



HÁBITOS ALIMENTARES E DE SAÚDE NA ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL 25 DE JULHO.¹

Luiz Fernando Capelli², Tamires dos Santos³, Vitória Garcia Palharini⁴, William Anderson Steglich Bernardi⁵, Eilamaria Libardoni Vieira⁶, Sandra Regina Albarello⁷

¹ Resumo expandido do projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania

² Estudante do curso de Nutrição da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

³ Estudante do curso de Arquitetura e Urbanismo da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

⁴ Estudante do curso de Biomedicina da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

⁵ Estudante do curso de Medicina Veterinária da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

³ Estudante do curso de Arquitetura e Urbanismo da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

⁶ Graduada em Nutrição, professora do Núcleo da Saúde Mestre em Ciência dos Alimentos da UNIJUÍ, Doutora em Desenvolvimento Regional, Professora Extensionista do projeto GSC da UNIJUÍ

⁷ Professora do Núcleo de Gestão da UNIJUÍ, Mestre em Desenvolvimento Regional. Extensionista e Coordenadora do Projeto Gestão Social e Cidadania

INTRODUÇÃO

A investigação dos hábitos alimentares e do comportamento de saúde desperta crescente interesse na pesquisa científica, especialmente pela influência desses fatores na qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos. Conforme salientado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), uma alimentação adequada e saudável desempenha um papel crucial na prevenção de doenças crônicas e na promoção de uma vida longa com qualidade.

Segundo o Ministério da Saúde, o Guia Alimentar tem como objetivo orientar a população sobre escolhas alimentares que favoreçam uma dieta nutricionalmente equilibrada e saudável, considerando aspectos culturais, sociais, econômicos e ambientais. Estudar o comportamento alimentar dos estudantes do ensino médio é importante pela necessidade de compreender os hábitos alimentares e de saúde dos jovens durante a fase escolar, um período crucial para o estabelecimento de padrões que podem influenciar sua saúde a longo prazo (Brasil, 2014; Monteiro et al., 2010).



O ambiente escolar não apenas molda escolhas alimentares, mas também representa um ambiente estratégico para implementação de intervenções que promovam hábitos saudáveis. Iniciativas voltadas para incentivar uma alimentação balanceada e a prática regular de atividade física entre os estudantes têm potencial não apenas para melhorar a saúde individual, mas também para criar um ambiente escolar mais propício ao aprendizado e ao desenvolvimento integral dos alunos (Martins et al., 2020).

Este estudo exploratório visa analisar os padrões dietéticos e os hábitos de saúde dos alunos do 3º ano da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, localizada em Ijuí, RS. Portanto, este trabalho buscará identificar os perfis alimentares, preferências alimentares e hábitos relacionados à saúde entre os estudantes, fornecendo dados que poderão orientar estratégias educativas e intervenções voltadas para a promoção de uma alimentação saudável e a melhoria da qualidade de vida nessa faixa etária.

Este trabalho menciona os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3, Saúde e Bem-Estar que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

METODOLOGIA

Este estudo utiliza um desenho transversal descritivo para investigar o perfil alimentar, hábitos de saúde e outros comportamentos relacionados entre estudantes do 3º ano do ensino médio na Escola Técnica Estadual 25 de Julho, localizada em Ijuí, Rio Grande do Sul, Brasil.

Um questionário estruturado foi desenvolvido e adaptado para as características da população-alvo. O questionário buscou investigar uma variedade de aspectos, incluindo: sexo, idade, peso, altura, ocupação, restrições alimentares por motivos religiosos, composição de moradores do domicílio, local das refeições habituais, padrões de consumo alimentar ao longo da semana, responsável pela preparação das refeições, participação em atividade física, tabagismo, fatores que influenciam o consumo alimentar (como estresse, ansiedade, transtornos), intolerâncias alimentares, presença de patologias, uso de medicamentos e suplementos, consumo diário de água, hábito de consumir chimarrão, consumo de bebidas alcoólicas, prática de dietas alimentares específicas e alterações de peso nos últimos 12 meses.



Foram 70 respostas do questionário, sendo separado entre 5 turmas, importante expressar a faixa etária escolhida, pois representa uma fase crucial de transição para a vida adulta, onde há uma maior autonomia na tomada de decisões alimentares e de saúde. A participação dos alunos foi voluntária, assegurando que apenas aqueles que consentiram em participar forneceram informações. Isso contribui para a validação dos dados, pois os alunos estavam mais propensos a responder de maneira honesta e completa. Todas as informações coletadas foram tratadas com confidencialidade rigorosa, respeitando o anonimato dos participantes e garantindo a privacidade das respostas e o trabalho é aprovado pelo comitê de ética CAAE 59729022.00000.5350.

