

# COMPORTAMENTO DE RISCO ENTRE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO/TÉCNICO DO IFMA CAMPUS SÃO LUIS MONTE CASTELO: Aspectos Nutricionais

Pablo Henrique de Morais <sup>1</sup>  
Yrla Nívea Oliveira Magalhães <sup>2</sup>  
Tereza Cristina Silva <sup>3</sup>

## Resumo

O presente estudo analisou o comportamento de risco em relação aos aspectos nutricionais entre adolescentes do ensino médio/técnico do IFMA Campus São Luís Monte Castelo. A pesquisa revelou padrões preocupantes de alimentação, incluindo alta ingestão de alimentos ultraprocessados e baixo consumo de frutas e vegetais. Além disso, foi observada uma tendência de negligência em relação à importância de uma dieta equilibrada, o que pode impactar negativamente a saúde e o desenvolvimento desses jovens. A conscientização sobre a importância da nutrição adequada e a implementação de programas educacionais são essenciais para promover hábitos alimentares saudáveis nesta população vulnerável.

**Palavras-Chave:** Saúde; Alimentação; Adolescentes.

**Financiamento:** Fundação de Amparo à Pesquisa (FAPEMA) e Instituto Federal do Maranhão (IFMA/MTC)

## Introdução

A adolescência constitui um período de transição crucial, situado entre a infância e a idade adulta, caracterizado por mudanças significativas, especialmente no que diz respeito aos comportamentos, que podem incluir hábitos alimentares inadequados. Esta realidade pode ser atribuída a diversos fatores, como as elevadas exigências nutricionais para o crescimento e os estilos de vida adotados, além da maior suscetibilidade a influências ambientais. Neste contexto, os adolescentes são considerados um grupo vulnerável e suscetível a riscos nutricionais (WHO, 2005; ENES; SLATER, 2010).

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso Técnico em Eletrônica do IFMA, do Campus Monte Castelo; E-mail: Pablo.Morais@acad.ifma.edu

<sup>2</sup> Profa. Dra. do Departamento de Biologia do IFMA, do Campus Monte Castelo; E-mail: yrlaniveia@ifma.edu.br

<sup>3</sup> Profa. Dra. do Departamento de Biologia do IFMA, do Campus Monte Castelo

Entre os adolescentes, os estudos frequentemente identificam deficiências alimentares comuns, como o consumo elevado de gorduras, sal e açúcar, combinado com a ingestão reduzida de frutas, legumes e verduras (LEAL *et al.*, 2010). Deste modo, a análise dos hábitos alimentares torna-se crucial, visto que evidências estabelecem uma ligação entre a dieta na adolescência e um maior risco de obesidade, assim como o desenvolvimento de outras doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta (MALIK *et al.*, 2012; SOUZA *et al.*, 2016).

Um estudo abrangente realizado em todas as capitais do Brasil revelou a inadequação dos níveis de ácidos graxos saturados, açúcares livres e sódio, que excedem os limites recomendados, bem como uma maior prevalência de deficiência no consumo de cálcio e vitaminas A e E (SOUZA *et al.*, 2016).

Durante a adolescência, a carência de micronutrientes é comum devido às elevadas necessidades nutricionais, à monotonia da dieta e às tendências alimentares momentâneas (PINHO *et al.*, 2014). As vitaminas e minerais desempenham um papel crucial no crescimento e no funcionamento adequado do organismo; portanto, a sua ingestão insuficiente figura entre os principais fatores de risco evitáveis para as doenças crônicas não transmissíveis (SILVA *et al.*, 2015).

Para além das deficiências de micronutrientes, os padrões alimentares mencionados, juntamente com outros hábitos, como o consumo de fast-food, a substituição das refeições principais por snacks calóricos e a omissão de refeições essenciais, como o café da manhã, são considerados fatores de risco significativos para o excesso de peso e comorbidades como hipertensão e diabetes (VEIGA *et al.*, 2013).

