



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
LABORATÓRIO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR  
GRUPO DE PESQUISA EM COMPORTAMENTO ALIMENTAR



MANUAL DE APLICAÇÃO  
QUESTIONÁRIO DE ALIMENTAÇÃO DO DIA ANTERIOR (QUADA)  
QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA DO DIA ANTERIOR (QUAFDA)

Atualizado em maio de 2013.

### Apresentação

O Questionário de Alimentação do Dia Anterior (**QUADA**) e o Questionário de Atividade Física do Dia Anterior (**QUAFDA**) são indicados para avaliar, respectivamente, comportamento alimentar e atividade física de crianças de sete a dez anos. Trata-se de questionários estruturados com base nas escolhas de alimentos e atividades dos escolares no dia anterior. Os aspectos de desenvolvimento e validação destes instrumentos podem ser encontrados em publicações anteriores<sup>1-2</sup>.

## APLICAÇÃO

### Requisitos:

Para aplicação dos questionários **QUADA** e **QUAFDA** são necessários:

- Uma sala que permita reunir os alunos para aplicação. Preferencialmente a própria sala de aula, por ser o ambiente rotineiro dos escolares;
- Um pesquisador responsável pela apresentação do instrumento e auxiliares para circularem pela sala prestar ajuda aos escolares;
- Um questionário **QUADA** e um **QUAFDA** por aluno (sugere-se sempre levar questionários extras, por precaução);
- Lápis e borracha para cada aluno;

- Banners idênticos aos questionários **QUADA** e **QUAFDA** (recomenda-se utilizar pelo menos no tamanho 140cm x 90cm).

### **Apresentação inicial:**

Com os alunos (entre 20 a 30 alunos, no máximo) reunidos em uma sala para a aplicação dos questionários **QUADA** e **QUAFDA**, a equipe apresenta-se para a turma e explica brevemente o objetivo da pesquisa, por exemplo:

*“Bom dia, tudo bem com vocês? Nosso nome é... nós somos Pesquisadores da Universidade ... (escrever o nome no quadro, se necessário). Vocês sabem por que estamos aqui hoje? Porque vocês foram escolhidos para participar de uma pesquisa muito importante, sobre alimentação e atividade física. Vocês serão a fotografia da cidade de ...”*

*“Para que essa pesquisa dê certo, nós precisamos saber tudo o que vocês comeram e beberam no dia de ontem e tudo o que vocês fizeram ontem. Além disto, é necessário ter muita responsabilidade: prestar atenção, ficar em silêncio e olhar apenas para a sua folha e para nós. Todos concordam?”*

*“Nós vamos entregar agora para vocês o questionário sobre o que vocês comeram e beberam no dia de ontem e que atividades físicas vocês fizeram no dia de ontem. Todos receberam o questionário?”*

É importante que os alunos estejam prestando atenção nas explicações. Pedir para que todos guardem o material, deixando apenas o lápis e a borracha em cima da mesa. Feito isso, distribuir os questionários e orientar os escolares a deixá-lo virado para baixo. Conferir se todos receberam o material.

Explicar que alguns auxiliares estarão circulando pela sala, e que em caso de dúvidas no momento do preenchimento do instrumento bastará levantar a mão para que os mesmos os atendam na classe. A postura dos auxiliares deverá ser discreta para evitar a dispersão. Os alunos não devem sentir que estão sendo avaliados ou observados.

Lembrar sempre que deve ser marcado o alimento que realmente foi consumido e o exercício que realmente foi feito no dia de ontem. Não é o que se deseja/gosta ou o que tinha disponível.

O pesquisador começa apresentando os banners:

*“Prezados alunos, nós vamos mostrar o mesmo questionário que vocês receberam, agora em forma de banner (tamanho maior).”*

**- Banner um:**

Solicitar que os alunos olhem apenas para o *banner* na página número um (mostrar o número).

Ler com os escolares a frase: **“Como você veio para a escola?”**. Ressaltar que é referente ao **dia anterior a aplicação** (no caso de os alunos estarem preenchendo na segunda-feira ou num dia de semana que sucede um feriado, deve-se perguntar como veio para a escola **hoje**).

Situar a criança no tempo e no espaço: que dia era ontem (falar dia da semana), que horas eram quando vieram para a escola, local em que fizeram o café da manhã, etc.

Explicar cada um dos meios de transporte aos alunos e só depois solicitar que eles desvirem o instrumento para preenchê-lo. De preferência, apenas um meio de transporte deve ser assinalado, mas se houver crianças que usaram dois meios, por exemplo, de ônibus e a pé, circular as duas figuras correspondentes.

Pedir aos alunos que não respondam oralmente, para não interferir na resposta dos demais colegas.

Após todos preencherem a primeira folha, solicitar que eles deixem o questionário voltado para baixo.

**- Banner dois:**

Solicitar a atenção para si (quem vai aplicar).

