

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL E RISCOS DE DOENÇAS EM ADOLESCENTES NA ZONA DA MATA MINEIRA

Gustavo Fernando Vieira Varoto¹
Gustavo Schuenker Rosa de Oliveira¹
Kelly Aparecida do Nascimento²
André Salustiano Bispo³
Wederson Rafael Fraga⁴
Osmar Francisco Fernandes de Castro⁵
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁶
deyliane.univertix@gmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O estudo objetiva avaliar o nível de conhecimento nutricional e riscos de doenças em adolescentes na Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, que será realizada na cidade de Raul Soares, Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por adolescentes de ambos os sexos, regularmente matriculados em uma escola estadual. Foram aplicados questionário de prática de atividade física, de conhecimento nutricional e de doenças pregressas. A análise dos dados foi feita pela estatística descritiva e os dados foram apresentados em gráficos e tabelas. Observa-se que a maioria dos entrevistados aparentam níveis de atividade física muito ativo (39,3%) e ativo (34,4%), com riscos bem abaixo da média (60,7%) de aparição de doenças cardiovasculares e possuem conhecimento nutricional moderado (54,1%). Observa-se que a maioria dos alunos permanecem sentados, por mais de 5 horas, tanto durante a semana (39,3%), quanto aos finais de semana (42,6%). Conclui-se que há necessidade de introduzir recursos para que estes adolescentes participem de ações educativas em saúde, voltadas para adoção de hábitos alimentares saudáveis e redução do tempo sedentário.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, Conhecimento Nutricional, Riscos de doenças.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

² Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNEC. Graduada em Pedagogia – UNEC. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

³ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Graduação em Educação Física pela Faculdade Univértix. Pós-graduação em Fisiologia e Treinamento Aplicado em Atividades de Academias e Clubes pela Faculdade Univértix. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Bacharel em Fisioterapia, Especialista em Docência do Ensino Superior e Professor dos cursos de Educação Física, Odontologia e Psicologia da Univértix.

⁶ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de desenvolvimento humano entre a infância até a vida adulta, marcado por mudanças comportamentais, sociais e psicológicas. Segundo Paz *et al.* (2017), não é definida a fase inicial e final da adolescência precisamente, mas sim, como adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e 19.

Munhoz *et al.* (2016) afirmam que a puberdade é considerada a fase inicial da adolescência, é quando ocorre as mudanças físicas e biológicas. Contudo, inúmeros fatores podem contribuir para adoção de estilos e hábitos de vida inadequados, por exemplo, consumo de alimentos não saudáveis e com alto teor de sal, gorduras, açúcar e sedentarismo. Tais atitudes tem se relacionado ao aumento da gordura corporal, alterações nos níveis lipídicos e glicídicos, por conseguinte, predisposição às doenças metabólicas.

Neste cenário, tem-se observado que a obesidade é prevalente nesse público e, por conseguinte, influenciando sérios agravos na saúde e bem-estar das pessoas. Segundo Marques *et al.* (2016), a obesidade na adolescência contribui para o desenvolvimento da obesidade na vida adulta, bem como para aumento das prevalências de doenças coronarianas e degenerativas, surgimento de câncer no cólon e reto. A literatura científica tem evidenciado, também, elevações dos níveis séricos de colesterol associado à lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), em consequência, estão relacionadas ao aumento do risco cardiovascular (HALLAL *et al.*, 2012).

Neste sentido, Paz *et al.* (2017) afirmam que bons hábitos alimentares e prática de exercício regular, em adolescentes, relaciona-se a um estilo de vida saudável e na prevenção de aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Contudo, os hábitos de vida destes indivíduos estão aquém das recomendações das organizações de saúde.

O estilo de vida dos adolescentes, segundo Pinho *et al.* (2019), é caracterizado por hábitos sedentários e ingestão de alimentos hipercalóricos. Portanto, é o trabalho do profissional de Educação Física, orientar quanto aos acometimentos decorrentes destas condutas, bem como elaborar programas de

treino que incentivem a prática regular e aderência. Para isto, o professor deve analisar o cotidiano dos adolescentes/alunos, identificar o nível de prática de atividade física, o nível de conhecimento dos alunos quanto aos hábitos alimentares e o risco de doenças.

