O IMPACTO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA QUALIDADE DE VIDA

Gustavo dos Santos de Vargas

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

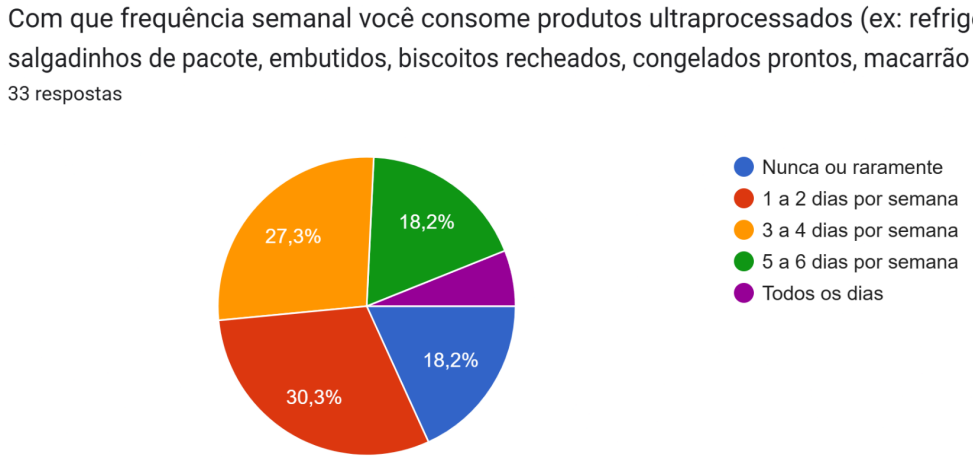
1. Introdução: A alimentação desempenha um papel central na saúde física, mental e social, sendo essencial para o bom funcionamento do organismo. Enquanto escolhas baseadas em alimentos naturais garantem mais energia, foco e disposição, o consumo frequente de ultraprocessados prejudica o bem-estar e contribui para o surgimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. Esse cenário reflete transformações históricas iniciadas na Revolução Industrial e intensificadas nos séculos XX e XXI com a industrialização dos alimentos, gerando um aumento preocupante na incidência de problemas ligados à má nutrição. Diante disso, o estudo busca investigar de que forma os hábitos alimentares interagem com a qualidade de vida, observando se uma dieta mais saudável e aspectos socioeconômicos, como renda e instrução, possuem possível relação com a percepção de bem-estar. O objetivo principal da pesquisa é analisar a relação entre alimentação e qualidade de vida, identificando os padrões alimentares de um determinado grupo e avaliando seus impactos na saúde percebida. O trabalho justifica-se pela relevância de promover a conscientização sobre escolhas mais saudáveis, contextualizando o tema na promoção da saúde pública.

[1]Estudante do 3º ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Gustavo dos Santos de Vargas gustavo-dvargas@estudante.rs.gov.br
[2]Professor orientador de Metodologia da pesquisa da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Mirela Schropfer Klein, mirela-sklein@educar.rs.gov.br

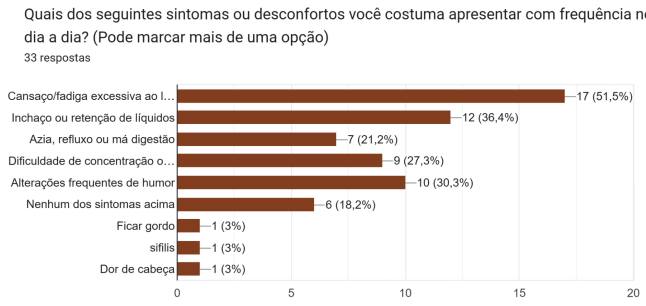
2. Procedimentos Metodológicos: O estudo foi desenvolvido no ambiente escolar individualmente. A definição do tema partiu do interesse em compreender como as escolhas diárias de nutrição podem se relacionar com a percepção de saúde, no rendimento diário e no bem-estar dos indivíduos. Trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa e caráter descritivo e exploratório, com apoio bibliográfico. A coleta ocorreu via questionário eletrônico estruturado com perguntas de múltipla escolha e escalas de autoavaliação (1 a 10), obtendo-se 33 respostas, das quais 32 foram consideradas válidas para análise (um formulário foi excluído por inconsistências no preenchimento). A amostragem foi não probabilística por conveniência, com participantes heterogêneos de 14 a 67 anos. Ressalta-se que o tamanho reduzido da amostra e o método de seleção limitam a generalização dos resultados. O instrumento avaliou variáveis socioeconômicas (renda e escolaridade), variáveis relacionadas

à rotina (disponibilidade de tempo) e frequência alimentar. Para aferir a percepção de saúde, foram elaboradas questões próprias inspiradas em dimensões abordadas pelo WHOQOL-BREF, não sendo utilizado o instrumento validado em sua íntegra. A análise baseou-se em estatística descritiva (frequências, percentuais e médias). Respeitaram-se os princípios éticos mediante consentimento e assentimento no próprio formulário, garantindo o anonimato.

