

A RELAÇÃO ENTRE DISTRAÇÕES DURANTE A REFEIÇÃO, SOBREPESO E RISCOS DE DOENÇAS CRÔNICAS EM ADOLESCENTES

ODS 3

Bruna Lourenço da Silva (Universidade de Taubaté)
Kamily Victoria Lopes Meirelles (Universidade de Taubaté)
Ana Cecília Forni (Universidade de Taubaté)
Maria Luiza Andrade de Carvalho (Universidade de Taubaté)
Profa. Aline Liz de Faria (Universidade de Taubaté)
Prof. Luiz Claudio Martins (UNICAMP)

Nas últimas décadas, observou-se um aumento significativo no tempo que adolescentes dedicam ao uso de dispositivos eletrônicos, como celulares, *tablets* e televisores (Haghjoo, 2022). Esse comportamento tem sido associado a mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida, contribuindo para o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade nessa faixa etária (Hardy, 2010). Segundo os autores Renata Santos e Diego Lacerda (2021), é evidenciado que o uso de telas durante as refeições pode levar a uma menor percepção da saciedade, resultando em um consumo calórico maior do que o necessário. O objetivo do presente estudo foi conhecer, por meio de uma anamnese, a alimentação e os hábitos alimentares de adolescentes do terceiro ano do ensino médio de uma escola estadual, identificando a relação entre o uso de telas durante as refeições, o sobrepeso e as doenças crônicas não transmissíveis. Este estudo trata-se de um relato de experiência de uma atividade de campo da Disciplina de Avaliação Nutricional II do curso de nutrição. Para a atividade foram entrevistados vinte alunos do ensino médio de uma escola pública. O instrumento utilizado foi a anamnese alimentar, que contém perguntas direcionadas aos hábitos alimentares e dados de saúde. Para verificar a ingestão alimentar foi utilizado o recordatório de 24 horas, no qual os alunos relatam tudo o que comeram no dia anterior. A análise dos dados revelou que 50% (n=10) dos adolescentes apresentavam peso adequado para a idade. A condição de sobrepeso foi observada em 35% dos participantes (n=7), enquanto a obesidade foi observada em 15% (n=3). Ao analisar os dados entre o uso de telas durante as refeições e o estado nutricional dos participantes, observou-se que os adolescentes com sobrepeso e obesidade relataram maior tempo de uso do celular ou televisão no momento da refeição e ao longo do dia. A partir da atividade realizada, foi possível identificar uma associação relevante entre o uso de telas durante as refeições e o aumento dos casos de excesso de peso entre adolescentes. Além disso, a atividade de campo da disciplina permitiu vivenciar contextos sociais além da sala de aula, e aproximar teoria com a prática profissional e articular melhorias das competências profissionais de um futuro nutricionista.

Palavras-chave: Dispositivos eletrônicos; Hábitos alimentares; Sobrepeso; Obesidade.