O conhecimento nutricional pode ser precisamente definido como um processo cognitivo individual concernente à alimentação e nutrição, ligados também com a seleção alimentar e com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DALL'AGNOL e PEZZI, 2019). Considerando a importância de bons hábitos alimentares, observa-se que grande parte dos adolescentes não valorizam os benefícios que ele oferece para sua vida e acabam vivendo o hoje, sem pensar que no futuro, o que poderá causar grandes prejuízos para sua saúde. Para Dall'agnol e Pezzi (2019), o profissional de Educação Física deve contribuir para a conscientização de seus alunos para a prática de atividade física em busca de uma vida mais saudável no futuro.

Corroborando essas constatações, Munhoz *et al.* (2016) afirmam que a prática de exercício físico na fase da adolescência é de grande importância para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, porém a realidade é que a maioria dos adolescentes não possuem uma vida apta, refletindo na vida adulta e propiciando grandes possibilidades de viver obeso para o resto de sua vida.

Diante do exposto, tem-se como justificativa a necessidade de os adolescentes compreenderem o quão é importante os bons hábitos alimentares associados a prática de atividade física, não só para a obtenção de um corpo musculoso, mas também para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis no futuro.

Nesta concepção, tem-se como diferencial neste estudo, a realização de uma pesquisa que associa o conhecimento nutricional com o risco de doenças em adolescentes de uma cidade de pequeno porte da Zona da Mata Mineira. A questão norteadora é: Qual o nível de conhecimento nutricional e de riscos de doenças de adolescentes residentes em um município da Zona da Mata Mineira? Assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de conhecimento nutricional e de riscos de doenças em adolescentes residentes em um município da Zona da Mata

Mineira.

Estudos como este são importante, pois estimulam o interesse dos adolescentes a buscarem um estilo de vida mais saudável, conscientizando que o corpo passa por modificações e o cuidado consigo no presente irá fazer toda diferença no futuro. A Educação Física, por sua vez, irá contribuir estimulando de forma “automática”, esses adolescentes a praticarem atividade física e mostrar os benefícios que isso terá ao longo prazo em suas vidas. E, para que possam repassar essa experiência significativa para seus descendentes, para preservar sempre a importância da qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A adolescência é considerada como uma fase de mudança entre a infância e a idade adulta, marcada por alterações físicas, mentais e sociais, que acarretam modificações que se distanciam dos comportamentos adquiridos na infância e relacionam-se com um novo ritmo de vida em meio a sociedade. Segundo Paz *et al.* (2017), o corpo de um adolescente sofre modificações contínuas até seus 19 anos de idade e ressalta a puberdade como uma fase de mudanças de hormônios, onde os adolescentes começam a entender o amadurecimento sexual que essa fase propicia ao seu corpo.

Conforme exposto, esta fase da vida acarreta diversas mudanças, assim, uma forma mais confortável de lidar com essas transformações é com a prática de atividade física. Segundo Pinho *et al.* (2019), a prática de atividade física irá amparar o adolescente ao se incluir em uma vida social mais ativa, melhorando a qualidade de vida, propiciando saúde para este indivíduo. Ser fisicamente ativo está ligado a capacidade física e mental, correspondidos com o bem-estar, prevenção de doenças crônicas – degenerativas, a prevenção também da obesidade e conseqüentemente ao menor risco de morte precoce (PAZ *et al.*, 2017).

Entretanto, observa-se que entre adolescentes e jovens há elevada prevalência de sedentarismo associado ao fácil acesso à tecnologia e aos maus hábitos alimentares. Isso envolve diretamente as campanhas de *marketing* realizadas pelas companhias de *fast food* e pela indústria do tabaco. O estresse

gerado pela competitividade em quaisquer áreas da sociedade e o consumo cada vez mais comum de drogas lícitas e ilícitas favorecem esse quadro (MOREIRA, 2018). Tais comportamentos relacionam-se com o aumento da adiposidade corporal e predisposição às doenças cardiometabólicas.

