



## **HÁBITOS ALIMENTARES E DE SAÚDE NA ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL 25 DE JULHO.<sup>1</sup>**

**Luiz Fernando Capelli<sup>2</sup>, Tamires dos Santos<sup>3</sup>, Vitória Garcia Palharini<sup>4</sup>, William Anderson Steglich Bernardi<sup>5</sup>, Eilamaria Libardoni Vieira<sup>6</sup>, Sandra Regina Albarello<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Resumo expandido do projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania

<sup>2</sup> 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

<sup>3</sup> 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

<sup>4</sup> 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

<sup>5</sup> 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

<sup>3</sup> 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

<sup>6</sup> 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

<sup>7</sup> 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).





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 contribuiu 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.





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](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.