

# Saúde, alimentação e hábitos de vida entre estudantes do Ensino Médio

- Avaliação Inicial no C.E. Raphael Jaccoud -

Amanda Frez Ribeiro, Ana Clara Chabudet Freiman e Rayca Folly Guimarães Bastos

Orientador: Prof. Edgard Gil Bessa - Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Caroline Fernandes dos Santos Bottino

Colégio Estadual Raphael Luiz de Siqueira Jaccoud - Nova Friburgo/RJ. ✉ clubecie@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

As doenças crônico-degenerativas não transmissíveis – (DCNT), doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, câncer, diabetes, e transtornos mentais, são responsáveis por mais de 70% dos óbitos no mundo (IBGE, 2019) e podem ser desencadeadas por uma combinação de diferentes fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais, que incluem hábitos adotados ainda na adolescência (OPAS, 2023).

Assim, as escolhas alimentares, prática de atividades físicas, consumo de álcool, cigarro e drogas ilícitas, podem tanto promover a qualidade de vida e a saúde, quanto representarem fatores que desencadeiam DCNT de forma que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a implantação e manutenção de sistemas de vigilância de fatores de risco à saúde dirigidos aos adolescentes (IBGE, 2019).

Nesse cenário, o presente trabalho, se propõe a realizar um levantamento sobre os hábitos de vida, parâmetros de saúde e os fatores que podem causar ou prevenir doenças entre estudantes estabelecendo paralelos entre a realidade local e dados externos de forma a contribuir para a compreensão, por parte dos estudantes, da importância da adoção de hábitos de vida saudáveis.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Elaboração dos questionários

Tendo por base a Pesquisa Nacional de Saúde e a Pesquisas Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) foi elaborada a primeira versão do questionário com 25 perguntas. Após ajustes, o mesmo foi organizado no formato entrevista e testado com sete voluntários. Com base nessa experiência foi organizada uma segunda versão com 29 questões na plataforma online *Jotforms* a qual foi aplicada junto a estudantes do C.E. Raphael Luiz de Siqueira Jaccoud (CERLSJ).

### Análise das respostas

As informações obtidas foram comparadas com resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) e informações da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Organização Panamericana de Saúde (OPAS) e do Ministério da Saúde a respeito das relações entre a saúde e o bem-estar com hábitos de vida, alimentação, consumo de água, de vegetais, de álcool, e de cigarro.

A análise da totalidade das questões e recortes por sexo, faixa etária serão realizadas em etapa posterior do projeto, que também prevê participação de estudantes de outros colégios na pesquisa.

Um modelo do questionário utilizado pode ser acessado pelo link: <https://form.jotform.com/ProjetoSAVA/modelo-trabalho-e-apresentar>.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