Para Moreira *et al.* (2013), a maior causa de morte precoce nas populações adultas são as doenças crônicas não transmissíveis, conhecidas como doenças cardiovasculares, que são aterosclerose coronariana, acidentes cerebrovasculares, hipertensão arterial e suas complicações. No Brasil, 30% das mortes em hospitais públicos são causadas pelas doenças crônicas não transmissíveis.

Quanto aos fatores de risco para doenças não transmissíveis, tem-se a hereditariedade relacionada à predisposição genética, conforme exposto por Moreira *et al.* (2009). Os autores afirmam que o sobrepeso é causado devido a dois fatores principais: a falta de atividade física e a má alimentação, que contribuem para o acúmulo de gordura no organismo, caracterizando quadros de obesidade.

No que diz respeito às doenças que acometem os adolescentes, devido à estilos de vida não saudáveis, tem-se aos hábitos de vida que esses adolescentes conduzem. Segundo Munhoz *et al.* (2016), o adolescente tem o conhecimento sobre os riscos presentes em suas vidas que possibilitam ao aparecimento de doenças ao longo de sua vida, mas, talvez por questões de “preguiça” em não praticar atividade física e/ou acesso rápido a má alimentação, acabam optando por não priorizar o que é saudável. Assim, a probabilidade de doenças se manifestarem em seu organismo só cresce de geração para geração.

Diante do exposto e corroborando Moreira *et al.* (2009), a população precisa modificar seus hábitos de vida e se inserir à núcleos de prevenção de saúde, onde existam recursos que buscam educar, orientar e monitorar as condições básicas de saúde e estimulem a prática de exercício físico. É importante a adoção de estilo de vida saudável, no qual a prática de atividade física e uma boa alimentação se tornem essenciais na busca de uma boa qualidade de vida.

Para Moreira *et al.* (2009), a Educação Física tem papel crucial na conscientização social quanto à importância da prática de atividade física para as crianças e adolescentes, para que possam entender o quão benéfica essa prática

pode ser para sua vida. O professor pode ministrar suas aulas de forma que o aluno entenda que a disciplina não está inclusa no currículo escolar por acaso, mas sim com propósitos essenciais para sua saúde física e mental. Adicionalmente ela irá contribuir para ampliação do conhecimento nutricional, procurando estimular crianças e adolescentes a perceberem a diferença entre os tipos de alimentos saudáveis e não saudáveis e o quanto é importante manter uma boa alimentação para a saúde.

Toda essa preocupação com a prática de exercícios e uma boa alimentação está associada ao futuro da saúde de cada uma dessas crianças e adolescentes. Para manter uma qualidade de vida estável, confortável, deve-se ligar fatores que contribuem para isso, que são exatamente este que abordamos durante o estudo “conhecimento nutricional” e “prática de atividade física”.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, tendo como objetivo avaliar o nível de conhecimento nutricional e riscos de doenças em adolescentes na Zona da Mata Mineira. Para Gil (2010, p. 41 – 42), pesquisas descritivas:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa foi realizada no município de Raul Soares, localizado na Zona da Mata Mineira. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), a população estimada é de 23.711 pessoas, sendo a taxa de mortalidade infantil de 11.11 para 1.000 nascidos vivos. Tem-se que as internações devidas diarreia são de 1.4 para cada 1.000 habitantes, logo, são necessárias ações que previnam doenças e promovam a saúde neste município.

A escola possui 542 estudantes, regularmente matriculados, no ensino médio, mas a amostra foi composta apenas por aqueles que aceitaram participar do estudo e responderam ao questionário. Para a mensuração dos níveis de conhecimento nutricional e riscos de doenças, foi aplicado um questionário sobre o nível de

conhecimento nutricional, nível de atividade física e riscos de doenças aos adolescentes. Adicionalmente, foi aplicado um questionário de caracterização desses adolescentes, que envolveu questões como idade, sexo, escolaridade e hábitos de vida.

Para avaliação do nível de conhecimento nutricional, foi aplicada a Escala de Conhecimento Nutricional, proposta por Harnack *et al.* (1997), traduzida para o português do Brasil por Scagliusi *et al.* (2006). Também foi validado e adaptado, pois alguns dos alimentos utilizados para o consumo da escala original não eram dos hábitos alimentares dos brasileiros. Então alguns autores começaram a usar a escala devidamente validada para a construção de pesquisas, contribuindo, assim, para uma nova perspectiva no campo de validação nutricional da população brasileira, com questionário validado.

