

HÁBITOS SAUDÁVEIS DOS ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ENSINO MÉDIO DA E.E.M. PROFESSOR OTÁVIO TERCEIRO DE FARIAS

Data de submissão: 08/04/2024

Data de aceite: 03/06/2024

Jairo Alekhine Lima Pereira da Silva

Universidade Estadual do Ceará - UECE
Fortaleza - CE
<http://lattes.cnpq.br/8334016803355629>

Iris de Castro Carvalho Pinheiro

Universidade Estadual do Ceará - UECE
Fortaleza - CE
<https://lattes.cnpq.br/8954295136142016>

Rafael Araújo Nogueira

Secretaria de Educação - SEDUC
Fortaleza - CE
<https://lattes.cnpq.br/2460560499437715>

Jaina Bezerra de Aguiar

Universidade Estadual do Ceará - UECE
Fortaleza - CE
<http://lattes.cnpq.br/0378028647288146>

RESUMO: O presente estudo busca analisar os hábitos saudáveis em relação à atividade física e com que frequência os estudantes do 3º ano do ensino médio E.E.M. Professor Otávio Terceiro de Farias praticam atividade física no cotidiano, seja na escola ou se exercitando fora dela. Além disso, busca-se avaliar se eles mantêm uma alimentação balanceada e equilibrada. Para isso, foi aplicado um

questionário, presencialmente, durante o primeiro semestre de 2023, com 31 alunos com faixa etária entre 17 e 19 anos. Utilizou-se o questionário GSHS (Global School-Based Student Health Survey) de maneira adaptada a atender as necessidades regionais. Os resultados foram tabulados no Excel e analisados de acordo com parâmetros e organizações internacionais da saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Após análise, foi possível concluir que, de forma geral, os estudantes da E.E.M. Professor Otávio Terceiro de Farias não adotam regularmente hábitos saudáveis em seu cotidiano, sem grandes discrepâncias entre os sexos masculino e feminino.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Adolescência. Sedentarismo.

HEALTHY HABITS OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT E.E.M. PROFESSOR OTÁVIO TERCEIRO DE FARIAS

ABSTRACT: The present study aims to analyze healthy habits regarding physical activity and how often 3rd-year senior students at E.E.M. Professor Otávio Terceiro

de Farias engage in physical activity in their daily lives, whether at school or exercising outside of it. Additionally, it seeks to assess whether they maintain a balanced and healthy diet. For this purpose, a questionnaire was administered in person during the first semester of 2023, involving 31 students aged between 17 and 19 years old. The GSHS (Global School-Based Student Health Survey) questionnaire was adapted to meet regional needs. The results were tabulated in Excel and analyzed according to parameters and international health organizations such as the World Health Organization (WHO) and the Pan American Health Organization (PAHO). After analysis, it was possible to conclude that, overall, students at E.E.M. Professor Otávio Terceiro de Farias do not regularly adopt healthy habits in their daily lives, with no significant differences between male and female students.

KEYWORDS: Nutrition. Adolescence. Sedentary lifestyle.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo IBGE em 2019, 70,8% dos estudantes brasileiros de idade entre 13 e 17 anos são inativos ou insuficientemente ativos, sendo o Nordeste a região com menor percentual de estudantes ativos, quando comparada com as outras regiões. Além disso, quando analisados os hábitos alimentares, 97,3% dos estudantes haviam consumido algum alimento ultraprocessado no dia anterior ao da pesquisa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática diária de atividades físicas, assim como uma alimentação equilibrada, para a prevenção de doenças como diabetes, depressão e ansiedade. Dessa forma, sabe-se que quanto mais cedo se adquire hábitos saudáveis ao cotidiano, maiores chances de se tornar um indivíduo ativo e saudável. Desse modo, atitudes como manter a prática de atividades físicas durante a semana e o costume de ter uma alimentação equilibrada devem ser incentivadas aos jovens estudantes, pois principalmente estudantes do ensino médio deixam de lado a prática de atividades físicas para focar nos estudos e ter um bom resultado no vestibular, o que muitas vezes é incentivado pela própria instituição de ensino, com a redução das aulas de Educação Física no terceiro ano do ensino médio. O estudo procura discutir sobre os hábitos saudáveis em relação à atividade física e com que frequência os estudantes do terceiro ano do ensino médio da E.E.M. Professor Otávio Terceiro de Farias praticam atividades físicas no cotidiano, seja na escola ou se exercitando fora dela. Além disso, busca-se avaliar se eles mantêm uma alimentação balanceada e equilibrada.

