

INTRODUÇÃO

Os hábitos dos adolescentes influenciam na saúde e qualidade de vida, podendo desencadear doenças crônico-degenerativas não transmissíveis – DCNT (cardiovasculares, respiratórias crônicas, câncer, diabetes, e transtornos mentais), sendo responsáveis por mais de 54% dos óbitos no mundo (OPAS, 2023).

Considerando que as DCNT podem ser desencadeadas por uma combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais, que incluem hábitos adotados ainda na adolescência, o ambiente escolar é crucial para promover hábitos saudáveis (IBGE, 2022).

As decisões relacionadas a alimentação, a realização de exercícios físicos, o uso do álcool, tabaco e substâncias ilícitas podem influenciar positivamente a qualidade de vida e a saúde, ou, por outro lado, serem responsáveis por DCNT. Por isso, a organização de saúde (OMS) recomenda a criação e a manutenção de sistemas de monitoramento dos fatores de risco a saúde, voltada para o adolescente (IBGE, 2019).

Esse projeto, desenvolvido como parte das atividades do Clube de Ciências do Colégio Estadual Raphael Luiz de Siqueira Jaccoud, tem por objetivo realizar um levantamento sobre hábitos de vida e saúde entre estudantes do Ensino Médio de Nova Friburgo, para coleta de dados que ajudem no desenvolvimento de atividades educativas sobre a importância de adoção de estilos de vida saudáveis.

METODOLOGIA

Elaboração dos questionários

Com base nas atividades realizadas em 2023, o questionário original foi revisado com a reformulação de algumas questões para melhor compreensão dos participantes e conversão de outras do formato textual para o formato resposta objetiva, com espaço para comentários (justificativas), sendo o formulário mantido em formato digital na plataforma online Jotforms.

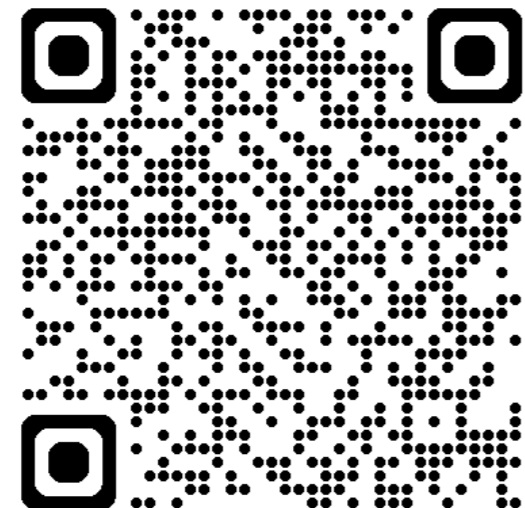
Até o momento, o questionário, foi aplicado junto a estudantes de três colégios: C.E. Raphael Luiz de Siqueira Jaccoud (CERLSJ), Colégio Estadual Padre Franca (CEPF) e Colégio Estadual Padre Madureira (CEPM).

Análise das respostas

A análise das respostas obtidas, foi realizada pela comparação dos dados do relatório gerado pela plataforma de formulários utilizada, aos resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), dados e informações da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Organização Panamericana de Saúde (OPAS) e do Ministério da Saúde do Brasil referentes às relações entre hábitos de vida, alimentação, consumo de água, de frutas e legumes, de álcool, e de cigarro com a saúde e o bem-estar.

Análise completa dos dados com recortes por sexo, faixa etária serão realizadas em etapa posterior, que prevê a ampliação da amostra.

Um modelo do questionário utilizado pode ser acessado pelo link: <https://form.jotform.com/241553962924665>.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização dos participantes

Os três colégios nos quais a pesquisa foi realizada se situam no Município de Nova Friburgo – RJ com a oferta de turmas de Ensino Médio regular, nos turnos da manhã (CE Padre Franca e CE Padre Madureira) e da noite (CE Raphael L. de S. Jaccoud). A tabela 1 totaliza o número de estudantes matriculados e frequentando o cada colégio no ano de 2024 e o quantitativo dos que participaram voluntariamente.