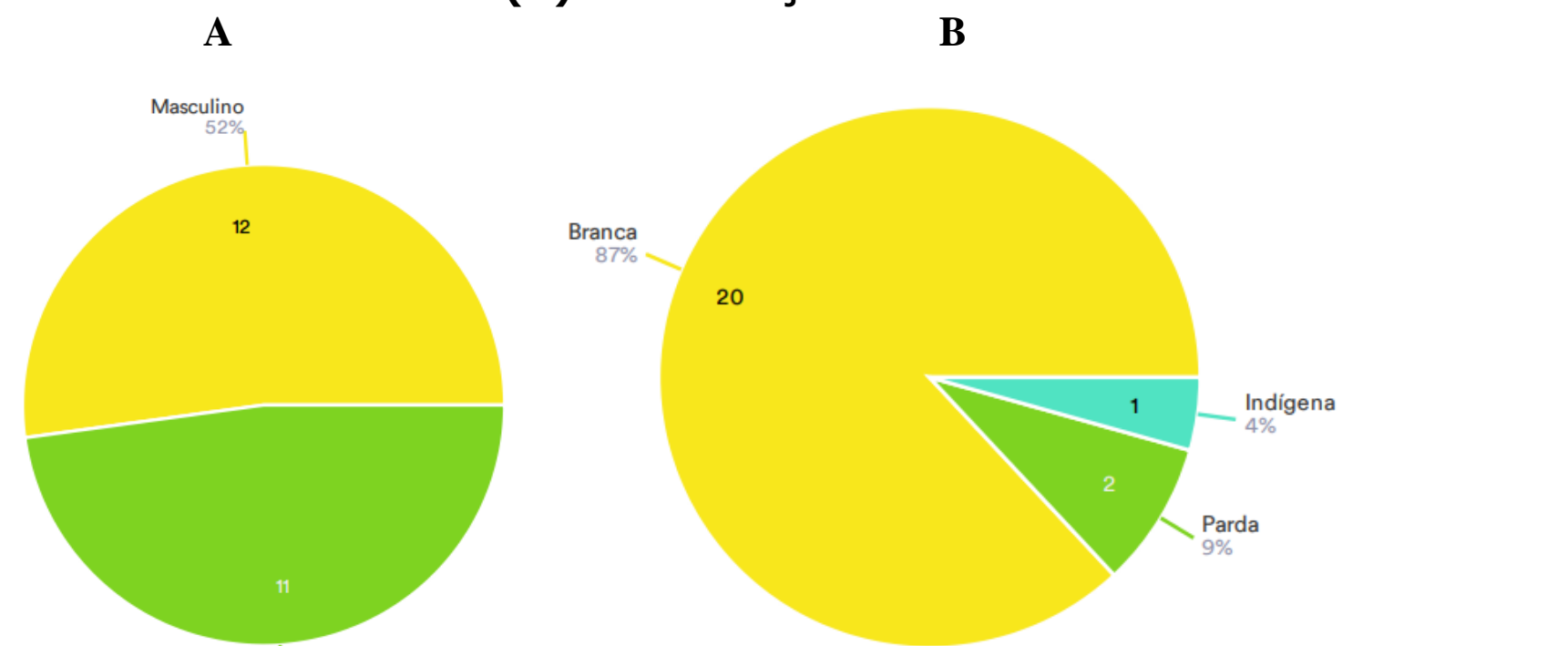
### Comunidade escolar analisada

O CERLSJ se situa no distrito rural de Vargem Alta, em Nova Friburgo/RJ com turmas de Ensino Médio regular, exclusivamente no turno noturno. No ano de 2023, período de realização da pesquisa, 40 estudantes estavam matriculados e 23 participaram voluntariamente.

### Caracterização dos participantes

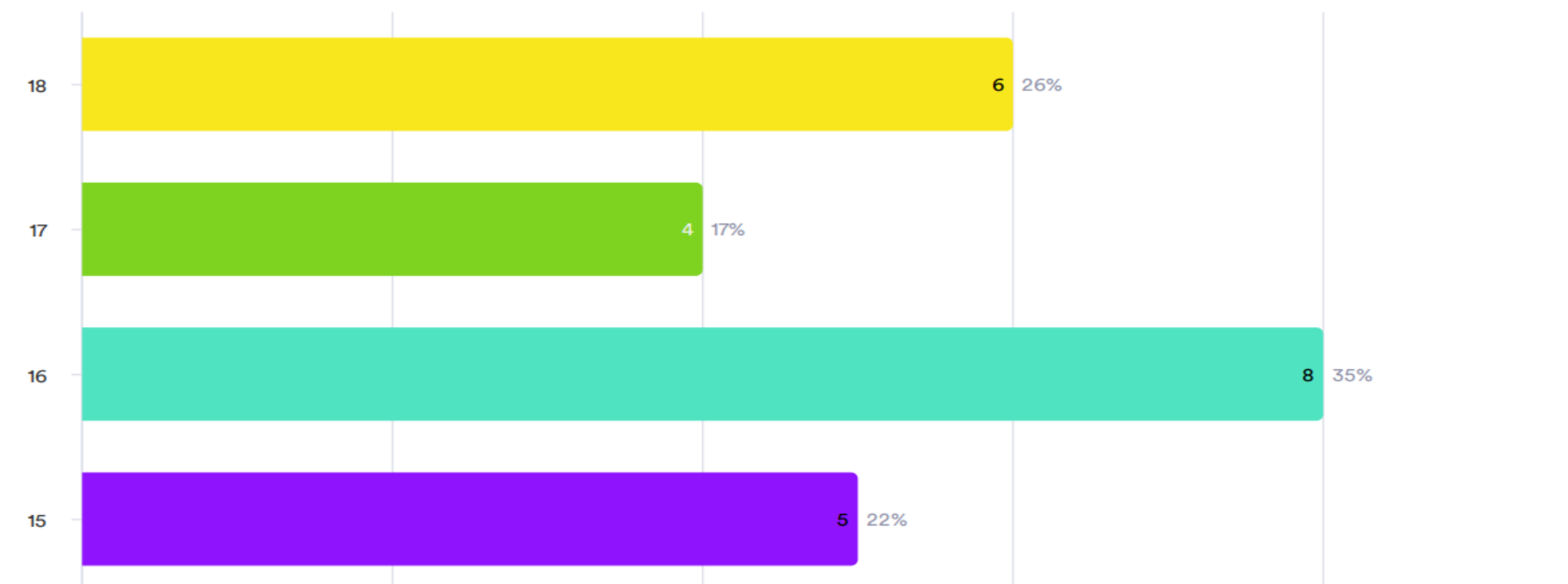
O grupo analisado, apresenta uma distribuição de sexos semelhante à PeNSE 2019. A distribuição de cor ou raça, no entanto, difere, pois na pesquisa nacional prevaleceram pardos (43,3%). A maior proporção de pessoas brancas possivelmente está associada à região onde se localiza o colégio historicamente marcada pela colonização europeia, destacadamente suíça e alemã.

