

ANÁLISE DOS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE COLÉGIO PARTICULAR NA CIDADE DE MONTE CARMELO, MG, BRASIL

ANALYSIS OF DIET PATTERNS OF PRIVATE SCHOOL STUDENTS IN THE CITY OF MONTE CARMELO, MG, BRAZIL

Edson Nascimento de Jesus¹
Cássio Resende de Morais²

RESUMO: No organismo podemos encontrar substâncias orgânicas e inorgânicas. As substâncias inorgânicas são representadas pela água e os sais minerais, enquanto as substâncias orgânicas são representadas por proteínas, enzimas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e os ácidos nucleicos. Essas moléculas, na sua grande maioria são obtidas por meio da alimentação ou hidratação. Mesmo havendo instruções sobre aspectos nutricionais adequados, poucas pessoas seguem as normativas ou mesmo conhecem tais informações. Levando em consideração que muitas doenças geradas por déficit nutricional são desencadeadas na fase de desenvolvimento criança/adolescentes, avaliar o padrão de alimentação deste público é fundamental no intuito de propor medidas mitigatórias, evitando por tanto, quebra de homeostase aguda ou crônica. Nessa perspectiva, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o padrão de alimentação de crianças, adolescentes e adultos de uma instituição de ensino privada na cidade de Monte Carmelo, MG, Brasil. Foi realizado um questionamento com 114 estudantes de um colégio privado da cidade de Monte Carmelo, MG, Brasil. Os entrevistados foram alunos do Ensino Fundamental (7° a 9° ano), Ensino Médio (1° a 3° ano) e do curso Técnico em Enfermagem. As perguntas foram divididas em campos de caracterização e de investigação. Uma heterogeneidade de respostas foi observada no presente trabalho. Para alguns parâmetros os alunos estão dentro dos padrões de conformidades para condicionamento de vida saudável. Entretanto, para muitos outros, os alunos carência de parâmetros que condicionam boa saúde, tais como deficiência de vitaminas e sais minerais na alimentação, excesso de lipídeos, carboidratos, bem como ingestão de água insuficiente, poucas noites de sono e uma vida estressada. Visando aumentar a expectativa de vida, por meio de uma vida saudável, individualmente os alunos aqui entrevistados precisam reavaliar seu estilo de vida readequando a uma vida mais saudável e ativa.

Palavras-chave: Nutrição; Qualidade de vida; Alimentos

1- Técnico em Enfermagem pelo Centro de Educação Profissionalizante Alpha, Monte Carmelo, MG, Brasil.

2- Doutor em Genética e Bioquímica, pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), MG, Brasil. Docente e Pesquisador pelo Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP), Monte Carmelo, MG, Brasil.
Autor de correspondência: cassio.1015@hltmail.com

ABSTRACT: *In the body we can find organic and inorganic substances. Inorganic substances are represented by water and mineral salts, while organic substances are represented by proteins, enzymes, carbohydrates, lipids, vitamins and nucleic acids. The vast majority of these molecules are obtained through food or hydration. Even though there are instructions on adequate nutritional aspects, few people follow the regulations or even know such information. Taking into account that many diseases caused by nutritional deficits are triggered during the child/adolescent development phase, evaluating the eating pattern of this population is essential in order to propose mitigating measures, therefore avoiding a breakdown in acute or chronic homeostasis. From this perspective, the present work aimed to evaluate the dietary pattern of children, adolescents and adults at a private educational institution in the city of Monte Carmelo, MG, Brazil. A survey was carried out with 114 students from a private school in the city of Monte Carmelo, MG, Brazil. The interviewees were students from Elementary School (7th to 9th year), High School (1st to 3rd year) and the Nursing Technician course. The questions were divided into fields of characterization and investigation. A heterogeneity of responses was observed in the present work. For some parameters, students meet compliance standards for healthy living. However, for many others, students lack parameters that condition good health, such as deficiency of vitamins and minerals in the diet, excess lipids, carbohydrates, as well as insufficient water intake, few nights of sleep and a stressed life. In order to increase life expectancy, through a healthy lifestyle, the students interviewed here individually need to reevaluate their lifestyle, readjusting it to a healthier and more active life.*

KEYWORDS: *Nutrition; Quality of life; Foods*

1. INTRODUÇÃO

Bioquímica celular configura-se a área da ciência que estuda a composição química dos seres vivos, bem como, um conjunto de moléculas inanimadas que se organizam para sustentar a vida (LEHNINGER; NELSON; COX, 2014).

De acordo com Marzzoco e Torres (2007) no organismo podemos encontrar substâncias orgânicas e inorgânicas. As substâncias inorgânicas são representadas pela água e os sais minerais, enquanto as substâncias orgânicas são representadas por proteínas, enzimas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e os ácidos nucleicos.

Cada uma dessas substâncias desempenham um papel fundamental na homeostase do organismo, sendo que a falta ou o excesso destas substâncias são capazes de gerar uma doença ou efeitos adversos capazes de resultar em morte (LEHNINGER; NELSON; COX, 2014).

Em resumo, essas substâncias podem ser incrementadas no organismo por meio de processos de hidratação ou alimentação. Segundo, Philippi (2014) uma boa alimentação deve ocorrer de maneira equilibrada, sendo a pirâmide alimentar, uma forma de nortear

quais alimentos podem ser consumidos em maiores e quais devem ser consumidos em menores quantidades.

Conforme apresentado na **Figura 1**, a base da pirâmide alimentar é representada por água e líquidos, que por sinal devem ser ingeridos em maiores quantidades durante o dia, já que a água se configura a substância mais abundante no organismo, sendo de grande importância nas reações bioquímicas que ocorrem dentro de uma célula (LEHNINGER; NELSON; COX, 2014).



Figura 1. Pirâmide alimentar.

Fonte: [www. Weblaranja.com](http://www.Weblaranja.com) – Baseado na pirâmide alimentar da UNB – Universidade de Brasília.

