



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

## RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES, ESTILO DE VIDA E OBESIDADE EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO BÁSICA<sup>1</sup>

**Aline Bernard<sup>2</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>3</sup>, Eva Teresinha de Oliveira Boff<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup> Relato de experiência de Projeto de Extensão “Formação de Professores: Ações em Âmbito Escolar”

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBEX/UNIJUI

<sup>3</sup> Professora extensionista do Departamento de Ciências da Vida

<sup>4</sup> Professora orientadora, do Departamento de Ciências da Vida

**Resumo:** Este texto apresenta como objetivo compreender a relação entre estilo de vida e hábitos alimentares entre estudantes da educação básica discutindo a formação de hábitos de vida saudável. Nesta faixa etária, além das transformações fisiológicas ocorrem mudanças psicossociais, influenciadas por fatores genéticos, étnicos e pelas diferentes condições sociais e ambientais por isso torna-se importante compreender e intervir nesse grupo de sujeitos para contribuir na prevenção doenças, por meio medidas que possam promover à saúde. Os dados serão obtidos através da medida da cintura, peso, estatura, índice de massa corporal (IMC) e aplicação de questionários, os quais deverão ser discutidos com os sujeitos envolvidos na pesquisa.

**Palavras-chave:** consumo alimentar; atividade física; adolescentes.

### Introdução

Na adolescência, além das transformações fisiológicas ocorrem mudanças psicossociais, influenciadas por fatores genéticos, étnicos e pelas diferentes condições sociais e ambientais o que contribui para a vulnerabilidade desse grupo populacional. Considerando esses fatores e o rápido crescimento nessa faixa etária, pode-se considerar que é um grupo em risco nutricional, devido o aumento das necessidades energéticas e de nutrientes (ENES, 2010), além das prováveis inadequações na alimentação em decorrência hábitos alimentares errôneos dos adolescentes.

Feijó et al., (1997) chamam a atenção para a importância da consolidação de hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis na adolescência. Segundo os autores, é nessa fase que esses hábitos são estabelecidos e muitas vezes mantidos na vida adulta. Porém, estudos relacionados ao consumo alimentar de adolescentes, indicam que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes. Toral et al., (2007) observou a redução no consumo de frutas e de hortaliças, além de elevado consumo de doces.

Além disso, o estilo de vida dos adolescentes está cada vez mais sedentário o que contribui para isso é o maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame (ENES, 2010).





**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

De acordo com um estudo realizado por Fernandes et al., (2011), a alimentação está associada com o nível de atividade física. O autor observou que adolescentes praticantes de esporte apresentaram mais chances de ter um consumo mais elevado de vegetais e frutas, no entanto, os adolescentes que assistiam TV com mais frequência apresentaram chances maiores de ter um consumo elevado de frituras e lanches.

Deste modo a relação entre os maus hábitos alimentares e o sedentarismo está associada intimamente com o aumento da prevalência do sobrepeso e obesidade. A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) indicou que os adolescentes do gênero masculino de 10 a 19 anos de idade com excesso de peso passou de 3,7% (1974-75) para 21,7% (2008-09), já entre o gênero feminino o crescimento do excesso de peso foi de 7,6% para 19,4% (BRASIL, 2010).

Dietz, (1998) e Wright, (2001) autores citados por Enes, (2010) referem que na adolescência o excesso de peso tem sido associado ao aparecimento precoce de hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da ocorrência de diabetes tipo 2, distúrbios emocionais, além de comprometer a postura e causar alterações no aparelho locomotor. Estudos também têm demonstrado que crianças e adolescentes com elevado índice de massa corporal têm maior probabilidade de apresentarem excesso de peso na vida adulta (ENES, 2010).

Os níveis alarmantes da obesidade precoce despertaram o interesse e a necessidade de investigar e intervir. Deste modo, o objetivo desse trabalho é compreender a relação entre estilo de vida e hábitos alimentares entre estudantes da educação básica discutindo a formação de hábitos de vida saudável.

### Metodologia

Este artigo caracteriza-se como um levantamento bibliográfico sobre estudos relacionados ao estilo de vida e hábitos alimentares com adolescentes em idade escolar. Envolveu inicialmente a realização de um projeto encaminhado ao Comitê de Ética da UNIJUÍ, visto que para obtenção dos dados serão coletadas medidas da cintura, peso, estatura e índice de massa corporal (IMC) de 180 estudantes de uma escola estadual de Ijuí. Está previsto a realização de entrevistas e questionários contendo questões abertas cuja análise possibilitará estabelecer categorias para interpretação dos resultados. A pesquisa descritiva caracteriza-se como um estudo que determina status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas, enquanto que a transversal avalia e planeja programas para a prevenção e o controle de prováveis doenças.