*“Todos devem deixar a folha virada para baixo e o lápis na mesa, agora é para prestar atenção”.*

Situar a criança no tempo e no espaço:

“Para que vocês respondam sobre alimentação, também é **preciso lembrar do dia de ontem**. *Ontem era terça-feira, vocês vieram pela manhã à escola, lembram?*” (ou à tarde).

Caso seja segunda-feira, aplicar o **QUADA** e **QUAFDA** da mesma maneira, coletando dados do domingo.

Lembrá-los que no dia de ontem pode ter tido até seis refeições, café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite. Mostrar no *banner* que em cada refeição os mesmos vinte e um alimentos e/ou grupo de alimentos estarão representados.

Apresentar todos os alimentos do *banner* na ordem sequencial, para minimizar a indução:

- Bolacha salgada e pão (todos os tipos de pão);
- Achocolatado com leite (pode ser de morango também);
- Café com leite;
- Leite, iogurte, queijo;
- Arroz;
- Suco artificial (de saquinho, caixinha, ou garrafa) ou refrigerante;
- Doces e sobremesas (bolacha recheada, bolacha doce sem recheio, sorvete, bolo, torta, pirulito, gelatina, sobremesas, etc.);
- Salgadinho em pacote;
- Batata-frita;
- Lanche tipo Mc Donalds, pizza, hambúrguer (coxinha, empadinha e pastel devem ser citados e explicar que caso forem consumidos é para marcar no item batata frita ou pizza)
- Frutas (citar algumas)
- Feijão;
- Macarrão;
- Peixe e frutos do mar (camarão, marisco, etc.);

- Carne (de gado e de porco);
- Carne de frango;
- Suco natural (que é feito com a fruta);
- Vegetais folhosos (verduras com folhas: alface, repolho, brócolis, couve, agrião, rúcula, chuchu, etc.);
- Sopa (de legumes e verduras);
- Legumes (cenoura, tomate, abóbora, beterraba, etc.).

Ler, mostrando no *banner*: “**O que você comeu ontem?**”, no “**Café da Manhã**”. Atentar a seguinte explicação: para turmas matutinas, o café da manhã é a refeição que se faz no começo da manhã (antes do lanche da manhã), podendo ser em casa ou na escola, e para turmas vespertinas, o café da manhã é a primeira refeição feita após acordar.

Após a apresentação do banner, pedir para que os escolares circulem os alimentos consumidos no café da manhã. Quem não comeu, não deve marcar nenhum alimento e pode escrever “nada” no questionário.

Pedir primeiro para que eles olhem bem todos os alimentos e só depois circulem.

Caso o aluno não identifique o alimento consumido, peça para que ele escreva o alimento no próprio questionário.

*“Agora que todos olharam os alimentos e se lembraram do dia de ontem, cada um em silêncio vai desvirar o questionário e circular o que comeu ontem no café da manhã. Todos estão na página dois?”*

Dependendo da turma, talvez seja necessário apresentar novamente os alimentos a cada refeição:

*“Quem comeu pão no café da manhã circula o pão, quem bebeu achocolatado no café da manhã circula o achocolatado...”*

Certificar-se de que todos preencheram por completo o questionário e pedir para que os escolares virem-no para baixo.

Ler no *banner*: “**O que você comeu ontem?**”, no “**Lanche da manhã?**”. Explicar que o lanche da manhã é feito após o café da manhã, no meio da manhã e antes do almoço (lembrar do recreio para quem estava na escola). Pedir para que os alunos circulem os alimentos que consumiram no lanche da manhã, e se necessário repetir a apresentação dos alimentos na mesma ordem sequencial já apresentada no café da manhã. Lembrar que quem não fez a refeição ou não comeu nada, não deve marcar alimento algum e pode escrever “nada” no próprio questionário. Ressaltar (a todo o momento) a qual refeição refere-se o questionário presente: “*Ainda estamos no lanche da manhã que foi a tal hora*”.

Após o preenchimento, os escolares deverão virar o questionário para baixo.

#### **- Banner três:**

Ler no *banner*: “**O que você comeu ontem?**” no “**Almoço**”. Situar a refeição no horário, local, etc. Se necessário, repetir a apresentação dos alimentos e bebidas. Após, pedir para que todos desvirem o questionário e circulem os alimentos consumidos, verificando se todos estão na página três.

Igualmente, apresentar o lanche da tarde: “**O que você comeu ontem?**” no “**Lanche da tarde**”. Esclarecer que é o lanche feito durante a tarde (no meio da tarde), antes do anoitecer, (lembrar do recreio para quem estava na escola). Solicitar que os escolares desvirem o questionário, na página três e circulem os alimentos e bebidas consumidos. Atentar para que se os alunos não fizeram a refeição não deverão circular alimento algum.

Após todos circularem os alimentos, deverão virar novamente o questionário e prestar atenção ao apresentador.

#### **- Banner quatro:**

Ler, todos juntos: “**O que você comeu ontem?**”, no “**Jantar**”. Explicar que o jantar é a refeição que geralmente é feita quando já escureceu. Solicitar que os escolares desvirem o questionário, na página quatro e circulem os alimentos consumidos. Atentar para que se os alunos não fizeram a refeição não devem circular alimento algum e podem escrever “nada” no próprio questionário.

