

ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL: Alunos ingressantes nos cursos técnicos da Etec de São Sebastião no ano de 2024

Gustavo Marcelo Feitoza dos Santos¹

Lannai Reis Salles Galvão²

Luisa Rodrigues dos Santos³

Vanessa Antônia Beltrami de Freitas Figueiredo Campos⁴

Tarcísio Sales Vasconcelos⁵

RESUMO: A escola desempenha um papel crucial no convívio social dos adolescentes, onde eles não apenas adquirem habilidades intelectuais, mas também desenvolvem hábitos alimentares que podem impactar sua saúde na vida adulta. A adolescência é um período de formação de identidade, e os hábitos alimentares estabelecidos podem contribuir para doenças como obesidade, diabetes e hipertensão. A avaliação nutricional é essencial para identificar problemas como desnutrição ou sobrepeso. No Brasil, a obesidade afeta milhões de adolescentes e está associada à questão de saúde mental, como depressão e ansiedade. A nutrição adequada é fundamental para o crescimento físico e psicológico, além de influenciar o desempenho acadêmico. É importante que as metodologias de avaliação sejam éticas e respeitem a privacidade dos jovens, e programas de educação nutricional e apoio psicológico sejam implementados. O conhecimento nutricional dos alunos varia, e compreender seu perfil nutricional pode auxiliar na criação de intervenções eficazes, melhorando sua qualidade de vida e desempenho escolar.

Palavras-chave: Escola; adolescentes; doenças; perfil nutricional; índice de massa corporal.

NUTRITIONAL PROFILE ANALYSIS: Students entering Technical Courses at ETEC in São Sebastião in 2024

ABSTRACT: School plays a crucial role in the social life of teenagers, where they not only acquire intellectual skills, but also develop eating habits that can impact their health in adulthood. Adolescence is a period of identity formation and established eating habits can contribute to diseases such as obesity, diabetes and hypertension. Nutritional assessment is essential to identify problems such as malnutrition and

¹ RM: 22001 Aluno regular do curso Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: gustavo.santos1243@etec.sp.gov.br

² RM: 22182 Aluna regular do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: lannai.galvao@etec.sp.gov.br

³ RM: 22195. Aluna regular do curso Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: luisa.santos27@etec.sp.gov.br

⁴Coorientadora; Professora Esp. da Etec de São Sebastião – E-mail: vanessa.campos15@etec.sp.gov.br

⁵Orientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: tarcisio.vasconcelos@etec.sp.gov.br

overweight. Obesity affects millions of adolescents in Brazil and it is associated with mental health issues such as depression and anxiety. Adequate nutrition is essential for physical and psychological growth, as well as influencing academic performance. It is important that assessment methodologies are ethical and respect the privacy of young people as nutritional education and psychological support programs are implemented. Students' nutritional knowledge varies and understanding their nutritional profile can help create effective interventions, improving their quality of life and school performance.

Keywords: School; teenagers; illnesses; nutritional profile; body mass index.

1 INTRODUÇÃO

A escola é uma das maiores representações de convívio social para os adolescentes, sendo o local onde eles passam a maior parte de seu tempo. Sendo assim, a escola constitui-se não apenas como um ambiente de formação intelectual, mas também como um espaço fundamental para a construção de hábitos alimentares. Segundo Barbosa, Waihrich et al. (2016), para os adolescentes, a escola é o local onde esses indivíduos descobrem várias coisas sobre si mesmos e formam seus hábitos em junto com outras pessoas de seu convívio.

A adolescência é um período da vida em que a pessoa passa por um processo de busca de identidade e em que seus costumes estão sendo formados. Muitas vezes, esses hábitos alimentares, são levados para a vida adulta (REGO FILHO et al, 2005).

Os hábitos alimentares que uma pessoa adota ao longo da vida têm grande influência sobre sua saúde futura, pois, uma vez que esses hábitos são tidos com frequência, é difícil abandoná-los. Esses hábitos podem contribuir para o desenvolvimento de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão, entre outras.

O rastreamento do crescimento e a avaliação nutricional durante a infância e a adolescência ajuda um diagnóstico antecedente de possíveis complicações, como desnutrição, sobrepeso ou até mesmo obesidade (OLIVEIRA et al, 2013). A avaliação do estado nutricional por intermédio de testes laboratoriais tende a cientificar a quantidade e a qualidade de determinados nutrientes e funções que seriam afetadas por uma deficiência (OLIVEIRA, 2016).

A obesidade, dependendo de seu nível, pode acarretar outras doenças, como problemas respiratórios e cardiovasculares. A obesidade é uma doença crônica que cresce gradativamente, sendo considerada uma epidemia global pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Em 2022, até o final de setembro e começo de outubro, o

Sistema Único de Saúde (SUS) analisou e acompanhou mais de 4,4 milhões de adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos. Segundo a Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde, quase 1,4 milhão desses adolescentes foram diagnosticados com sobrepeso, obesidade ou obesidade grave (LIMA, 2022). Além disso, a obesidade está frequentemente ligada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Essa relação é observada em ambos os sentidos: transtornos mentais, como distúrbios alimentares, depressão e ansiedade, podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade, assim como a obesidade pode aumentar a incidência de problemas de saúde mental (MELCA et al, 2014).

1.1 Questão-problema

Existe quantidade significativa dentre os alunos entrevistados com obesidade ou risco de sobrepeso na sede da ETEC de São Sebastião?

1.2 Justificativa

A avaliação nutricional é um ponto deveras importante na identificação da saúde e na prevenção de problemas de curto e longo prazo. A falta de nutrientes essenciais, como ferro, vitaminas A, C e E, cálcio, minerais e outros, durante a juventude, pode afetar o crescimento físico, o psicológico e o desempenho acadêmico. A importância de realizar uma avaliação nutricional é fundamental, pois, com o diagnóstico adequado, é possível identificar alunos que necessitam de auxílio profissional, podendo ser recomendada a busca por ajuda especializada. Segundo Senna (2015), os jovens passam por diversas mudanças hormonais, físicas e mentais durante a adolescência. A nutrição adequada nesse período promove um crescimento bem-proporcionado e previne o surgimento de doenças metabólicas e nutricionais, como diabetes, obesidade, anemia, desnutrição, entre outras, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na fase adulta.

Com base nos cursos sorteados, os alunos tendem a ter variações no conhecimento nutricional, considerando que esses estudantes estão em uma fase de constante desenvolvimento. Essas variações podem ter um impacto profundo tanto no desempenho acadêmico quanto no bem-estar geral. Ademais, a identificação de distúrbios nutricionais deve ser acompanhada de suporte adequado, incluindo

programas de educação nutricional, acesso a refeições balanceadas e apoio psicológico, garantindo que a avaliação nutricional tenha um impacto positivo real.

1.3 Objetivos

O Objetivo geral do trabalho busca avaliar o perfil nutricional dos alunos e sua alimentação.

E dentro os objetivos específicos deste estudo incluem: identificar deficiências nutricionais; avaliar a saúde nutricional dos alunos por meio de medidas antropométricas e dietéticas; e propor intervenções dietéticas individualizadas, com o intuito de melhorar a alimentação e o bem-estar dos jovens participantes.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Caracterização do objeto de estudo

O foco do trabalho é avaliar o perfil nutricional e os hábitos alimentares dos adolescentes desenvolvidos em ambiente escolar, tendo como campo de pesquisa a Etec de São Sebastião. O estudo baseia-se na importância da alimentação na adolescência, época marcada por mudanças hormonais, físicas e psicológicas que afetam diretamente o crescimento, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Enquanto ponto focal de socialização e desenvolvimento dos jovens, as escolas desempenham um papel crucial no desenvolvimento de hábitos alimentares, aumentando a sua relevância como cenário de investigação para estudos nutricionais.

Conhecimentos específicos relacionados à área de pesquisa incluem nutrição, saúde pública e educação nutricional, abordando temas como o impacto dos hábitos alimentares no estado nutricional, os efeitos na saúde física e mental dos adolescentes e a prevalência de distúrbios nutricionais como obesidade e desnutrição. Além disso, são discutidos os efeitos a longo prazo da alimentação inadequada durante a adolescência, que pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

As características do objeto de estudo incluem a análise do perfil nutricional dos alunos matriculados no primeiro semestre de 2024 nos cursos técnicos de medicina ambiental, marketing e nutrição e dietética—cursos organizados de forma procurada. O estudo utiliza métodos como questionários digitais e medidas

antropométricas e, dessa forma, o trabalho identifica hábitos alimentares, avalia a saúde dos alunos e sugere atividades que visam estimular hábitos alimentares saudáveis.

2.2 Materiais e Métodos

Foi realizado um questionário digital com o objetivo de obter dados relacionados ao perfil nutricional dos alunos, a fim de proporcionar uma melhor compreensão dos hábitos alimentares desses adolescentes. Os jovens entrevistados são alunos ingressantes no primeiro semestre de 2024 na Etec de São Sebastião, nos cursos técnicos de Meio Ambiente, Marketing e Nutrição e Dietética, os cursos selecionados foram sorteados entre os cursos da SEDE. Optou-se pela utilização de um questionário digital, pois essa abordagem se mostrou mais viável para a tabulação dos dados.

Nos dias 27 e 28 de maio, foi utilizada uma balança para pesar os alunos, além de fitas métricas para medir a altura e obter as medidas de quadril e cintura. Durante o preenchimento do questionário, as pessoas responsáveis pela aplicação do mesmo permaneceram ao lado dos participantes para tirar quaisquer dúvidas.

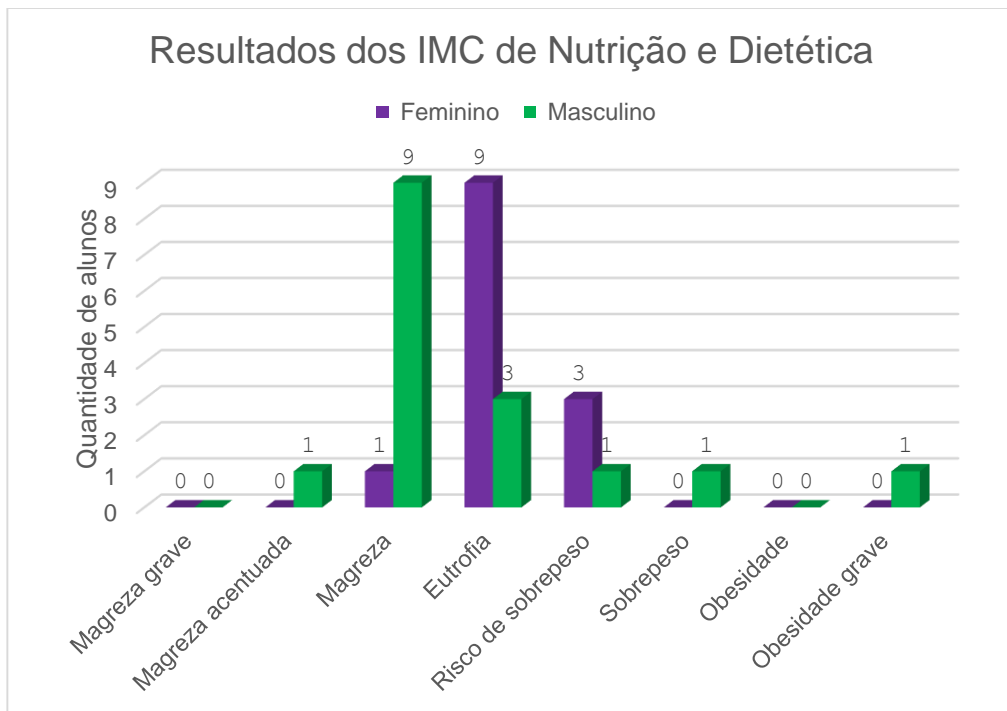
Os dados obtidos e devidamente tabulados foram utilizados para a criação de gráficos, que serão empregados para realizar uma observação geral entre o perfil nutricional dos alunos.

2.3 Resultados e Discussões

De acordo com os resultados, observou-se que dos 82 alunos entrevistados voluntariamente, encontra-se dentro da média em relação ao IMC, com um número reduzido de alunos apresentando sobrepeso ou desnutrição, 3 desses alunos não responderam o questionário de frequência alimentar, deixando um resultado de 79 respostas. Os gráficos das figuras 1, 2 e 3 desconstroem a especulação de que haveria um número significativo de estudantes com excesso de peso ou desnutridos; assim, a maioria dos jovens entrevistados é eutrófico (estado nutricional adequado) e não apresenta problemas de saúde excessivos. Contudo, serão considerados aqueles alunos que se encontram em condições prejudiciais, como sobrepeso ou desnutrição, para que possam ser feitas orientações visando uma melhor qualidade de seu bem-estar dentro do ambiente escolar.

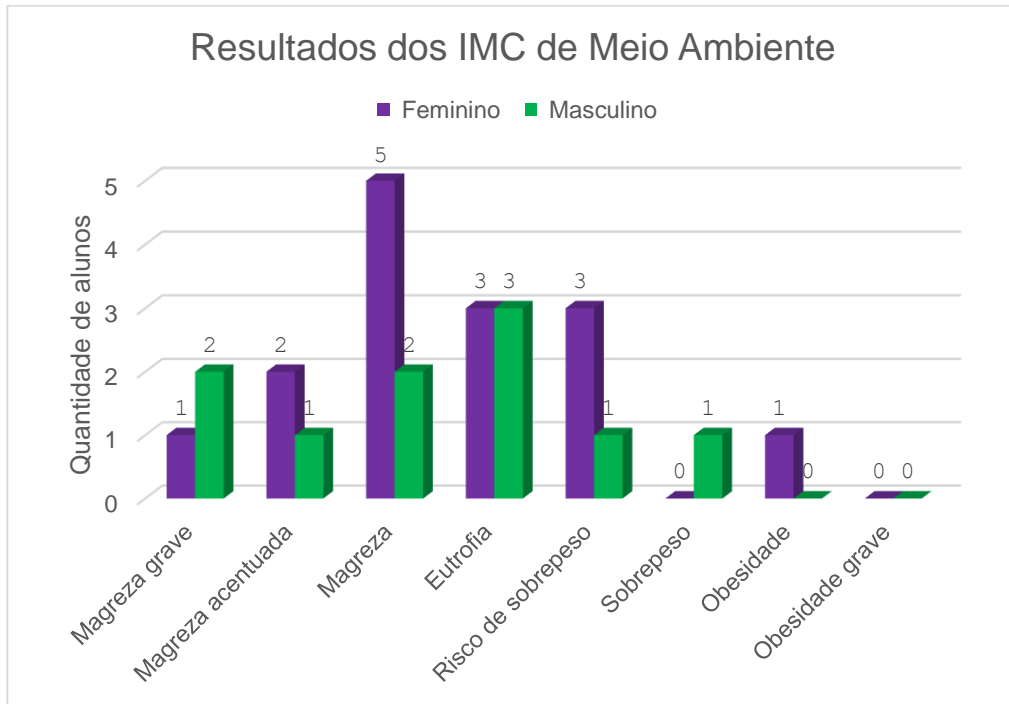
De acordo com os resultados do questionário (disponíveis no apêndice deste artigo), os alunos relataram seus hábitos alimentares em diferentes contextos: na escola, na rua e em casa. Contudo, pode-se sugerir a realização de uma avaliação nutricional abrangente para toda a escola, conduzida por um profissional habilitado, mesmo que não seja possível fazer uma comparação direta com a alimentação escolar.

Figura 1. Resultados dos IMC dos alunos do curso de Nutrição e Dietética.



