



A ALIMENTAÇÃO DOS JOVENS E OS ESTUDOS: QUAL É A RELAÇÃO?

Autores: Amanda Albarello FRIZON, Ana Carolina Pereira da SILVA, Layla dos Santos CARVALHO, Milena Cardoso SUZENA, Victória de Oliveira COSTA, Susana Nunes Taulé PIÑOL.

Identificação autores: Acadêmica do Curso de Administração Integrado ao Ensino Médio IFC-Campus São Francisco do Sul; Acadêmica do Curso de Administração Integrado ao Ensino Médio IFC-Campus São Francisco do Sul; Acadêmica do Curso de Administração Integrado ao Ensino Médio IFC-Campus São Francisco do Sul; Acadêmica do Curso de Administração Integrado ao Ensino Médio IFC-Campus São Francisco do Sul; Acadêmica do Curso de Administração Integrado ao Ensino Médio IFC-Campus São Francisco do Sul; Orientador IFC-São Francisco do Sul.

Avaliação na modalidade: Pesquisa

Área do conhecimento/Área Temática: Ciências da Saúde

Nível: Médio

Introdução

De acordo com o dicionário online de português, publicado em 2009, a alimentação é o abastecimento das substâncias imprescindíveis à manutenção da vida. Saudável remete o que é bom para a saúde; salutar: alimentação saudável. Que é útil e benéfico; vantajoso, propício. Segundo Espaço da Ciência (2011), o ser humano precisa se alimentar para se manter vivo. Nos alimentos são encontrados carboidratos, gorduras, proteínas, sais minerais, vitaminas, fibra e água para a manutenção e formação dos tecidos e funcionamento dos órgãos que compõem o organismo humano.

A alimentação balanceada na adolescência é tão importante quanto na primeira infância, porque além de satisfazer as necessidades de nutrientes durante essa fase, ela serve para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida. (DIETNET, 2010). Pela importância, Basílio (2016) destaca a resolução 26 de 17 de julho de 2013, do Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação, (que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da Educação Básica no âmbito do PNAE). Esta resolução determina que as unidades escolares que atuam em período integral atendam, no mínimo, 70% das necessidades nutricionais diárias das crianças e adolescentes.

Para Zanin (2017), a má alimentação pode provocar doenças que dificultam o desenvolvimento físico e mental nas crianças em desenvolvimento e adolescentes. De acordo com o site Psicologia, a memória é o que permite a aprendizagem pois é através dela que os conhecimentos se consolidam. E só o que aprendemos com a memória, nos possibilita aprender coisas novas (aumentando assim o nosso conhecimento). É a função mental que permite reter a informação.



Sousa (2006) adverte que o comportamento alimentar das crianças, assim como as suas preferências alimentares, são influenciadas por fatores genéticos ou hereditários e também por fatores ambientais. Com uma boa alimentação a criança ou o jovem terá um bom desenvolvimento e capacidade de aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. Para que isso aconteça, a alimentação deve ser diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios.

Neste contexto, este projeto apresenta como objetivo geral: verificar informações presentes em sites/blogs que versam sobre nutrição para estudantes; buscando atender os seguintes objetivos específicos: analisar se os sites/blogs trazem informações sobre as doenças causadas pela má alimentação, verificar se os sites/blogs abordam as dificuldades que podem ser causadas na vida do estudante, investigar os benefícios causados na vida dos discentes, saber os alimentos inadequados e adequados para um melhor funcionamento corpóreo considerando o público estudantil e verificar se os sites/blogs divulgam contato de nutricionistas.

Material e Métodos

Como modalidade de pesquisa elegeu-se a bibliográfica exploratória. De acordo com o site Metodologia científica na prática (2013), a metodologia bibliográfica oferece meios que ajudam na definição e resolução dos problemas já conhecidos, como também permite explorar novas áreas onde estes ainda não se cristalizaram suficientemente. Permite também que um tema seja analisado sob novo enfoque ou abordagem, produzindo novas conclusões.

Segundo Severino (2007),

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses, etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos.

O objetivo de uma pesquisa exploratória é familiarizar-se com um assunto ainda pouco conhecido, pouco explorado. Ao final de uma pesquisa exploratória, você conhecerá mais sobre aquele assunto, e estará apto a construir hipóteses (GIL, 2008). A



pesquisa exploratória é quando o pesquisador ele não quer chegar a conclusão dos resultados mas sim conhecer mais sobre o assunto.

O método utilizado será o estudo de campo. Como informa Andrade (2010) "A pesquisa de campo utiliza técnicas específicas, que têm o objetivo de recolher e registrar, de maneira ordenada, os dados sobre o assunto em estudo".

A população designada para coleta são sites que versam sobre nutrição de estudantes. O plano de coleta que será utilizado é a amostragem não probabilística. Citado por Mattar (1996), publicado por Fecap : "Amostragem não probabilística é aquela em que a seleção dos elementos da população para compor a amostra depende ao menos em parte do julgamento do pesquisador ou do entrevistador no campo." O critério adotado para selecionar os sites/blogs é optar por aqueles que possuem o maior número de informações para responder os objetivos específicos.

Para registro dos dados foi desenvolvido um formulário com o intuito de analisar o conteúdo localizado nos sites/blogs. Para Santos (2017, p.1) o formulário de investigação científica de cunho teórico-empírico é uma ferramenta de coleta de dados de pesquisa de campo com o objetivo de levantar a percepção/opinião de um alvo da pesquisa numa perspectiva empírica, portanto, de campo, visando subsidiar a elucidação de um fenômeno/fato/ocorrência sob análise. Após coleta se efetuará a análise de conteúdo, para Bardin (1977) este método de análise caracteriza-se por um conjunto de instrumentos metodológicos que se aplicam a discursos diversificados.

Resultado Esperados

Ao final espera-se que os resultados possam fornecer informações suficientes para futuras consultas e projetos de divulgação que versam sobre alimentação dos jovens e seu desempenho escolar.

Conclusão

Este estudo está em fase de coleta.

Referências

Andrade, M.M. 2010. *Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação*. 10 ed. São Paulo: Atlas.



- BARDIN, L. (1977) *Análise de conteúdo*. Lisboa: Editora Edições 70.
- BASÍLIO, 2017. Alimentação é parte do processo de aprendizagem (<http://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem/>) Acesso: 14/04/17.
- DIETNET, 2017. Alimentação na Adolescência, (<http://www.dietnet.com.br/alimentacao-na-adolescencia/>) Acesso: 16/04/17.
- Mattar, F.N. 1996. *Pesquisa de marketing*. Porto Alegre: Atlas.
- ESPAÇO DA CIÊNCIA, 2017. Por que é importante uma alimentação equilibrada. (<http://strege-monica.blogspot.com.br/2011/05/por-que-e-importante-uma-alimentacao.html>). Acesso: 16/04/17.
- Gil, A.C.2008. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo. Editora Atlas.
- METODOLOGIA CIENTÍFICA NA PRÁTICA, 2017. Metodologia da pesquisa científica: o passo a passo do fazer ciência. (<http://metodologiacientificanapratica.blogspot.com.br/2013/09/>). Acesso: 05/05/17.
- SANTOS, I.C, 2017. Formulário. (www.lcsantos.pro.br/arquivos/68_FORMULARIO01042010-192951.pdf>). Acesso em 27 de julho de 2017.
- SEVERINO, A.J. 2007. *Metodologia do trabalho científico*. 23. ed. São Paulo. Cortez Editora.
- SOUSA, P.M.O. (2006) *Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional*. UnB. Brasília.
- ZANIN. Doenças causadas pela má alimentação na Infância e Adolescência, (<https://www.tuasaude.com/doencas-causadas-pela-ma-alimentacao-infantil/>) Acesso:16/04/17.