Para avaliação do nível de atividade física, foi aplicado o Questionário Internacional da Atividade Física (IPAQ) versão curta, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010). O IPAQ tem como propósito de estimar o nível de prática habitual de atividade física, por meio de informações quanto à frequência e à duração de caminhadas e de atividades cotidianas que necessitam de esforços físicos de intensidade moderada e vigorosa. Esta versão apresenta sete questões, cujas informações estimam o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física, como caminhadas e esforço físico entre as intensidades leve, moderada e vigorosa.

O questionário para avaliação do risco de doenças foi proposto por *Michigan Heart Association (MHA)*, que busca investigar a hereditariedade, peso, tabagismo, a prática de exercício, colesterol ou a porcentagem de gordura na dieta, pressão arterial e gênero do entrevistado. Foi usada a tabela de riscos relativos para concluir o nível de futuras doenças no adolescente. Para calcular o risco de doenças, este questionário é baseado em um somatório das respostas do participante.

Foi explanado aos participantes o objetivo do trabalho e a sua cooperação foi corporificada pelo aceite online no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos pais e o Termo de Assentimento pelos adolescentes, respeitando as normas de segurança contra a Covid-19 e evitando contato físico.

Pelo período de pandemia foi utilizada para coleta dos dados a ferramenta *Google Forms*, que permite o acesso por smartphones, notebooks, computadores, ademais evita o contato pessoal, sem risco de propagação do Covid-19.

A pesquisa foi realizada no mês de março de 2021, com 100 alunos do Ensino Médio. O contato com estes alunos foi possível por meio das redes sociais. Além disso alunos já eram conhecidos dos entrevistadores. Foram aplicados 100 questionários, sendo que apenas 60 foram devolvidos.

Em relação aos aspectos de éticas do estudo, assegura-se total zelo a legitimidade das informações, sigilo e privacidade quando necessários, tornando os resultados dessa pesquisa públicos, sendo considerado de forma geral desde o início do trabalho.

Os dados foram coletados por intermédio de questionário *on-line*, criado pelo *Google Forms*. Após a coleta dos dados, foram analisados pela estatística descritiva, que calculou valores de média, desvio padrão e foram apresentados os resultados em tabelas e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa procurou demonstrar aos participantes o quão importante é a prática de atividade física e adoção de hábitos alimentares saudáveis, colaborando com a prevenção de doenças futuras. A amostra foi composta por 61 adolescentes, sendo que 55,7% do sexo masculino, com idade média de 16,7 (DP = ± 1,6) anos. Em relação à prática de atividade física, 71% disseram praticar atividades entre níveis vigorosos a moderados e 29% não costumam praticar atividade física com frequência.

A figura 1 apresenta a classificação do nível de atividade física, a partir do Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta.

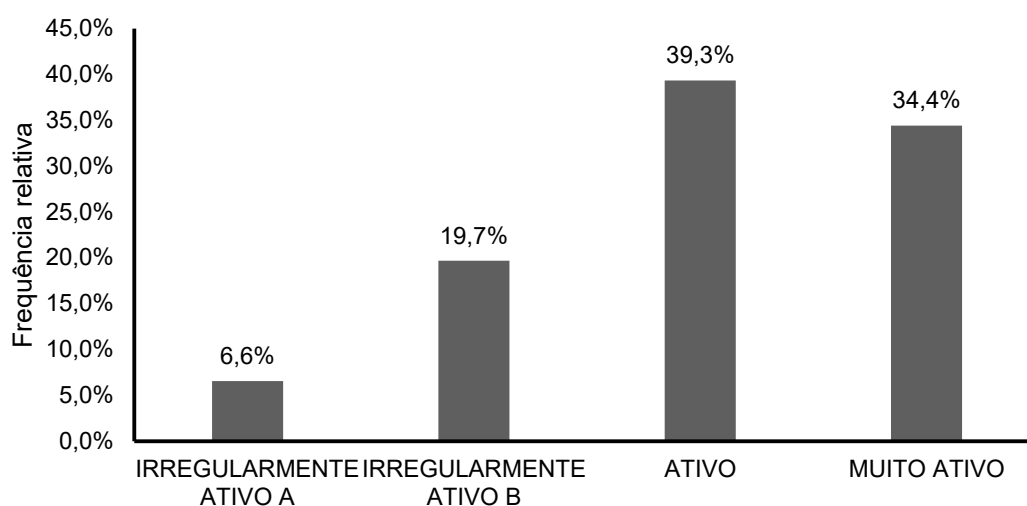


Figura 1: Classificação do nível de atividade física de adolescentes residentes na Zona da Mata Mineira. 2021.