A avaliação da ingestão alimentar representa um desafio complexo, uma vez que a dieta é um evento imprevisível e em constante transformação (FISBERG *et al.*, 2005). Para realizar essa avaliação, são empregados métodos que estimam o consumo dietético; no entanto, a ingestão habitual apresenta uma variação real devido à diversidade e heterogeneidade presentes na alimentação diária de cada indivíduo (TARASUK; BEATON, 1992).

Com o intuito de minimizar essa limitação, métodos estatísticos são aplicados para estimar a variabilidade, a qual é utilizada para corrigir a distribuição do consumo de nutrientes e calcular a prevalência de deficiências (FREEDMAN *et al.*, 2010). A correção da variabilidade reduz erros, elimina valores extremos

relacionados à sub ou superestimação e fornece uma estimativa mais precisa da ingestão habitual de alimentos e nutrientes (MURPHY; BARR, 2011).

Assim, a avaliação dietética desempenha um papel fundamental na prevenção de deficiências nutricionais e na promoção da saúde, sendo imprescindível para a formulação de ações e programas (VELLOZO; FISBERG, 2010). Este processo permite identificar a composição, os padrões alimentares e os fatores determinantes das deficiências nutricionais. No caso dos adolescentes, isso é essencial, uma vez que tais fatores podem ter um impacto direto na vida adulta (SILVA *et al.*, 2015).

## **Metodologia**

### **-Tipo de estudo**

Trata-se de um estudo exploratório, transversal, de abordagem quantitativa, realizado com adolescentes escolares, alunos do ensino médio dos Cursos Técnicos do IFMA Campus Monte Castelo.

### **-Coleta de dados**

Os dados foram coletados através de um questionário construído pelos pesquisadores baseado na literatura de referência, autoaplicável, anônimo e padronizado, com informações sobre dados sociodemográficos e dados referentes aos aspectos nutricionais.

Previamente à aplicação do instrumento de coleta, os adolescentes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e sobre a preservação do anonimato.

O questionário foi preenchido pelo aluno que concordou participar, após o cumprimento das formalidades éticas: os responsáveis dos escolares assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os alunos assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

Os questionários foram distribuídos utilizando-se formulários Google para os participantes da pesquisa após a assinatura dos termos.

### **-Análise dos dados**

Os dados foram tabulados e analisados utilizando a ferramenta Microsoft Office Excel, para cálculo de frequências e prevalências.

### **-Aspectos éticos**

Em atendimento a resolução 196/96 referente à Ética em Pesquisa, o projeto foi encaminhado a Plataforma Brasil para apreciação, sendo avaliado e

liberado para execução a partir do Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa n. 5.673.948.

---

## Resultados e Discussão

Para investigar os aspectos nutricionais dos adolescentes, utilizou-se os aspectos sociodemográficos para conhecer o perfil dos participantes da pesquisa e perceber como suas funções cognitivas podem ser alteradas por uma alimentação inadequada.

---

### - Aspectos sociodemográficos

Participaram da pesquisa 215 adolescentes, matriculados nos cursos técnicos do IFMA Campus São Luis Monte Castelo nos anos de 2023 e 2024. A maioria era do sexo feminino (54,4), com idade de 16 anos (36,3%) e de cor parda (51,6%) (Tabela1).

Tabela 1. Aspectos socioeconômicos dos estudantes do ensino médio do IFMA, participantes da pesquisa referente aos aspectos nutricionais, 2024.

---

Variável	N	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	117	54,4
Masculino	98	45,6
<b>Idade</b>		
15 anos	38	17,7
16 anos	78	36,3
17 anos	68	31,6
Mais de 17 anos	31	14,4
<b>Raça/Cor</b>		
Pardo	111	51,6
Branco	55	25,6
Negro	47	21,9
Indígena	02	0,9
<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

---

Fonte: autor.