O grupo 1 representa os carboidratos que são moléculas de natureza orgânica que podem desempenhar atividade estrutural e energética. Conhecidos também como açúcares, os carboidratos na sua composição simples (monossacarídeos) são usados em um processo bioquímico aeróbico ou anaeróbico para a produção de adenosina trifosfato (ATP), sendo esta molécula indispensável para a dissipação de energia, que por sua vez será usada para manter os processos fisiológicos básicos do organismo (CAMPBELL e FARRELL, 2007). Vale destacar que no grupo 1 estão inseridos os alimentos integrais, os quais oferecem

fibra para a melhor movimentação do quimo, quilo e bolo fecal ao longo do intestino (PHILIPPI, 2014).

Nos alimentos do grupo 2, podemos encontrar verduras e legumes, alimentos ricos em fibras, vitaminas e sais minerais (**Figura 1**). Estes componentes químicos atuam como controladores de diversos processos citológicos e/ou fisiológicos no organismo, sendo também de suma importância em uma dieta balanceada (PHILIPPI, 2014; BERG; TYMOCZKO.; STRYER, 2008).

Nas mesmas proporções, os alimentos do grupo 3 (frutas) oferecem fonte de sais minerais e vitaminas, sendo também fonte de carboidratos relativamente simples (monossacarídeos e oligossacarídeos) (PHILIPPI, 2014).

Como apresentado na **Figura 1** alimentos do grupo 4 (leite e derivados), 5 (carnes e ovos) e grupo 6 (leguminosas e oleaginosas) devem ser consumidos em quantidades equivalentes, sendo fontes de sais minerais, vitaminas, carboidratos e proteínas. Vale destacar que a maior diversidade de proteínas podem ser encontradas nas carnes, sendo que a ingestão deste alimento em tempos de outrora, determinante para a evolução da espécie *Homo sapiens* (PHILIPPI, 2014).

No grupo 7 estão inseridos os alimentos genericamente conhecidos como lipídeos (óleos e gorduras). Apesar de estar correlacionado a malefícios no organismo, estes compostos orgânicos desempenham importantes funções, tais como transporte de vitaminas lipossolúveis, produção de bile, produção de hormônios, dentre outras tantas funções. Levando em consideração que o consumo excessivo apresenta forte correlação com doenças cardiovasculares, estes alimentos precisam ser consumidos em quantidades baixas.

Paralelamente, os alimentos pertencentes ao grupo 8 (açúcares e doces) devem ser consumidos em quantidades baixas, visto que apesar de serem fontes rápidas de geração de energia, estão correlacionadas a diversas doenças, tais como diabetes (PHILIPPI, 2014).

Didaticamente esses alimentos podem ser classificados em quatro níveis, conforme apresentado na **Tabela 1**.

Tabela 1. Classificação dos alimentos de acordo com suas funções.

Nível	Classificação	Grupos
1	Alimentos energéticos	1
2	Alimentos reguladores	2 e 3

3	Alimentos construtores	4, 5 e 6
4	Alimentos energéticos extras	7 e 8

Fonte: Baseado na pirâmide alimentar da Universidade de Brasília (UNB).

Vale destacar que diferentes variantes dessa pirâmide alimentar podem ser encontradas, somando informações nutricionais referente a quantidade de cada alimento a ser ingerido diariamente, bem como a incorporação de atividades físicas como sendo fundamentais para um bom estilo de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Mesmo havendo instruções sobre aspectos nutricionais adequados, poucas pessoas seguem as normativas ou mesmo conhecem tais informações. Levando em consideração que muitas doenças geradas por déficit nutricional são desencadeadas na fase de desenvolvimento criança/adolescentes, avaliar o padrão de alimentação deste público é fundamental no intuito de propor medidas mitigatórias, evitando por tanto quebra de homeostase aguda ou crônica.

Nessa perspectiva, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o padrão de alimentação de crianças, adolescentes e adultos de uma instituição de ensino privada na cidade de Monte Carmelo, MG, Brasil.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um questionamento com 114 estudantes de um colégio privado da cidade de Monte Carmelo, MG, Brasil. Os entrevistados foram alunos do Ensino Fundamental (7º a 9º ano), Ensino Médio (1º a 3º ano) e do curso Técnico em Enfermagem. As perguntas foram divididas em campos de caracterização e de investigação.

Para realização do questionário foi utilizado formulário adequado por meio do Google forms, ferramenta oferecida pelo Google classroom.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente trabalho foi avaliado o padrão de alimentação de uma parcela de alunos de escola privada na cidade de Monte Carmelo, MG, Brasil. Dos 114 alunos entrevistados 57,9% são do sexo feminino e 42,1% do sexo masculino (**Figura 2**).

ANÁLISE DOS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE

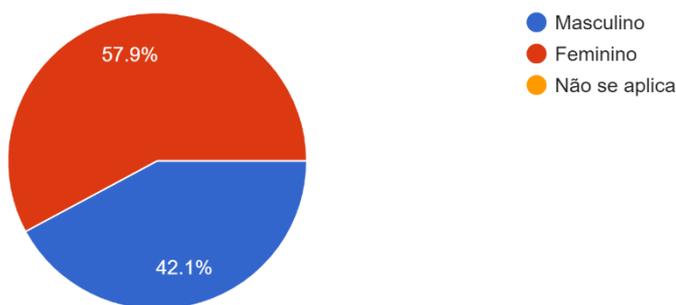


Figura 2. Distribuição dos entrevistados de acordo com o sexo.

Em relação a distribuição dos entrevistados de acordo com a escolaridade, 21,1% dos alunos estão cursando o 7º ano, 16,7% o 8º ano, 13,2% o 9º ano, 11,4% o 1º ano do Ensino Médio, 13,2% 2º ano, 10,5% 3º ano e 14% o Curso Técnico Enfermagem (**Figura 3**).

