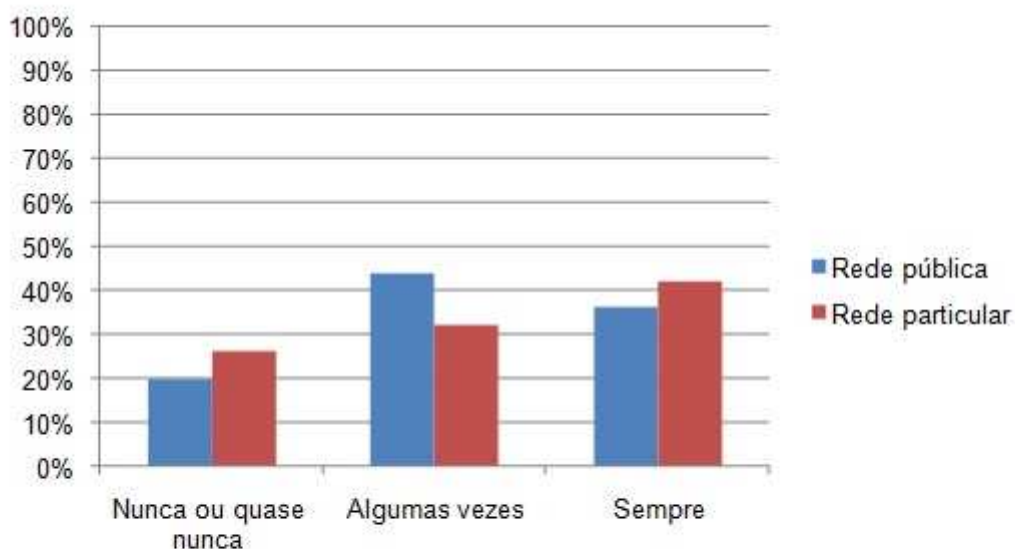


Figura 4. Interferência familiar nos hábitos alimentares dos alunos das escolas da rede pública e particular, Porangatu, 2013 (n= 50)

As informações referentes a prática regular de atividades físicas (Figura 5) apontaram que 52% dos alunos da rede particular realizam com alguma frequência atividade física, enquanto que 44% da rede pública relataram realizar algumas vezes.

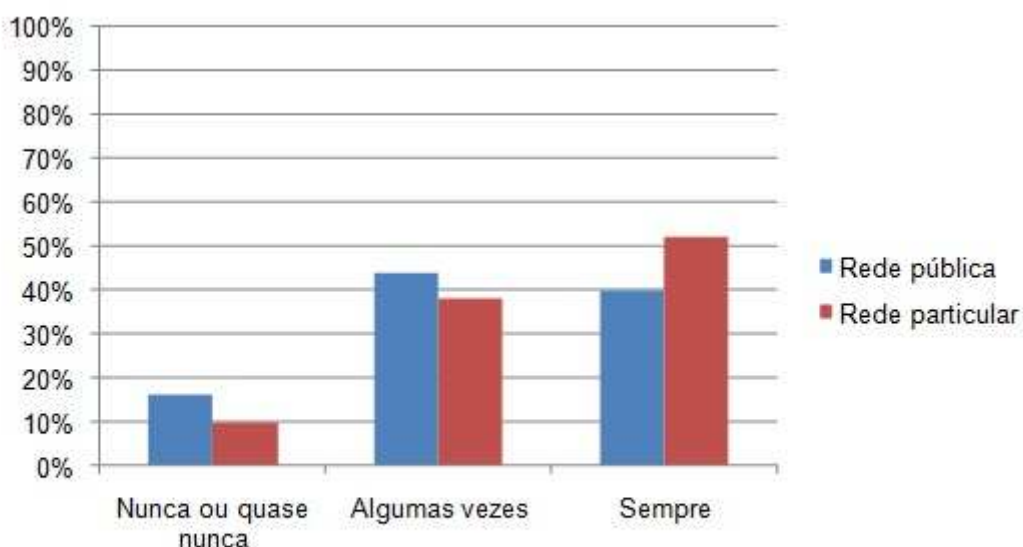


Figura 5. Frequência de atividades físicas realizadas pelos alunos das escolas da rede pública e particular, Porangatu, 2013 (n= 50).