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores

Observa-se a maioria dos adolescentes possuem níveis ativos (39,3%) ou muito ativo (34,4%) de atividade física. Isso quer dizer que praticam atividade física pelo menos 3 a 5 dias na semana, totalizando pelo menos 150 minutos. Cabe destacar que há um percentual que não atende a nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração, correspondendo a 26,3%.

Ao se pensar em adolescentes muito ativos e ativos, é difícil relacioná-los a problemas de saúde, pois geralmente as doenças progressivas estão mais relacionadas às principais causas de problemas na saúde de adultos e idosos, visto que seu acontecimento aumenta ao longo dos anos. Contudo, não descarta a possibilidade de surgimento de doenças de forma precoce, visto que podem existir

hábitos não saudáveis e doenças metabólicas não diagnosticadas (GUIMARÃES *et al.*, 2019).

Para Pinho *et al.* (2019), as pessoas que possuem consciência sobre a prática de exercício físico e a bons hábitos alimentares mantêm uma rotina constante com frequência a academias e dietas. Há também uma parcela que busca meios mais práticos, como por exemplo, se exercitar em casa, alimentos de fácil acesso e com custos baixos. A prática de exercício físico e o consumo de alimentos saudáveis poderão influenciar de forma positiva, por meio da constância, na prevenção de doenças progressivas no futuro.

A figura 2 apresenta o somatório de tempo sentado dos adolescentes em dias de semana e aos finais de semana.

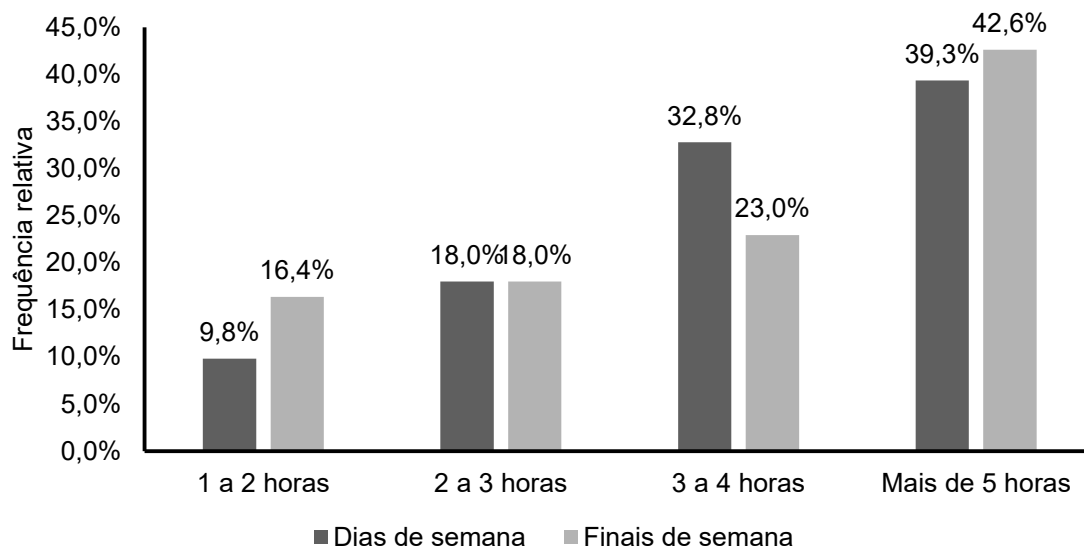


Figura 2: Tempo sentado, em dias de semana e aos finais de semana, por adolescentes residentes na Zona da Mata Mineira. 2021.