Igualmente, ler: “**O que você comeu ontem?**”, no “**Lanche da noite**”. Lembrar que é a refeição feita antes de dormir (só deve marcar quem comeu algo depois do jantar e antes de dormir). Solicitar que os escolares circulem os alimentos consumidos.

### **Observações importantes:**

- Alguns escolares podem não fazer alguma das refeições, neste caso não devem marcar alimento algum e podem escrever “nada” no próprio questionário.
- Os escolares podem confundir refeições como lanche da tarde, jantar e lanche da noite. Explicar muito bem, situando-os em horários, para que não haja confusão.
- Esclarecer que os legumes e verduras podem estar inclusos em outras preparações, e devem ser marcados.

Finalizado o preenchimento do **QUADA**, falar para as crianças que elas irão responder que atividades elas fizeram no dia de **ontem**.

### **- Banner cinco:**

Lembrar com os escolares as atividades físicas realizadas no dia de ontem. Situar novamente qual foi o dia de ontem (se a coleta ocorrer na segunda feira ou num dia que sucede um feriado, orientar os alunos para assinalar o que fizeram no domingo ou no feriado). Repassar todas as atividades do *banner 5*, destacando as intensidades.

Exemplo:

*“Todo mundo olhando e prestando atenção aqui na frente. Observem que nessa página nós temos várias figuras de atividade física. Nós temos cinco tipos de atividade física neta página, correto? Para cada exercício físico nós temos três tipos de ritmo (intensidade de esforço) que são: **devagar, rápido e muito rápido.**”*

Para exemplificar melhor as intensidades, utilizar indicadores fisiológicos como respiração, batimentos cardíacos e transpiração, como exemplo, na intensidade muito rápida, a criança sua e o coração bate mais rápido. Exemplo:

*“Quando eu faço uma atividade devagar, eu não me sinto muito cansado, mas quando eu faço uma atividade muito rápida, meu coração bate mais forte, a minha respiração fica mais rápida.”*

Fazer com que as crianças identifiquem as atividades.

*“Que tipo de atividade vocês acham que a primeira criança do banner está fazendo?”*

- **Primeiro exercício** – dançando devagar, rápido e muito rápido (por exemplo: dançando numa festinha, dançando numa aula de ballet, jazz ou dançando na aula de educação física).
- **Segundo exercício** – deslocamentos de um lado para o outro: caminhada e caminhada rápida (indo para a escola, ou para casa de um amigo, etc) e corrida (pode ser numa brincadeira como pega-pega, polícia-e-ladrão, pique bandeira, bate-manteiga).
- **Terceiro exercício** – brincar com animais (cachorro, gato, hamster)
- **Quarto exercício** – tarefas domésticas (secar a louça, varrer o chão, levar o lixo, ajudar na cozinha, arrumar o quarto).
- **Quinto exercício** – andar de bicicleta.

Após explicar todas as atividades do banner, pedir para que as crianças circulem as atividades realizadas no **dia de ontem**. Dê exemplos:

*“Quem dançou **ontem**, marque riscando ao redor do desenho qual foi o ritmo da dança (**devagar, rápido ou muito rápido**).”*

Se não realizaram nenhuma atividade não circular nada e pode escrever “nada” no próprio questionário. Se a atividade foi realizada em mais de uma intensidade, pedir para que

marquem a que fizeram durante maior tempo. Lembrar aos escolares que as atividades são para ambos os sexos, mesmo que tenha apenas um deles desenhado.

**- Banner seis:**

Repassar todas as atividades do *banner* 6, destacando as intensidades.

- **Sexto exercício** – pular (corda, elástico, amarelinha, brincar na cama elástica);
- **Sétimo exercício** – Subir/escalar (subir ou descer escadas, na árvore, no muro);
- **Oitavo exercício** – brincadeiras com bola (futebol, handebol, vôlei, basquete, queimada, alerta);
- **Nono exercício** – atividades no meio líquido (natação, hidroginástica, brincadeiras na piscina ou no mar);
- **Décimo exercício** – andar de skate (roller, patins, patinete);
- **Décimo primeiro exercício** – Alongamentos, fazer ginástica, yoga, acrobacias.

**Observações importantes:**

- Após todos responderem, recolher os questionários.
- Agradecer a cooperação de todos os escolares.
- O tempo aproximado de aplicação é de vinte a quarenta minutos, dependendo do grau de cognição da turma.

## REFERÊNCIAS

1. Assis MA, Benedet J, Kerpel R, Vasconcelos FAG, Di Pietro PF, Kupek E. Validação da terceira versão do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA-3) para escolares de 6 a 11 anos. *Cad Saúde Pública*. 2009;25(8):1816-26.
2. Cabral LGA, Costa FF, Liparotti JR. Evidências preliminares de validade da seção de atividade física do Questionário de Atividade Física e Alimentação do Dia Anterior (QUAFDA). *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2011;16(2):100-6.