Figura 1 – Autodeclaração dos participantes, quanto ao (A) sexo e (B) cor ou raça.



Apesar de abranger alguns estudantes maiores de idade (Fig.2), os participantes podem ser classificados como adolescentes grupo de interesse quanto à adoção de ações para promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis.

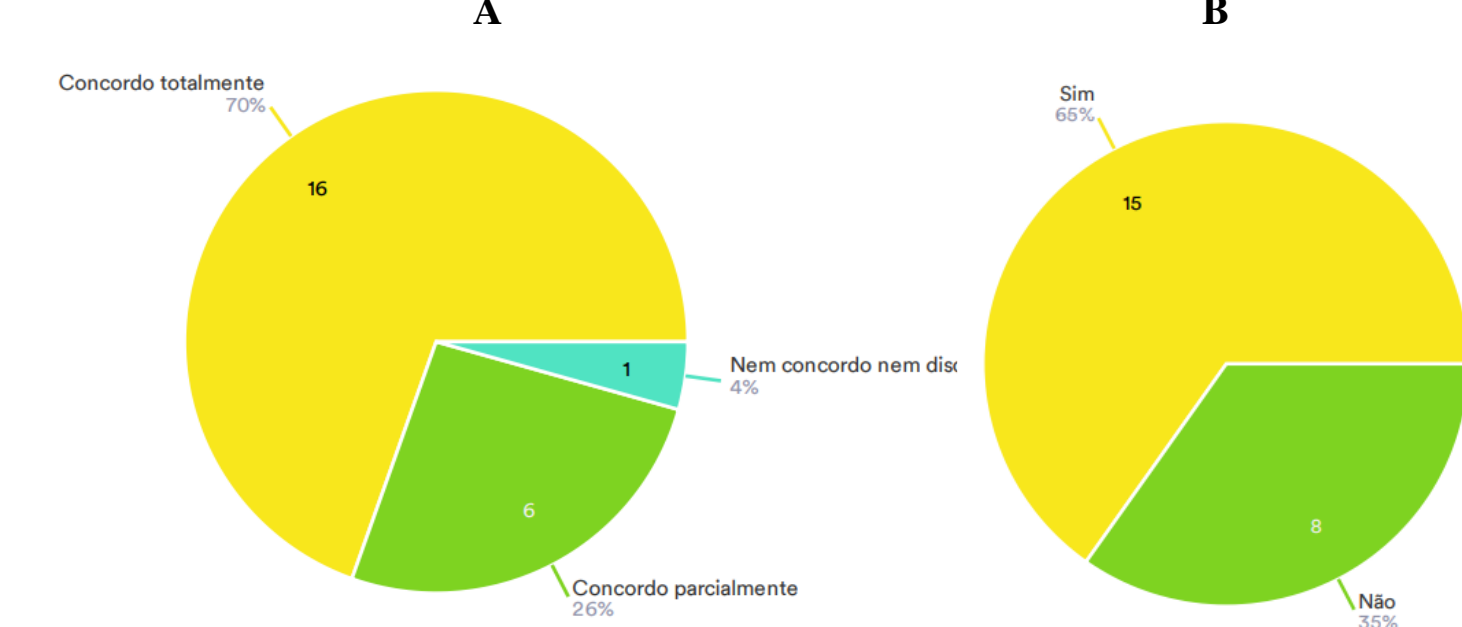
Figura 2 – Distribuição etária dos participantes na pesquisa.