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores

Observa-se que a maioria dos adolescentes permanecem sentados por mais de 5 horas, tanto nos dias da semana (39,3%) quanto nos finais de semana (42,6%). Denomina-se esse maior tempo sentado de sedentarismo oculto e pode ser nocivo para a saúde desses adolescentes. Segundo Moreira (2018), o comportamento sedentário deve ser entendido de uma forma mais ampla, visto que permanecer sentado por mais de 1 hora, diminui 21 minutos em relação à expectativa de vida do

indivíduo.

Cabe destacar que, embora os adolescentes tenham sido classificados como ativo ou muito ativos, o fato de permanecerem muito tempo sentados implica no aparecimento de doenças hipocinéticas. Para Pinho *et al.* (2019), doenças hipocinéticas são classificadas como alterações que comprometem a saúde por meio de hábitos indevidos, principalmente os que favorecem ao sedentarismo, má alimentação e falta de exercício físico. Segundo Moreira (2018), as pessoas que têm comportamento sedentário, passam muito tempo sentadas, correm mais riscos de desenvolver doenças cardíacas.

Quanto à avaliação do risco coronariano, identificou-se que os escores médios são de 11,6 (DP = $\pm 3,1$) pontos, caracterizando como riscos bem abaixo da média, sendo essa classificação a mais prevalente entre os adolescentes participantes do estudo. A figura 3 apresenta a classificação do risco coronariano nos adolescentes.

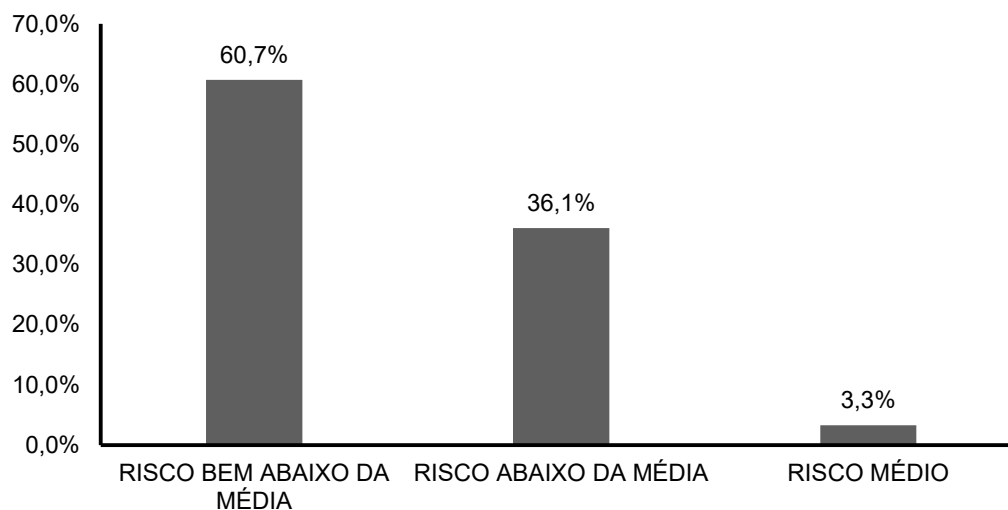


Figura 3: Classificação do risco coronariano em adolescentes residentes na Zona da Mata Mineira, 2021.

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores.

Observa-se que a maioria dos participantes (60,7%) encontram-se na categoria de riscos bem abaixo da média e uma outra parcela na categoria de riscos abaixo da média (36,1%). Diante desses resultados, identifica-se que estes adolescentes não estão protegidos quanto ao surgimento de alguma doença

hipocinética, no futuro, embora seja tenham classificações do nível de atividade física como “muito ativo” e “ativo”. Moreira (2013) ressalta que isso quer dizer que estes indivíduos ficam elevado tempo sentados, favorecendo o surgimento de doenças.

Para Moreira (2013), a saúde integral não depende apenas do seu histórico genético, mas principalmente dos seus hábitos saudáveis ao longo de toda sua vida. O corpo necessita de cuidados em todas as situações e isso que vai definir o quão saudável você será.