A maior parte dos alunos tanto da rede pública como particular, 58% e 68%, respectivamente, afirmaram preferir praticar algum esporte ou atividade física ao invés de utilizar as ferramentas de entretenimento como televisão, videogame, celulares, vídeo e outros. Grande parte dos alunos da rede pública e particular, 78% e 72%, respectivamente, relataram ter consciência de que o uso de ferramentas de entretenimento ao modificar a rotina das refeições pode interferir na saúde.

Enquanto que, uma minoria discordou quando questionados desta interferência no seu hábito diário.

DISCUSSÃO

Os resultados evidenciaram que as ferramentas tecnológicas de comunicação apresentam grande influência nos hábitos alimentares do grupo estudado. Percebeu-se que os estudantes de ambas as instituições de ensino deixam de fazer algumas refeições com alguma frequência, entre elas o jantar e o café da manhã, sendo o café da manhã apontado pela maioria dos estudantes como a principal refeição diária omitida, muitas vezes em função do uso de tecnologias em horários de refeições, da rotina diária de atividades escolares e do estilo de vida.

De acordo com TRANCOSO et al. (2010) vários estudos comprovam que a omissão de refeições é um fenômeno comum na adolescência, sendo o café da manhã uma das refeições mais negligenciadas. Este ainda ressalta que esse fato estaria relacionado principalmente à irregularidade alimentar comum nessa fase da vida, sujeição a dietas restritivas devido à preocupação com a imagem corporal e a falta de tempo para a realização de refeições como consequência da grande quantidade de atividades diárias.

Ainda segundo TRANCOSO et al. (2010) a diminuição da frequência e a substituição das refeições principais não são vistas como uma prática saudável, o consumo inadequado do café da manhã ou sua ausência pode implicar nos níveis de glicemia e favorecer uma possível deficiência de cálcio, uma vez que é nesta refeição que se concentra o maior consumo diário de laticínios e representa uma oportunidade diária de consumir uma refeição com alimentos ricos em nutrientes e assim contribuir para uma dieta saudável. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) sugere que para garantir uma vida saudável sejam realizadas pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches.

Os dados deste trabalho apontaram que os grupos de alimentos mais consumidos pelos alunos são o arroz, feijão, carnes e hortaliças, seguido por bebidas (refrigerantes, sucos artificiais, café, suco naturais), pães, bolos e bolachas, doces, salgadinhos e guloseimas, já o consumo de frutas, leites e produtos lácteos são apontados com menor frequência na sua dieta alimentar.

No estudo de FREITAS (2010) e RAMME et al. (2007) ressaltam que os hábitos alimentares sofrem influências permanentes da sociedade, na maioria das vezes os adolescentes têm conhecimento de quais alimentos devem ser consumidos, mas têm dificuldades em se alimentar de maneira saudável. Ainda de acordo com os autores a alteração nos padrões alimentares está associada a uma alimentação inadequada e se dá principalmente pela maior consumo de alimentos industrializados, pobre em fibras, proteínas e vitaminas e rica em gorduras e açúcares que são oferecidos no mercado alimentício.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) ressalta que as refeições para serem saudáveis, devem ser preparadas com alimentos variados, com tipo e quantidade adequados e que deve incluir tanto alimentos de origem vegetal como animal.

Ao comparar a rede pública e a rede particular de ensino sobre quais das ferramentas de entretenimento que os estudantes possuem em seus domicílios, a televisão esteve presente em 100% dos lares, seguido pelo celular, DVD player, computador, videogame e *tablet*. Além disso, quanto ao tempo gasto com esses meios eletrônicos, este variou em média de 3 a 4 horas ou mais, totalizando um uso

entre 21 a 28 horas/semanais e indicando o quanto as tecnologias estão presentes no dia a dia destes estudantes.

Tais resultados também foram confirmados no estudo de RIZZINI et al. (2005) que confirmaram uma tendência mundial que aponta a televisão como o equipamento de comunicação de massa mais difundido, mesmo entre os setores populares. O mesmo autor ainda destaca que o acesso ao videogame, o telefone celular e o computador favorecem também sua disseminação e conseqüentemente diferenças no uso destas ferramentas eletrônicas.

