



PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO SOBRE ALIMENTAÇÃO

Pesquisador(es): DALLA COSTA, Jessica; AGOSTINI, Vanessa Wegner

Curso: Nutrição

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A adolescência é uma fase em que fatores diversos podem desencadear mudanças no comportamento alimentar, como práticas de jejum, dietas irregulares e consumo compulsivo de doces e gorduras. Este trabalho objetivou investigar a relação dos estudantes do ensino médio, de escolas públicas, com a alimentação saudável. A pesquisa caracterizou-se como sendo exploratória, transversal, de natureza quantitativa, com a aplicação de questionários em 3 escolas de ensino médio da rede pública de Videira, SC. A amostra contou com 89 participantes, que responderam a um questionário com relação à frequência com que consomem certos alimentos. A partir da análise dos dados, foi possível verificar que a maior frequência de consumo de frutas ocorre uma vez ao mês (48,31%), de leite e derivados, uma vez na semana (23,60%), e o de feijão é uma vez ao dia (37,08%). Em contrapartida, a ingestão de alimentos com açúcar, como balas ocorre em maior quantidade, entre 1 a 4 vezes por semana (26,97%) e 1 vez por dia (25,84%). Os refrigerantes são consumidos em maior quantidade, de 2 a 4 vezes, na semana (24,72%), e os alimentos gordurosos, como frituras, uma vez ao dia (28,09%). Diante dos dados coletados, é possível constatar que os alimentos ricos em gorduras e açúcares têm prevalência na dieta dos estudantes. Portanto, é de suma importância que sejam promovidas ações de educação nutricional com os adolescentes, visando à conscientização da importância de hábitos alimentares saudáveis que preservarão sua qualidade de vida futura.

Palavras-chave: Adolescência. Alimentação saudável. Educação Nutricional.

E-mails: jessica.dallacosta@gmail.com; vanessa.agostini@unoesc.edu.br