METODOLOGIA

A pesquisa foi aplicada, presencialmente, durante o primeiro semestre de 2023, com 31 alunos do terceiro ano da Escola de Ensino Médio Professor Otávio Terceiro de Farias, que possuem faixa etária de 17 a 19 anos. Utilizou-se o questionário GSHS (Global School-Based Student Health Survey) adaptado, com o intuito de analisar os hábitos saudáveis dos

estudantes durante o último ano do ensino médio. Os resultados foram tabulados no Excel e serão descritos na área de resultados e discussão.

O questionário possui caráter quantitativo e contém as seguintes perguntas:

1. Gênero;
2. Idade;
3. Em uma semana normal de aula, em quantas aulas de educação física você participa?
4. Normalmente, durante a semana, em quantos dias você se desloca à escola andando ou de bicicleta?
5. Normalmente, quanto tempo por dia você passa sentado(a)? Seja na escola, assistindo televisão, etc.
6. Durante a semana, quantos dias você realiza exercícios físicos moderados ou intensos?
7. Normalmente, você dorme quantas horas por noite?
8. Nos últimos 7 dias, quantas vezes você comeu frutas?
9. Nos últimos 7 dias, quantas vezes você comeu vegetais?

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram compiladas as respostas dos estudantes, destacando-se as seguintes conclusões encontradas em suas respectivas perguntas:

1. 19 pessoas do gênero masculino e 12 pessoas do gênero feminino;
2. A idade variou entre 17 a 19 anos;
3. 21 alunos participam das aulas de educação física pelo menos duas vezes na semana, 8 alunos participam uma vez e 2 alunos não participam das aulas;
4. 17 alunos marcaram que se deslocam à escola de bicicleta ou andando todos os dias da semana, 2 alunos três vezes na semana, 4 alunos uma vez na semana e 8 marcaram que não vão para a escola de bicicleta ou andando;
5. 14 alunos passam de 5 a 9 horas por dia sentados, 9 alunos passam de 10 a 14 horas e 8 alunos passam de 15 a 18 horas sentados;
6. 7 alunos marcaram que não praticam atividade física durante a semana, 7 alunos marcaram que praticam uma vez na semana, 4 alunos praticam duas vezes na semana 4 alunos praticam duas vezes na semana, 2 alunos praticam três vezes na semana, 6 alunos praticam cinco vezes na semana e 5 alunos praticam atividade física sete vezes na semana;
7. 21 alunos selecionaram que dormem de 7 a 8 horas por noite, 6 alunos dormem de 5 a 6 horas por noite e 4 alunos dormem de 9 a 10 horas por noite.

8. 7 alunos selecionaram que não comeram frutas nos últimos sete dias, 4 alunos selecionaram que comeram de uma a três frutas nos últimos sete dias, 5 alunos selecionaram que comeram de quatro a seis frutas nos últimos sete dias, 11 alunos selecionaram que comem de 1 a 2 frutas por dia e 4 alunos selecionaram que comem 3 ou mais frutas por dia;
9. 13 alunos marcaram que não comeram vegetais nos últimos sete dias, 5 alunos marcaram que comeram de um a três vegetais nos últimos sete dias, 6 alunos marcaram que comem um vegetal por dia, 3 alunos marcaram que comem de dois a três vegetais por dia e 4 alunos marcaram que comem quatro ou mais vegetais por dia.