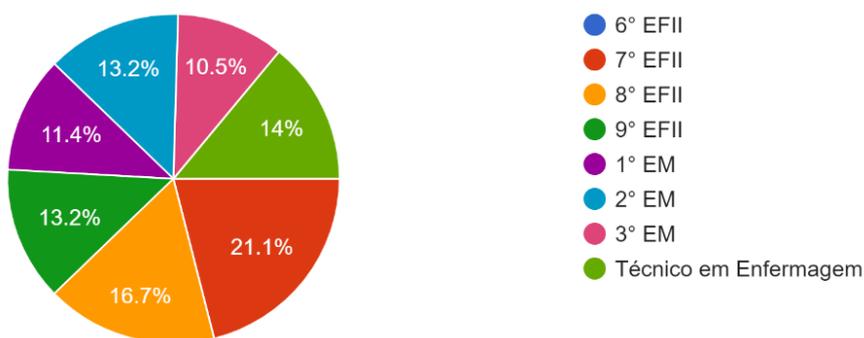


Figura 3. Distribuição dos entrevistados de acordo com o grau de escolaridade.

Do ponto de vista nutricional, os alunos foram questionados sobre os intervalos de alimentação (**Figura 4**). Dos 114 entrevistados 58,8% informaram se alimentar de 3 em 3 horas. A prática de alimentar em intervalos de 3 em 3 horas tem sido uma prática nutricional adotada por nutricionistas em massa, com a justificativa de que em quantidades adequadas e em padrão de qualidade pode acelerar o metabolismo. No entanto, esta informação não é consenso científico (SANTOS; SOLER; AZOUBEL, 2005).

De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) o segredo da alimentação está em optar por uma dieta nutritiva e que apresente todos os componentes químicos necessários para realizar trabalho, não havendo por tanto, relação com o intervalo de tempo entre as refeições. Dessa forma, a alimentação deve ser feita quando tivermos fome, saciando nossas necessidades fisiológicas básicas. 24,6%

declararam fazer refeição apenas em situações de desconforto do sistema digestório (sempre quando der fome) (**Figura 4**).

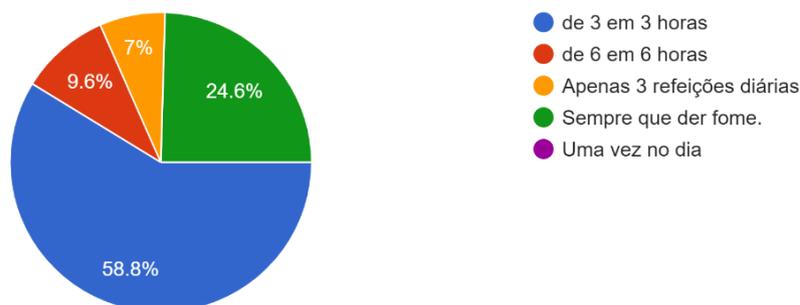


Figura 4. Distribuição das respostas dos entrevistados de acordo com os intervalos das refeições.

9,6% dos entrevistados declaram apresentar intervalo de refeições de 6 em 6 horas, enquanto, 7 % dos entrevistados declaram fazer apenas 3 refeições diárias.

Dentro desta temática é importante destacar que existe um bioindividualidade no organismo de cada pessoa, uma vez que o polimorfismo da demanda energética é bem distinta, enquanto alguns representantes apresentam metabolismo mais lento, outros mais acelerados, influenciando diretamente na quantidade de alimento a ser ingerido diariamente.

Via de regra, a alimentação não necessariamente deve ser focada em intervalos de tempo, mas na quantidade de nutrientes necessários para a demanda energética e homeostase do organismo.

A ingestão de frutas é fundamental na manutenção da homeostase do organismo levando em consideração que são fontes de carboidratos, vitaminas e sais minerais.

Conforme apresentado na **Figura 5** 20,2% dos entrevistados declaram consumir frutas 7 vezes por semana ou mais, 35,1% de 3 a 6 vezes por semana, 26,3% de 1 a 2 vezes por semana, 16,7% declaram raramente consumir e 1,7% declaram não consumir frutas.

Embora a grande maioria tenha declarado fazer uso de frutas na dieta, 18,4% dos entrevistados raramente consomem ou não consomem, aumentando a possibilidade de quebra de homeostase por déficit nutricional.

ANÁLISE DOS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE

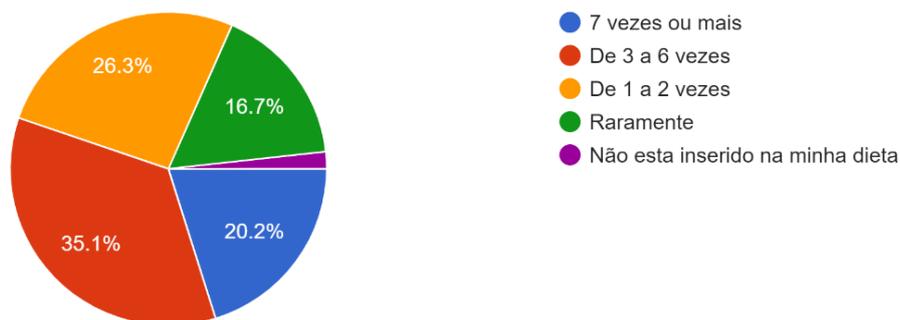


Figura 5. Frequência de respostas relacionadas de acordo com o consumo de frutas.

Em relação ao consumo de verduras, 29,8% dos entrevistados declararam consumir 7 vezes ou mais por semana, 36,8% de 3 a 6 vezes por semana, 16,7% de 1 a 2 vezes por semana. No entanto, 13,2% e 3,5% dos entrevistados declararam consumir raramente ou não consumir verduras (**Figura 6**). Da mesma forma, o baixo consumo de verduras está correlacionado com vários problemas relacionadas a quebra de homeostase, visto que são fontes de proteínas, vitaminas e sais minerais.