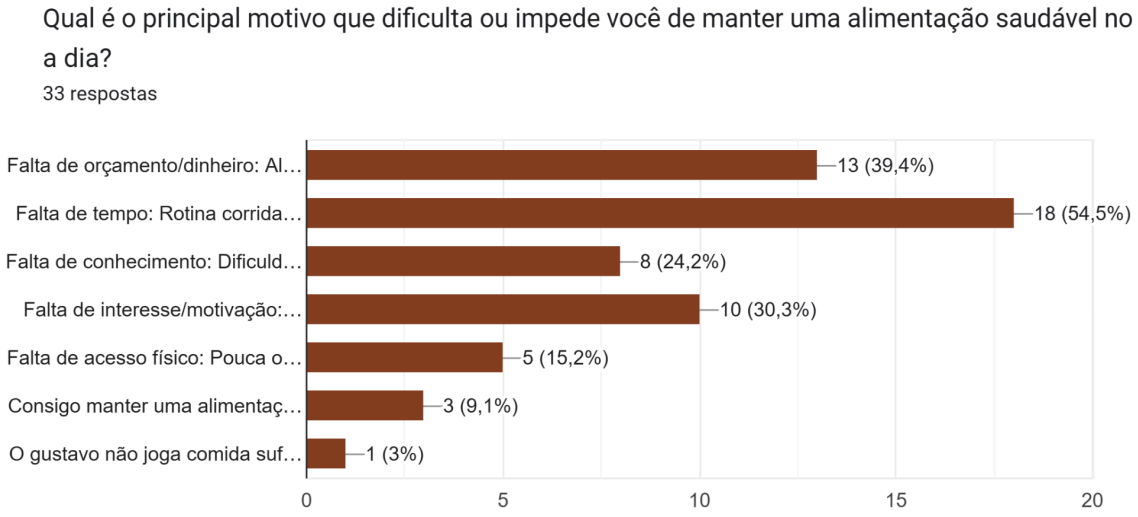
3. Resultados e Discussões: A amostra (n = 32) foi composta majoritariamente por jovens, com predomínio do sexo masculino. Observou-se que cerca de 85% dos respondentes consomem alimentos in natura entre 3 e 7 dias semanais. Contudo, 48% ingerem ultraprocessados de forma regular (3 a 6 dias por semana), e menos de 40% preparam refeições caseiras frescas diariamente.



Na autoavaliação em escala de 1 a 10, as médias obtidas foram: 6,0 para qualidade da alimentação, 5,2 para sono e 5,9 para disposição física. Na amostra analisada, os dados sugerem uma tendência de relação entre os hábitos alimentares e a percepção de bem-estar: grande parte dos participantes relatou perceber diferenças nos níveis de energia ao comparar dias de maior consumo de alimentos saudáveis com dias de ingestão de ultraprocessados. Percepções autorrelatadas incluíram sensação de cansaço ou lentidão e desconforto ou inchaço abdominal. Esses achados são compatíveis com as recomendações do Guia Alimentar (BRASIL, 2014), que orienta a redução de ultraprocessados para evitar prejuízos digestivos e letargia.



Como barreiras, o preço dos alimentos foi apontado como limitante por parte considerável do grupo (cerca de 40%), enquanto a falta de tempo prejudicou o preparo saudável para mais da metade da amostra (54,5%), em consonância com tendências nacionais da Pesquisa de Orçamentos Familiares (IBGE, 2020).



4. Conclusão: No grupo estudado, os dados indicam uma possível associação entre a adoção de hábitos alimentares considerados saudáveis e uma melhor percepção de energia e bem-estar físico. O consumo de ultraprocessados apresentou-se frequente e esteve acompanhado de relatos de menor disposição e desconfortos abdominais. Constatou-se, ainda, que as escolhas alimentares encontram barreiras estruturais relevantes, especialmente fatores socioeconômicos (custo) e relacionados à rotina (falta de tempo). Portanto, a promoção da saúde exige não apenas educação nutricional, mas também estratégias que facilitem o acesso econômico e prático à alimentação *in natura*.

5. Referências: BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.