

**UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL**

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

Sabrina Morais Correa

**PERCEPÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E AVALIAÇÃO DO ESTADO  
NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA TÉCNICA DO INTERIOR  
DO RIO GRANDE DO SUL**

Santa Cruz do Sul  
2019

# PERCEPÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA TÉCNICA DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL

Sabrina Moraes Correa, Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Bianca Inês Etges, Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

## RESUMO

**Objetivo:** Analisar a percepção sobre hábitos saudáveis e relacioná-las ao estado nutricional de estudantes de uma escola técnica do interior do Rio Grande do Sul. **Materiais e Métodos:** Estudo transversal com abordagem quantitativa com 47 alunos, de ambos os sexos, matriculados no curso Técnico em Agropecuária, da Escola Estadual Técnica Nossa Senhora da Conceição. Para obtenção dos dados utilizou-se o Questionário de Percepção de Hábitos Saudáveis (QPHS). Para a avaliação do estado nutricional foi realizado aferição do peso e altura dos estudantes e utilizado o cálculo de índice de massa corporal (IMC). A confiabilidade do QPHAS foi estimada através do coeficiente alfa de Cronbach e apresentou valores de coeficiente de correlação "r" de moderada a elevada magnitude (0,58 a 0,82). **Resultados:** Dos participantes, 57% eram do sexo masculino e 43% do sexo feminino, com idades entre 15 e 19 anos. A pontuação média do QPHS foi elevada, sendo  $87,5 \pm 11,8$  pontos para o sexo feminino e  $83,3 \pm 14,2$  para o sexo masculino. A maioria dos estudantes estão em eutrofia 88%. A média de IMC foi de  $23,11 \pm 5,69$  kg/m<sup>2</sup>. A comparação entre pontuação e classificação do estado nutricional não apresentaram diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,259$ ). **Conclusão:** Concluiu-se que a maioria dos estudantes apresentaram elevada percepção sobre hábitos saudáveis e estado nutricional em eutrofia. Apesar de a maioria apresentar boa percepção, algumas questões importantes do QPHS apresentam pouca percepção por parte dos indivíduos, sendo necessário práticas educativas para auxiliarem na adoção de hábitos saudáveis para toda vida.

**Palavras chave:** Percepções; Estado Nutricional; Estudantes; Alimentação Saudável; Atividade Física.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the perception about healthy habits and to relate them to the nutritional status of students of a technical school in the interior of Rio Grande do Sul.

**Materials and methods:** Cross-sectional study with a quantitative methodology with 47 students of both sexes, enrolled in a Technical Course in Agropecuária, from the Technical School of Nossa Senhora da Conceição. For information on the data, use the Healthy Habits Perception Questionnaire (QPHS). The assessment of the nutritional status was carried out to verify the weight and height of the students and the calibration of the body mass (BMI). The QPHAS reliability was found using the Cronbach's alpha coefficient and presented values of correlation coefficient "r" of moderate to high magnitude (0.58 to 0.82). **Results:** Of the participants, 57% were male and 43% female, with ages between 15 and 19 years. The mean

QPHS score was high, being  $87.5 \pm 11.8$  points for the female sex and  $83.3 \pm 14.2$  for the male sex. Most students are in eutrophic 88%. The mean BMI was  $23.11 \pm 5.69$  kg / m<sup>2</sup>. The comparison between scores and classification of nutritional status did not present statistically significant differences ( $p = 0.259$ ). **Conclusion:** It was concluded that the majority of the students presented high perception about healthy habits and nutritional status in eutrophy. Despite the fact that most of them present good perception, some important QPHS issues present little perception on the part of the individuals, and educational practices are necessary to assist in the adoption of healthy lifelong habits.

**Keywords:** Perceptions; Nutritional status; Students; Healthy eating; Physical activity.

## REFERÊNCIAS

Araújo, G. T. Antropometria. *Associação brasileira de nutrologia*. In: Curso Nacional de Nutrologia, 2015, São Paulo.

Brasil. Organização Mundial da Saúde – OMS. Projeto: Let's Be Active: Everyone, Everywhere, Everyday. 2018. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nao-praticam-atividades-fisicas-suficientes/>> Acesso em: 17 out. 2018.

Conselho Nacional de Saúde (Brasil). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos. Diário Oficial da União 12 dez. 2012, seção 1.

Charakida, M.; Georgiopoulos, G.; Dangardt, F.; Chiesa, S. T.; et al. Early vascular damage from smoking and alcohol in teenage years: the ALSPAC study, *European Heart Journal*. Jan. 2019. v.40, n.4, p.345–353. Disponível em < <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy524> > Acesso em 04 de Junho de 2019.

Comim, J.; Rocha, R. E. R. Relação entre percepção de hábitos saudáveis de vida e sua influência na aptidão física de adolescentes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, 2015. v.9. n.54. p.387-393.

Ferreira, J.; Brandão, E. R. Desafios da formação antropológica de profissionais de Saúde: uma experiência de ensino na pós-graduação em Saúde Coletiva. *Interface (Botucatu)*. 2019. v.23. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/Interface.170686> > Acesso em 03 de Junho de 2019.

Freitas, A. S. S.; Coelho, S. C.; Ribeiro, R. L. Obesidade infantil: Influência de hábitos alimentares inadequados. *Saúde e Ambiente*. Duque de Caxias. 2009. v.4, n.2, p.9-14.

Freitas, A. Comer bem é lei. Educar para crescer. 2014. Disponível em: < <http://educarparacrescer.abril.com.br/gestao-escolar/merenda-saudavel618741.shtml> > Acesso em 17 out. 2018.

Guedes D.P.; Grondin L. M. V. Percepção de Hábitos Saudáveis por Adolescentes: Associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle do peso corporal. *Revista brasileira de Ciências do Esporte*. 2002; 2: 23-45.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisas de orçamentos familiares 2008-2009: consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE. 2011: 150 p.

Linhares, A. S. L. Consumo alimentar fora de casa, seus fatores determinantes e associação ao padrão alimentar mediterrâneo. Trabalho de investigação. Porto, 2012.

Marani, F.; Oliveira, A. R.; Guedes, D. A. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*. 2007. v.15, n.2, p.39-46.

Manço, A. M.; Costa, F. N. A.; Educação Nutricional: caminhos possíveis. *Alim. Nutri.*, Araraquara, 2004. v.15, n.2, p. 145-153.

Meira, O. O.; Maffia, R. M. Nível de conhecimentos sobre hábitos saudáveis e de atividade física em adolescentes do ensino médio em uma escola pública da cidade de Piraúba, Minas Gerais. *EFDDesportes.com*, Revista digital. Buenos Aires. 2011. v.158.

Toral, N.; Conti, M. A.; Slater, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, novembro de 2009. v.25, n.11, p:2386-2394.

Organização Mundial da Saúde. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. / Organização Pan-Americana da Saúde – OPA. Brasília, 2003.

Parmenter, K.; Wardle, J. Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, v. 53, p. 298-308, 1999.

Pedraza, F. D.; Silva, F. A.; Melo, N. D. S. et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2017.v. 22, n.2, p.469-477.

Salami, A. D. G et al. *Estilo de Vida Saudável: Estudo do comportamento de moradores de Antonio Padro*. 2017. 15 f. XVII Mostra de Iniciação Científica, Pós- Graduação, Pesquisa e Extensão em Administração – UCS. Universidade de Caxias do Sul, 2017.

Serra, G. M. A.; Santos, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2003. v.8, n.3, p.691-701.

Silva, E. O.; Santos, L. A.; Soares, M. D. Alimentação escolar e constituição de identidades dos escolares: da merenda para pobres ao direito à alimentação. *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, 2018. v.34, n.4.

Silva, J. G.; Teixeira, M. L. O.; Ferreira, M. A. A alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. *Texto & Contexto Enfermagem*. Florianópolis, 2014. v.23, n.4. World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Study Group. Technical Report Series. Geneva, CH. 1990 n.797. Disponível em: <<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19912078895>> Acesso em 04 de junho de 2019.