O grupo analisado, apresenta uma distribuição de sexo e de cor ou raça (Figura 1) diferentes às da PeNSE 2019 (49,3% masculino, 50,7% feminino, 43,3% pardos, 35,8% brancos, 13,7% pretos). A maior proporção de pessoas brancas possivelmente está associada à região onde se localizam os colégios, a qual é historicamente marcada pela colonização europeia, destacadamente suíça e alemã e pela manutenção dos casamentos entre pessoas próximas dentro das comunidades.

A menor idade declarada foi 15 anos e a maior 18 anos, sendo a maior parcela (35%) correspondente aos estudantes de 16 anos (Figura 2). Esse recorte de idade, apesar de abranger estudantes maiores de idade, permite classificar os participantes como adolescentes, grupo etário que também o grupo de análise da PeNSE.

Figura 1 – Autodeclaração dos participantes quanto ao sexo e cor ou raça.

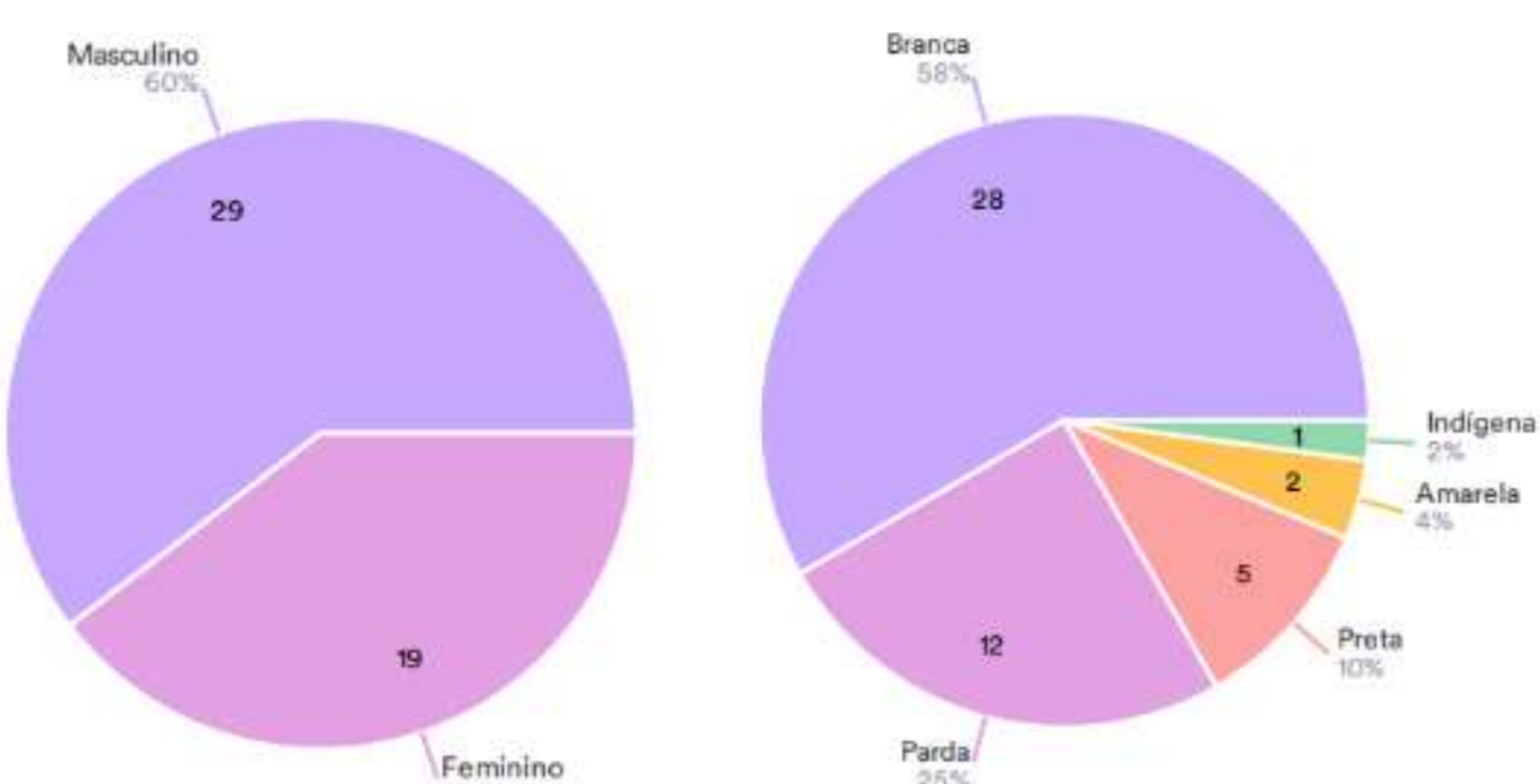
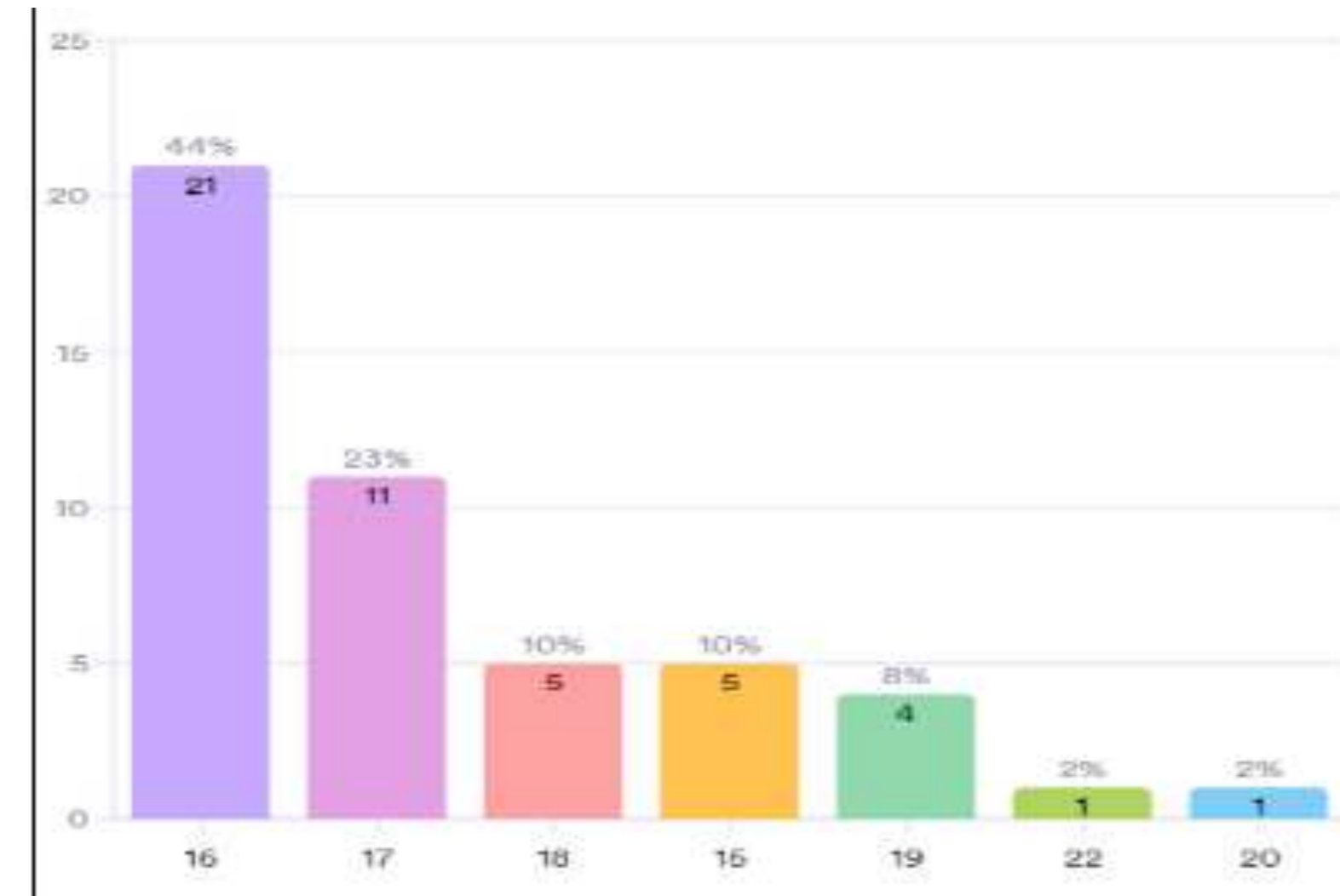


Tabela 1 – Número de estudantes enturmados no Ensino Médio, número de estudantes participantes e distribuição dos maiores de 15 anos de acordo com o sexo para os três colégios nos quais a pesquisa foi realizada.