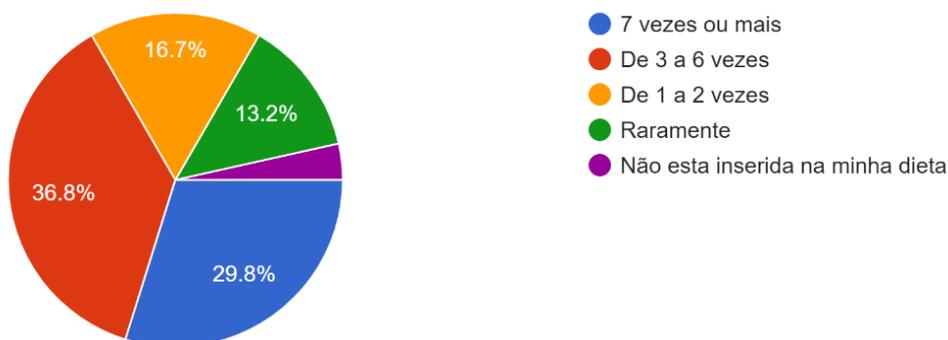


Figura 6. Frequência de respostas relacionadas de acordo com o consumo de verduras.

Na **Tabela 1** está apresentado algumas vitaminas, funções e doenças ou danos gerados pelo déficit na alimentação.

Tabela 1. Principais vitaminas encontradas em frutas e verduras.

Vitaminas	Função no organismo	Deficiência
Vitamina A – Retinol	Qualidade da visão	Hemeropia e xerofalmia
Vitamina D – Calciferol	Essencial ao crescimento e desenvolvimento geral dos ossos e dentes	Raquitismo
Vitamina E	Mantem saudável o sistema	- Esterilidade masculina

	reprodutor masculino e a musculatura esquelética	- Atrofia dos músculos esqueléticos
Vitamina K – Filoquinona	Síntese de fatores de coagulação sanguínea	Retardo na coagulação
Vitaminas do complexo B	Estão envolvidas no processo de respiração celular	Beribéri, Pelagra, Anemia perniciosa, má formação do tubo neural,
Vitamina C – Ácido ascórbico	Agente antioxidante e retarda o envelhecimento precoce	Escorbuto

Fonte: Silva e Naves (2001).

Na **Tabela 2** estão apresentados os principais sais minerais indispensáveis para o bom funcionamento do organismo, bem como suas respectivas funções e consequências do geradas pela deficiência.

Tabela 2. Principais sais minerais encontradas em frutas e verduras.

Vitaminas	Função no organismo	Deficiência
Cálcio	- Formação das estruturas esqueléticas. - Contração muscular - Coagulação sanguínea - Transmissão impulso nervoso	Osteoporose
Fósforo	Formação dos ácidos nucleicos e do ATP	Déficit energético e neoplasias
Ferro	Formação da hemoglobina	Anemia
Magnésio	- Contração muscular - Cofator de mais de 300 enzimas	Desequilíbrio de rotas bioquímicas
Sódio e Potássio	Transmissão do impulso nervoso	Problemas neurológicos
Cloro	Formação do ácido	Problemas digestivos

	clorídrico	
Iodo	Produção de hormônios tiroidianos	Hipotireoidismo e Hipertireoidismo
Flúor	Formação dos ossos e esmalte dos dentes	Cárie
Cobre	Cofator enzimático	Desequilíbrios em rotas bioquímicas

Fonte: Silva et al (2013)

Levando em consideração a ampla distribuição de sais minerais e vitaminas em frutas e verduras, bem como a função dessas biomoléculas no organismo, garantir esses nutrientes é fundamental para a homeostase do organismo.

Na **Figura 7** estão apresentados o resumo dos resultados referente a ingestão de carnes dos entrevistados.

71,1% dos entrevistados declararam incluir carne na alimentação 7 ou mais vezes por semana. 23,7% de 3 a 6 vezes por semana. Esses dados são satisfatórios, levando em consideração que a carne configura-se o alimento mais rico em proteínas, possibilitando a absorção de uma ampla variedade de aminoácidos para compor as diversas proteínas do organismo. De acordo com Champe; Harvey e Ferrier (2009), as proteínas representam a substância orgânica mais abundante da célula, sendo responsáveis por uma infinidade de funções.

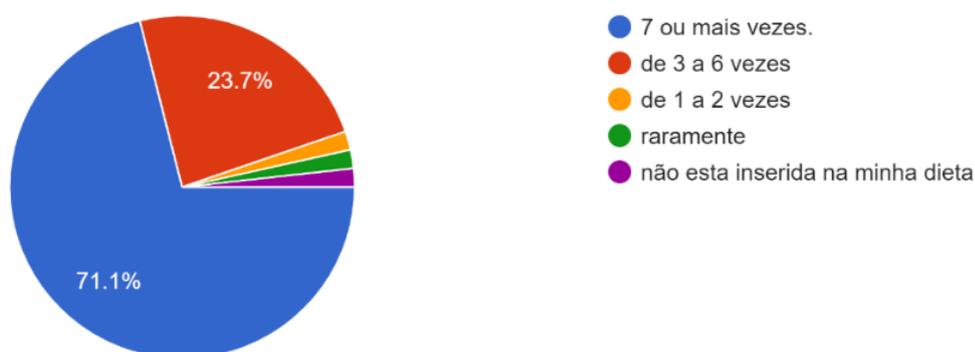


Figura 7. Frequência de respostas relacionadas com o consumo de carnes.

De maneira geral, doces são fontes riquíssimas em carboidratos. Trata-se de alimentos que devem ser consumidos em baixas concentrações (**Figura 1**), por estarem diretamente relacionadas com diabetes e outras enfermidades (BARBOSA et al., 2015).

Dos 114 alunos entrevistados a grande maioria declarou consumir doce com frequência, sendo 23,7% 7 vezes ou mais por semana, 35,1% 3 a 6 vezes por semana. Paralelamente, 13,2% dos entrevistados declararam raramente consumir doces (**Figura 8**).

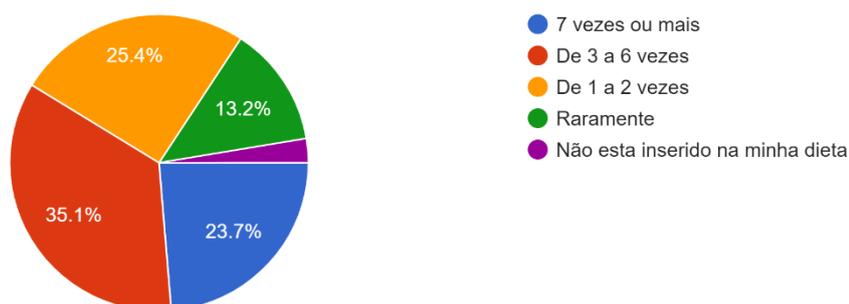


Figura 8. Frequência de respostas relacionadas com o consumo de doces.