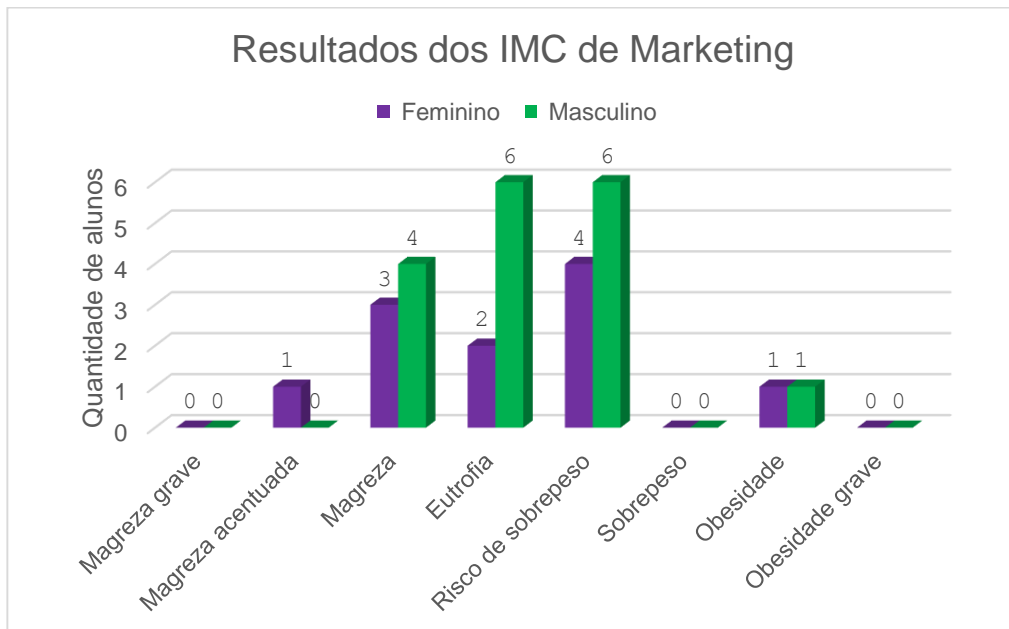
Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Figura 2. Resultados dos IMC dos alunos do curso de Meio Ambiente.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Figura 3. Resultados dos IMC dos alunos do curso de Marketing.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise nutricional dos estudantes indicou que, embora a maioria esteja dentro dos padrões "adequado" de Índice de Massa Corporal (IMC), estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), uma porcentagem de 8% indica obesidade (risco de sobrepeso, sobrepeso, obesidade e obesidade grave), e 10,6% indica desnutrição (magreza, magreza acentuada e magreza grave), o que demanda atenção especial. Esses resultados reforçam a importância de adotar práticas nutricionais consistentes, tanto no ambiente escolar quanto no familiar, a fim de promover hábitos alimentares saudáveis entre todos os alunos.

A inclusão de avaliações nutricionais nas escolas é considerada uma medida preventiva relevante. Esse acompanhamento permite a identificação do perfil nutricional de cada aluno, facilitando a criação de cardápios adaptados às necessidades individuais e a intervenção de profissionais de nutrição quando necessário. Embora a maioria dos alunos estão com o perfil nutricional adequado, e o questionário aponta baixo consumo de produtos que fazem mal à saúde, como: industrializados, ultraprocessados e doces, respondendo à questão problema.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Ana Paula; WAIHRICH, Maria Eduarda; DE MATTO, Karen; PEREIRA, Adriana. Adolescentes: uma análise nutricional. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, Santa Maria (RS, Brasil), 2016. v. 11, n. 1, p. 61–70, 2016. DOI:

10.37777/965. Disponível em:

<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/965>. Acesso em: 3 outubro de 2024.

BERTIN, R. L. et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria [online]**, cidade não informada, 2010, v. 28, n. 3. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822010000300008>. Acesso em: 14 novembro de 2024.

DE MELLO, Elza. O que significa a avaliação do estado nutricional. **Jornal de Pediatria**, cidade Rio de Janeiro, 2002. v. 78, n. 5, p. 357–358, set. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/QByJMRcXNzGVYVfX4vSYcJF/>. Acesso em: 1 de junho de 2024.

LIMA, Bianca. SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes, **site do governo brasileiro**. cidade não informada, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes> Acesso em: 03 de junho de 2024.

MELCA, A. Isabela, FORTES, Sandra. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo, **Revista Hupe**. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistahupe/article/view/9794>. Acesso em: 03 de junho de 2024.

NUNES, Marília.; FIGUEIROA, José.; ALVES, João. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 53, n. 2, p. 130–134, mar. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302007000200017>. Acesso em: 22 junho de 2024.

OLIVEIRA, Grasiela.; et al. Comparação das curvas NCHS, CDC e OMS em crianças com risco cardiovascular. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 59, n. 4, p. 375–380, jul. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ramb.2013.02.001> Acesso em: 09 de outubro de 2024.

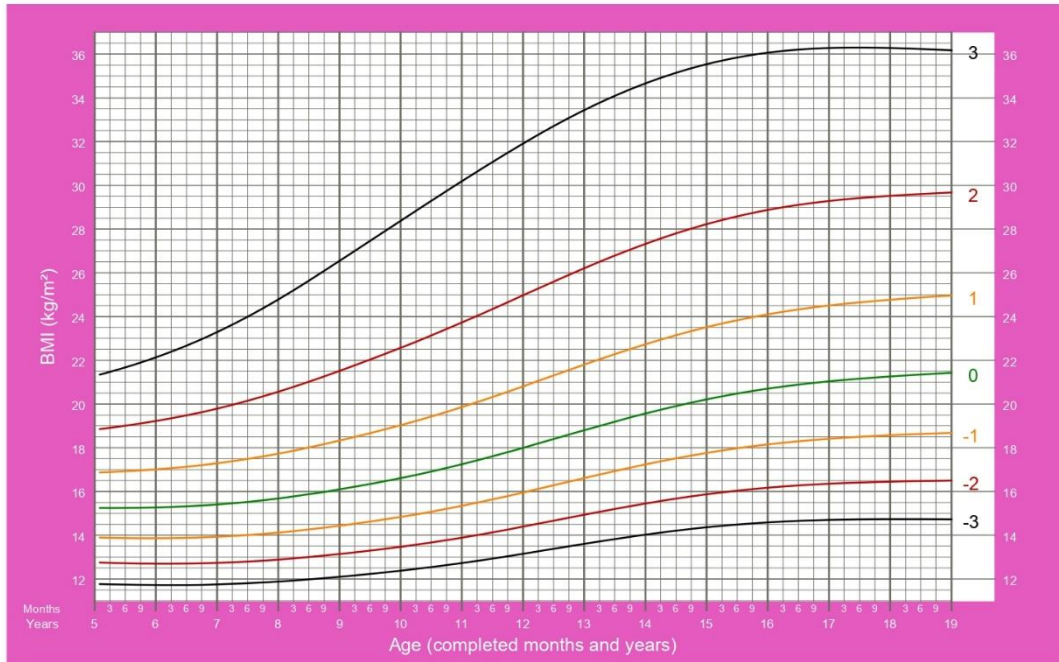
OLIVEIRA, G. J. DE. et al. Comparação das curvas NCHS, CDC e OMS em crianças com risco cardiovascular. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 59, n. 4, p. 375–380, jul. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ramb.2013.02.001>. Acesso em: 09 de outubro de 2024.

REGO FILHO, Eduardo; VIER, Berenice; DE CAMPOS, Ely; GUNTHER, Luciene; CAROLINO, Idalina. Avaliação nutricional de um grupo de adolescentes. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, vol. 27, núm. 1, 2005, pp. 63-67 Universidade Estadual de Maringá. Maringá, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3072/307223942011.pdf>. Acesso em: 21 junho de 2024.

ANEXO – Tabela IMC utilizado (gráfico)

BMI-for-age GIRLS

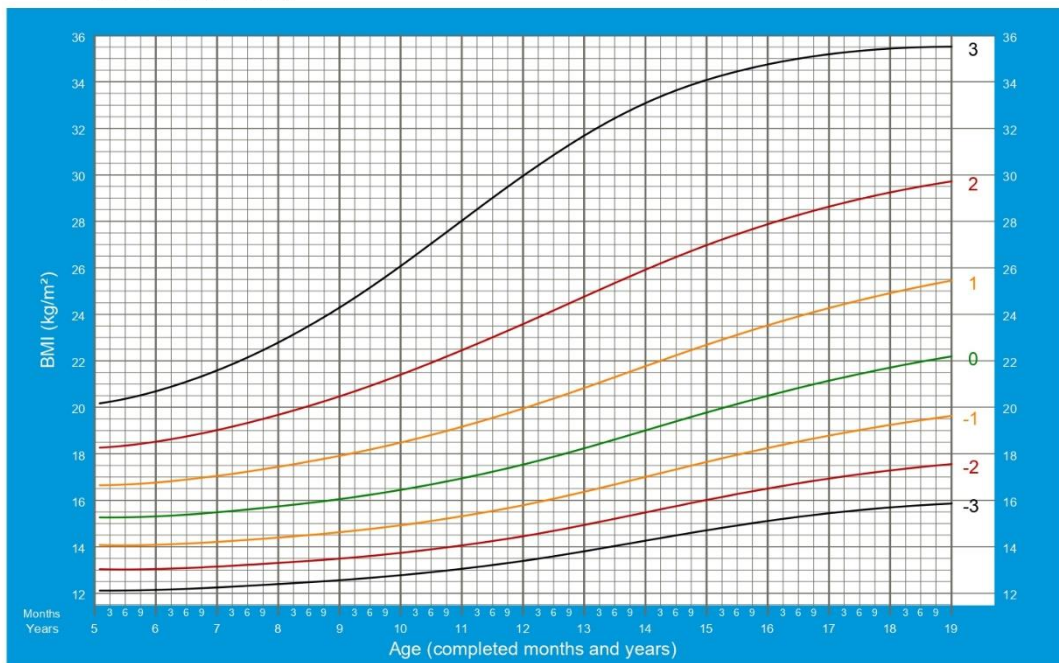
5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)

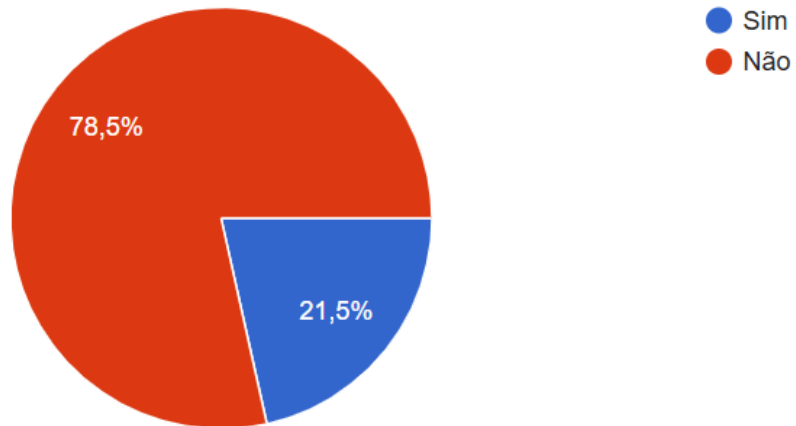


2007 WHO Reference

APÊNDICE – Formulário de frequência alimentar (QFA)

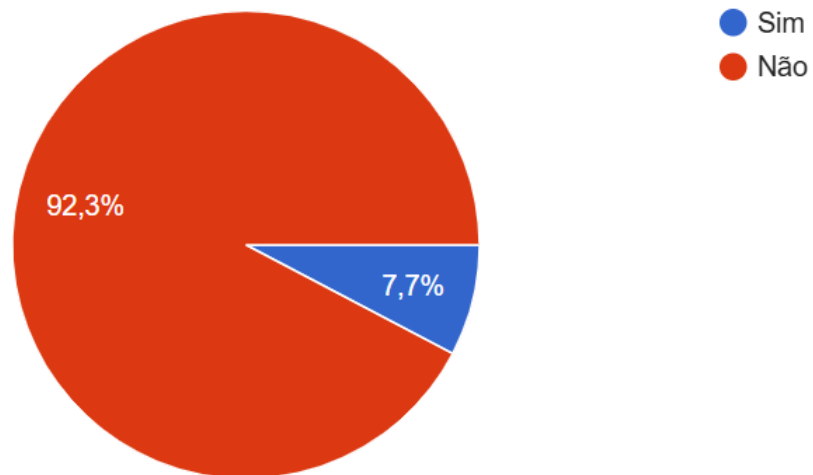
Você consome algum tipo de suplemento alimentar ou medicamento contínuo (vitaminas, minerais e outros produtos)?

79 respostas



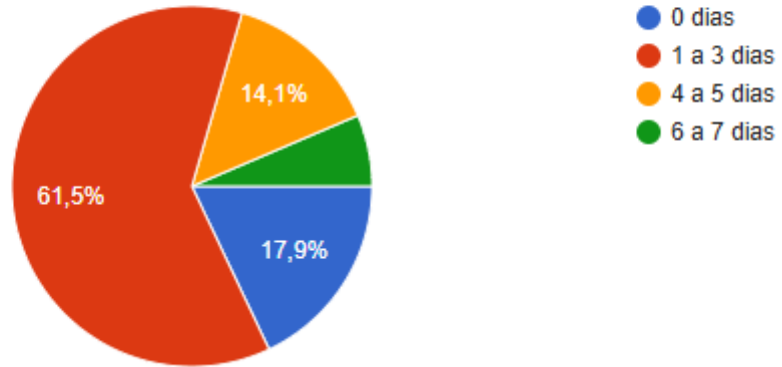
Você esta consumindo algum rémedio controlado?