Para SILVA et al. (2008) tanto os rapazes como moças, não diferem quanto ao tempo dedicado a comportamentos sedentários, entre estes assistir TV e utilizar o computador ou jogar videogame. De acordo com SUZUKI et al. (2009), diversos fatores denunciam ou sugerem o excesso ou perda de controle sobre o tempo gasto com as novas tecnologias de entretenimento, como ficar por mais de 4 horas diárias conectados e, também quanto a necessidade de precisar ser interrompido por terceiros para cessar o uso, indicando assim problemas relacionados ao uso excessivo.

ALMEIDA et al. (2002), PIMENTA & PALMA (2001), SILVA JÚNIOR et al. (2012) apontaram o significativo aumento do tempo gasto na utilização dos novos recursos eletrônicos, tanto por meninos quanto pelas meninas. Eles afirmam que mais de 2 horas por dia, em média, caracteriza a tendência destes indivíduos de ocuparem cada vez mais tempo com as inovações tecnológicas. De forma geral, percebe-se que os dados obtidos apontaram uma relação importante entre os motivos que impedem os estudantes de se alimentarem na hora certa devido ao uso de aparelhos eletrônicos. Comprovou-se assim a hipótese de que os estudantes durante as refeições diárias fazem uso das ferramentas tecnológicas entre elas, o computador, o videogame, além de assistir televisão, vídeo e DVD.

Na pesquisa realizada por PIMENTA & PALMA (2001) quando se assiste à TV, há a vontade de comer, e os alimentos escolhidos costumam ser de alto valor calórico e gorduroso, tais como pipocas, batata frita, biscoitos, chocolates, doces entre outros, pois neste tipo de atividade o gasto energético é menor e tende ao acúmulo de energia e ainda de produzir o desejo de consumir guloseimas, aumentando a ingestão calórica. ALMEIDA et al. (2002) apontam também que na televisão são apresentadas concepções de alimentação inadequada. Ainda, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) ressalta a importância de se desligar a televisão durante as refeições, pois quando se come assistindo televisão perde-se a noção de quantidade, mastigação e, em geral, não é possível saber o que está comendo.

No presente estudo, a maioria dos estudantes reconhece que as tecnologias interferem de alguma forma na rotina das refeições, sendo que algumas vezes a família se vê obrigada a interferir quando estes deixam de fazer as refeições por uso dessas mídias eletrônicas.

No estudo de SUZUKI et al. (2009) foi observado que os videogames e computadores fazem parte do cotidiano dos estudantes e que diante das atividades de lazer, a prática de navegar na internet e os jogos eletrônicos passaram a se tornar atividades diárias, assim como de assistir TV, sugerindo o uso excessivo das ferramentas tecnológicas de comunicação.

De acordo com ABREU et al. (2008) o tempo despendido nas atividades de jogos eletrônicos, baseando-se na teoria da substituição de atividades sociais, segundo o qual o indivíduo se envolve horas por dia em uma determinada atividade

acaba por negligenciar outras atividades importantes, como por exemplo, realizar as refeições nos horários específicos e atividades físicas.

Na amostra em estudo, os estudantes da escola pública em relação aos estudantes da escola particular diferiram na prática de atividades físicas ou de algum esporte, mas prevaleceu em ambos a preferência à prática de alguma atividade física ao invés de jogar por meios eletrônicos, tendo consciência que o uso de tecnologias ao modificar a rotina das refeições e de atividade física poderá interferir na sua saúde.

ALMEIDA et al. (2002) e FARIAS et al. (2012) reforçam a necessidade de estimular a prática de atividades físicas em adolescentes, assim como a redução da exposição a comportamentos sedentários como, o tempo de TV, computador e jogos eletrônicos, além de outras ferramentas tecnológicas disponíveis, que são recursos capazes de agravar e exercer grande influência sobre hábitos alimentares e indicar um estilo de vida não saudável.

As consequências no uso excessivo das ferramentas de entretenimento não são imediatas, as doenças relacionadas ao uso vêm com o decorrer do tempo e o risco aumenta se o usuário utilizar estes tipos de tecnologias por muitas horas seguidas e diariamente, ainda o uso excessivo pode interferir no cotidiano dos usuários em sua grande parte, pela dependência do uso (QUINTAS et al., s.d).