### Relação entre saúde e hábitos de vida

O grande número de respostas concordando que a alimentação e estilo de vida afetam diretamente a saúde revela certo grau de consciência sobre esses aspectos (Fig. 3A). Já o fato de mais que a metade considerar sua alimentação adequada (Fig. 3B), pode estar relacionado com a percepção de que consomem alimentos como legumes, verduras e frutas (Fig. 5A).

Figura 3 – Distribuição das respostas às questões: (A) "Diga a sua opinião sobre a seguinte frase: 'A alimentação e o estilo de vida afetam diretamente a saúde das pessoas'." e (B) "Você considera que sua alimentação é adequada para a saúde?".



### Alimentação e consumo de água

Entre os que declaram comer entre as refeições (Fig. 4B), "frutas" figuram em 3 das 8 respostas, para a pergunta "O que você costuma comer entre as refeições?" a presença de "biscoito" em 5 das 8 respostas indicando a opção pelo consumo de alimentos ultraprocessados na rotina alimentar desse subgrupo.

De acordo com a OPAS (OPAS, 2019), o consumo de produtos ultraprocessados com grande frequência, pode levar à uma série de problemas, já que são de baixa qualidade nutricional e extremamente deliciosos podendo levar à dependência.

Com relação ao consumo de água, a quantidade minimamente consumida pela a maioria dos participantes (Fig. 5B) atende a recomendação do Ministério da Saúde de pelo menos oito copos de 250ml por dia (SOUZA, FERNANDES, et al., 2023).

Figura 4 – Distribuição das respostas às questões: (A) "Quantas refeições você faz por dia?" e (B) "Você costuma comer entre as refeições?".