O tempo sentado pode estar relacionado ao momento em que estamos passando, o período pandêmico, que impossibilita diversas atividades rotineiras como, por exemplo: ir ao supermercado, ir à escola, ir à academia e, até mesmo, sair de casa para visitar algum conhecido. Diante desta situação, pode relacionar-se ao fato de as pessoas estarem em isolamento social, sem opção de sair e desmotivadas a se exercitar. Corroborando isso, Nascimento *et al.* (2021) afirmam que o isolamento social devido à Pandemia está afetando a saúde de todos e contribuindo para uma nova geração sedentária e obesa.

Quanto ao nível de conhecimento nutricional, verificou-se que a média do escore corresponde a 7,4 (DP = \pm 2,1) pontos, caracterizando moderado conhecimento nutricional. De acordo com Harnack *et al.* (1997) e Scagliusi *et al.* (2006), os critérios para a classificação da pontuação são: totais entre zero e seis classifica-se como baixo nível de conhecimento nutricional; de sete a dez indica-se nível moderado de conhecimento nutricional e acima de dez considera-se como nível alto de conhecimento nutricional.

Nesse caso, observa-se que os adolescentes possuem informações básicas sobre os alimentos e isso pode influenciar no consumo de alimentos não saudáveis, por acreditarem saber os benefícios deles, não se informam sobre o consumo elevado (MOREIRA, 2013).

A figura 4 apresenta a classificação do nível de conhecimento nutricional dos participantes do estudo.

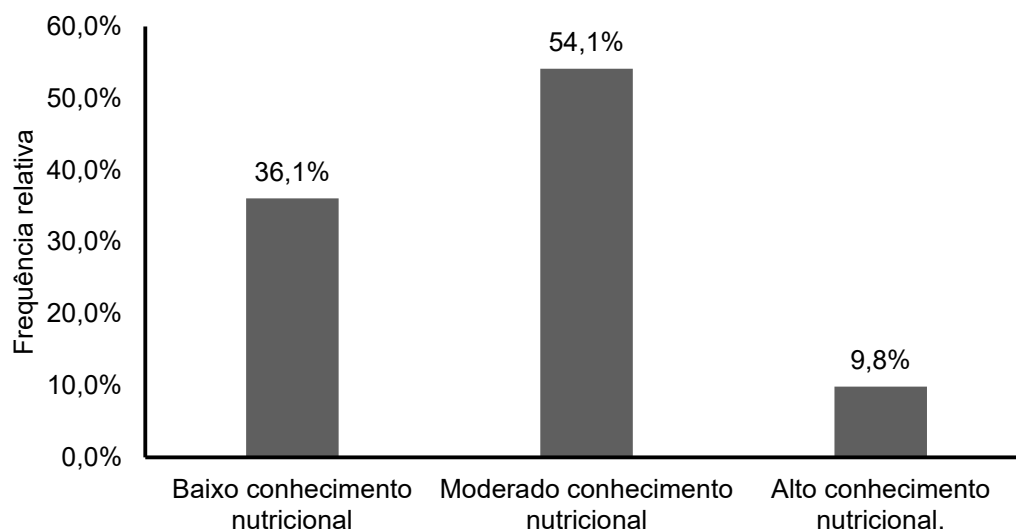


Figura 4: Classificação do nível de conhecimento nutricional em adolescentes residentes na Zona da Mata Mineira. 2021.

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores

As maiorias dos participantes do estudo possuem nível moderado de conhecimento nutricional (54,1%), contudo há pessoas com baixo nível (36,1%). Para Paz *et al.* (2017), a maioria das pessoas consomem aqueles alimentos mais fáceis de serem feitos ou, até mesmo, priorizam os alimentos processados e ultra processados. Isso pode influenciar em surgimentos de doenças futuras como: obesidade, diabetes, hipertensão dentre outras. Os autores também declaram que é necessário, ao comprar um alimento, que o indivíduo faça a leitura do rótulo, para identificar a composição nutricional, por conseguinte, optando pelo consumo de alimentos saudáveis, a fim de prevenir essas tais doenças.