CONCLUSÃO

A presença das tecnologias foi verificada no cotidiano dos estudantes tanto da escola pública como da particular na cidade de Porangatu/GO, sem diferenciação de gênero, faixa etária, aspectos culturais e socioeconômicos. Os resultados obtidos neste estudo comprovaram que as ferramentas de entretenimento, de forma geral, fazem parte do cotidiano dos estudantes e que o tempo dispendido no uso destas tecnologias interfere nos hábitos alimentares do grupo estudado, destacando a omissão de algumas refeições.

Além disso, ficou evidente que tanto os estudantes de escolas públicas quanto particulares pesquisadas realizam atividades cada vez mais sedentárias, consomem alimentos calóricos, fazem uso de aparelhos eletrônicos durante as refeições e negligenciam as refeições em prol de se manterem conectados as ferramentas de tecnologias.

A negligência das refeições ocorre por falta de conhecimento e até mesmo pelo excesso de atividades diárias que influenciam este tipo de comportamento. Ressalta ainda que os pais muitas vezes não acompanham o processo de inserção de ferramentas tecnológicas no cotidiano dos filhos ou delegam suas responsabilidades a outros, não acompanhando como são os hábitos alimentares dos filhos.

A partir dos resultados fica evidente a necessidade do conhecimento sobre o tema para o direcionamento de ações e estratégias pedagógicas capazes de contribuir com os pais, profissionais da educação e saúde no sentido de implementar programas para minimizar os impactos na saúde dos jovens.

Por fim, destaca-se a necessidade de novas pesquisas sobre essa temática (tecnologias *versus* alimentação), a fim de contribuir com o meio científico e acadêmico e assim auxiliar no planejamento de estudos preventivos em relação ao excesso de tecnologias ligadas a alimentação inadequada no cotidiano dos estudantes, como também da população em geral.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. N.; KARAM, R. G.; GÓES, D. S.; SPRITZER, D. T. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v.30, n.2, p. 156-167, 2008.

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 36, n.3, p.353-355, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

FARIAS, E. S.; SANTOS, A. P.; FARIAS-JÚNIOR, J. C.; FERREIRA, C. R. T.; CARVALHO, W. R. G.; GONÇALVES, E. M.; GUERRA-JÚNIOR, G. Excesso de peso e fatores associados em adolescentes. **Revista Nutrição**. Campinas, v. 25, n.2, p.229-236, 2012.

FREITAS, H. R. M. **Análise de prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de Morada Nova**. 2010. 60f. (Monografia de Conclusão de Curso em Educação Física) – Faculdade Católica Rainha do Sertão. Ceará, 2010.

LIMA, G. G. B. **O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio da escola**. 2008. 100f. (Monografia de Conclusão de Curso em Pedagogia) – Faculdade de Ciências – UNESP. Bauru, 2008.

LIVINGSTONE, S.; HOLDEN, K. J.; BOVILL, M. As crianças e o ambiente da mídia em mudança: Panorama de um estudo contemporâneo europeu. In: CARLSSON, U.; FEILITZEN, C. V. (Org.). **A criança e a mídia: Imagem, Educação, Participação**. São Paulo: Cortez, 2002, p. 45-67.

LÚCIA, F. D. Alimentação e Saúde. **Revista Eletrônica de Ciências**. São Carlos, n. 22, 2003.

MORAN, J. M. Novas tecnologias e o re-encatamento do mundo. **Revista Tecnologia Educacional**. Rio de Janeiro, v. 23, n. 126, p. 24-26, set/out. 1995.

OLIVEIRA, M. V P. Seminário de Integração I – parte 2. In: SABÓIA-MORAIS, S. M. T. (Org.). **Tecnologias Aplicadas ao Ensino de Biologia**. Goiânia: FUNAP –UFG, p. 317-366, 2010.

PIMENTA, A. P. A. A.; PALMA, A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília, v.9, n.4, p.19-24, 2001.

QUINTAS, A.; BERGOLD, D.; CARVALHO, J.; POMBEIRO, O. J. **Doenças relacionadas ao uso do computador**. Disponível em <http://www.manager.eliasmoreira.com.br/banco_arquivo/74.pdf>. Acesso em: 12 de jan. 2014.

RAMME, L.; HOSHI, A. T.; FERRETO, L. E. **Influências no consumo alimentar de escolares no Paraná.** 2007. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/rquivos/File/producoes_pde/artigo_leunice_ramme.pdf>. Acesso em: 01 de jul. 2013.