O trabalho também será realizado por um grupo de alunos do primeiro ano do ensino médio que participa do ensino politécnico. Este grupo será acompanhado e orientado pelas bolsistas de nutrição e biologia em interação com a orientadora. As informações para construção do projeto foram obtidas por meio de reuniões as quais foram registradas, sistematizadas, discutidas e analisadas.

O trabalho servirá para compreender aspectos relativos aos hábitos alimentares e estilo de vida dos estudantes de Educação Básica. Serão aplicados questionários para obtenção dos dados os quais serão analisados e debatidos com os sujeitos envolvidos na pesquisa e os pais de estudantes menores de 18 anos. Serão realizadas atividades educativas e visitas com a intenção de intervir e contribuir para melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde.



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

## Resultados e discussão

Para o desenvolvimento do trabalho foi necessário constituir uma equipe a qual realizou levantamento bibliográfico quanto aos dados da obesidade, sedentarismo e hábitos alimentares da população em geral. Posteriormente foram realizadas reuniões com os alunos que desenvolverão a pesquisa para conhecer o tema, os objetivos propostos, o público que será pesquisado e definir quais métodos serão utilizados para avaliar os hábitos alimentares, estilo de vida e estado nutricional dos sujeitos que participarão do estudo.

A partir disso será realizada no segundo semestre de 2012 a aplicação dos questionários para avaliar o hábito alimentar e estilo de vida dos alunos e a realização da avaliação nutricional será por meio de verificação da medida da cintura, peso, estatura e índice de massa corporal (IMC). O trabalho será desenvolvido com zelo e respeito aos participantes, de modo que estes sintam-se o menos possível constrangidos, sendo que os dados serão obtidos de forma individual tanto para o questionário como para a realização das medidas, o que possibilita resguardo aos voluntários, os resultados serão analisados e discutidos na equipe, após serão repassados aos participantes individualmente, somente os dados totais serão divulgados no coletivo, para que todos possam conhecer a situação de saúde das duas turmas. Na seguinte etapa os dados serão comparados, deste modo será possível avaliar as turmas separadamente, verificando se o nível de atividade física, a alimentação e o sobrepeso e obesidade sofrem mudanças significativas entre uma e outra turma, pois apesar de ambas estarem na mesma faixa etária possuem idades diferentes.

Após análise dos dados será realizada uma atividade educativa com os participantes, sendo que o subsídio desta será os resultados obtidos, pois após conhecer os seus hábitos alimentares será possível priorizar as principais situações e problemas expostos pelos próprios adolescentes. Também será enfatizada a importância de realizar atividades físicas para auxiliar nesse processo de formação de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Após também será proposta uma visita ao Laboratório de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI para que possam obter maiores aprendizados e sintam-se entusiasmados a optar sempre por uma alimentação adequada as suas necessidades.

Essa pesquisa será fundamental e pode contribuir na promoção da saúde entre os adolescentes, pois em uma breve conversa com os alunos percebeu-se que a alimentação é em sua maioria baseada na praticidade e que o consumo por alimentos industrializados é a escolha da maioria dos jovens da escola, além disso, houve relatos de que poucos alunos praticam atividade física.

Estratégias em prol da saúde estão de acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN (BRASIL, 2012) que assume o propósito de garantir a qualidade dos alimentos consumidos no país, promover práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, prevenir e controlar distúrbios nutricionais e doenças associadas à alimentação e nutrição. Deste modo percebe-se a necessidade de ações que auxiliam nesse processo e que viabilizem a compreensão das práticas e comportamentos alimentares seguros para um estado nutricional que assegure saúde aos indivíduos.

## Conclusões





**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

A possibilidade de participar de um projeto de extensão, além de contribuir para a formação acadêmica, possibilita ressaltar a atuação a partir de pesquisas em prol da produção de conhecimento acerca da saúde e da qualidade de vida. A população e principalmente os adolescentes têm direito a uma alimentação e estilo de vida saudável e cabe a nós proporcionar um conhecimento e suporte para que possam reproduzir da melhor maneira em suas vidas.

#### Referências Bibliográficas

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamento Familiar – POF. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil, 2008 - 2009. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em <[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1699&id\\_pagina=1/](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1/)>. Acesso em 18 Ago. de 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 84 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).

ENES, Carla Cristina. SLATER Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev. Bras. Epidemiol. Sorocaba, 2010; 13(1): 163-71, Fev.

FEIJÓ, Ricardo B. et al. Estudos de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. Pediatria. São Paulo, 1997; 19(4): 257-62, Maio.

FERNANDES A. Rômulo. et al. Associação transversal entre hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis e atividade física de lazer em adolescentes. J Pediatr. Rio Janeiro, 2011; 87(3):252-256, Mar.

TORAL, Natacha. SLATER, Betzabeth. SILVA, Vieira Marina. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. Rev. Nutr. Campinas, 2007; 20(5): 449-459, Set./Out.