

ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS ENTRE ADOLESCENTES MATRICULADOS EM CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO MÉDIO: DADOS PRELIMINARES

Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente, 1ª edição, de 11/01/2021 a 15/01/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-33-4

RESENDE; Giselle Aparecida Ferreira ¹, SILVA; Ana Eduarda Lino da ², MENDES; André Felipe Reis ³, CANABRAVA; Karina Lúcia Ribeiro ⁴

RESUMO

Introdução: A adolescência é uma fase que influencia vários aspectos da vida adulta. Portanto, observar e analisar os hábitos de vida dos estudantes pode auxiliar as instituições escolares nas intervenções para conscientização da importância em adotar hábitos saudáveis, favorecendo a diminuição dos riscos à saúde e a melhora na qualidade de vida do estudante. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi analisar a prática de hábitos saudáveis entre alunos da terceira série do Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais - Campus Contagem (CEFET/MG - Contagem). **Métodos:** A amostra desse estudo transversal descritivo foi composta por estudantes de 17 a 19 anos de idade da terceira série dos cursos técnicos integrados ao médio do CEFET/MG - Contagem. Utilizou-se um questionário padronizado para avaliação de comportamentos de vida considerando cinco hábitos saudáveis relacionados à atividade física e alimentação: 1. Consumo diário do café da manhã; 2. Consumo diário de legume ou verdura; 3. Consumo diário de frutas; 4. Tempo de TV menor que 2 horas por dia; 5. Prática de atividade física maior que 60 minutos por dia. Para análise dos dados, considerou-se as frequências absolutas e relativas em relação à adoção dos comportamentos. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos (CAAE: 18854719.5.0000.8507). **Resultados:** No total, 46 alunos (56,5% do sexo masculino) com idade média de 17,91 ± 0,75 anos foram avaliados para apresentação desses resultados preliminares. A partir das análises, observou-se que nenhum dos escolares adotam todos os hábitos saudáveis investigados nesse estudo. Notou-se que 6,52%, 15,22%, 28,26% e 36,96% dos alunos aderem 4, 3, 2 ou 1 dos hábitos, respectivamente, e 13,04% não adotam nenhum dos hábitos saudáveis investigados. Considerando cada hábito individualmente, o percentual de escolares que consomem café da manhã todos os dias é de 65,22% (n=30), já 32,61% (n=15) consomem algum legume/verdura diariamente e, somente 10,86% (n=5) informaram consumir frutas ao longo do dia. Em relação ao tempo de televisão, o percentual de alunos que assistem menos que 2 horas de TV diariamente corresponde a 52,17% (n=24). E em relação à prática de atividade física, apenas 4,34% (n=2) dos estudantes adotam o hábito e atingem as recomendações da Organização Mundial da Saúde de 60 minutos por dia. **Conclusão:** A adoção de hábitos saudáveis entre adolescentes do CEFET/MG - Contagem é baixa, principalmente relacionados à prática de atividade física e consumo de frutas. Portanto, medidas eficientes que envolvam esses dois hábitos

¹ Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais - Unidade Contagem, giselleresende2003@hotmail.com

² Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais - Unidade Contagem, anaeduardalino@gmail.com

³ Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais - Unidade Contagem, reismendesandre@gmail.com

⁴ Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais - Unidade Contagem, karinacanabrava@cefetmg.br

devem ser prioridade para auxiliar na aderência aos comportamentos saudáveis pelos alunos. Eixo temático: Hábitos de vida e atividade física na infância e na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, Atividade Física, Hábitos Alimentares, Hábitos Saudáveis.