RANGEL-S, M. L.; LAMEGO, G.; GOMES, A. L. C. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. **Revista de Saúde Coletiva.** Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012.

RIZZINI, I.; PEREIRA, L.; ZAMORA, M. H.; COELHO, A. F.; WINOGRAD, B.; CARVALHO, M. Adolescentes brasileiros, mídia e novas tecnologias. **Revista ALCEU.** PUC – Rio, Rio de Janeiro, v.6. n.11, p.41-63, 2005.

SHAWARCZ, J.; BERKOFF, F. **Alimentos saudáveis, alimentos perigosos:** guia prático para uma alimentação rica e saudável. Rio de Janeiro: Reader's Digest, 2006.

SILVA, K. S.; NAHAS, M. V.; HOEFELMANN, L. P.; LOPES, A. S.; OLIVEIRA, E. S. Associação entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira Epidemiologia.** São Paulo, v.11, n.1, p.159-168, 2008.

SILVA JÚNIOR, L. M. S.; SANTOS, A. P.; SOUZA, O. F.; FARIAS, E. S. Prevalência de excesso de peso e fatores associados em adolescentes de escolas privadas de região urbana na Amazônia. **Revista Paulista de Pediatria.** São Paulo, v.30, n.2, p.217-222, 2012.

SUZUKI, F. T. I.; MATIAS, M. V.; SILVA, M. T. A.; OLIVEIRA, M. P. M. T. O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. **Jornal brasileiro de Psiquiatria.** Rio de Janeiro, v.58, n.3, p.162-168, 2009.

TRANCOSO, S. C.; CAVALI, S. B.; PROENÇA, R. P. C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista Nutrição.** Campinas, v.23, n.5, p.859-869, 2010.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO ESTRUTURADO

1) Por favor, marque se você é do:

Sexo masculino () Sexo feminino ()

2) Qual a sua idade? _____

3) Com que frequência você realiza no mínimo as seguintes refeições?

Café da manhã

() Diariamente

() Raramente

() Duas a três vezes na semana

() Nunca

Almoço

- Diariamente Raramente
 Duas a três vezes na semana Nunca

Lanche da tarde

- Diariamente Raramente
 Duas a três vezes na semana Nunca

Jantar

- Diariamente Raramente
 Duas a três vezes na semana Nunca

4) Você deixa de fazer alguma das refeições anteriores?

- Sim Não Às vezes
Qual? _____

5) Qual destes grupos de alimentos você consome nas suas refeições?

- doces, salgadinhos e guloseimas arroz, feijão, carnes e hortaliças
 pães, bolos e bolachas bebidas (refrigerantes, sucos artificiais, café, sucos naturais)
 leites e produtos lácteos outros
 cereais matinais e barra de cereal
 frutas
Qual? _____

6) Quais destas ferramentas de entretenimento você possui em casa?

- Videogame Tablet
Computador Celular
DVD Televisão

7) Quanto tempo do seu dia você passa utilizando as ferramentas de entretenimento citadas no item anterior?

- 30 min De 3 a 4 horas
De 1 a 2 horas Mais de 5 horas

8) Qual motivo faz você deixar de se alimentar na hora certa?

- Assistir TV, vídeo ou DVD
Jogar no computador ou videogame
Outros: _____

9) Você faz refeições e usa aparelhos eletrônicos ao mesmo tempo?

- Nunca ou quase nunca Sempre
Algumas vezes

10) Você acha que as tecnologias interferem na sua rotina das refeições?

- Sim Não
Se sim, de quê forma? _____

11) Sua família (pai, mãe, irmãos ou cuidador) alerta você quando está utilizando mídias e deixa de fazer as refeições diárias?

- Nunca ou quase nunca Algumas vezes

Sempre ()

12) Você pratica alguma atividade física regular ou algum esporte?

Nunca ou quase nunca ()

Sempre ()

Algumas vezes ()

13) Você prefere jogar por meio de computadores ou videogames a praticar alguma atividade física?

Sim ()

Não ()

14) Você acha que o uso de tecnologias ao modificar a rotina das refeições poderá interferir na sua saúde?

Sim ()

Não ()