Apresentando forte correlação com açúcar, os refrigerantes são fontes ricas. De acordo com a presente pesquisa é possível verificar que o consumo de refrigerantes é comum entre os entrevistados (**Figura 9**).

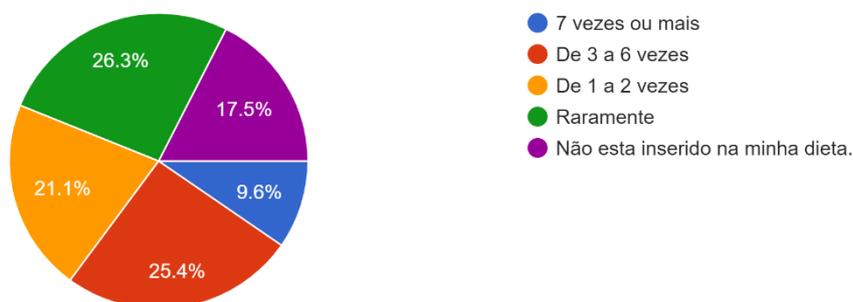


Figura 9. Frequência de respostas relacionadas com o consumo de refrigerantes.

9,6% dos entrevistados afirmaram consumir refrigerante excessivamente, 25,4% de 3 a 6 vezes por semana, 21,1% de 1 a 2 vezes por semana. Vale destacar que 26,3% dos

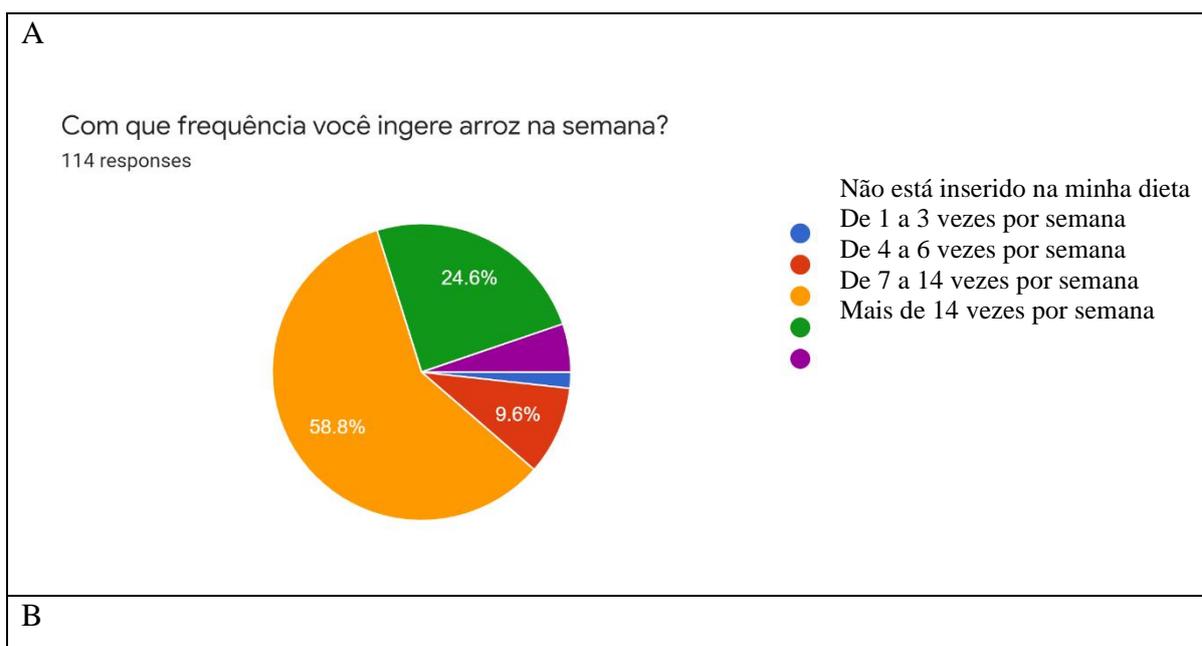
ANÁLISE DOS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE

entrevistados afirmaram raramente consumir refrigerantes e 17,5% não ingerir tal tipo de bebida gaseificada.

Os resultados apresentados nas **Figuras 8 e 9** são preocupantes, uma vez que o consumo excessivo de doces e refrigerantes estão diretamente correlacionados a vários efeitos adversos no organismo, que incluem diabetes, osteoporose e doenças relacionadas com a instabilidade genética, como por exemplo, o câncer (BARBOSA et al., 2015; MORAIS et al., 2016).

Ainda se tratando de carboidratos, sabe-se que os doces não são as únicas fontes de carboidratos. Raízes e sementes de vegetais são ricos em carboidratos complexos. Arroz e macarrão por exemplo, são fontes ricas em amido, um polissacarídeo complexo de função estrutural.

Conforme apresentado na **Figura 10A**, a grande maioria dos entrevistados inclui arroz na dieta de 4 a 6 vezes por semana (58,8%), seguido de 24,6% com uso de 7 a 14 vezes por semana e 9,6% dos entrevistados com uso de 1 a 3 vezes por semana. Paralelamente macarrão também fonte rica em amido e esta presente na dieta dos alunos (**Figura 10A**), de uma maneira menos expressiva comparado ao arroz (**Figura 10B**).