Os dados foram coletados e tabulados a partir de uma planilha do excel, e discutido através de pesquisas realizadas na área, assim como as orientações aos estudantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A distribuição das respostas por turma mostra que as turmas 306 e 309 foram as mais representadas, com 18,6% cada, enquanto a predominância masculina foi observada, com 77,1% dos participantes sendo do sexo masculino. A média de idade dos participantes foi de 17 anos, com 80% concentrados nessa faixa etária, similar a estudos que destacam a adolescência como período crítico para a formação de hábitos alimentares (Smith et al., 2020).

Os dados revelaram uma adesão significativa às principais refeições diárias, com altas taxas de consumo de café da manhã (58,6%), almoço (95,7%) e jantar (85,7%), o que está alinhado com recomendações nutricionais para adolescentes (American Academy of Pediatrics, 2021). A responsabilidade pela preparação das refeições foi majoritariamente atribuída aos pais (75,7%), refletindo a influência familiar na formação dos hábitos alimentares dos jovens (Smith et al., 2020).

Quanto às intolerâncias alimentares, 46,3% dos participantes não relataram qualquer tipo de intolerância, enquanto a intolerância à lactose foi a mais mencionada entre aqueles com restrições alimentares (4,5%). Este achado sublinha a importância da conscientização sobre necessidades dietéticas individuais e educação alimentar inclusiva.



A maioria dos participantes (40%) não reportou possuir patologias significativas, indicando um perfil de saúde geralmente favorável na amostra estudada. Esses resultados corroboram estudos que destacam a adolescência como uma fase de boa saúde física geral, mas com algumas variações individuais (American Academy of Pediatrics, 2021). 55,1% apenas estudam, não apresentam restrição alimentar por conta da religião, já na questão da atividade física 72,1% relataram a prática de exercícios, 92,9% não fumam, assim como o maior fator de impacto na ingestão alimentar, ou seja, sua diminuição ou aumento se deu por conta da ansiedade, 90,5% relataram não apresentar nenhuma patologia, em questão da suplementação os suplementos mais utilizados foram, whey, creatina e multivitamínicos, 38,6% relataram consumir 1,5-2L de água por dia, 40% relataram não ingerir bebidas alcoólicas, enquanto 40% relataram ingerir as vezes.

Com relação ao peso e altura, ficou observado tais resultados, peso médio de 71,3 kg (52 kg – 90 kg) e altura média de 1,74 cm (1,56cm – 1,88cm), ambos em parênteses são os valores mínimos e máximos encontrados, bem como, o hábito de ingerir chimarrão ficou dessa forma: 45,7% não tem o hábito, 30% relataram ingerir ocasionalmente e 24,3% ingerem regularmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que os resultados deste estudo forneçam insights valiosos não apenas sobre os hábitos alimentares e comportamentos de saúde dos estudantes do 3º ano do ensino médio, mas também sobre os fatores que influenciam esses comportamentos dentro do contexto escolar. A partir dessas informações, será possível desenvolver estratégias mais eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis e melhorar a qualidade de vida nesta faixa etária específica, nota-se entretanto, que estes jovens já praticam hábitos de vida saudáveis em sua maioria, vide a análise dos dados obtidos através da implementação do questionário. Esses dados são essenciais para orientar a criação de políticas educacionais e de saúde pública que abordem de maneira adequada as necessidades nutricionais e de saúde dos adolescentes. Além disso, os resultados poderão subsidiar a implementação de programas de intervenção específicos, focados em prevenir doenças relacionadas à alimentação e promover estilos de vida mais saudáveis desde cedo.



Por fim, os dados obtidos neste estudo servirão como base para estudos futuros mais detalhados, permitindo aprofundar a compreensão dos determinantes de saúde nesta população e avaliar a eficácia de intervenções ao longo do tempo. Dessa forma, contribuirá significativamente para a melhoria contínua da saúde e bem-estar dos adolescentes, influenciando positivamente suas trajetórias de vida e desenvolvimento pessoal.

Palavras-chave: Alimentação. Adolescência. Hábitos alimentares. Hábitos de vida

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF, 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 17 jun. 2024.

MONTEIRO, C. A. et al. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 1-9, 2010.

MARTINS, V. J. B. et al. Dietary patterns and cardiometabolic risk factors among adolescents: systematic review and meta-analysis. **British Journal of Nutrition**, v. 123, n. 2, p. 1-15, 2020.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Healthy nutrition for teens**. Disponível em: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Healthy-Nutrition-for-Teens.aspx>. Acesso em: 28 jun. 2024.

SMITH, A. D. et al. Children's food preferences: Effects of weight status, food type, branding and television food advertisements (Ads). **Pediatric Obesity**, [S.l.], v. 15, n. 3, p. e12584, 2020.