Em relação à situação familiar, a maioria declarou morar com pai e mãe (40,5%), que a renda familiar varia de um a três salários mínimos (58,6%), além de

relatar que a escolaridade do responsável vai até o ensino médio (57,2%). Em relação ao número de pessoas em casa, 48,8% afirmam dividir a casa com 4 ou 5 pessoas, por fim o relacionamento em casa dos alunos entrevistados é muito bom (46%) (Tabela 2).

Tabela 2. Aspectos da situação familiar dos estudantes do ensino médio do IFMA, participantes da pesquisa referente aos aspectos nutricionais, 2024.

<b>Variável</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Com quem mora</b>		
Pai e Mãe	87	40,5
Apenas um dos pais	78	36,3
Um dos pais e uma nova família	6	2,8
Familiares	38	17,7
Sozinho	6	2,8
<b>Renda Familiar (salário mínimo R\$ 1.518)</b>		
Menos de 1 salário	50	23,3
1 a 3 salários	126	58,6
4 a 5 salários	22	10,2
6 ou mais salários	17	7,9
<b>Escolaridade do responsável</b>		
Ensino Fundamental	14	6,5
Ensino Médio	123	57,2
Ensino Superior	78	36,3
Analfabeto	0	0
<b>Número de pessoas em casa</b>		
2 ou 3 pessoas	95	44,2
4 ou 5 pessoas	105	48,8
Mais de 6 pessoas	15	7
<b>Relacionamento em casa</b>		
Regular	36	16,7
Ruim	3	1,4
Bom	77	35,8
Muito bom	99	46
<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

Fonte: Autor

As características sociodemográficas, assim como a situação familiar, são imprescindíveis para analisar com mais precisão o padrão de vida e as influências

nos adolescentes que participaram da pesquisa, pois muitos dos problemas, principalmente emocionais, que podem levar ao desequilíbrio alimentar se desenvolvem em casa, de acordo com o relacionamento familiar. O nível de estresse, por exemplo, é um fator que influencia diretamente, podendo variar em função do sexo, da idade, das relações familiares e sociais e podendo comprometer o rendimento escolar (BENAVENTE *et al.*, 2014; PEREIRA *et al.*, 2015).

#### **- Aspectos nutricionais**

Ao abordar os aspectos nutricionais dos adolescentes, a maioria (36,7%) consideram sua alimentação regular, e a minoria (11,6%) a consideram muito boa. Ao questionar sobre a frequência de consumo semanal de comidas industrializadas, 40,9% afirmam consumir com frequência de 1x na semana, e 13% afirma consumir todos os dias. Além disso, a grande maioria 36,7% costuma consumir todos os dias frutas e verduras, enquanto a segunda maioria (26,5%) só consome 3x na semana.

Em relação à frequência de consumo de carne, 15,8% consomem apenas 1 vez na semana, 34% consomem 2 vezes, 36,7% relatam consumir 3 vezes e apenas 13,5% afirmam consumir carne diariamente. Já sobre o consumo de bolos e doces, a maior parte dos adolescentes (47,4%) consome apenas 1 vez na semana, 28,4% afirmam consumir 2 vezes, 15,8% consomem 3 vezes e apenas 8,4% relatam consumir todos os dias.

Quanto ao consumo de laticínios, observa-se um padrão distinto: 23,3% consomem apenas 1 vez na semana, 14% consomem 2 vezes, 15,3% relatam consumir 3 vezes e quase a metade (47,4%) afirmam consumir laticínios todos os dias.

#### **- Desempenho Escolar**

Possuir uma boa saúde física e mental é fundamental para o desempenho escolar, em especial na adolescência, uma vez que, modula funções cognitivas, consolidação da memória e aprendizagem.

Segundo os dados coletados, em sua maioria, 48,4% dos entrevistados relatam que seu desempenho escolar é bom e 5,6% relatam que seu desempenho é ruim, entretanto, 60,5% dos discentes que participaram da pesquisa afirmam que têm dificuldade de concentração em atividades estudantis sempre ou frequentemente (Tabela 4).

Tabela 4: Percepção do desempenho escolar dos estudantes do ensino médio do IFMA, participantes da pesquisa referente aos aspectos nutricionais dos adolescentes escolares do IFMA.

Variável	N	%
<b>Desempenho Escolar</b>		
Regular	60	27,9
Ruim	12	5,6
Bom	104	48,4
Muito bom	39	18,1
<b>Dificuldade de concentração para executar atividades estudantis</b>		
Sempre	23	10,7
Raramente	82	38,1
Frequentemente	107	49,8
Nunca	3	1,4
<b>Relacionamento com amigos escolares</b>		
Regular	28	13
Ruim	3	1,4
Bom	73	34
Muito bom	111	51,6
<b>Relacionamento com professores</b>		
Regular	55	25,6
Ruim	6	2,8
Bom	111	51,6
Muito bom	43	20
<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>
Fonte: Autor		

Quando questionados sobre o hábito de ir à escola sem se alimentar, 37,2% afirmaram que nunca o fazem, 36,3% relataram que raramente vão sem se alimentar e 26,5% frequentemente frequentam as aulas sem realizar refeição.

Outro dado relevante está relacionado ao uso de medicamentos ou chás para provocar vômito ou diarreia: 75,8% dos adolescentes afirmaram nunca ter feito uso, 20% relataram uso raro e 4,2% disseram utilizar frequentemente esse recurso.

De forma semelhante, quando perguntados sobre o uso de medicamentos ou chás com o objetivo de perder ou ganhar peso, 74,4% afirmaram nunca ter recorrido a essa prática, 15,3% disseram utilizá-la raramente e 10,2%

frequentemente fazem uso.

## **Conclusão**

O entendimento sobre a ingestão de nutrientes e a conformidade com uma dieta apropriada é de extrema importância, pois tem um impacto direto na saúde dos jovens em fase de adolescência. Diversas pesquisas estão dedicadas a investigar os padrões alimentares e os elementos interligados nesse período crucial do desenvolvimento. Ademais, apesar da maioria declarar que possui um desempenho escolar bom, grande parte desses têm dificuldade com a concentração, o que é classificado como um dos efeitos prejudiciais de uma alimentação inadequada.

Apesar de complexa, a avaliação do consumo alimentar é fundamental para conhecer o perfil dietético dos estudantes. Dessa forma, espera-se contribuir para o monitoramento dietético, além de subsidiar metas e objetivos para implementar e conduzir, de forma eficaz e eficiente, as políticas de saúde direcionadas aos adolescentes de escola pública em São Luís, Maranhão.

---

## **Agradecimentos**

Ao IFMA e FAPEMA pelo fomento à pesquisa. À Profa. Dra. Yrla Nivea Oliveira Magalhães, pelo profissionalismo na condução desta pesquisa.

## **Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 2004.

CARLINI-COTRIM, B.; GAZAL-CARVALHO, C.; GOUVEIA, N. Comportamento de saúde entre jovens estudantes das redes pública e privada da área metropolitana do estado de São Paulo. **Rev Saúde Pública**, 34(6): 636-45, 2000.

COUTINHO, R. X. *et al.* Prevalência de comportamentos de risco em adolescentes. **Cad. Saúde colet.** Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, 2013.

EISENSTEIN E. Adolescência: definição, conceito e critérios. **Adolesc saúde**, 2005.

FEIJÓ, R. B.; OLIVEIRA, É. A. Comportamento de risco na adolescência. **Jornal de Pediatria**. Porto Alegre. Vol. 77, supl. 2 (nov. 2001), p. S125-S134, 2001.

PRIORE, S. E. *et al.* (Org.). **Nutrição e Saúde na Adolescência**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, p.1-4. 2010.

MOURA, L. R. *et al.* Fatores associados aos comportamentos de risco à saúde entre adolescentes brasileiros: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**[online]. v. 52, 2018.

SANTOS, S. J. *et al.* Association between physical activity, participation in Physical Education classes, and social isolation in adolescents. **Jornal de Pediatria**.v.91, 2015.