Colégio	Enturmados no Ensino Médio	Participantes	Maiores de 15 anos do sexo masculino	Maiores de 15 anos do sexo feminino
CE Raphael L. de S. Jaccoud	39	17 (43%)	24	15
CE Padre Franca	117*	13 (11%)	75*	68*
CE Padre Madureira	41*	21 (51%)	40*	21*
Total	197	51 (25%)	139	104

Fonte: Número de estudantes enturmados e número de estudantes segundo o sexo obtidos no sistema de dados on-line da Secretaria de Estado de Educação do Rio de Janeiro (SEEDUC em números) em 10 de setembro de 2024. *Os totais segundo o sexo assinalados, diferem do total de estudantes no EM, pois a base de dados consultada não permite separar os estudantes por sexo e segmento educacional.

Figura 2 – Distribuição etária dos participantes.



Relação entre saúde e hábitos de vida

A maioria dos participantes (83%) concordam plenamente com a frase “A alimentação e o estilo de vida afetam diretamente a saúde das pessoas” revelando certo grau de consciência sobre esses aspectos. Já o fato de mais que a metade considerar sua alimentação adequada, pode estar relacionado com a percepção de que consomem alimentos como legumes, verduras e frutas (Figura 6). Entretanto, há de se levar em conta que a metade dos alunos afirmam não ter realizado nenhuma consulta com um profissional de saúde nos últimos 6 meses (Figura 4), que pode gerar uma percepção equivocada a respeito dessas questões.

Figura 3 - Distribuição das respostas às questões “Você considera sua alimentação adequada para a saúde?” e “De modo geral, como você considera sua saúde?”