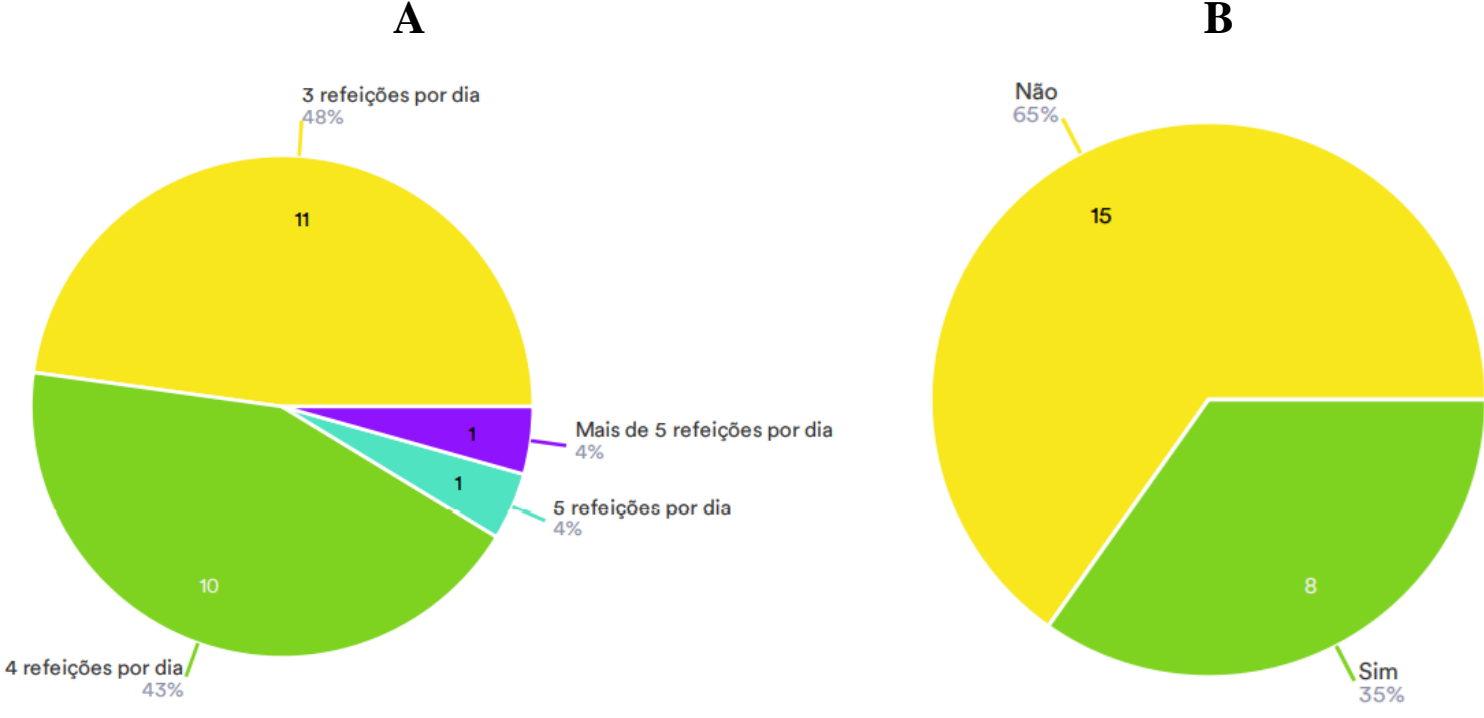
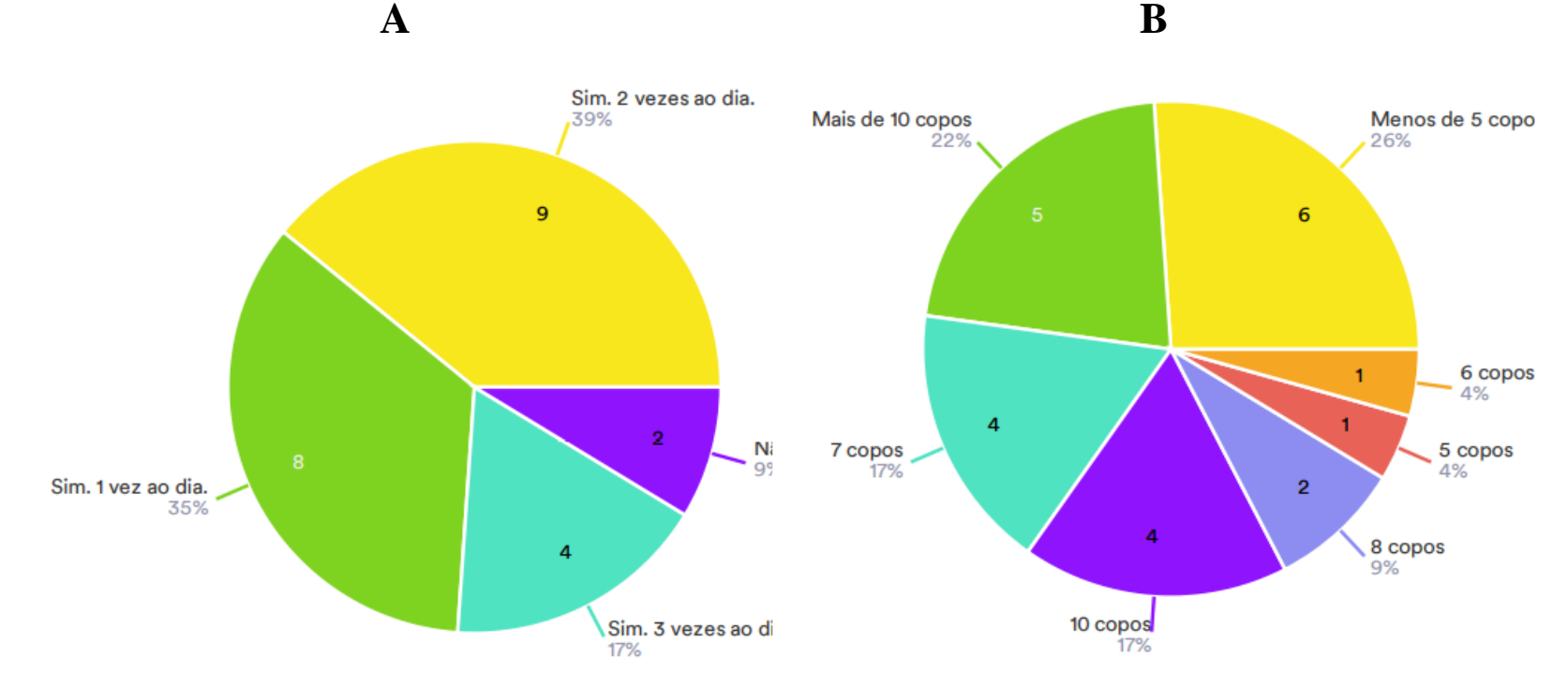


