

ASSOCIAÇÃO DO TEMPO SEDENTÁRIO E HÁBITOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS DE QUIXADÁ/CE

Gabriela Lopes da Silva¹, Jailton Gregório Pelarigo², Valter Cordeiro Barbosa Filho³

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatológica); E-mail: gabryellalopes24@gmail.com

² Doutor, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatológica); E-mail: jailtongp@hotmail.com

³ Doutor, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatológica); E-mail: valtercbf@gmail.com

RESUMO

Dados recentes mostram que o hábito alimentar dos adolescentes que praticam esportes apresenta um melhor comportamento alimentar dito saudável em relação aos adolescentes sedentários, os estudos epidemiológicos demonstram que quanto maior o consumo de lanches altamente calóricos, maior será o comportamento sedentários, tais como assistir televisão. Logo quando falamos em saúde, devemos levar em consideração todo e qualquer aspecto, até mesmo os simples detalhes, pois é de suma importância para a manutenção e melhoria da qualidade de vida humana. O objetivo do estudo foi analisar os Com intuito de analisar se traz prejuízos alimentares para os adolescentes em escolas públicas de Quixadá que faz uso de televisão e computador nas horas de lazer por tempo prolongado, relacionando uma possível alimentação não saudável com o uso dos aparelhos eletrônicos. Com isso, a pesquisa tem caráter descritivo, com corte transversal, abordagem quantitativa e amostragem por conveniência onde participaram da pesquisa 202 alunos, 110 do sexo masculino (54,5%) e 92 do sexo feminino (45,5%), com idades entre 13 e 17 anos, matriculados em escolas do município de Quixadá-CE, localizado na região do Sertão Central no estado do Ceará. Os dados foram coletados através da aplicação de questionário estruturado (QE), com uso de três perguntas, sendo duas com dois itens e sete opções de respostas e a terceira pergunta com cinco itens e duas opções de respostas, abordando os temas: alimentação e uso de aparelhos eletrônicos. A partir da análise dos dados descritiva, pode-se perceber que houve associação entre o tempo despendido (menos de duas horas e/ou mais de duas horas) no que se refere à utilização de computador e o consumo de refrigerante durante a semana ($p=0,050$). Ainda nessa perspectiva, houve, também, associação entre o tempo despendido à utilização de televisão e o consumo de salgados durante a semana ($p=0,015$). Por meio do estudo, conclui-se que os adolescentes das respectivas escolas de Quixadá que tem mais de duas horas de uso de computadores e televisões costumam consumir com mais frequência as substâncias alimentares, salgados e refrigerantes. A pesquisa associa alimentação com o tempo sedentário dos adolescentes que em contato constante com as mídias estão suscetíveis ao consumo constante de alimentos industrializados, com o passar dos anos a probabilidade de adquirir as doenças mais conhecidas, causadas por uma má alimentação, diabetes, hipertensão, obesidade. Seria uma boa opção recomendar que haja comunicados da Saúde Pública direcionadas aos adolescentes e seus responsáveis, visando adquirir um estilo de vida ativo e balanceado com uma boa alimentação, sendo que os pais têm influência positiva com os adolescentes.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Sedentários. Hábitos Alimentares.