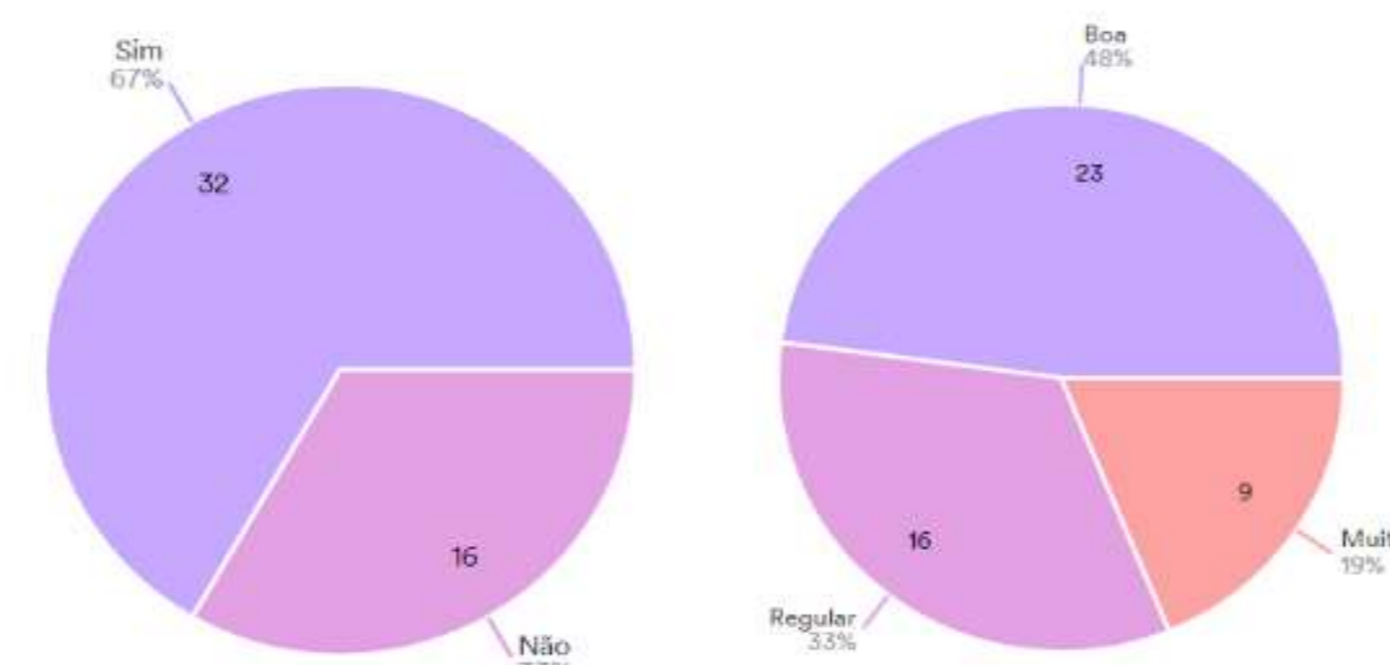
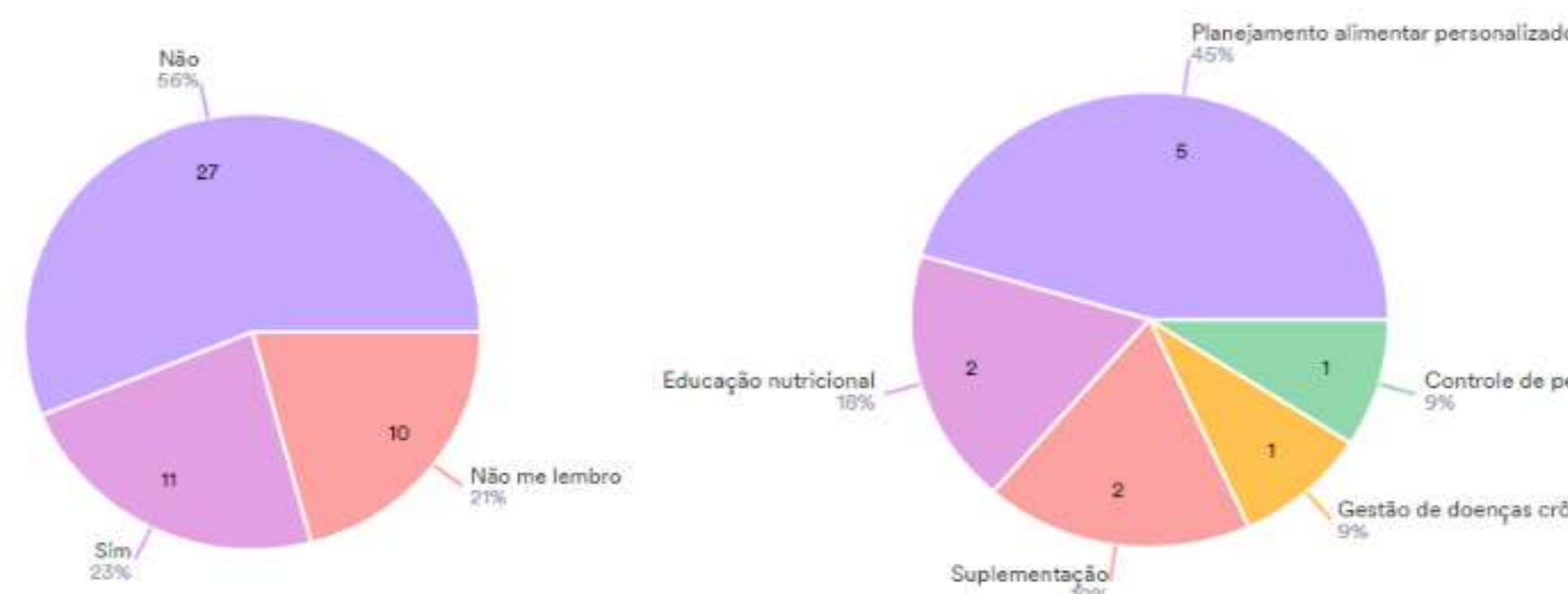


Figura 4 - Distribuição das respostas às questões “Você recebeu alguma orientação sobre alimentação de um profissional da saúde nos últimos 6 meses?” e “Qual foi a orientação recebida?”



Alimentação e consumo de água

A maioria dos participantes (76%) relatou fazer de 3 a 4 refeições por dia, em segundo lugar menos de 3 refeições diárias (13%), enquanto 5 ou mais refeições perfazem 12% das respostas (Figura 5). Os dados obtidos ao indicar, ainda que em baixa ocorrência, estudantes realizando menos de três refeições diárias levantam algumas preocupações e a necessidade de se verificar quais são essas refeições e onde são realizadas dada a possibilidade de o colégio ser o único local de alimentação.

