

PERCEPÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E QUALIDADE DO SONO EM ADOLESCENTES

GAMES, D.R¹; SILVA, D.K²; COUSEN, D.J³; AZAMBUJA, R. S⁴; GERVASIO, C.R⁵.

¹ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –
ronierycosta.bg031@academico.ifsul.edu.br

² Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –
kaualuiz.bg016@academico.ifsul.edu.br

³ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –
joaoferreira.bg012@academico.ifsul.edu.br

⁴ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil – robertaazambuja@ifsul.edu.br

⁵ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil – clarissagervasio@ifsul.edu.br

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo estudar e perceber a importância de hábitos saudáveis, alimentação e qualidade do sono em adolescentes. O trabalho foi realizado com alunos de uma turma de 2º ano do ensino médio da rede federal de ensino. Os alunos estudaram a anatomia e fisiologia dos sistemas do corpo humano, grupos alimentares e importância da nutrição para a saúde, bem como atividades físicas e esporte. Após o estudo, foi aplicado um questionário à turma, com questões relacionadas aos hábitos alimentares, qualidade do sono e uso de dispositivos eletrônicos. O estudo mostrou que a maioria dos alunos entrevistados, considera sua alimentação adequada, e a partir dos conhecimentos trabalhados em aula, conseguem compreender os grupos alimentares e sua importância para a saúde. Ainda, evidenciou-se que mais da metade dos alunos tem uma duração de sono menor que 8h e todos apresentam o hábito de usar o celular antes dormir.

1 INTRODUÇÃO

Em vários países, incluindo o Brasil, a alimentação desequilibrada em nutrientes e frequência doenças relacionadas ao consumo excessivo de calorias vem aumentando rapidamente (BRASIL, 2014). Ainda, percebe-se um novo padrão de hábitos na sociedade, influenciado fortemente pela inserção da tecnologia no cotidiano, os quais estão influenciando no comportamento e qualidade de vida dos indivíduos (BASTOS; SANTOS, 2010).

Além da alimentação e atividade física, a qualidade do sono é fundamental para uma boa saúde. Um sono adequado na adolescência relaciona-se tanto ao crescimento e desenvolvimento físico, como também emocional e comportamental (Del Ciampo, 2012). Amra et al., (2017) diz que os distúrbios do sono podem aumentar o risco de problemas físicos e mentais, principalmente na adolescência. De acordo com Partata (2020) é no período da adolescência, que o cérebro se torna muito mais sensível aos impactos da falta do descanso e na falta do hormônio do crescimento, essencial para o desenvolvimento dos músculos e dos ossos.

Ainda, a má alimentação, segundo Salvalaggio (2021) é responsável por diversas doenças, como por exemplo, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, além da obesidade. A alimentação saudável, segundo o Ministério da Saúde, deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares, Dito pelo ministério da saúde.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

O trabalho foi realizado com alunos do ensino médio do segundo semestre do Curso de Informática do Instituto Federal Sul Rio Grandense campus Bagé. Em um primeiro momento foi realizada uma pesquisa, através de um questionário, e discussão com os alunos sobre o que eles entendiam por qualidade de vida, alimentação, quais eram seus hábitos, e se eram praticantes de atividade física entre outros. A partir deste momento avaliou-se os conhecimentos prévios dos alunos, a fim de nortear e dar prosseguimento aos estudos.

Em um segundo momento, os alunos estudaram a anatomia e fisiologia dos sistemas do corpo humano, conhecendo as doenças relacionadas a estas. Aprenderam ainda sobre os grupos que compõem a pirâmide alimentar e importância dos nutrientes e hábitos saudáveis para a qualidade de vida, bem como atividades físicas. Após o estudo em aula, foi aplicado um questionário à turma, com questões relacionadas aos hábitos alimentares, atividade física, qualidade do sono e uso de dispositivos eletrônicos. A pesquisa incluiu alunos de ambos os sexos, com idade entre 15 a 17 anos. Dentre as questões que fazem parte da

pesquisa selecionou-se aquelas pertencentes ao bloco alimentação e sono as quais serão discutidas nos resultados deste trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando questionados quanto a ter uma alimentação saudável, os alunos, em sua maioria, representando 72,2%, consideram que sua alimentação é, em parte, saudável. Já uma parcela de 16,7% relatou ter uma alimentação saudável contra 11,1% que consideram não ter este tipo de alimentação (Figura 1).