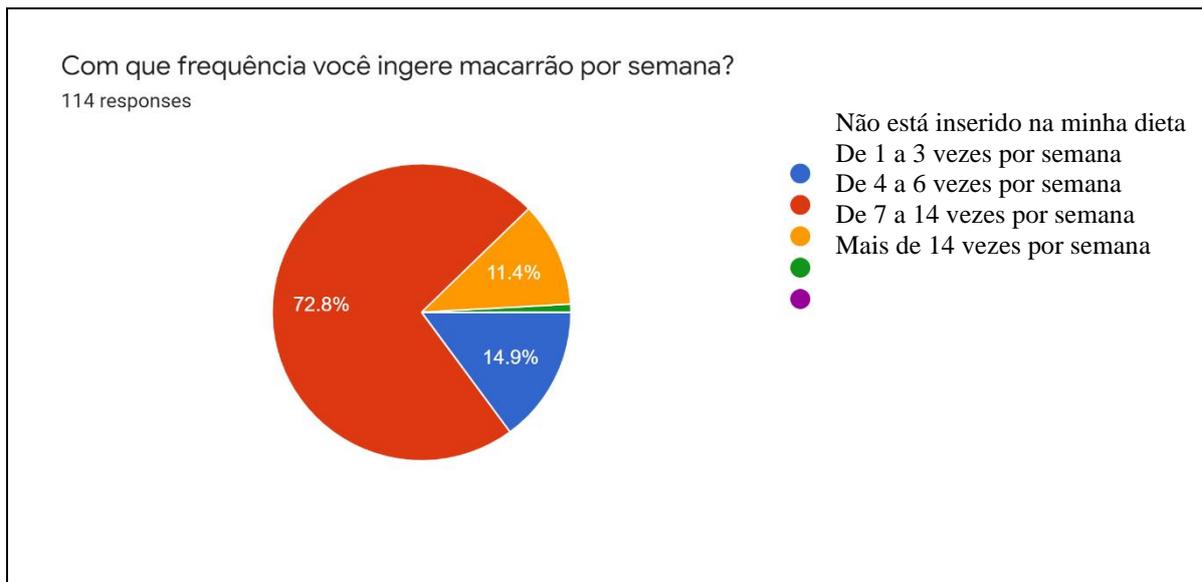


Figura 10. Frequência de respostas relacionadas com o consumo de arroz (A) e macarrão (B).

Um outro alimento base na dieta do brasileiro é o feijão. De acordo com Velásquez-Meléndez et al (2011) o feijão é um alimento rico em proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas e sais minerais, especialmente ferro, o qual é componente fundamental na estrutura da proteína hemoglobina, sendo a sua falta correlacionada com quadros clínicos de anemia.

Ao analisar a **Figura 10A e 11** é possível perceber que o complexo arroz com feijão é prato comum e indispensável na mesa do brasileiro, sendo considerado uma combinação propícia para ganhos energéticos, mas não suficientes para saciar todos os componentes nutricionais importantes.

ANÁLISE DOS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE

Com que frequência você ingere feijão por semana?

114 responses

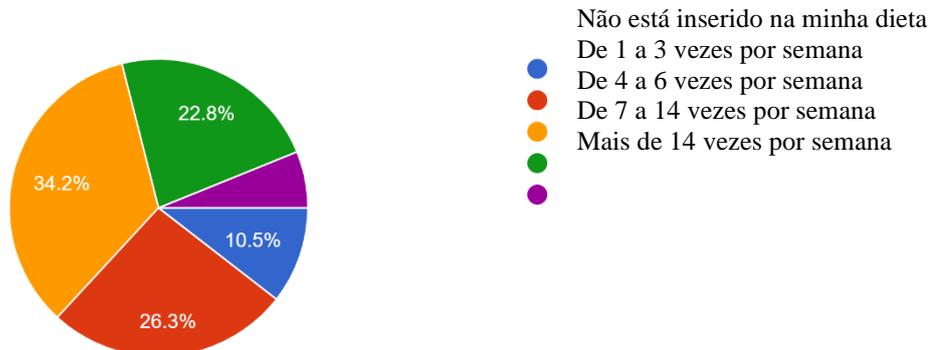


Figura 11. Frequência de respostas relacionadas com o consumo de feijão pelos estudantes

Em se tratando de alimentação saudável, um outro alimento indispensável na dieta humana é o leite. O leite configura-se uma bebida rica em oligossacarídeos (lactose) e sais minerais, especialmente o cálcio, sal mineral indispensável para a formação das estruturas esqueléticas, coagulação sanguínea, contração muscular e transmissão do impulso nervoso.

Embora um número considerável dos estudantes inclui o leite na dieta semanal (**Figura 12**), muitos outros consomem uma quantidade baixa (37,7%) ou simplesmente não consomem 28,1%. Esses resultados são preocupantes uma vez que o consumo de leite esta diretamente correlacionados a prevenção da osteoporose e outras doenças relacionadas com a carência de cálcio (BEDANI e ROSSI, 2005).

Com que frequência você ingere leite por semana?

114 responses

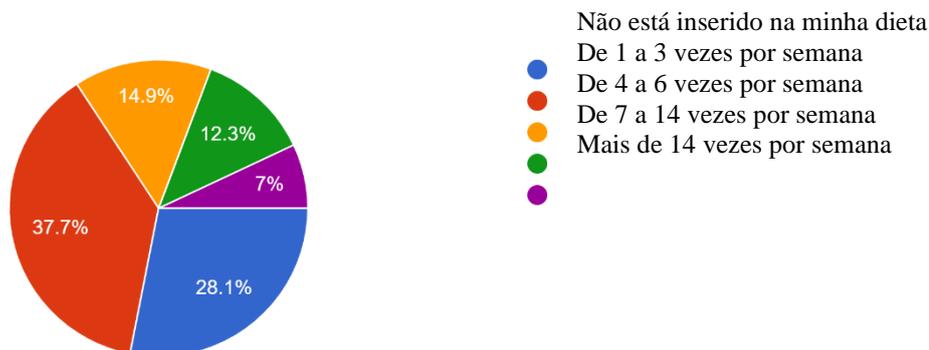


Figura 12. Frequência de respostas relacionadas ao consumo de leite pelos estudantes

Embora a alimentação seja indispensável para manter um estilo de vida saudável, não necessariamente representa o único requisito. Ingestão de água, prática de exercícios físicos e sono adequado são pré-requisitos para um bom estilo de vida.

Nesse sentido, quando questionados sobre a ingestão diária de água, 33,3% afirmaram ingerir dois litros de água por dia (**Figura 13**), seguido de 27,2% com ingestão de 1L/dia, 15,8% 3L/dia, 14,9% menos de 1L/dia e 8,8% com ingestão de 4 ou mais litros por dia.