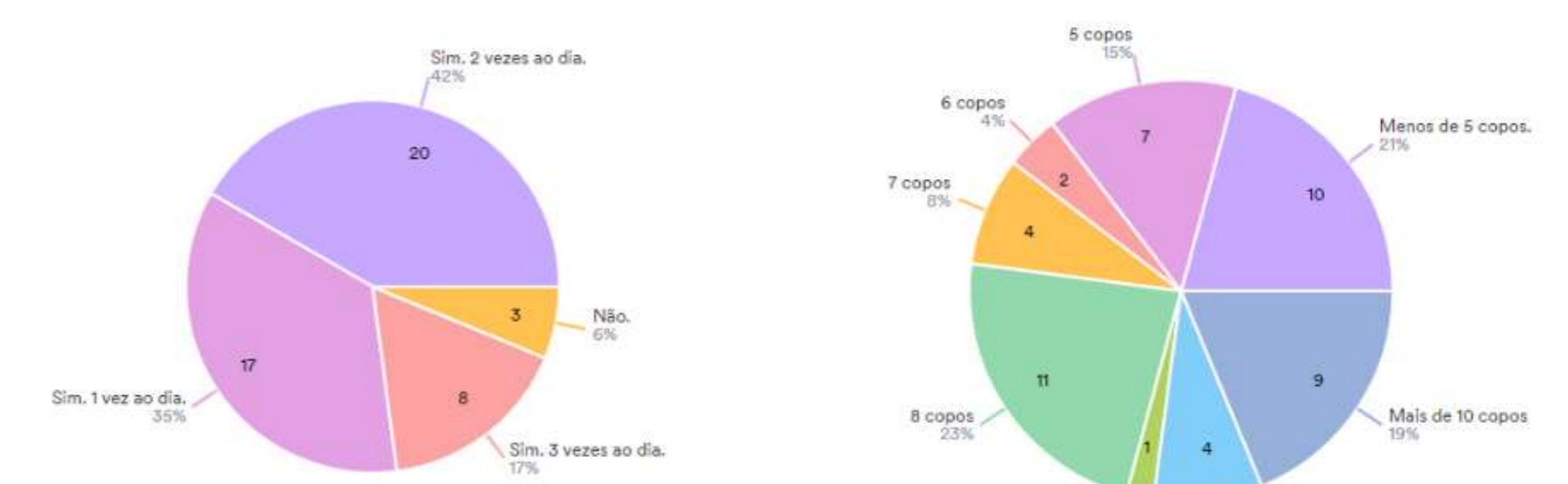
Figura 5 - Distribuição das respostas à questão “Quantas refeições você faz por dia?”



A pesquisa revelou que 42% dos participantes consomem frutas e legumes duas vezes ao dia, 35% uma vez ao dia e 17% três vezes ao dia (Figura 6). Comparando esses dados com as recomendações da OMS (ACT, 2019), que sugerem pelo menos 5 porções diárias, ficou claro que o consumo está abaixo do ideal destacando a necessidade de futuras ações de conscientização entre os estudantes com relação à seus hábitos alimentares.

Com relação ao consumo de água (Figura 6), a quantidade minimamente consumida pela a metade dos participantes (52%) atende a recomendação do Ministério da Saúde de pelo menos oito copos de 250ml por dia (SOUZA, FERNANDES, et al., 2023). Entretanto há um percentual (48%) elevado que declara consumir um valor inferior ao recomendado.