Atenção deve ser dada ao tipo de alimentos que se está consumindo, visto que, segundo Maia et al., (2018), a alimentação inadequada na infância e na adolescência é considerada um dos principais fatores de risco para o aparecimento precoce da obesidade e doenças como as cardiovasculares, a diabetes e o câncer.

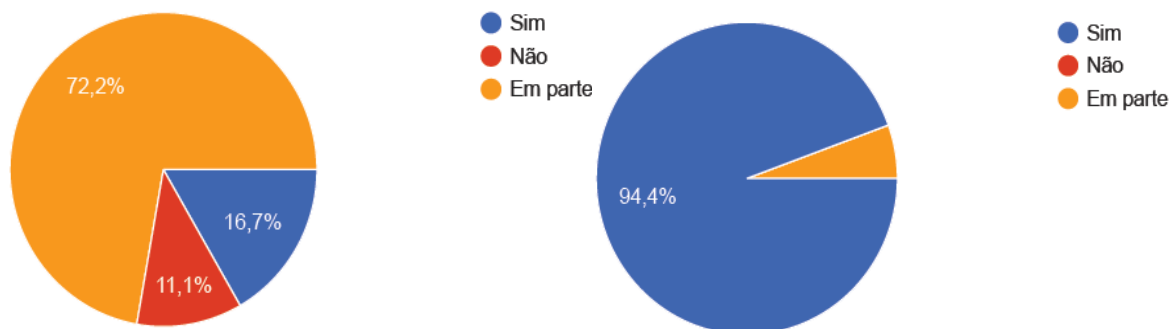


Figura 1. Resposta a pergunta: "Em relação a sua alimentação, você considera ter uma alimentação adequada?"

Figura 2. Resposta a pergunta: "A partir dos estudos em aula você consegue perceber os grupos dos alimentos e sua importância?"

A figura 2 demonstra que 94,4% dos alunos consegue perceber e entender, após os estudos realizados em aula, os diferentes grupos de alimentos e sua importância.

Quanto aos hábitos do sono, observa-se que 23% dos alunos apresentaram uma média de sono que variou de 7 a 8h, seguido daqueles que tem a média de 8h (17%), o que é considerado adequado de acordo com organizações de saúde. Mais de 50% dorme uma quantidade de horas que varia de 6h e 7h (Figura 3).

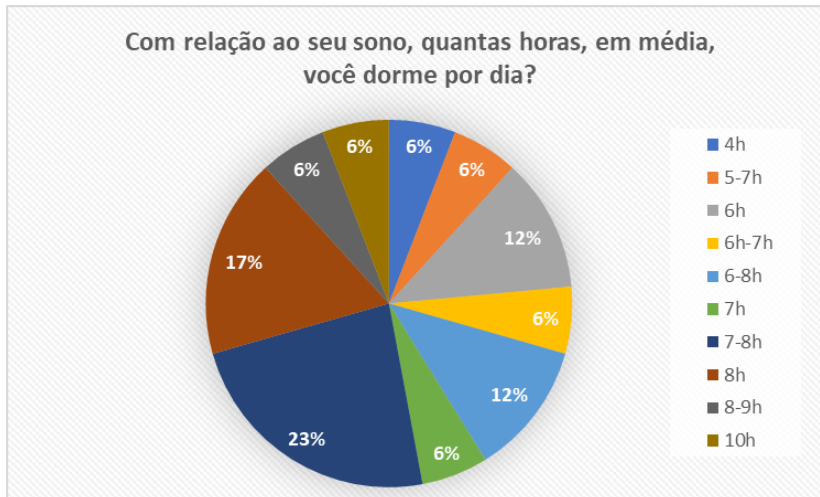


Figura 3. Resposta a pergunta: Com relação ao seu sono, quantas horas, em média, você dorme por dia?