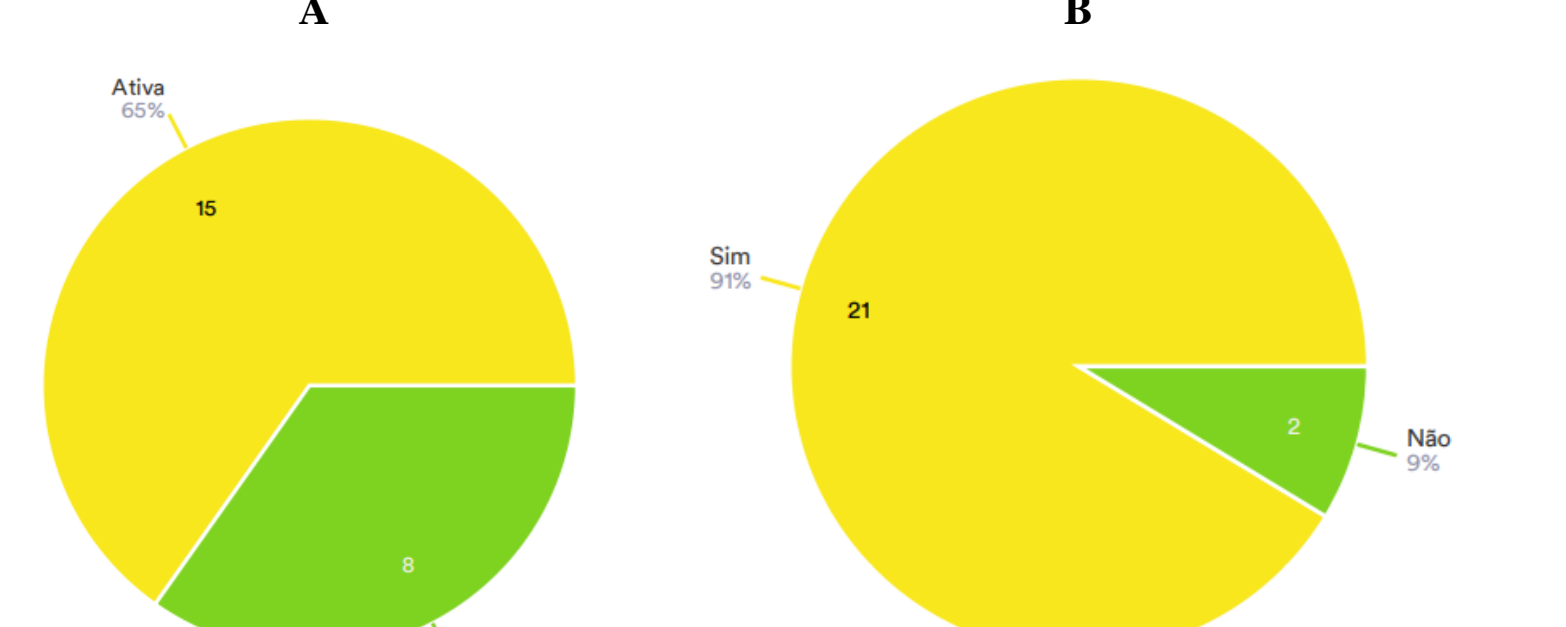
Figura 5 – Distribuição das respostas às questões: (A) "Você costuma comer frutas e legumes? Se sim, quantas vezes por dia?" e (B) "Quantos copos de água você costuma beber ao longo do dia?".



### Prática de atividades físicas

Os jovens que participaram da pesquisa realizam mais atividades físicas (Fig. 6) do que perfil global traçado pela OMS, o qual indica que 80% dos adolescentes não atendem às recomendações globais sobre atividade física para a saúde (OMS, 2018).