Paz *et al.* (2017) afirmam que o acesso fácil a alimentos ultra processados e

processados, acaba inibindo a curiosidade dos adolescentes de pesquisarem sobre a qualidade do produto que eles irão digerir, “talvez seja mais fácil comprar os alimentos prontos do que os preparar” (p. 338). Possivelmente, em decorrência do acesso fácil a alimentos ultra processados e processados, bem como a atratividade decorrente da praticidade e palatabilidade. Entretanto, é necessário conscientizar sobre os malefícios que a falta de conhecimento nutricional pode causar à vida adulta.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No referido estudo, o principal foco foi analisar os níveis de atividade física, conhecimento nutricional e os riscos de doenças em adolescentes. Verificou-se que a maioria possui baixo e moderado nível de conhecimento nutricional, riscos bem abaixo da média para doenças pregressas, níveis de atividade física ativos e muito ativos. Contudo, apresentam elevado tempo sentado, durante a semana e aos finais de semana, podendo influenciar no surgimento de doenças hipocinéticas.

Conclui-se que há necessidade de introduzir recursos para que esses adolescentes participem de ações educativas, que facilitem o entendimento e conhecimento sobre os alimentos, seus malefícios e benefícios. É importante que esses jovens também sejam orientados quanto à prática de exercício físico e redução do tempo sentado. Por conseguinte, que busquem viver de forma saudável e aumentem a expectativa de vida.

A principal limitação encontrada ao decorrer da elaboração do presente estudo foi a dificuldade de acesso aos entrevistados, pois as medidas de prevenção da Covid-19 incluem o isolamento social e a realização de aula remotas para alunos da educação básica. Assim, nem todos os alunos possuem acesso à internet. Portanto, sugere-se que estudos futuros, pós pandemia, investiguem quais as diferenças de níveis de atividade física dos adolescentes e o tempo sentado e se esses dados se mantêm ao longo do tempo e em diferentes realidades.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS n. 4.279, de 30 de dezembro de**

2010. Estabelece diretrizes para a organização da Rede de Atenção à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2010.

DALL'AGNOL, M; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p.1051-1060, 2019.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2010.

GUIMARAES, M. R. *et al.* Alterações clínicas, metabólicas e resistência à insulina entre adolescentes. **Acta Paul. Enferm.** v. 32, n. 6, p. 608-616, 2019

HALLAL, P.C. *et al.* Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, v. 380, n 2, p. 247-257, 2012.

HARNACK, L. *et al.* Association of cancer- prevention- related nutrition knowledge, beliefs, and attitudes to 37 cancer prevention dietary behavior. **J. Am. Diet. Assoc.** v. 97, n 2, p. 957-965, 1997.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico do Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/25089-censo-2019-6.html?=&t=o-que-e> Acesso em: 09/11/2020

MARQUES, M. I. *et al.* (In) Satisfação com a imagem corporal na adolescência. **Nascer e Crescer**, v. 25, n. 4, p. 217-221, 2016.

MOREIRA, G. T. C. S. **Associação entre atividade física, os comportamentos sedentários e a ingestão alimentar em jovens adultos na fase de transição do ensino secundário para o ensino superior**. Orientador: António Palmeira. 2018. 77 f. Dissertação (Mestrado em Exercício e Bem-Estar). Curso de Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, 2018.

MOREIRA, N. W. R.; CASTRO, L. C. V.; CONCEIÇÃO, L. L.; DUARTE, M. S. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, Viçosa-MG. **Rev. APS.**, v. 16, n. 3, p. 242-249, 2013.

MOREIRA, O.C. *et al.* Fatores de risco de doença cardiovascular em técnicos administrativos da Universidade Federal de Viçosa. **Biosci. J.** v. 25, n. 5, p. 133-40, 2009.

MUNHOZ, M. P. *et al.* Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v. 37, n. 2, p. 09-16, 2016.



NASCIMENTO, Alexsandro Medeiros et al. Enfrentamento da pandemia covid-19: construindo sentidos da experiência e suas dificuldades. **Revista Educação e Humanidades**, v. 2, n. 1, p. 673-704, 2021.

PAZ, C. J. R. *et al.* A influência da nutrição adequada e da prática de atividades físicas na saúde dos adolescentes. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, v. 2, n. 1, p. 332-346, 2017.

PINHO, L. *et al.* Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 2, p. 229-235, 2019.

SCAGLIUSI, F. *et al.* Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Serve Cancer Epidemiology. **Revista Nutricional**. v.19, p. 425-436, 2006.