A qualidade do sono é tão importante quanto a boa alimentação segundo a National Sleep Foundation. Em publicação científica divulgado pela entidade, associa a falta de sono a transtornos, como deficit de atenção e hiperatividade. Estudos indicam que 65% das pessoas com transtorno específico de aprendizagem apresentaram distúrbios do sono.

Para Ciampo (2017) , o sono desempenha um papel importante no desenvolvimento físico e emocional dos adolescentes, que estão passando por um período de intenso aprendizado e diferenciação.

A Figura 4 mostra a porcentagem de alunos que usam ou não o aparelho celular antes de dormir, sendo maior parte 88,9% dos alunos que usam o aparelho, e 11,1% não usando o aparelho.

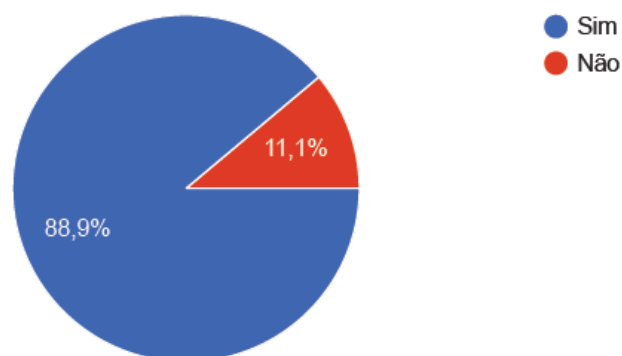


Figura 4. Porcentagem de alunos que costumam usar o celular antes de dormir.

Estudos mostram que o uso de celular à noite foi associado a pior qualidade do sono em adolescentes (AMRA, 2017). A alteração dos níveis hormonais ocasionadas pela má qualidade do sono e privação do sono também está relacionada a elevada ingestão de alimentos ricos em energia e aumento do apetite, estando assim ligado diretamente a composição corporal (FELDNER, 2015).

4 CONCLUSÃO

Os resultados do estudo trazem importantes reflexões sobre a relação entre alimentação saudável e duração do sono, no qual impactam grandemente na saúde do indivíduo. É importante ter uma alimentação balanceada e saudável, para que nosso organismo adquira a quantidade adequada de nutrientes. Aliado a isto, percebeu-se que ter uma boa qualidade de sono propicia uma melhor desempenho físico e mental, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Amra B, Shamsavari A, Shayan-Moghadam R, Mirheli O, Moradi-Khaniabadi B, Bazukar M, et al.(2017). Associação entre o sono e o uso noturno de celular entre adolescentes. *Jornal de Pediatria* [online]. v. 93, n. 6, pp. 560-567.

Bastos, A.D.; Santos, A.N.A. (2010). Identificação dos níveis de qualidade de vida em escolares do município de Nossa Senhora das Dores- Sergipe. *Revista Brasileira Ciência e Esporte*, v.31, n.2: p. 91-103.

Brasil. Ministério da Saúde (2014). Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

Del Ciampo LA. O sono na adolescência. *Adolesc. Saude* 2012; 9(2):60-66

Del Ciampo, Luiz A; Louro, Adriana L; Del Ciampo, Ieda R L; FERRAZ, Ivan S.(2017). Características de hábitos de sono entre adolescentes da cidade de Ribeirão Preto (SP). *J. Hum. Growth Dev.* [online]. vol.27, n.3, p. 307-314.

Feldner, C. B.; Freitas, Z. R.; Rodrigues, B. S. ; Nunes, J. E. D.; Santos, H. S.;Cheik, C. N. (2015). Associação da ingestão de macronutrientes com o padrão de sono de adolescentes obesos. *ConScientiae Saúde*, vol. 14, núm. 4, p. 592-599.

Maia, Emanuella Gomes et al. (2018). Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. v. 21,