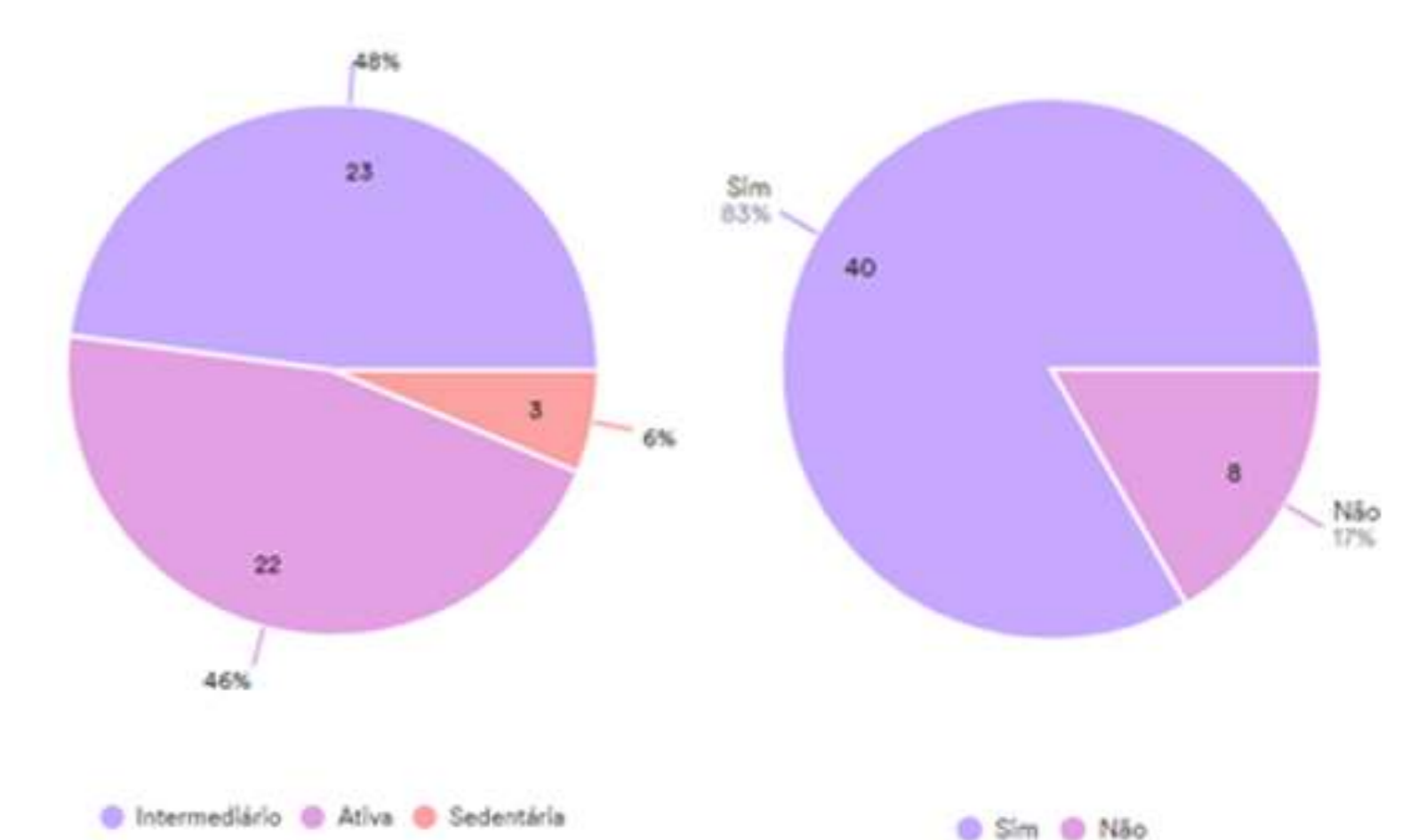
Figura 6 - Distribuição das respostas às questões “Você costuma comer frutas e legumes? Se sim, quantas vezes no dia?” e “Quantos copos de água você costuma beber ao longo do dia?”



Práticas de atividades físicas

Segundo da Organização Mundial de Saúde, mais que 80% dos adolescentes do mundo (11-17 anos) não atendem às recomendações globais da OMS sobre atividade física para a saúde (OMS, 2018) e nesse sentido, os jovens que participaram da pesquisa apresentam perfil diferente, já que em sua maioria (83%) praticam algum tipo de exercício físico.