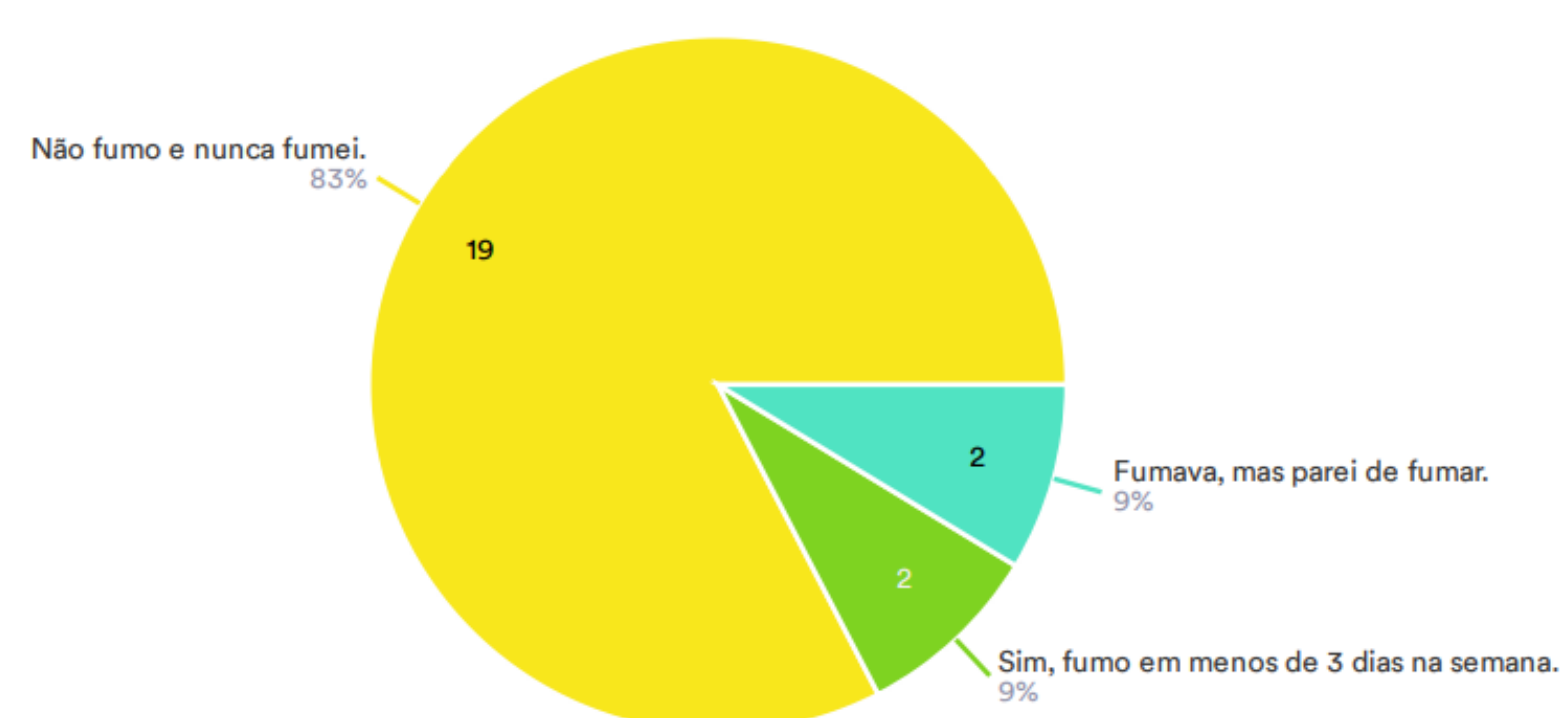
Figura 6 – Distribuição das respostas às questões: (A) "Você se considera uma pessoa ativa ou sedentária?" e (B) "Nos últimos 6 meses, você praticou algum tipo de exercício físico?".