Conforme os resultados citados acima, a maioria dos estudantes não demonstraram ser adeptos dos principais hábitos saudáveis, com práticas insatisfatórias quando comparadas aos parâmetros e referências da Organização Mundial da Saúde (OMS). Ao analisar os hábitos referentes à prática de atividades físicas, foram utilizadas as diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário, em que adolescentes de até 17 anos devem praticar pelo menos 60 minutos de atividade física de moderada a vigorosa intensidade por dia em pelo menos 3 dias da semana, enquanto adultos a partir de 18 anos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade por semana. Quando perguntados acerca de quantos dias por semana praticavam exercícios físicos, 58% praticavam menos de 3 vezes por semana ou não praticavam. Porém, quando perguntados acerca de quantos dias por semana participavam das aulas de educação física, 68% participavam pelo menos 2 vezes por semana. Desse modo, fica claro a importância das aulas de Educação Física para a manutenção da saúde, principalmente para estudantes do ensino médio. Quando perguntados sobre quantas vezes por semana se deslocavam à escola caminhando ou de bicicleta, foram considerados ativos os estudantes que responderam pelo menos 5 vezes por semana, sendo assim 54,8% dos estudantes.

Sabe-se que o tempo diário em que o indivíduo passa sentado tem relação direta com o sedentarismo e seus possíveis riscos à saúde. O estudo “O tempo sentado está associado aos fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes?” por Santos GC. Verificou relação significativa entre o tempo em que os adolescentes passavam sentados e fatores de risco cardiometabólicos, como valores aumentados de glicose e triglicerídeos. Tendo isso em vista, ao analisar o tempo em que os estudantes da presente pesquisa passavam sentados por dia, foi considerado 10 horas ou mais como um hábito não saudável, em que se encontra mais da metade dos estudantes (54,8%).

Um estudo realizado pela “Academia Americana de Pediatria” e publicado em setembro de 2014 pela “PubMed” analisou sobre as consequências à saúde relacionadas ao sono insuficiente em adolescentes e adultos jovens e identificou relação, inclusive, com o aumento do risco de obesidade e depressão. Desse modo, o sono insuficiente é um problema entre adolescentes e um possível risco à saúde dos mesmos. Tendo isso

em vista, de acordo com recomendações da OMS, foram considerados como hábitos saudáveis aqueles que dormem de 8 a 10 horas por noite. Quando os estudantes da presente pesquisa foram perguntados acerca de quantas horas dormem por noite, 51% estavam conforme os parâmetros.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) juntamente com a OMS, uma dieta saudável para adultos inclui pelo menos 400g de frutas e vegetais por dia, sem nenhuma recomendação específica para adolescentes. Com isso, foi considerado como hábito saudável a ingestão de frutas e vegetais pelo menos 3 vezes por dia. Com relação às frutas, quando perguntados acerca de quantas vezes por semana comiam vegetais, apenas 19,3% ingeriam pelo menos 3 vezes por dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que, em geral, os estudantes da Escola de Ensino Médio Professor Otávio Terceiro de Farias não adotam regularmente hábitos saudáveis em seu cotidiano, sem grandes discrepâncias entre os gêneros masculino e feminino. Os alunos não apresentam atividades cotidianas que sejam consideradas saudáveis conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) em alguns aspectos, como a prática regular de atividades físicas, a quantidade adequada de horas de sono e o consumo regular de frutas e vegetais. Com a ausência de tais hábitos é possível desenvolver problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares, depressão e distúrbios do sono.

REFERÊNCIAS

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*, v. 6, n. 10, p. e1077-e86, 2018.

OPAS/OMS (Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde). **Alimentação Saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>.

OWENS, J.; Adolescent Sleep Working Group; Committee on Adolescence. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, v. 134, n. 3, p. e921-32, set. 2014. DOI: 10.1542/peds.2014-1696. PMID: 25157012; PMCID: PMC8194472.

SANTOS, G. C.; CAMPOS, W.; FARIA, W. F.; SILVA, J. M.; BOZZA, R.; MASCARENHAS, L. P. G.; ULBRICH, A. Z.; STABELINI NETO, A. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 25, p. e0132, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e013.