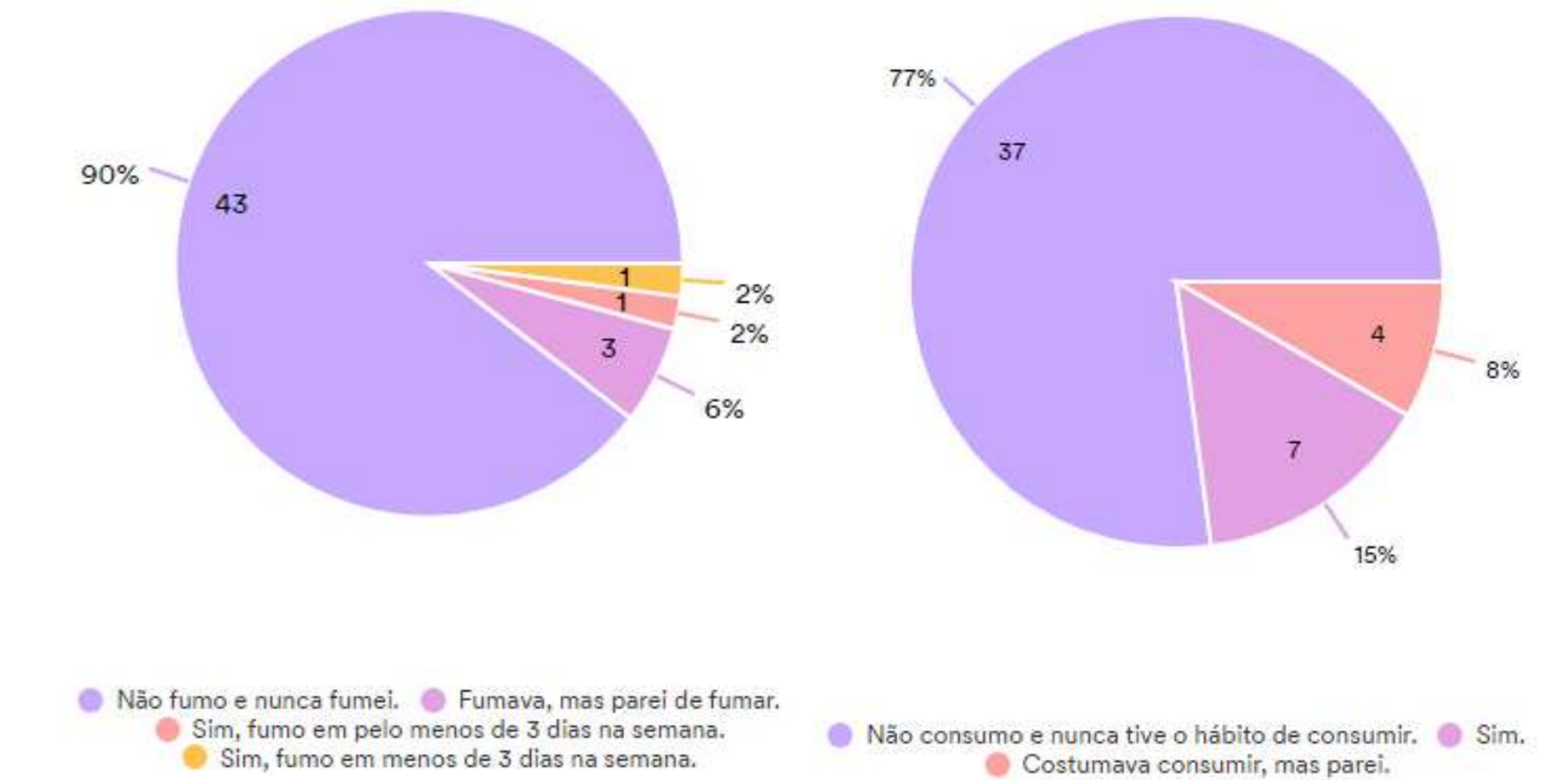
Figura 7 - Distribuição das respostas às questões “Você se considera uma pessoa ativa ou sedentária?” e “Nos últimos 6 meses, você praticou algum tipo de exercício físico?”



Consumo de álcool e cigarros

Os dados indicam uma situação positiva em relação ao consumo de álcool e cigarro entre os estudantes, com a maioria afirmando nunca ter fumado ou consumido bebidas alcoólicas. Embora o cenário local seja melhor que o nacional — onde 63,3% dos estudantes de 13 a 17 anos já experimentaram álcool e cigarro (IBGE, 2021) — ainda há preocupação, pois a maioria dos que já consumiram álcool ou fumaram, tiveram seu primeiro contato antes da maioridade, aumentando o risco de dependência.

Figura 8 - Distribuição das respostas às questões “Você fuma ou fumava?” e “Você consome bebidas alcoólicas?”



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que a pesquisa tenha coletado dados em um contexto particular e tenha alcançado um número limitado de participantes, fica evidente a exposição dos adolescentes a fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT nas comunidades escolares avaliadas, destacando-se o 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: