

AVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PRIVADA DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL¹

Viviane Rotava², Janesca Mansur Guedes³, Miriam Salete Wilk Wisniewski⁴, Elvis Wisniewski⁵, Fernanda Dal'Maso Camera⁶

¹ Monografia de Conclusão de Curso de Graduação em Fisioterapia da URI Erechim.

² Apresentadora

³ Professora do Curso

⁴ Professora do Curso

⁵ Professor do Curso

⁶ Professora Orientadora

INTRODUÇÃO

Segundo Caroni e Bastos (2005), a adolescência caracteriza-se por um período de intensas transformações, desde mudanças corporais, provocadas por um complexo processo de reorganização estrutural cerebral, até a elaboração da identidade.

Estudos apontam que os adolescentes são um grupo vulnerável a determinadas condições de doenças futuras. (GROSSMAN et al., 2006).

Conforme Bispo (2010), a atuação do profissional Fisioterapeuta deve estar relacionada não só com a reabilitação como também na prevenção de doenças e promoção da saúde das pessoas. Sendo assim, é de extrema importância avaliar a alimentação de estudantes promovendo assim a saúde dos mesmos.

OBJETIVOS

O objetivo do estudo foi avaliar a alimentação de estudantes do ensino médio de uma escola privada do Norte do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se por de caráter analítico observacional. O estudo foi realizado na Escola Básica da URI Erechim. A população foi constituída por todos os alunos do Ensino Médio da Escola Básica da URI, totalizando 211 estudantes. A amostra foi constituída por 176 estudantes, regularmente matriculados no ensino médio da Escola Básica da URI Erechim, que realizaram o preenchimento do formulário online.

Inicialmente, o projeto foi encaminhado ao Colegiado do Curso de Fisioterapia, onde foi

avaliado por uma banca examinadora e, após aprovado, foi entregue ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Erechim para apreciação e aprovação sob o número 24359919.3.0000.5351. Após a aprovação do CEP, houve contato da pesquisadora responsável com o Diretor da Escola Básica da URI apresentando a proposta do estudo, sendo então entregue o projeto de pesquisa e a carta de aprovação do Comitê de Ética. Em seguida, liberada a execução do projeto pelo Diretor da Escola Básica, a realização o estudo foi organizado pela pesquisadora junto à coordenação do Ensino Médio. Todos os pais e responsáveis foram comunicados do dia e horário da realização da pesquisa, por meio de mensagem via WhatsApp.

Foram agendados pela coordenadora do Ensino Médio da URI uma data e horário em que todos os estudantes estariam conectados, via Google Meet, para que a pesquisadora se apresentasse e, logo após, demonstrasse a proposta do estudo, bem como todas as orientações para o preenchimento do formulário *on-line*. Os estudantes que aceitaram participar foram orientados a conversar com os pais ou responsáveis, para que estes pudessem também manifestar concordância com a participação. Após a ciência dos pais ou responsáveis, os estudantes responderam o formulário que foi encaminhado por *e-mail*. Foi estipulado um limite de 30 minutos para o preenchimento.

O questionário foi desenvolvido pelas pesquisadoras, trata-se de um instrumento fechado de autopreenchimento. É composto por 35 questões, as quais abordam assuntos relacionados à alimentação saudável e orientação familiar. Neste resumo, estão sendo apresentados os dados parciais do estudo.

RESULTADOS

Os estudantes, ao preencherem o questionário *on-line*, foram avaliados em relação a diferentes variáveis, como a ingestão de água e proteína, alimentação diária e orientação familiar em relação à alimentação saudável.

Inicialmente, os adolescentes foram avaliados em relação à ingestão diária de água e verificou-se que 31,3% têm o hábito de ingerir 1 L/dia, 27,9% 2 L/dia, 21,2% mais de 2 L/dia, enquanto que somente 14% ingere 500ml e 5,6% menos de 500ml.

Em relação à ingestão de carne na alimentação diária, observou-se que 46,4% dos estudantes relataram ingerir todos os dias, 14% 5x/semana, 17,9% 4x/semana, 12,8% 3x/semana e 8,9% referem não ingerir proteínas nenhuma vez na semana, conforme. Ainda em relação ao consumo de proteína na dieta diária, 68,2% relataram não complementar, enquanto 31,8% sim. Desses últimos, complementam com ovo cozido 26%, com whey protein ou shakes com proteínas 18%, com leite e seus derivados 16%, com feijão, ervilha ou lentilha 10% e proteínas vegetais (nozes,

castanhas, amêndoas) 6%.Em relação à alimentação diária dos estudantes, 67,6% afirmaram ter uma boa alimentação e 32,4% relataram ser ruim.

Em relação ao uso de sal na alimentação, 57% relataram ter o hábito de controlar o sal, 95,5% afirmaram ter a informação que o uso em excesso de sal faz mal à saúde, porém mais de 80% deles afirmaram desconhecer a quantidade diária permitida de sal pela OMS. Em relação ao uso de refrigerantes, 36,3% relataram consumir somente nos finais de semana, 33,5% não têm o hábito de consumir, 15,1% consome 3x/semana, 10,1% 2x/semana e 5% 1x/semana. Quanto ao consumo de salgadinhos, observou-se que 72,1% dos estudantes relataram não ter o hábito de comer, 10,6% consome só nos finais de semana, 7,8% 1x/semana, 5% 2x/semana e 4,5% 3x/semana. Já em relação ao consumo de *fast food*, verificou-se que 49,2% relataram não ter o hábito de consumir, 26,3% consomem só nos finais de semana, 15,1% 1x/semana, 6,1% 2x/semana e 3,4% 3x/semana.

Os adolescentes foram também questionados em relação à preocupação dos pais ou responsáveis com a sua alimentação e observou-se que 88,8% dos estudantes relataram que os pais ou responsáveis se preocupam, enquanto que 11,2% relataram que os pais ou responsáveis não tem esta preocupação. Ainda, em relação à orientação dos pais ou responsáveis para que os filhos tenham uma alimentação adequada, 81% dos estudantes relataram ter e 19% referiram não ter.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os estudantes do ensino médio de uma escola privada do Norte do Rio Grande do Sul apresentam bons hábitos alimentares, conhecimento sobre a importância de se ter uma alimentação saudável e orientação familiar relacionada à alimentação.

REFERÊNCIAS

BISPO Jr. J. P. Fisioterapia e saúde coletiva: desafios e novas responsabilidades profissionais. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 15. n. 1. p. 1627-1636. 2010.

CARONI, M. M.; BASTOS, O.M. Adolescência e autonomia: conceitos, definições e desafios. **Revista de Pediatria SOPERJ**, v. 15, n. 1, p. 29-34, 2005.

GROSSMAN, E. et al. Doenças renais em crianças. **Adolescência e Saúde**, v. 3, n. 3, p. 26-28, 2006.

PALAVRAS CHAVES: adolescentes; alimentação saudável; escola.