79 respostas



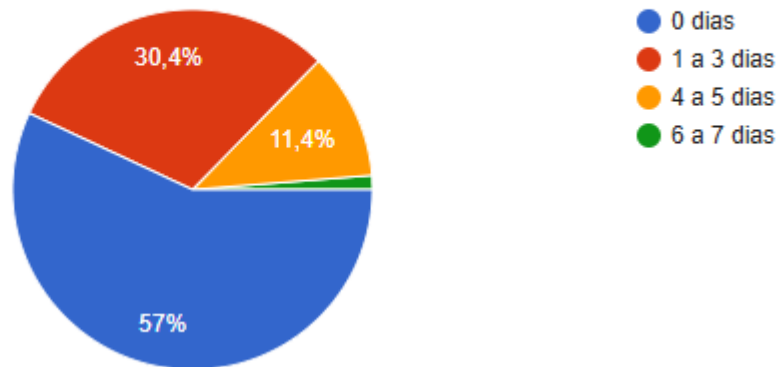
Refrigerante:

79 respostas



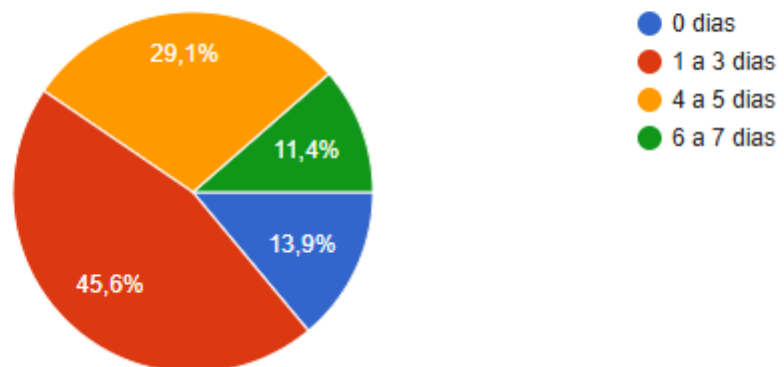
Refrigerante zero:

79 respostas



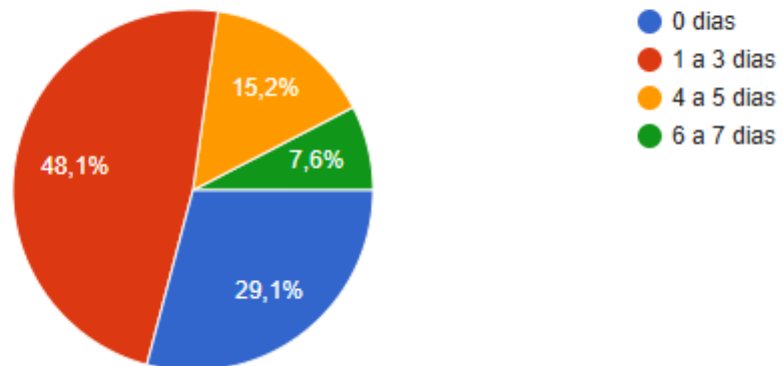
Suco natural:

79 respostas



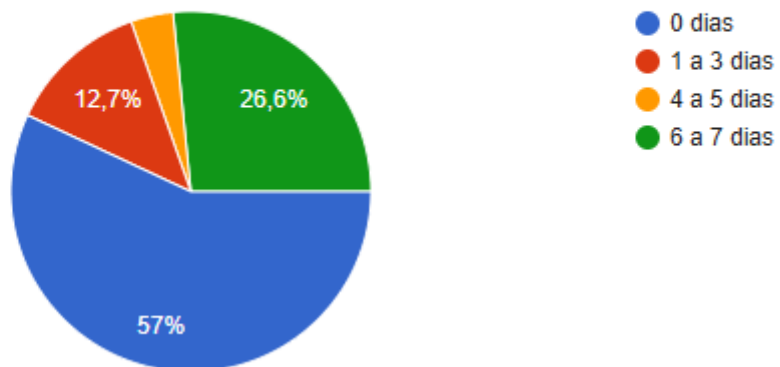
Suco industrializado:

79 respostas



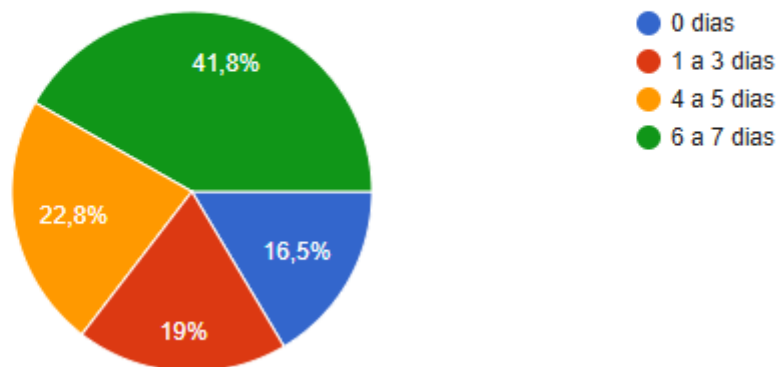
Café:

79 respostas



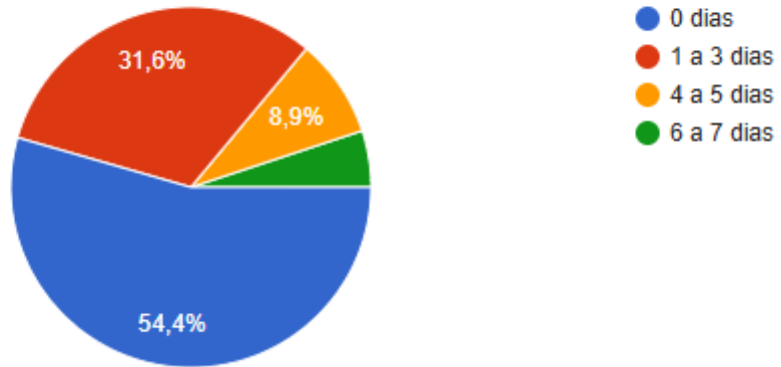
Leite:

79 respostas



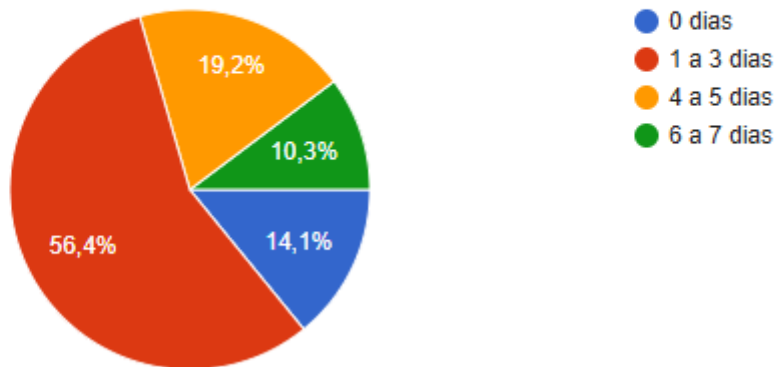
Logurte:

79 respostas



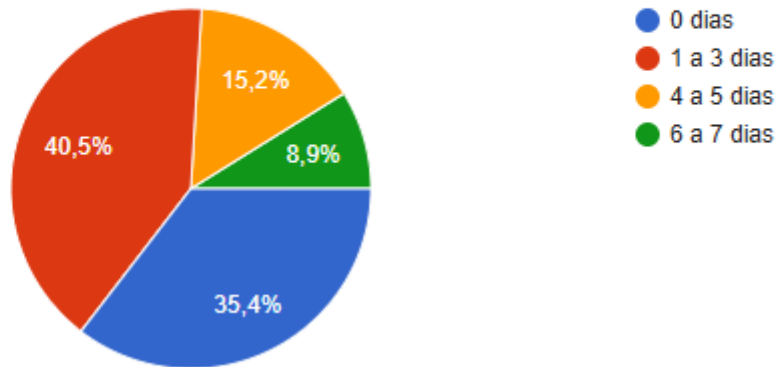
Queijo:

79 respostas



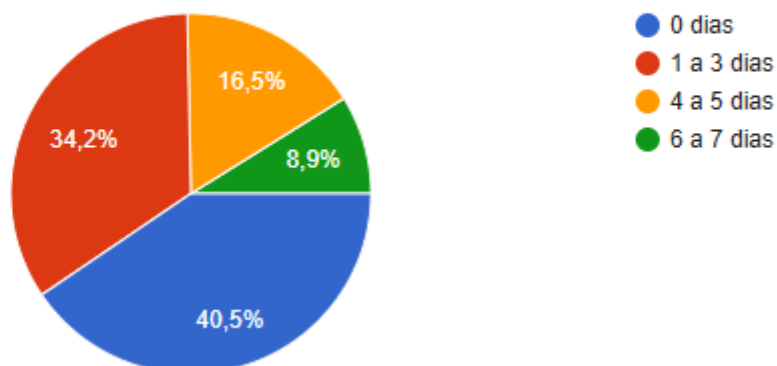
Manteiga:

79 respostas



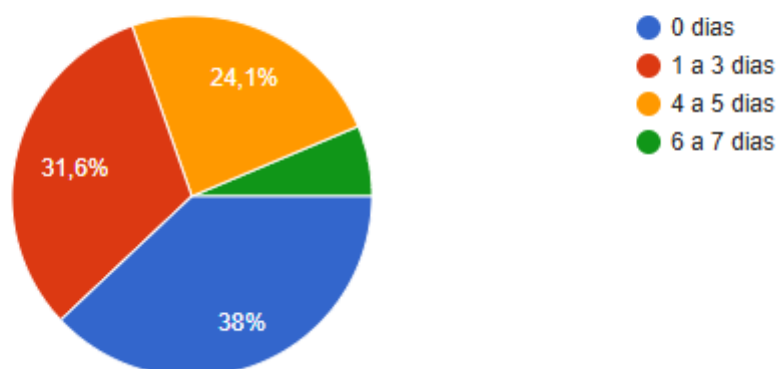
Margarina:

79 respostas



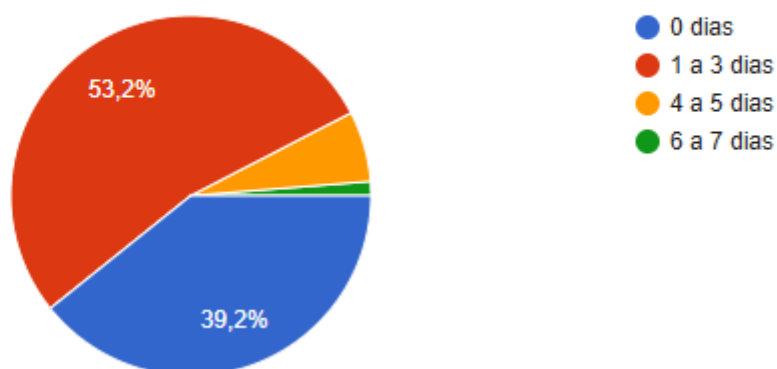
Requeijão:

79 respostas



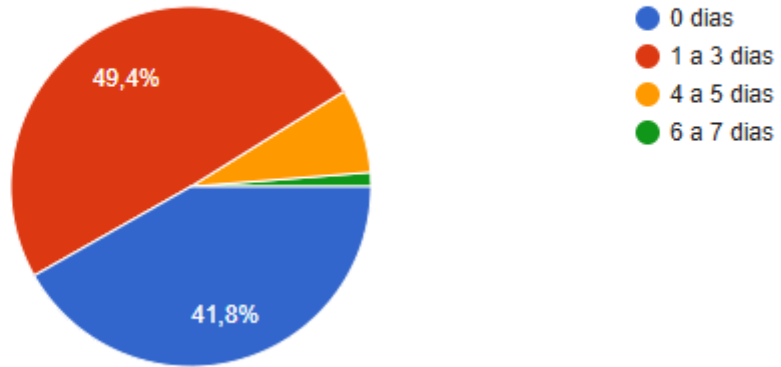
Leite condensado:

79 respostas



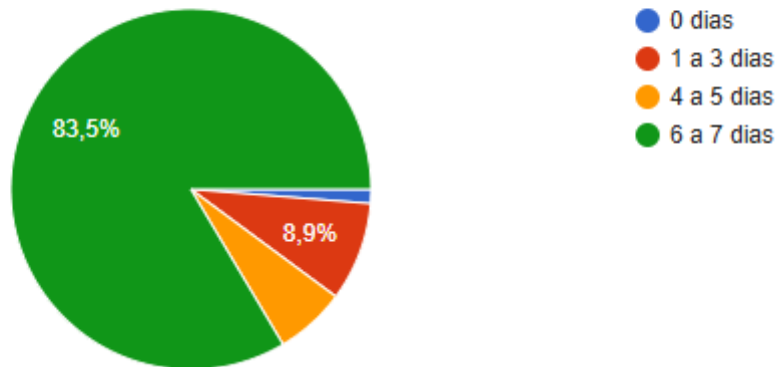
Creme de leite:

79 respostas



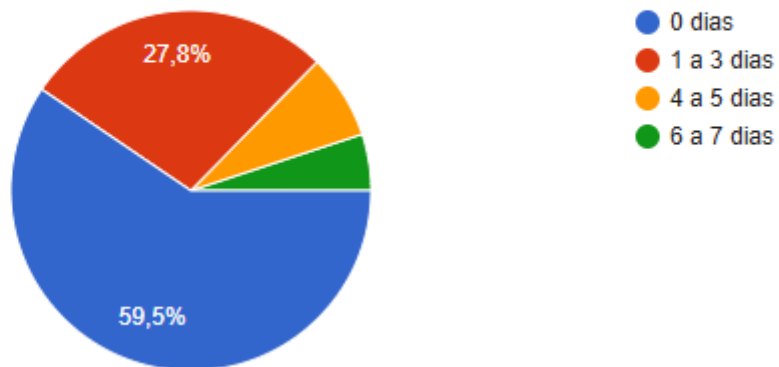
Arroz:

79 respostas



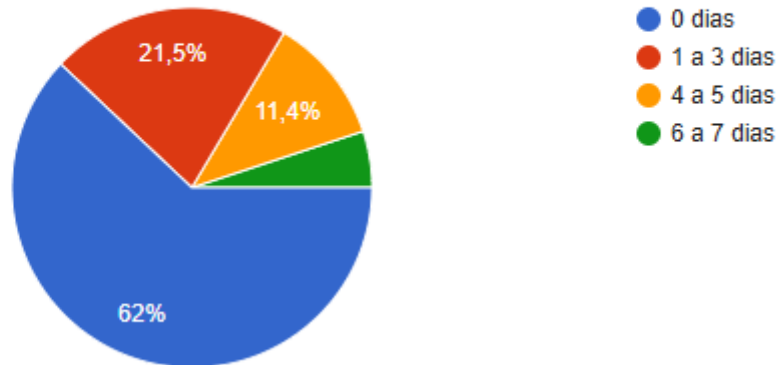
Granola:

79 respostas



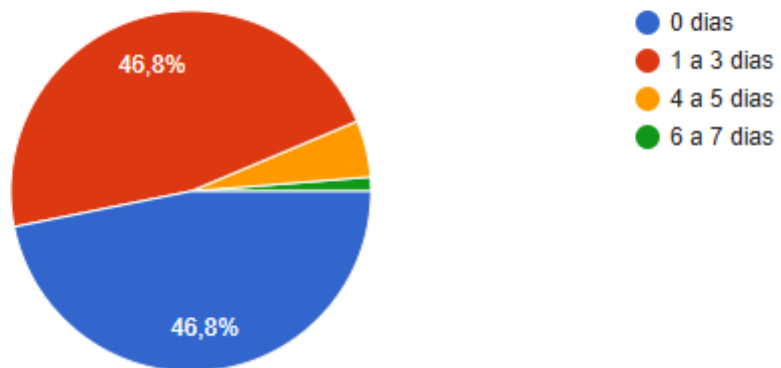
Aveia:

79 respostas



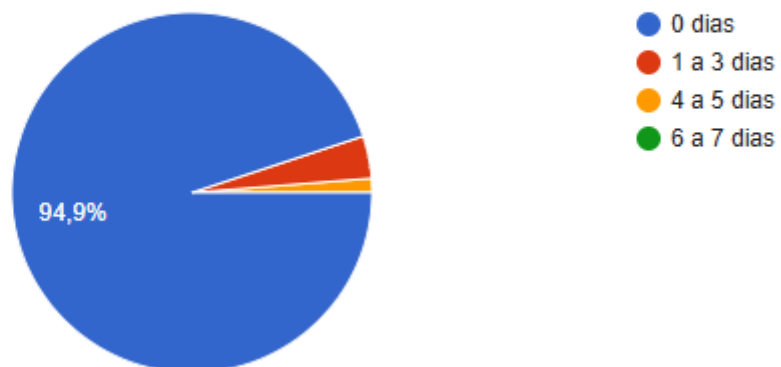
Milho:

79 respostas



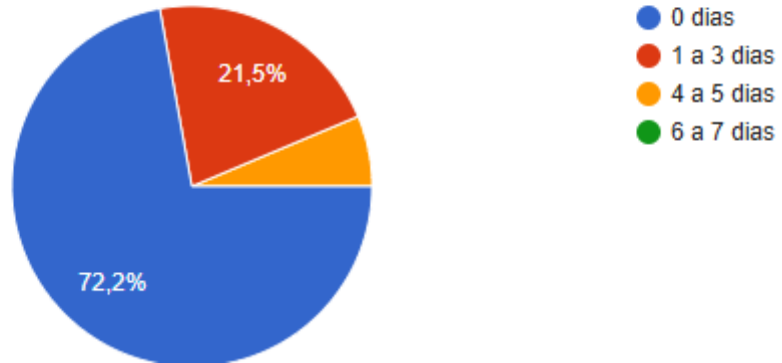
Quinoa:

79 respostas



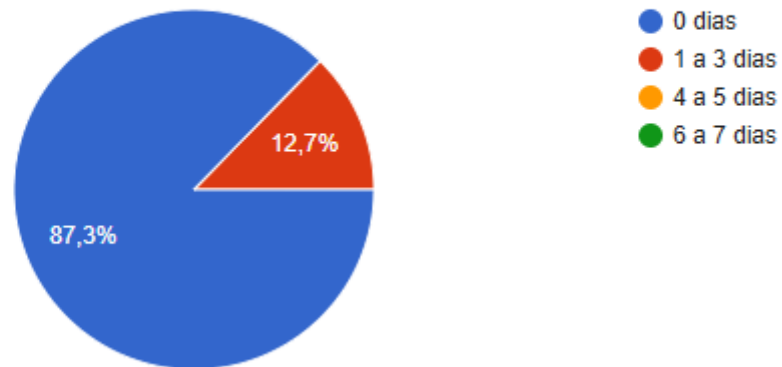
Cereal matinal:

79 respostas



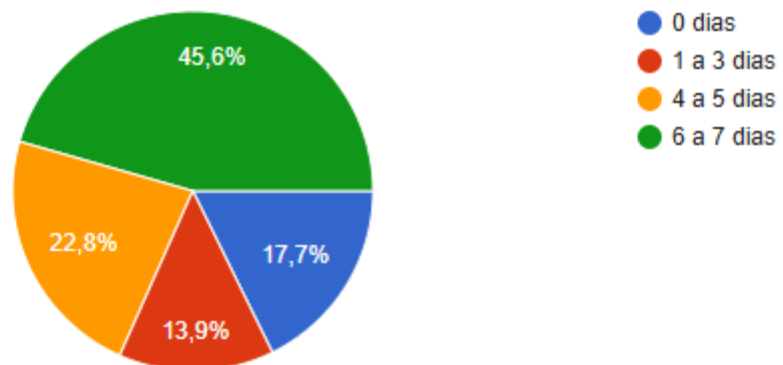
Lentilha:

79 respostas



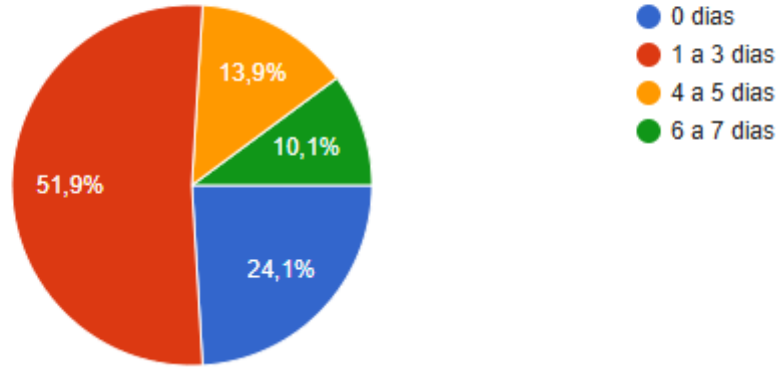
Feijão carioca:

79 respostas



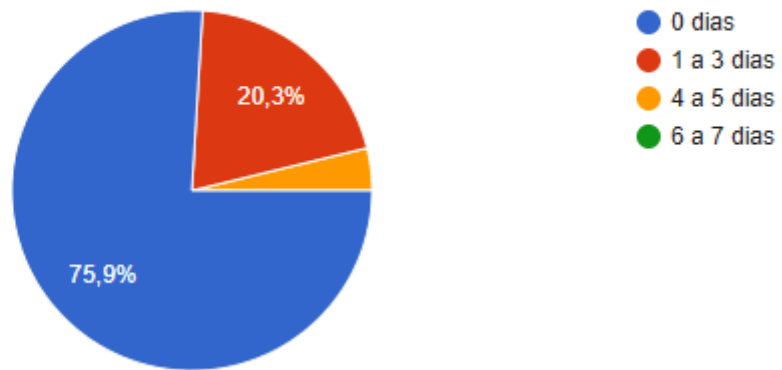
Feijão preto:

79 respostas



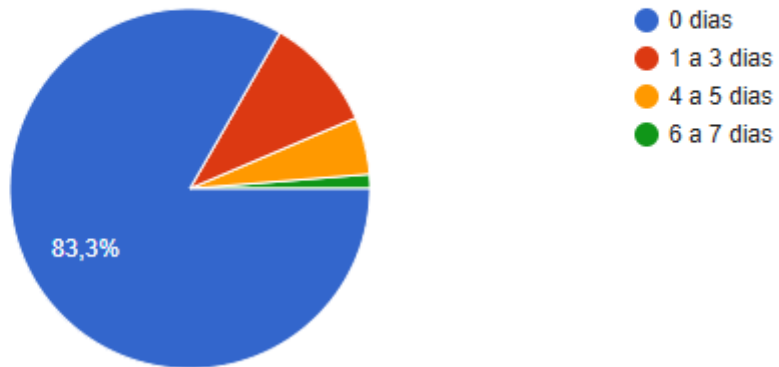
Ervilha:

79 respostas



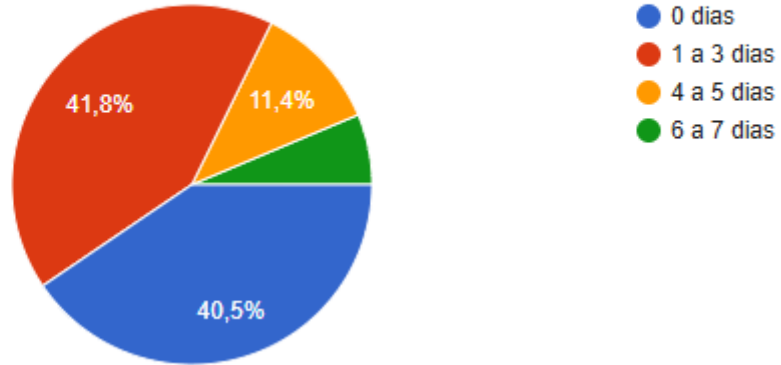
Grão de bico:

79 respostas



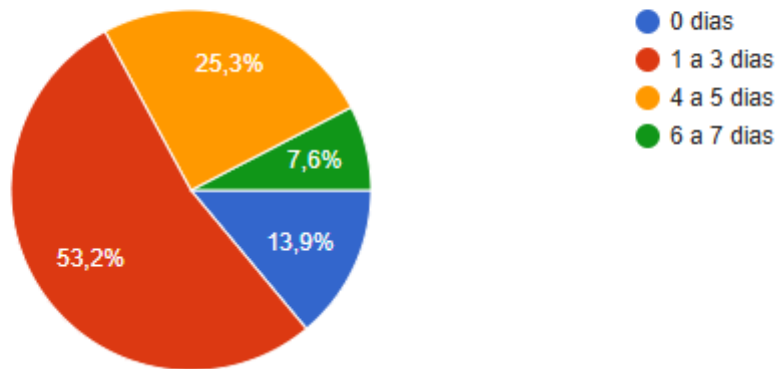
Amendoim:

79 respostas



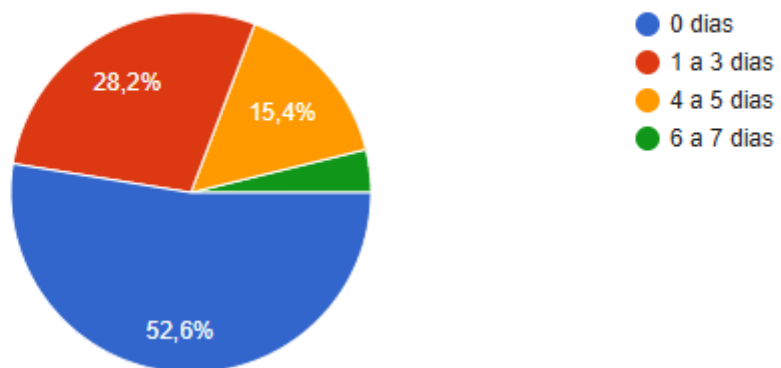
Cenoura:

79 respostas



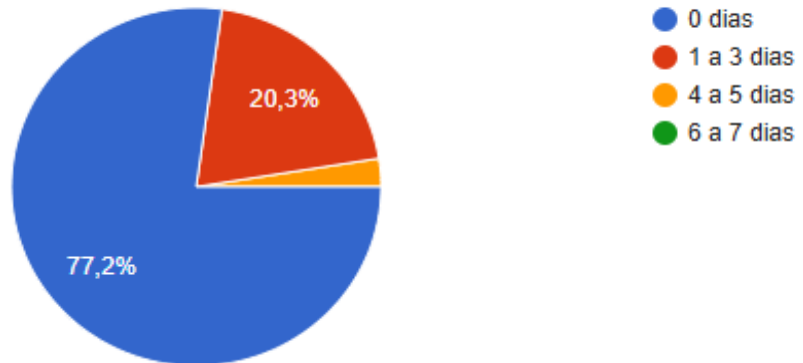
Beterraba:

79 respostas



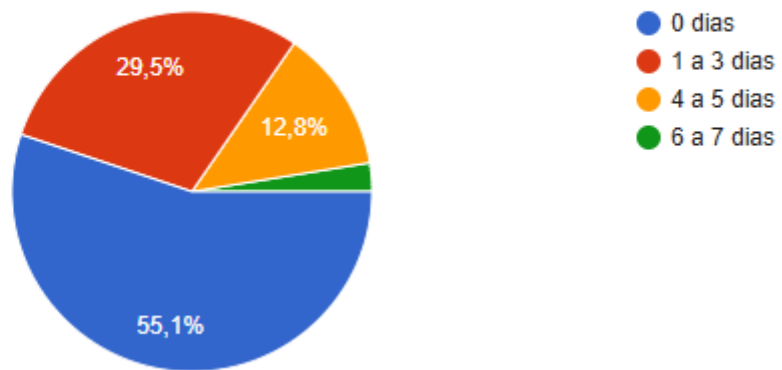
Berinjela:

79 respostas



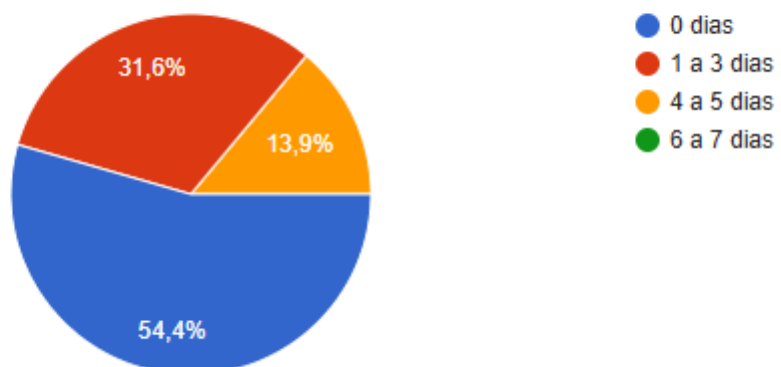
Abobrinha:

79 respostas



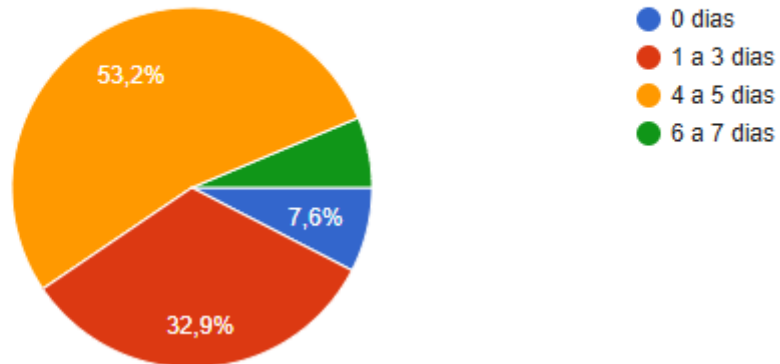
Abóbora:

79 respostas



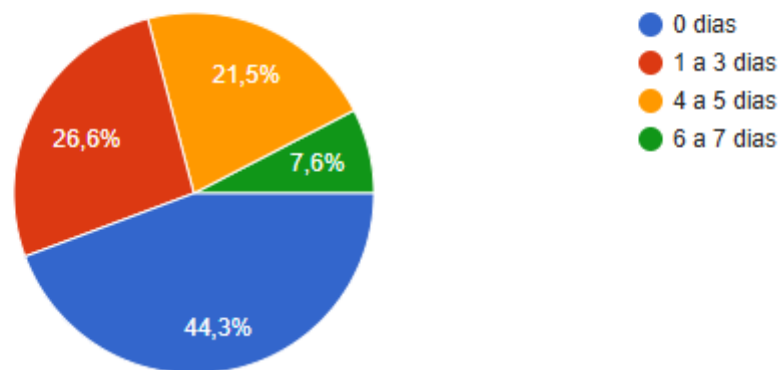
Batata:

79 respostas



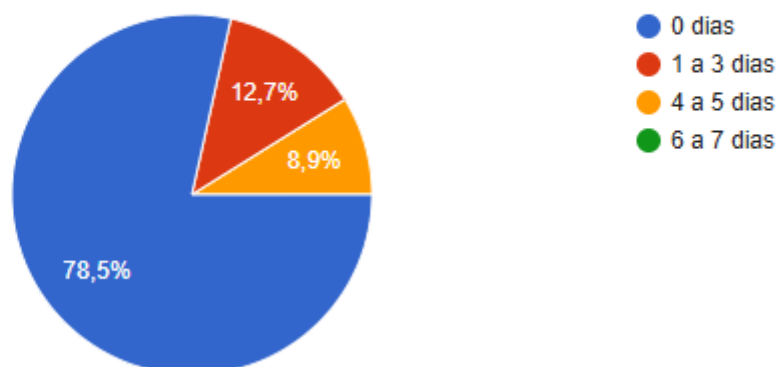
Batata doce:

79 respostas



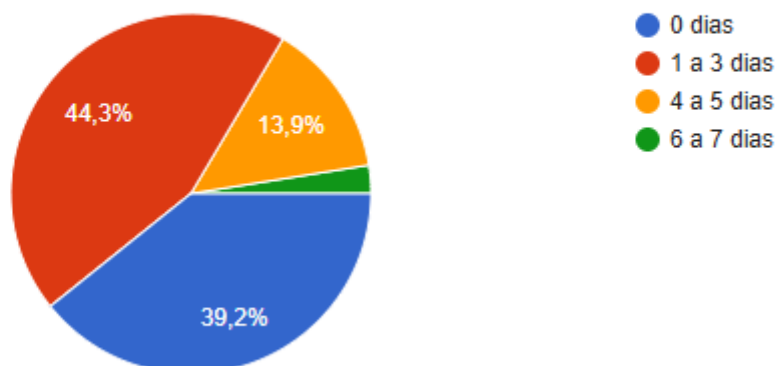
Chuchu:

79 respostas



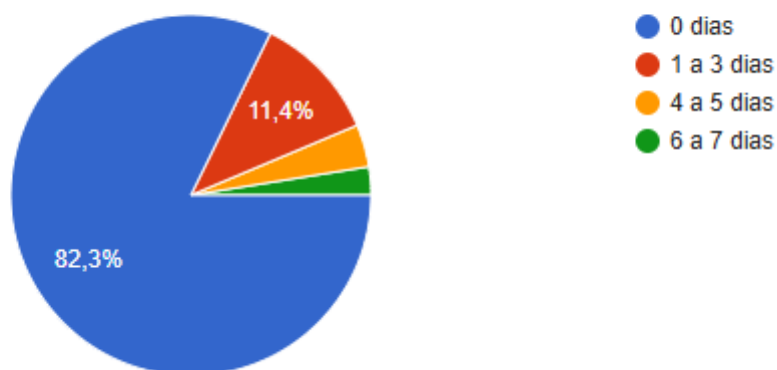
Mandioca:

79 respostas



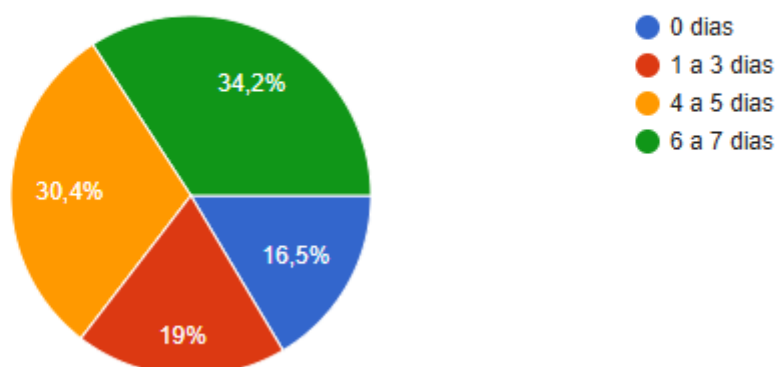
Quiabo:

79 respostas



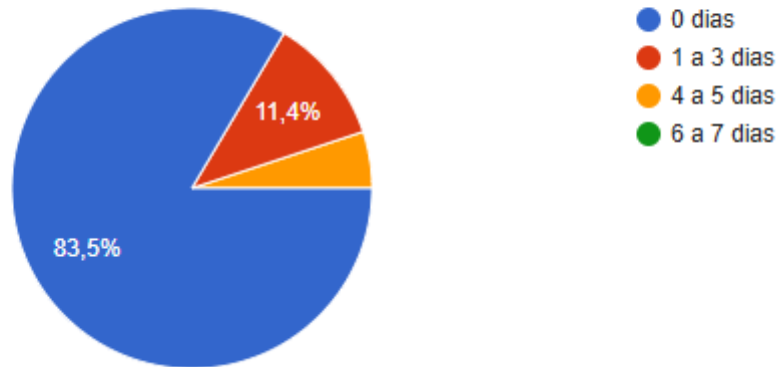
Tomate:

79 respostas



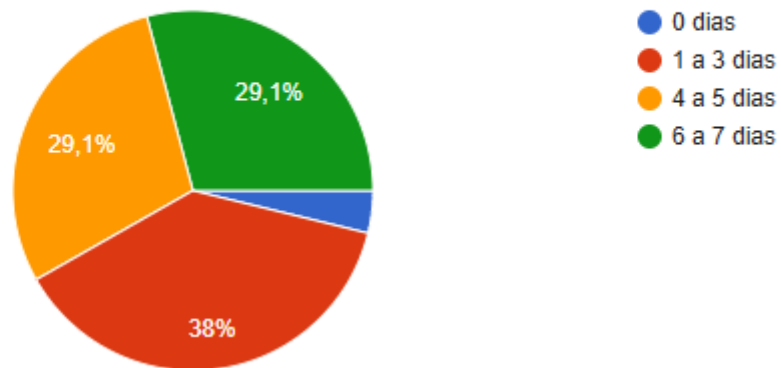
Acelga:

79 respostas



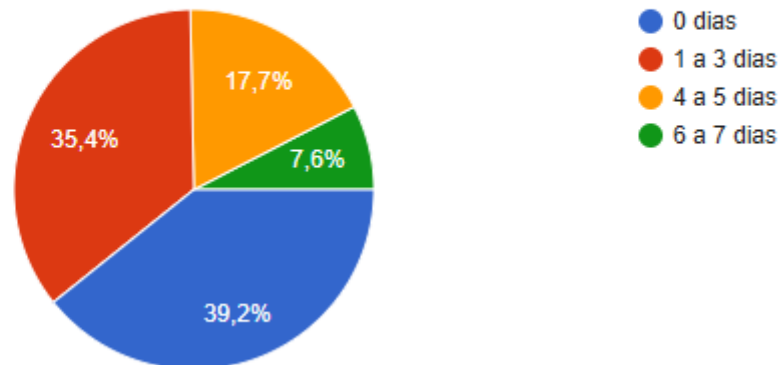
Alface:

79 respostas



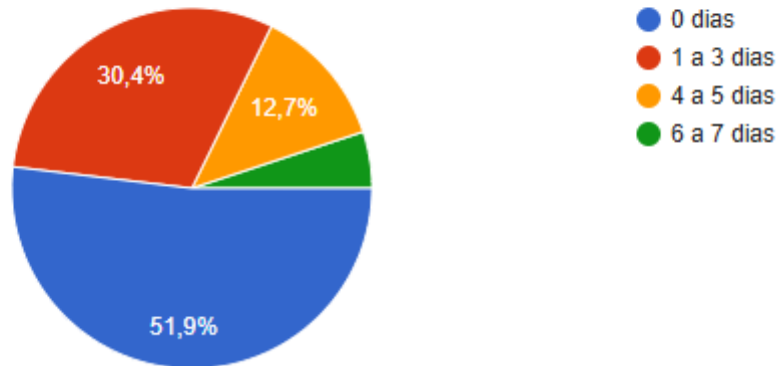
Brócolis:

79 respostas



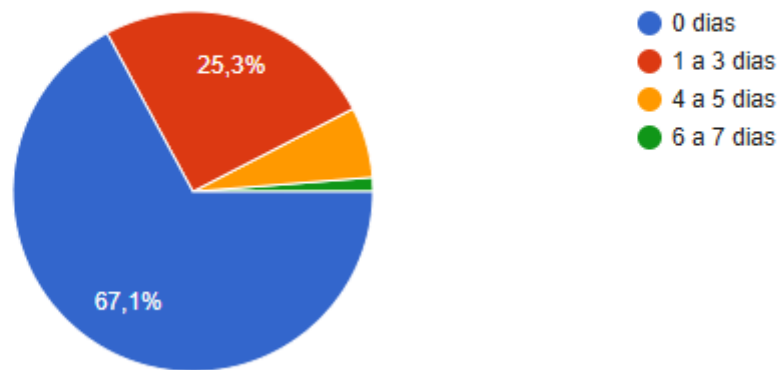
Couve:

79 respostas



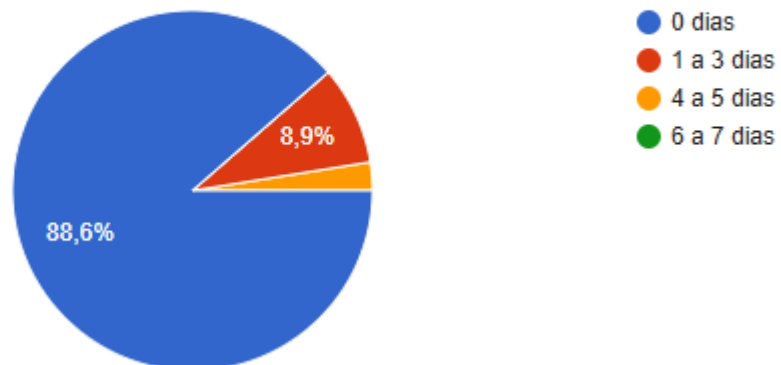
Couve flor:

79 respostas



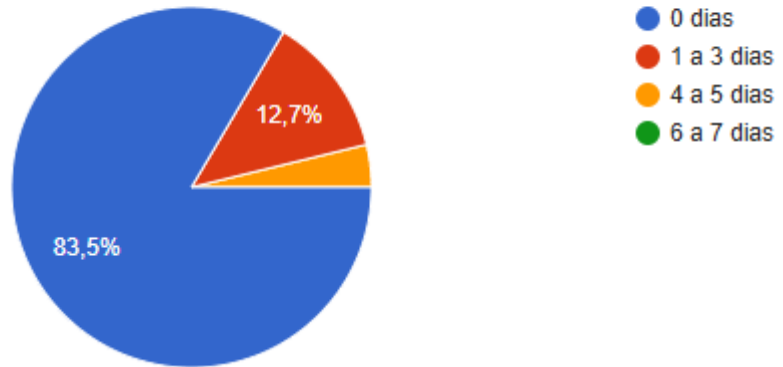
Espinafre:

79 respostas



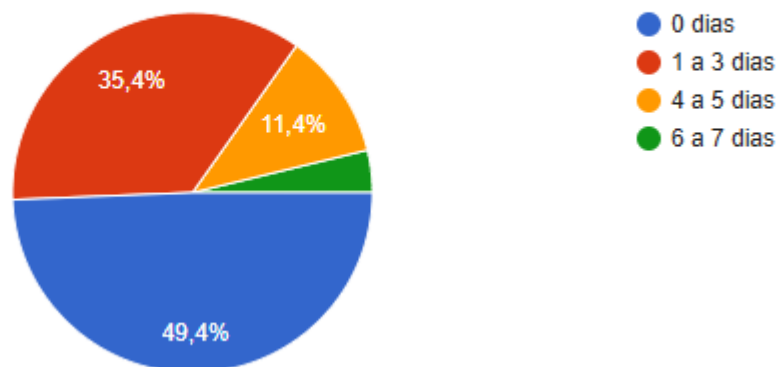
Palmito:

79 respostas



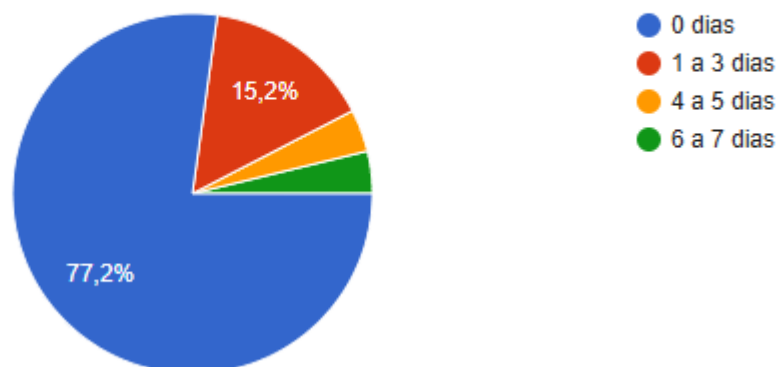
Repolho:

79 respostas



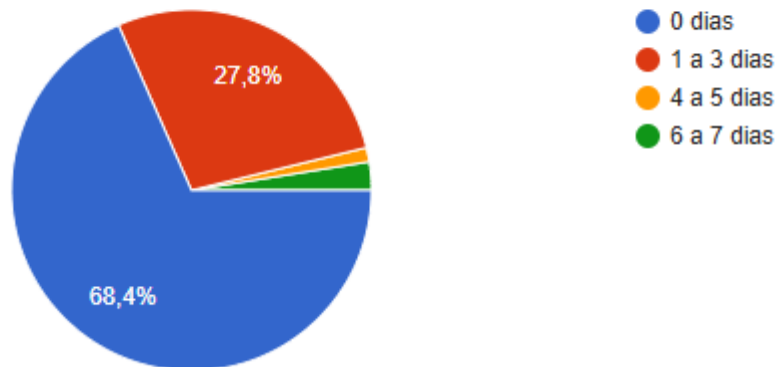
Rúcula:

79 respostas



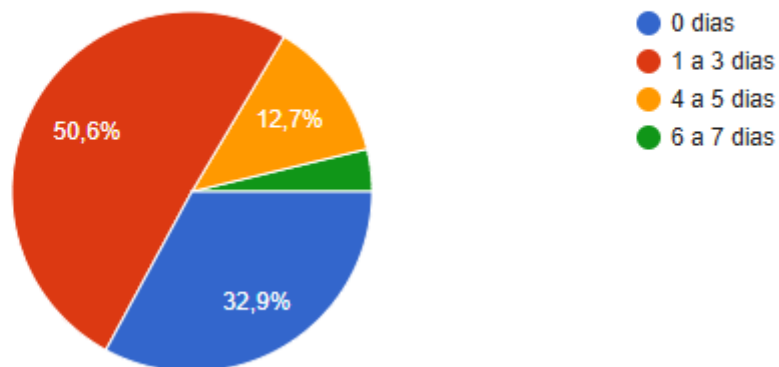
Abacate:

79 respostas



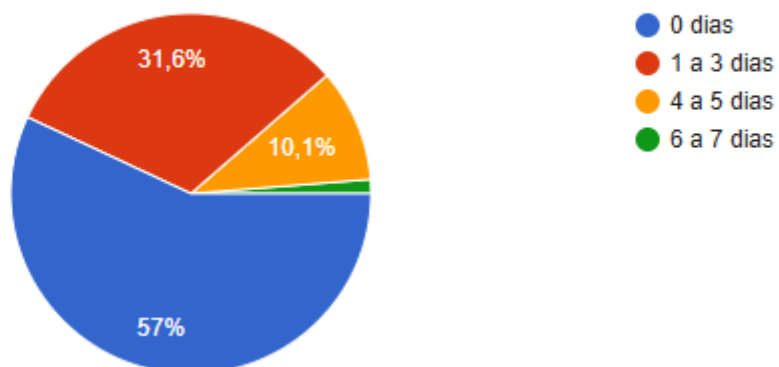
Abacaxi:

79 respostas



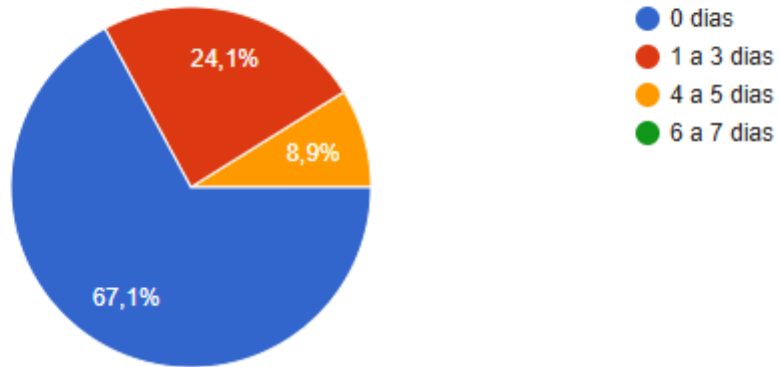
Acerola:

79 respostas



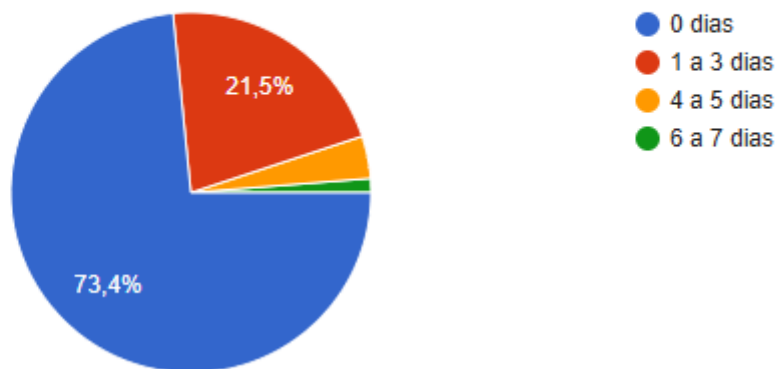
Ameixa:

79 respostas



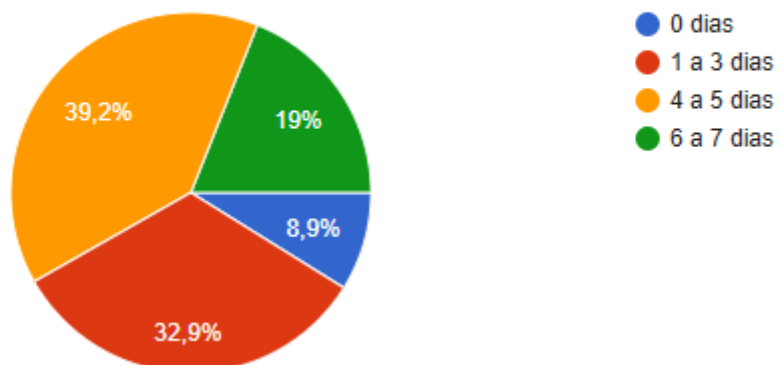
Amora:

79 respostas



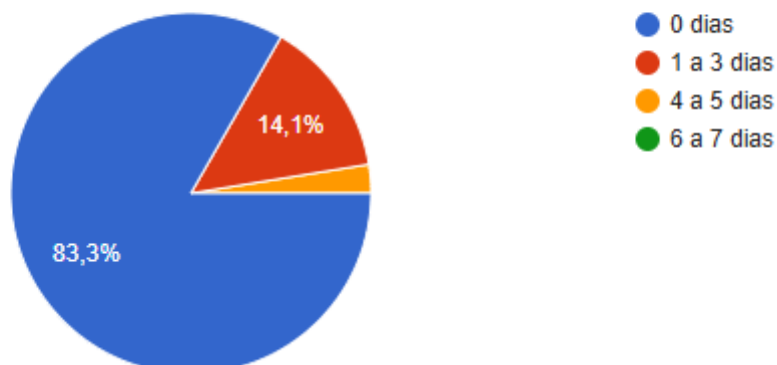
Banana:

79 respostas



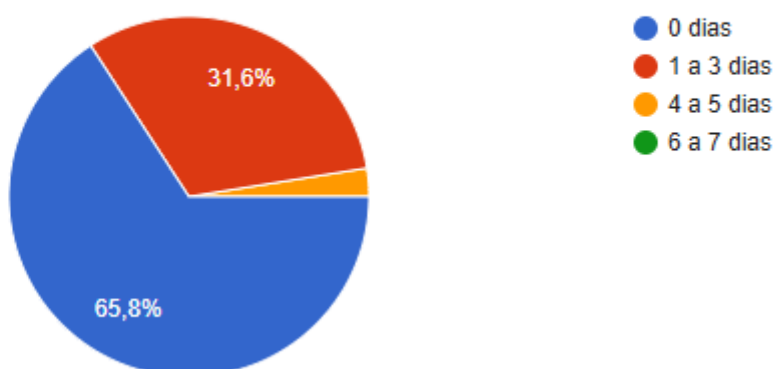
Caqui:

79 respostas



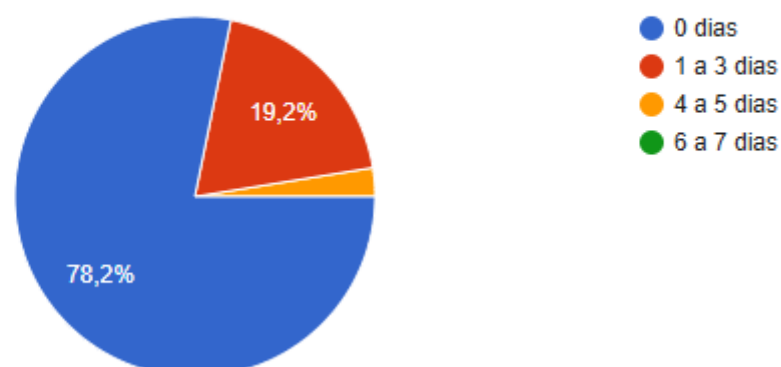
Goiaba:

79 respostas



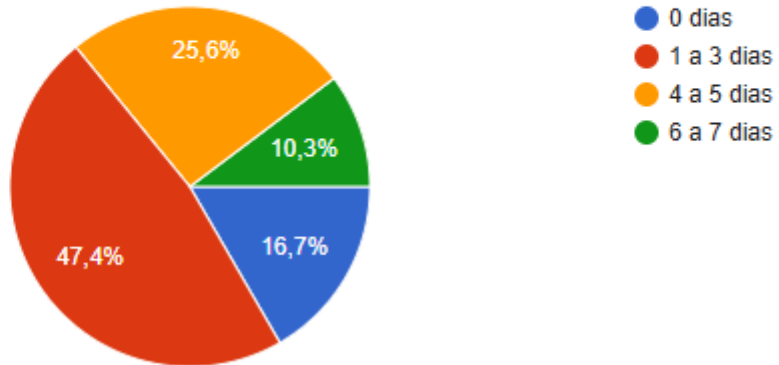
Kiwi:

79 respostas



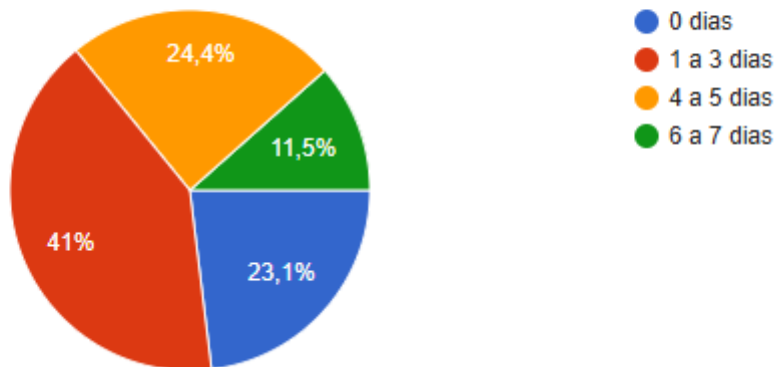
Laranja:

79 respostas



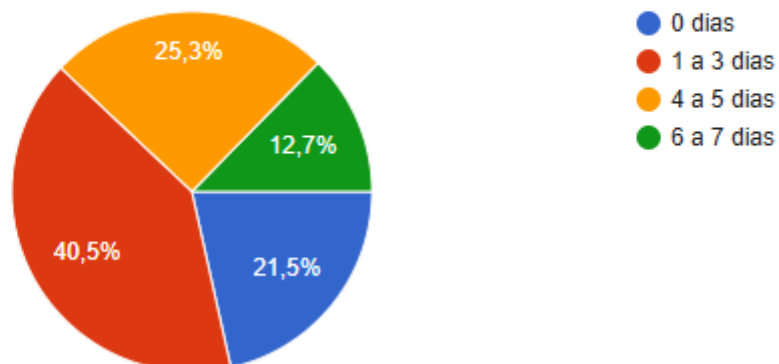
Limão:

79 respostas



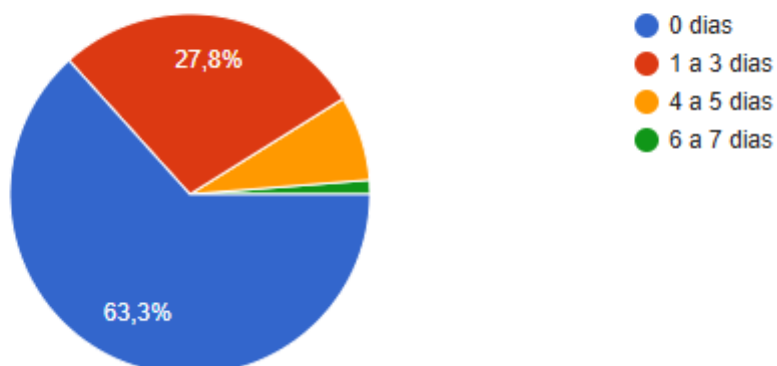
Maçã:

79 respostas



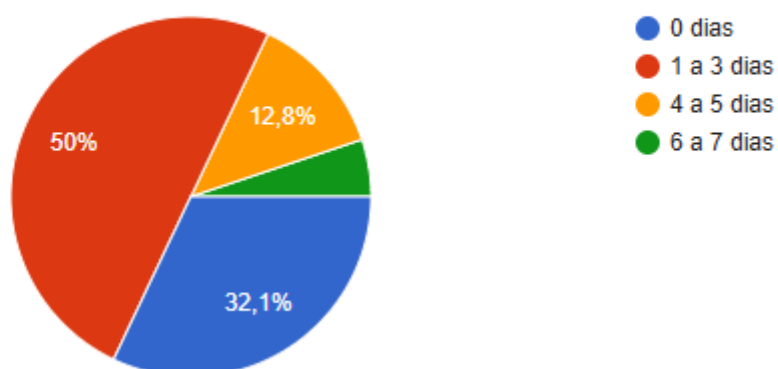
Mamão:

79 respostas



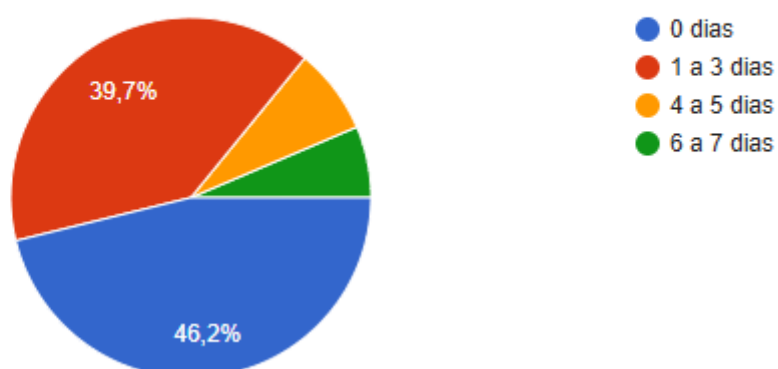
Manga:

79 respostas



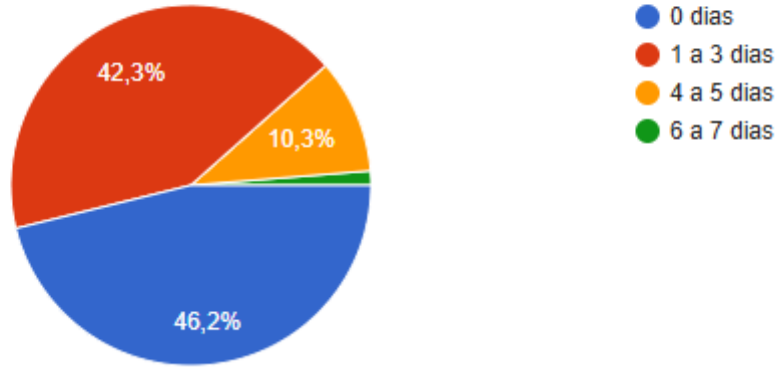
Melancia:

79 respostas



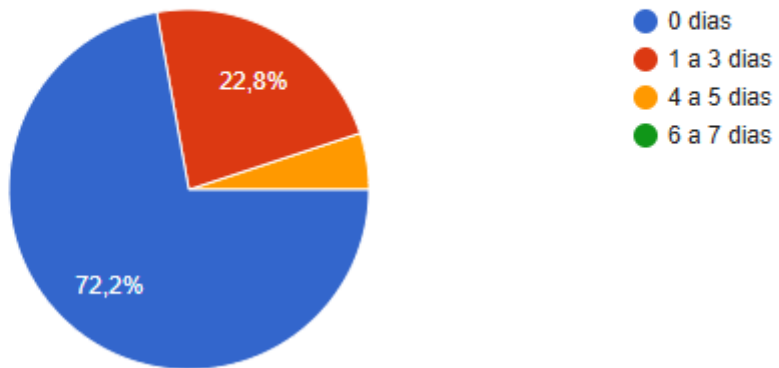
Morango:

79 respostas



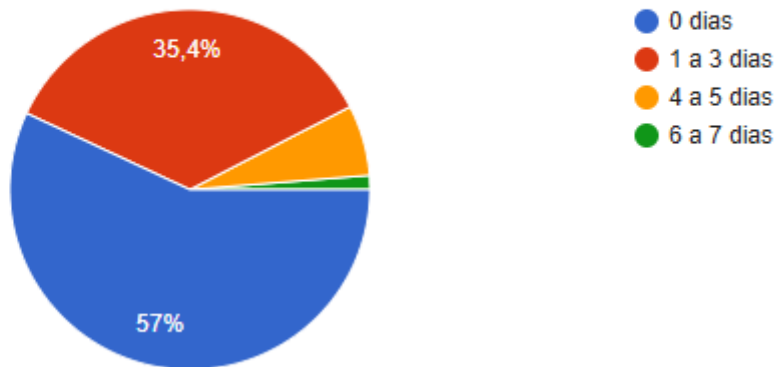
Melão:

79 respostas



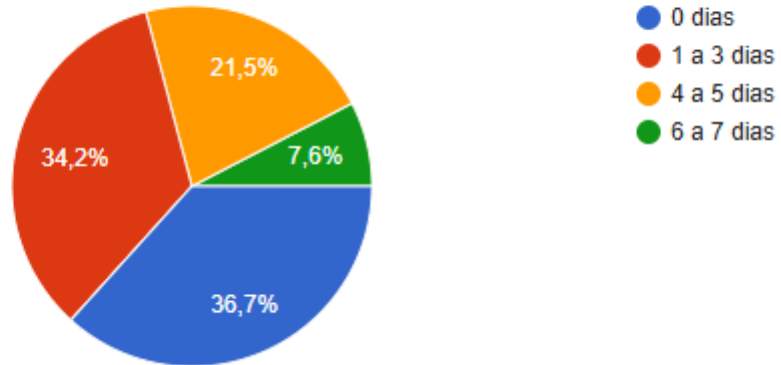
Pera:

79 respostas



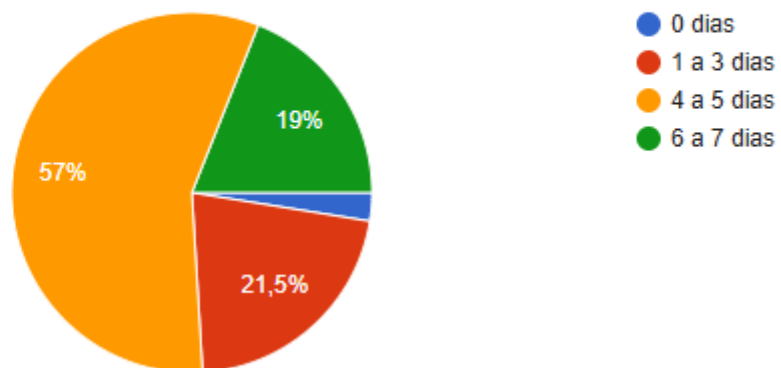
Uva:

79 respostas



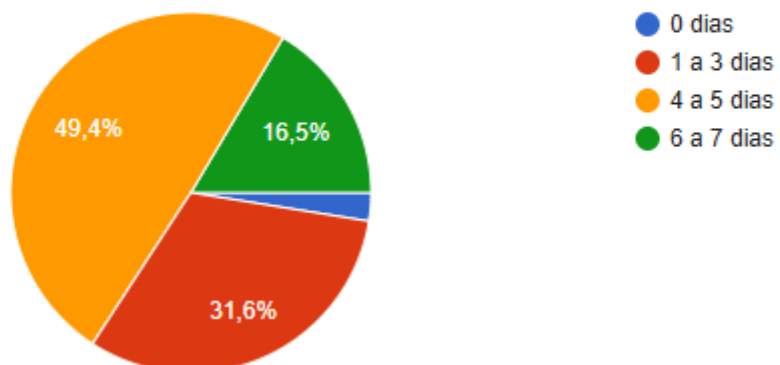
Frango:

79 respostas



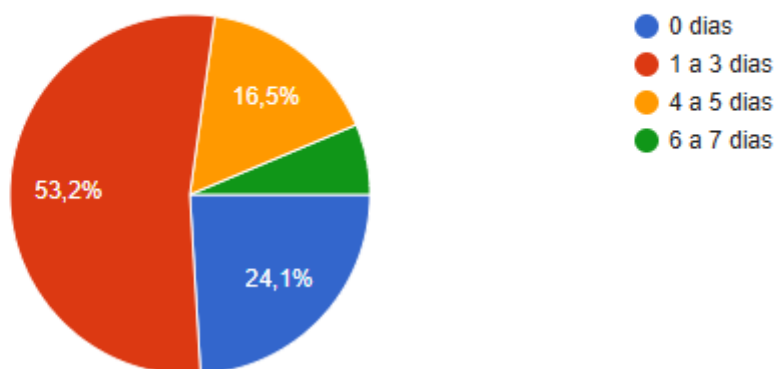
Carne bovina:

79 respostas



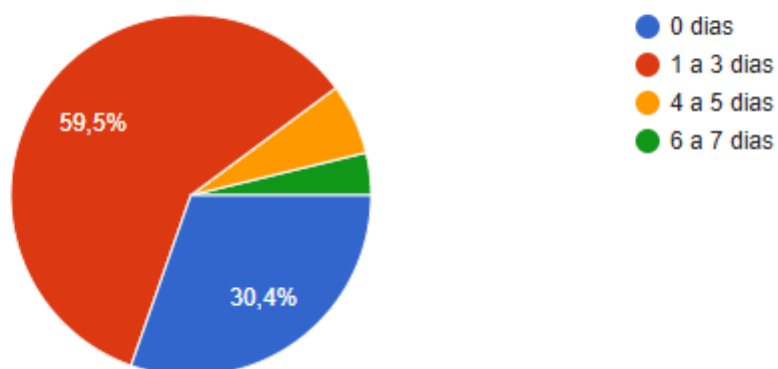
Carne suína:

79 respostas



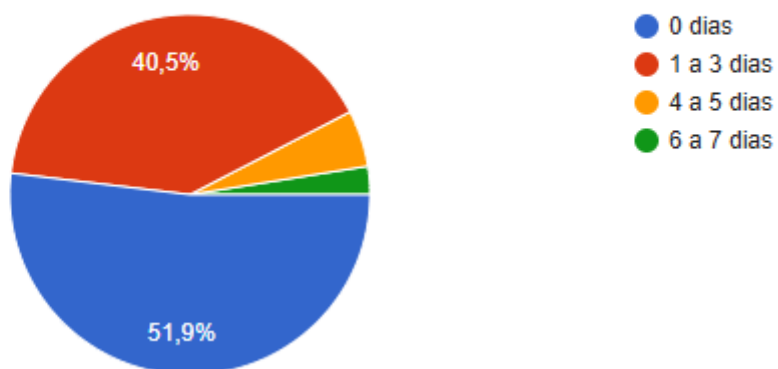
Peixe:

79 respostas



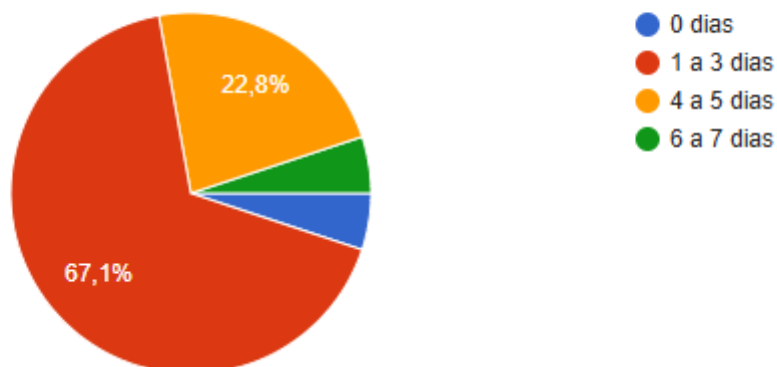
Frutos do mar:

79 respostas



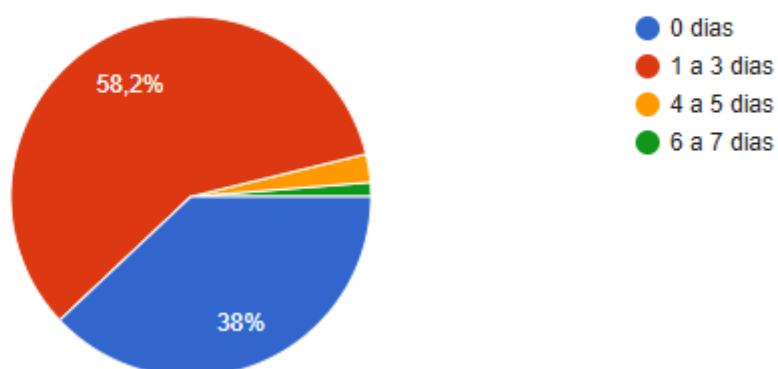
Macarrão:

79 respostas



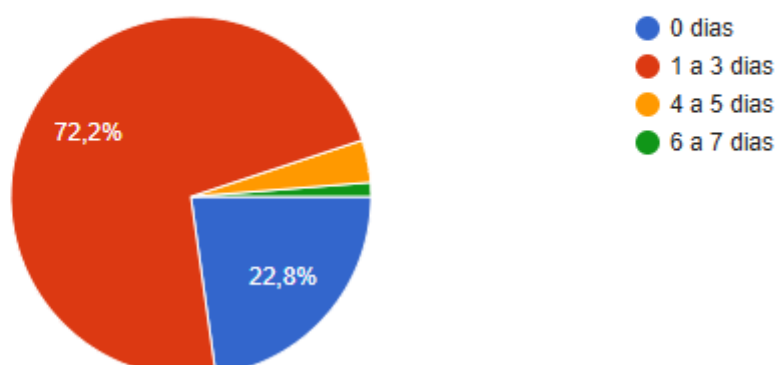
Lasanha:

79 respostas



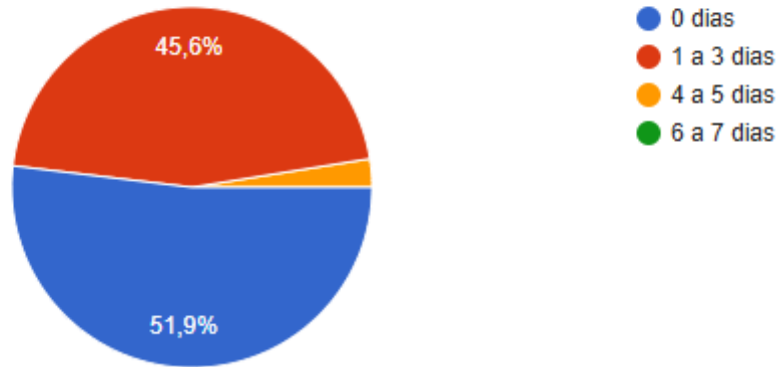
Pizza:

79 respostas



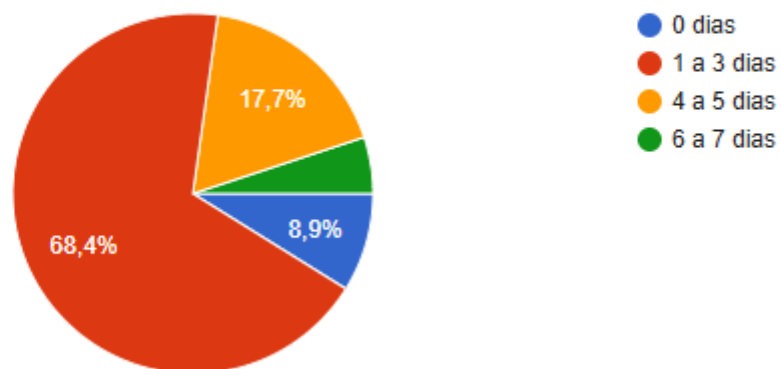
Esfirra:

79 respostas



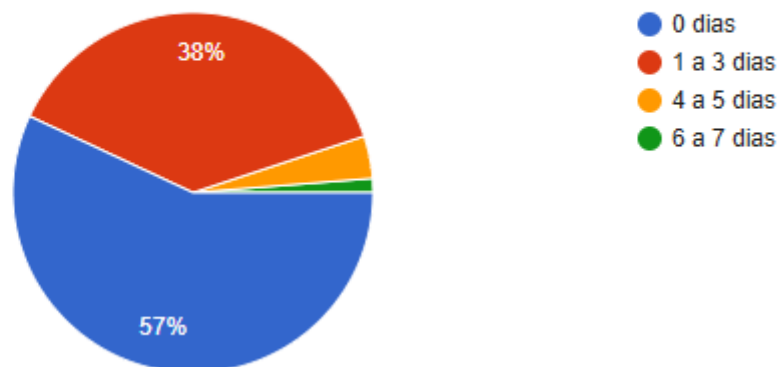
Salgado:

79 respostas



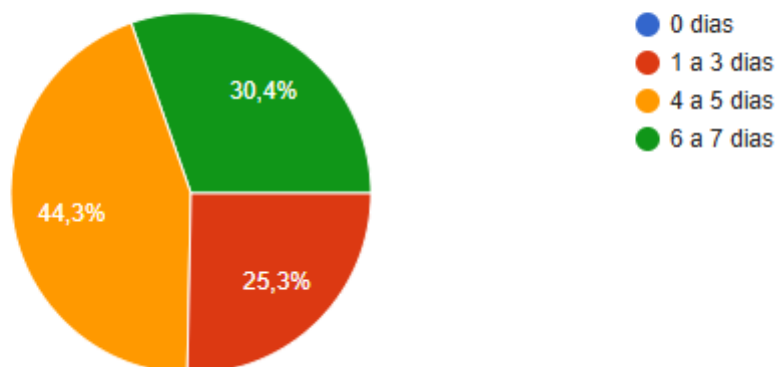
Torta:

79 respostas



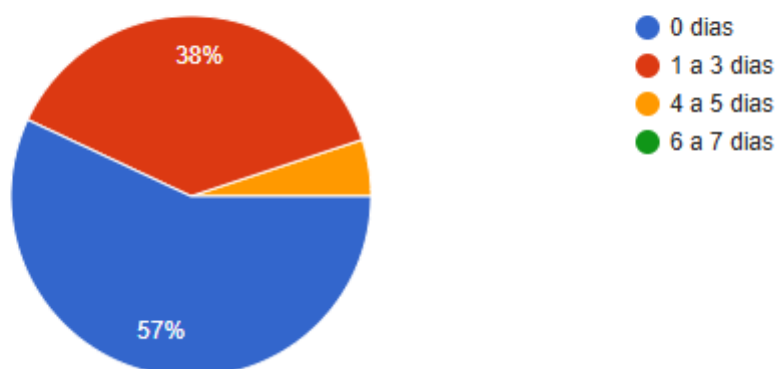
Pão:

79 respostas



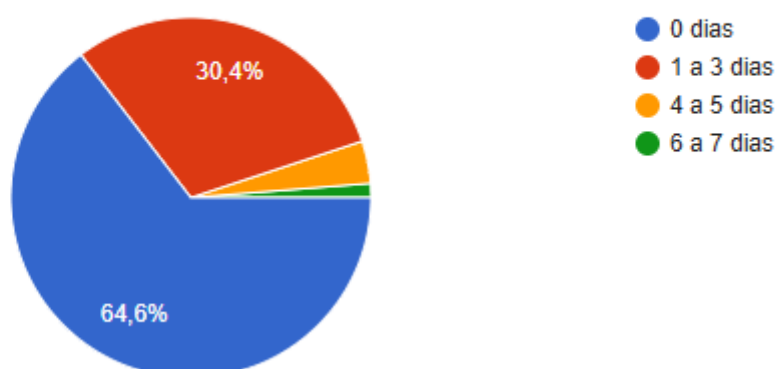
Salgadinho (Cheetos):

79 respostas



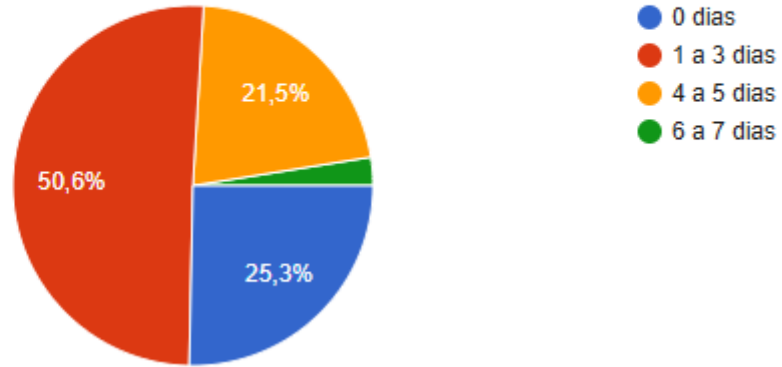
Salsicha:

79 respostas



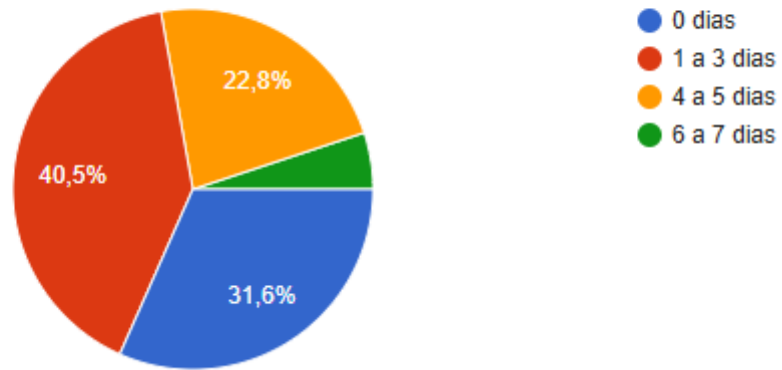
Molhos prontos:

79 respostas



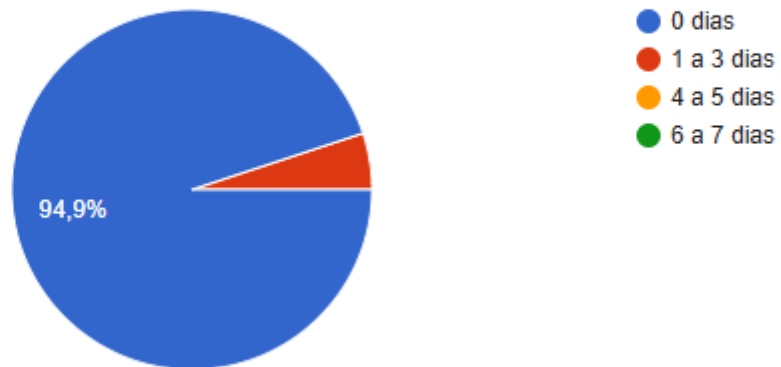
Produtos congelados:

79 respostas



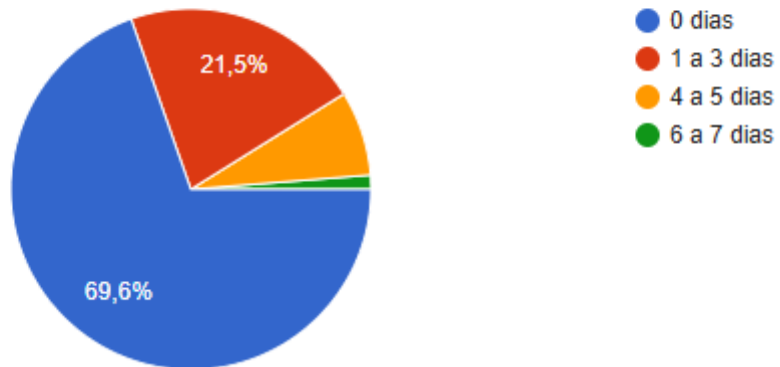
Sopas em pó:

79 respostas



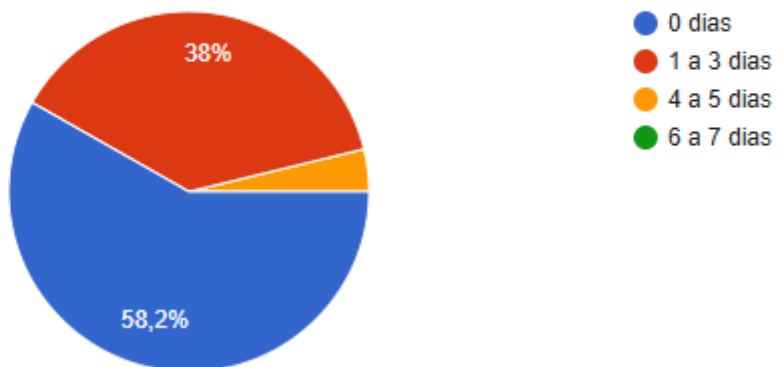
Energético:

79 respostas



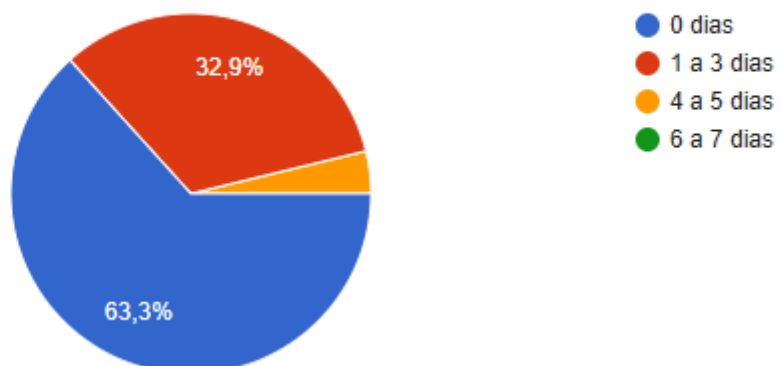
Nuggets:

79 respostas



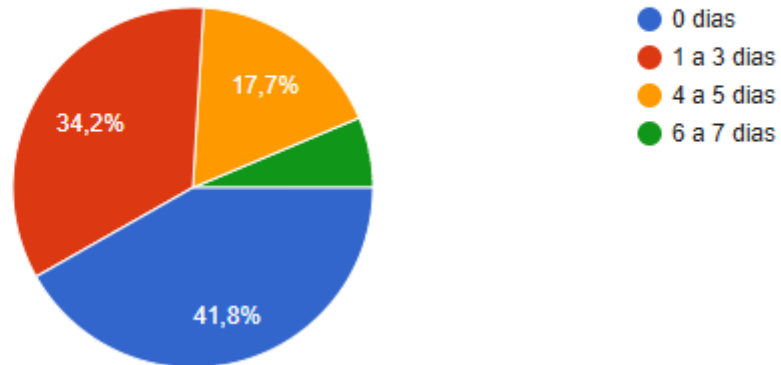
Macarrão instantâneo:

79 respostas



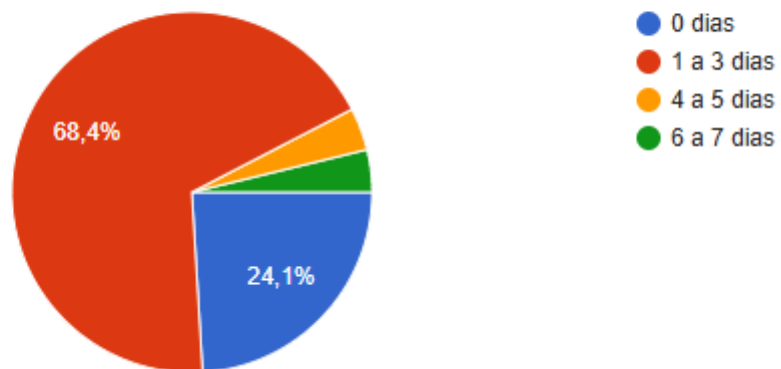
Presunto:

79 respostas



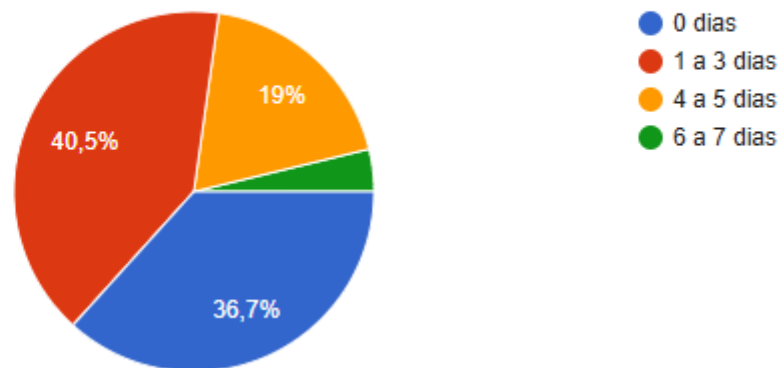
Bolos com recheio:

79 respostas



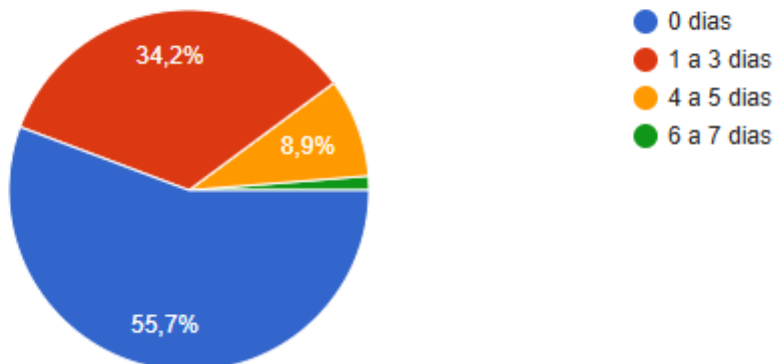
Bala:

79 respostas



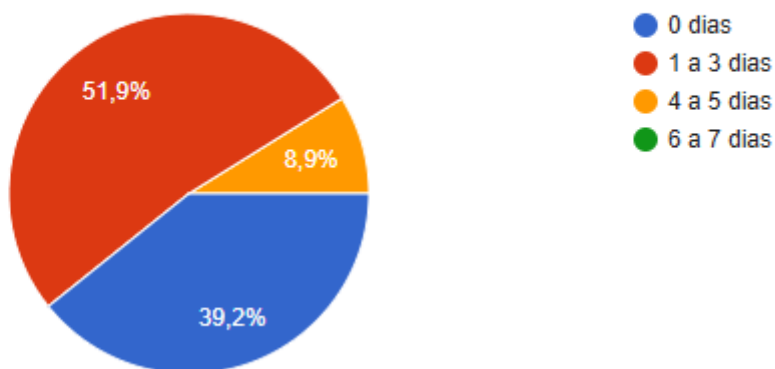
Pirulito:

79 respostas



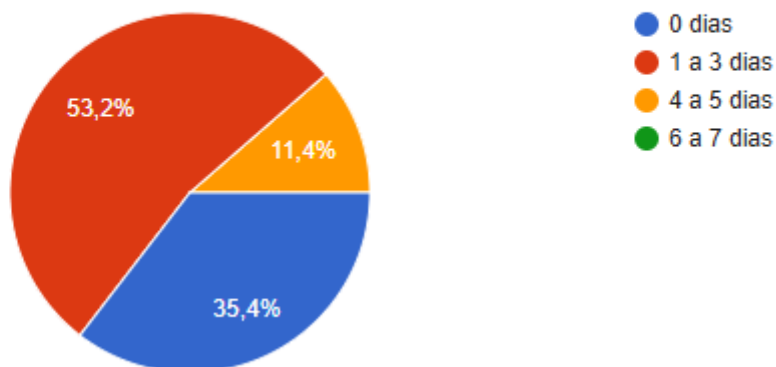
Brigadeiro:

79 respostas



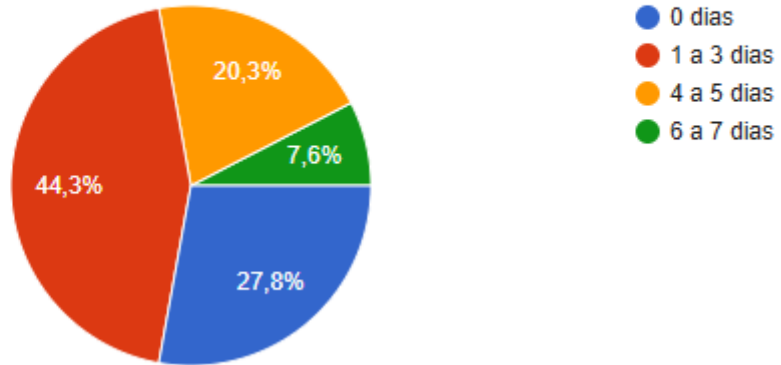
Sorvete/picolé:

79 respostas



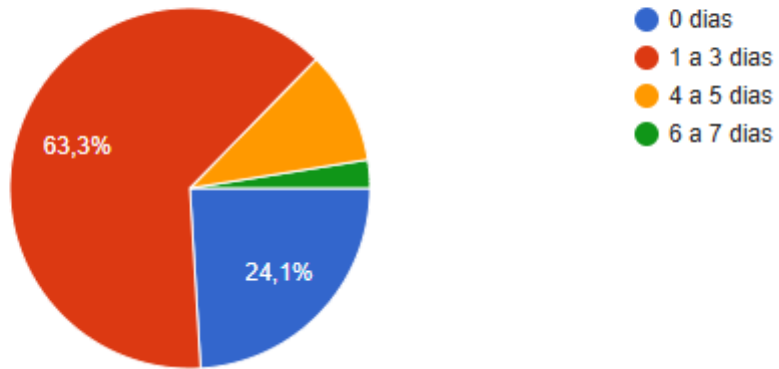
Açaí:

79 respostas



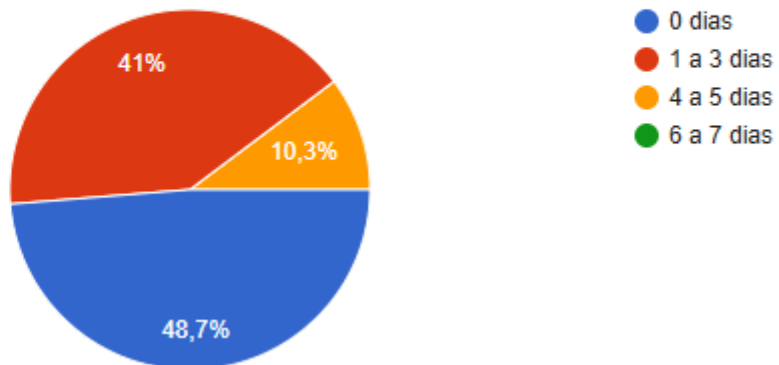
Barra de chocolate:

79 respostas



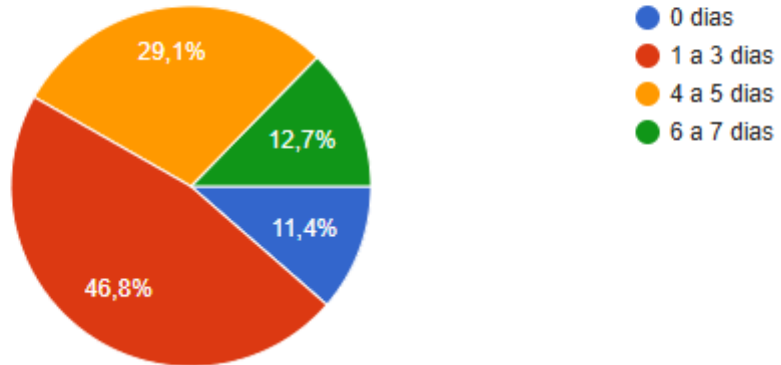
Biscoito recheado:

79 respostas



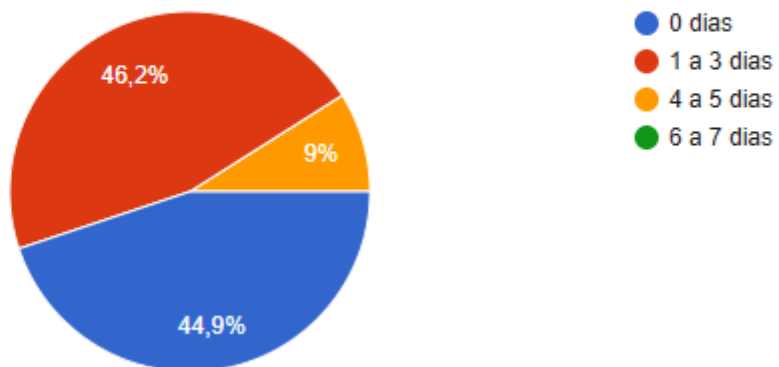
Ovo:

79 respostas



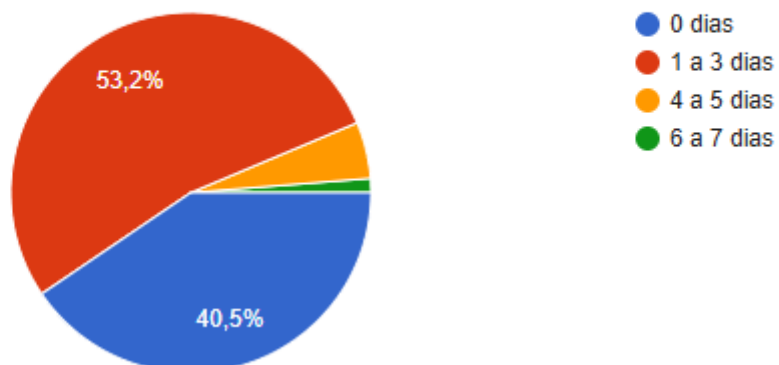
Batata frita:

79 respostas



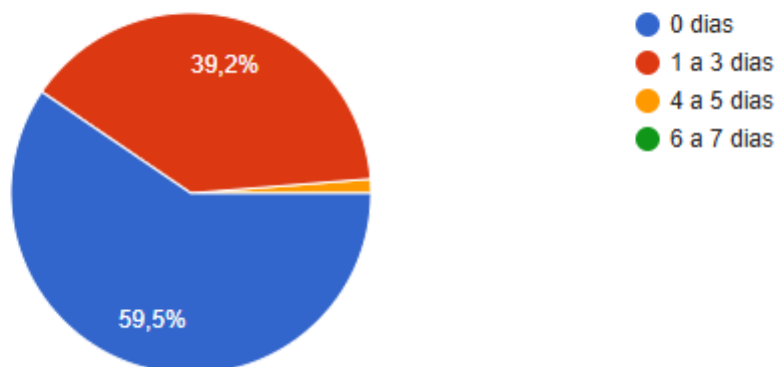
Hambúrguer:

79 respostas



Cachorro quente:

79 respostas



Fast food:

79 respostas