### Consumo de cigarros e álcool

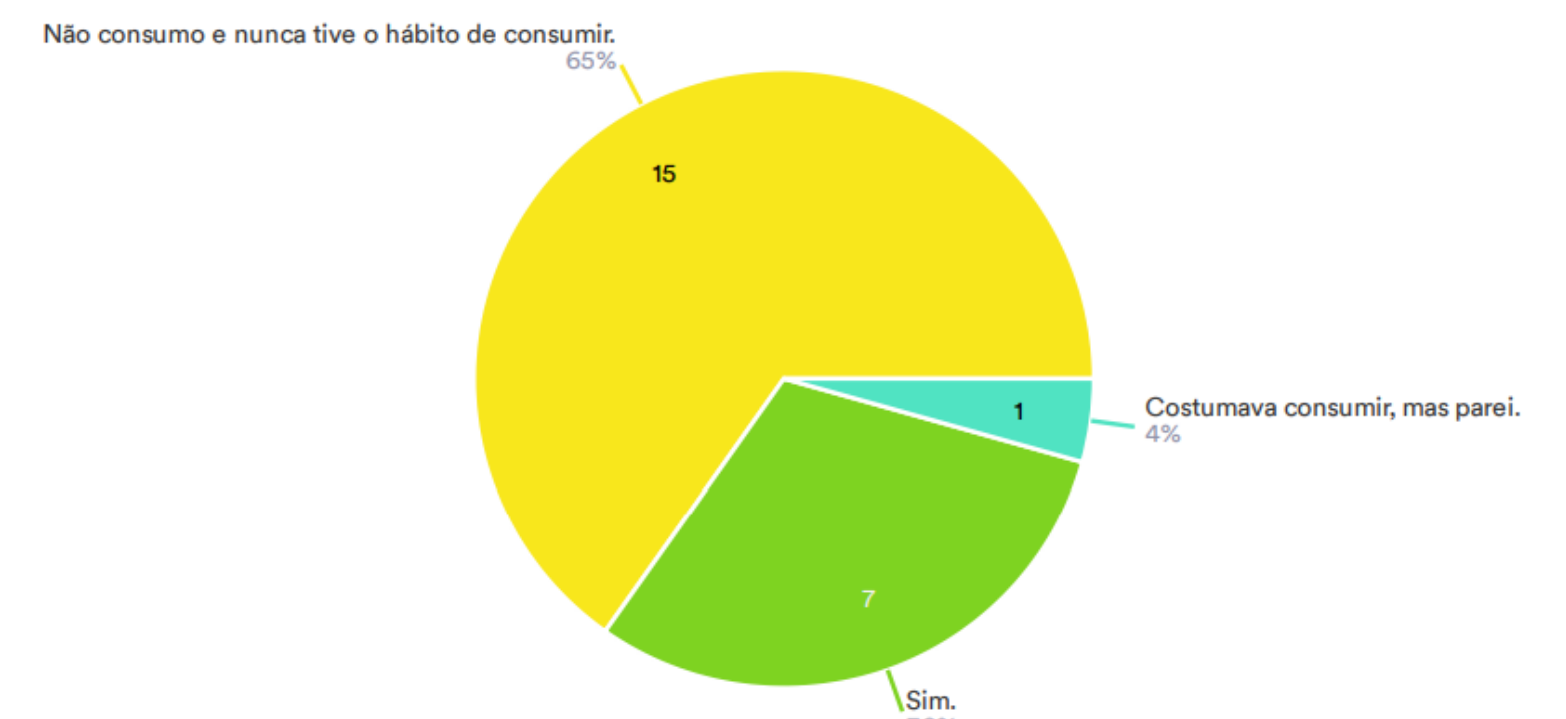
Com relação ao consumo de cigarro a comparação com o panorama nacional pode ser observada como positiva, tendo em vista que apenas a minoria fuma e que alguns experimentaram mais conseguiram parar (Fig.7).

Figura 7 – Distribuição das respostas à questão: "Você fuma ou fumava?".



Quanto ao consumo de álcool, apesar do cenário local (Fig. 8) parecer melhor do que o nacional, no qual cerca de 63,3% dos estudantes entre 13 e 17 anos já experimentaram bebida alcoólica (IBGE, 2022), a situação ainda é preocupante, pois aqueles que já consumiram álcool tiveram seu primeiro contato antes da maior idade.

Figura 8 – Distribuição das respostas à questão: "Você Consome bebidas alcóolicas?"



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de se tratar de um levantamento inicial já é evidente a exposição dos jovens escolares a fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT na comunidade escolar do CERLSJ, com maior de atenção necessária ao consumo de alimentos ultraprocessados e contato precoce com álcool e cigarro.

## REFERÊNCIAS

- IBGE. Pesquisa traça perfil das condições de saúde e hábitos dos estudantes no país. Agência de notícias IBGE, 31 maio 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24166-pesquisa-traca-perfil-das-condicoes-de-saude-e-habitos-dos-estudantes-no-pais>. Acesso em: 05 out. 2023.
- IBGE. Pesquisa nacional de saúde do escolar: análise de indicadores comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental: municípios das capitais: 2009/2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: [S.n.], 2022. 189 p.
- OMS. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: [S.n.], 2018.
- OPAS. Alimentação saudável. Organização Pan-Americana da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 05 out. 2023.
- SOUZA, C. C. D. et al. Prevalência de ingestão hídrica e fatores associados entre idosos não institucionalizados do Sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 2023. 1903–1914. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023287.14692022>.

Apoio:



Apoio à melhoria das escolas da rede pública sediadas no Estado do Rio de Janeiro