Quantos litros de água você ingere por dia?
114 respostas

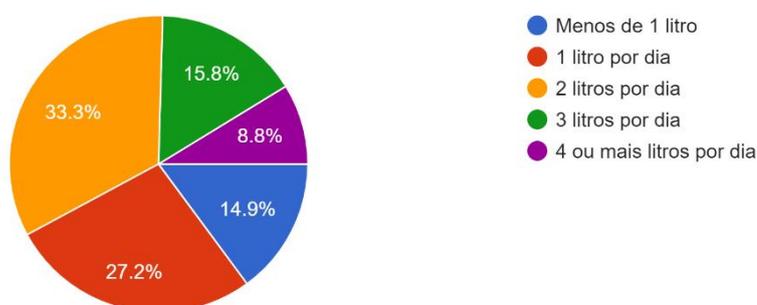


Figura 13. Frequência de respostas relacionadas ao consumo de água pelos estudantes

De acordo com Varella (2021), a quantidade de água a ser ingerida deve ser feita de acordo com o cálculo feito através da multiplicação de 35mL de água a cada 1Kg. Nesse sentido, uma pessoa de 45Kg necessita de 1,5L de água por dia. Levando em consideração que a maioria dos entrevistados possuem massa igual ou superior a 45Kg (dados não apresentados) o consumo médio de água está abaixo do normal.

Há muito se sabe que a prática de exercícios físicos de maneira regular está diretamente relacionada com o condicionamento do bem-estar humano. A OPAS e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de **atividade** aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. A maioria dos entrevistados estão em conformidade com esta situação (**Figura 14**).

Quantas vezes você pratica atividade física por semana?

114 responses

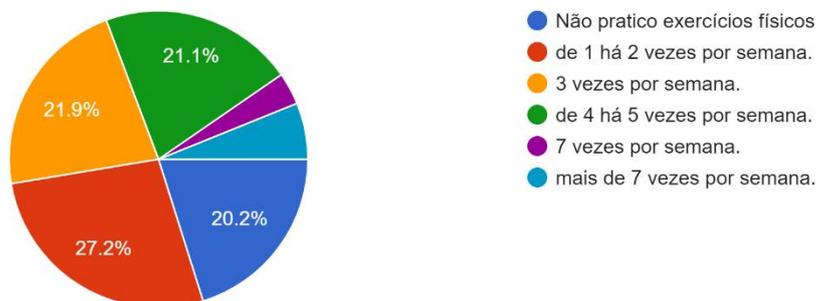


Figura 14. Frequência de respostas relacionadas a prática de exercícios físicos pelos estudantes

Sabe-se que a prática de exercícios físicos está diretamente correlacionado com vários benefícios, tais como melhoria do sistema cardiovascular, melhora dos sistema imunológico, sensação de prazer, menor predisposição a doenças neurodegenerativas, prevenção ao câncer, combate ao sedentarismo e obesidade, dentre outros (RAIOL, 2020). Conforme apresentado na **Figura 14**, 20,2% dos entrevistados não pratica exercício físico representando uma preocupação alarmente nesse trabalho, já que o sedentarismo esta relacionado a várias conformidades.

Na **Figura 15** esta representada a quantidade de sono dos entrevistados, expresso em horas diárias, 44,7% dos entrevistados dedicam 5 a 6 horas de sono por dia, 41,2% de 7 a 8 horas/ dia, 8,8% 4 horas e 5,3% com mais de 8h/dia

Quantas horas de sono você dorme durante a noite?

114 responses

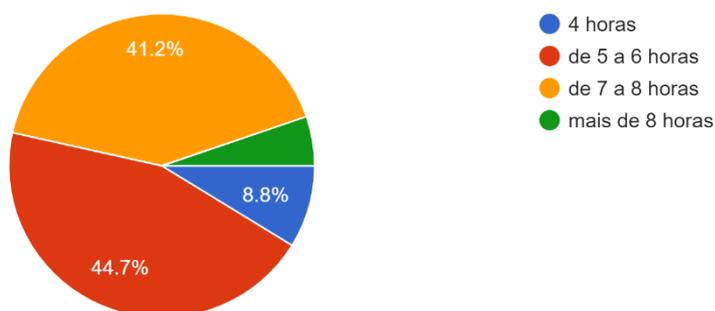


Figura 15. Frequência de respostas relacionadas ao tempo de sono dos estudantes

De acordo com a **Tabela 3** a maioria dos entrevistados estão dormindo pouco, abaixo da recomendação.

Tabela 3. Frequência diária de sono indicada

Idade	Quantidade de horas de sono indicadas
Recém-nascidos até 3 meses	14 a 17 horas
Bebês de 4 a 11 meses	12 a 15 horas
Crianças de 1 a 2 anos	11 a 14 horas
Crianças de 3 a 5 anos	10 a 13 horas
Crianças de 6 a 13 anos	9 a 11 horas
Adolescentes de 14 a 17 anos	8 a 10 horas
Adultos de 18 a 64 anos	7 a 9 horas
Idosos com mais de 65 anos	7 a 8 horas

Fonte: Medley. Disponível em: <https://www.medley.com.br/blog/saude-mental/como-dormir-bem>

Esse dado é preocupante levando em consideração que noites de sono adequadas são essenciais para a saúde física e mental, contribuindo como obom funcionamento geral do organismo, desde a nível molecular até nível macroscópico (OLIVEIRA et al., 2010).

Levando em consideração que em alguns parametros dessa presente pesquisa, foi observado um índice de respostas que condicionam fatore preocupantes para a saúde, os alunos foram questionados quanto a qualidade dos seu estilo de vida, na sua própria óptica (**Figura 16**).

A grande maioria dos entrevistados (44,7%) declararam ter estilo de vida regular, seguido de 32,5% bom, 10,5% ótimo e 9,6% péssimo. Esse dado pode ser útil no intuito de se autoavaliar, possibilitando a tomada de medidas mitigatórias para resolver a situação e buscar melhores padrões de qualidade de vida. Para finalizar, a maioria dos entrevistados declararam ter uma vida estressada (**Figura 17**).

Como você considera seu estilo de vida

114 responses

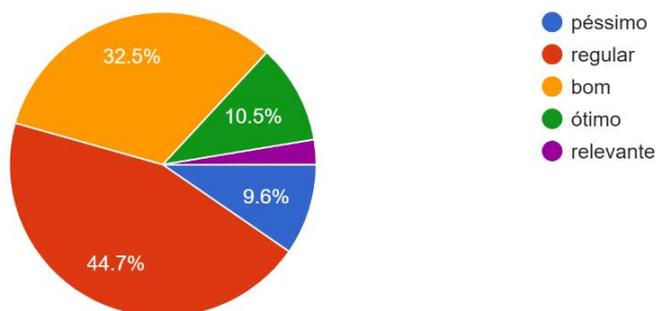


Figura 16. Frequência de respostas relacionadas ao estilo de vida dos estudantes

Apresente seu nível de estresse na semana, onde 1 significa pouco estressado e 5 significa muito estressado.

114 responses

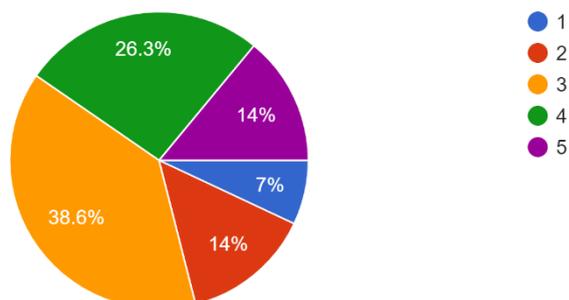


Figura 17. Frequência de respostas relacionadas ao estresse, declarado pelos estudantes.

4. CONCLUSÃO

Uma heterogeneidade de respostas foram observadas no presente trabalho. Para alguns parâmetros os alunos estão dentro dos padrões de conformidades para condicionamento de vida saudável. Entretanto, para muitos outros, os alunos carência de parâmetros que condicionam boa saúde, tais como deficiência de vitaminas e sais minerais na alimentação, excesso de lipídeos, carboidratos, bem como ingestão de água insuficiente, poucas noites de sono e uma vida estressada.

JESUS, E. N.; MORAIS, C. R.

Visando aumentar a expectativa de vida, por meio de uma vida saudável, individualmente os alunos aqui entrevistados precisam reavaliar seu estilo de vida readequando a uma vida mais saudável e ativa.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M.A.G.; ALMEIDA, A.M.R.; FIGUEIREDO, M.A.; NEGROMONTE, A.G.; SILVA, J.S.L.; VIANA, M.G.S.; GALVÃO, G.K.C. Alimentação e diabetes mellitus: Percepção e consumo alimentar de idosos no interior de Pernambuco. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 28, n. 3, p. 370-378, 2015.

BEDANI, R.; ROSSI, E.A. O consumo de cálcio e a osteoporose. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, Londrina, v. 26, n. 1, p. 3-14, jan./jun. 2005

LEHNINGER, T. M.; NELSON, D. L.; COX, M. M. **Princípios de Bioquímica**. 6. ed. São. Paulo: Artmed, 2014.

BERG, J.M.; TYMOCZKO, J.L.; STRYER, L. *Bioquímica*. 6° ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MARZZOCO, A.; TORRES, B. *Bioquímica básica*. 3° ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

CHAMPE, P.C.; HARVEY, R.A.; FERRIER, D.R. *Bioquímica Ilustrada*. 4° ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

CAMPBELL, M. K., FARRELL, S.O. *Bioquímica*. São Paulo, Thomson Learning. 2007.

MORAIS, C.R.; VIEIRA, T.C.; BORGES, R.M.; GUIMARÃES, L.M.M.; BARCELOS, L.A.; SOUZA, F.C.; PIMENTEL, L.S.; SILVA, J.C.; VASCONCELOS, M.A.; RODRIGUES, T.S.; SOUSA, F.A.; REZENDE, A.A.A; SPANO, M.A.; BONETTI, A.M. Assessment of carcinogenic potential of soft drinks of cola, diet cola, orange and lemon, produced in the city of Uberlândia, Minas Gerais, Brazil. *Bioscience Journal*, v. 32, p. 1025-1039, 2016.

OLIVEIRA, Relações entre o padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade: Estudo PENSA. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 15, n.3, p. 851-860, 2010.

Organização Mundial da Saúde – World Health Organization. Healthy diet. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso: 06/12/2021.

PHILIPPI, S.T. Pirâmide dos alimentos Fundamentos básicos da nutrição. 1. Ed. Editora Manole, 2014, 424p.

RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19 / O exercício físico é essencial para a saúde física e

GETEC, V.15, P.75-94/2024

ANÁLISE DOS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE

mental durante a Pandemia do COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SANTOS, V.L.F.; SOLER, Z.A.S.G.; AZOUBEL, R. Children in the first semester of life: focus on exclusive breastfeeding. *Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil*, Recife, v. 5, n.3, p.283-291, 2005.

SILVA, C.R.M.; NAVES, M.M.V. Suplementação de vitaminas nas prevenções de câncer. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, n. 2, p. 135-143, 2001.

TURECK, C.; CORREA, V.G.G.; PERALTA, R.M.; KOEHNLEIN, E.A. Estimativa do consumo de vitaminas e minerais antioxidantes da dieta brasileira. *Nutrición clínica dietética hospitalar*, v. 33, n. 3, p. 30-38, 2013.

VARELLA, D. Quanta água precisamos beber por dia. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/quanta-agua-precisamos-beber-por-dia/>. Acesso:14/12/2021

VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, G.; MENDES, L.L.; PESSOA, M.C.; SARDINHA, L.M.V.; YOKOTA, R.T.C.; BERNAL, R.T.I.; MALTA, D.C. Tendências do consumo de feijão por meio de inquérito telefônico nas capitais brasileiras, 2006 a 2009. *Temas livres*, v.1., n.1, p. 1-8, 2011.