

# 2º Encontro Internacional

## Saúde escolar



### Frequência Alimentar dos estudantes do 7º ano de uma Escola E.B. 2/3 da região do Tâmega e Sousa durante a Pandemia por COVID-19

Silva, M.<sup>1</sup>, Magalhães, C.<sup>2</sup>, Lima, F.<sup>1</sup>, Costa, F.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Licenciado em Enfermagem pela ESSVS-CESPU

<sup>2</sup> Diretora da Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa - CESPU



#### Introdução

A pandemia por COVID-19 veio trazer alterações profundas nas dinâmicas das comunidades e dos seus elementos. Desta forma, urge fazer o acompanhamento dos mais diversos setores da sociedade, nomeadamente dos adolescentes, identificando as alterações que implicaram no quotidiano e a forma como essas alterações impactaram todas aquelas que eram as suas dinâmicas anteriores, especificamente a frequência alimentar.

O objetivo de estudo é descrever a frequência alimentar dos adolescentes durante a pandemia, identificando as mudanças sentidas pelos mesmos na frequência alimentar.

#### Metodologia

Estudo exploratório e descritivo e quantitativo, com uma amostra de 99 estudantes do 7º ano de uma E.B. 2/3 da região do Tâmega e Sousa. Os dados foram recolhidos através de um instrumento de recolha de dados que engloba um questionário sociodemográfico e o Questionário de Frequência Alimentar, onde foram abordados o consumo de alimentos como os laticínios, os cereais, doces e snacks, legumes e fruta, proteínas e fritos, alimentos hipercalóricos e refrigerantes e que permite avaliar os hábitos alimentares e frequência de consumo.

Tabela 1. Frequência de Consumo de Carne

Nunca	4,06%
<1 dia/semana	6,06%
1 dia/semana	8,08%
2-6 dias/semana	45,45%
1x/dia	20,20%
2x/dia	10,10%
>2x/dia	6,06%

Tabela 2. Frequência de Consumo de Pão e Tostas

Nunca	3,02%
<1 dia/semana	14,14%
1 dia/semana	11,11%
2-6 dias/semana	25,25%
1x/dia	27,27%
2x/dia	12,12%
>2x/dia	7,07%

#### Resultados e Discussão

Os adolescentes em estudo consomem duas porções de verduras e três de fruta, diariamente. O consumo de alimentos hipercalóricos, apresenta-se com uma média de consumo semanal de 1,23. Este consumo pode estar relacionado com o facto de os adolescentes, estando em casa mais tempo, tenham mais dificuldades em fazer a manutenção e a promoção de comportamentos alimentares saudáveis.

Relativamente à frequência de ingestão de alimentos durante a pandemia, existiu um grande consumo de proteína animal (carne, peixe e ovos). Cerca de 45% dos inquiridos afirmou consumir carne entre duas a seis vezes, por semana, como observamos na tabela 1; 40%, afirmou consumir peixe duas a seis vezes, por semana; e 39% afirmou consumir ovos, pelo menos uma vez, por semana. Constatamos assim, que a proteína animal acompanha a dieta da generalidade dos inquiridos, em grande parte das refeições, contrariando o que o padrão alimentar mediterrânico preconiza, orientando para no caso das carnes brancas e vermelhas, de duas porções semanais; relativamente aos ovos, o seu consumo pode assumir entre duas a quatro porções semanais; no que concerne ao peixe, as porções aconselhadas são de duas ou mais porções semanais (Barbosa, et al, 2018).

Outros dos alimentos mais consumidos são os cereais, estando presente, nos hábitos diários de 27% dos inquiridos, como mostra a tabela 2. Os hábitos diários no consumo de cereais e seus derivados, correspondem às recomendações preconizadas na dieta mediterrânica, defendidas por Barbosa, et al (2018).

Quando analisado o impacto da pandemia na frequência alimentar segundo a consciência dos inquiridos, com o auxílio do gráfico 1, conseguimos perceber que existe uma alteração face o período pré-pandémico, nomeadamente pão e tostas. Verifica-se que a pandemia e as medidas utilizadas na contenção da mesma, alterou a frequência e os hábitos alimentares dos adolescentes.

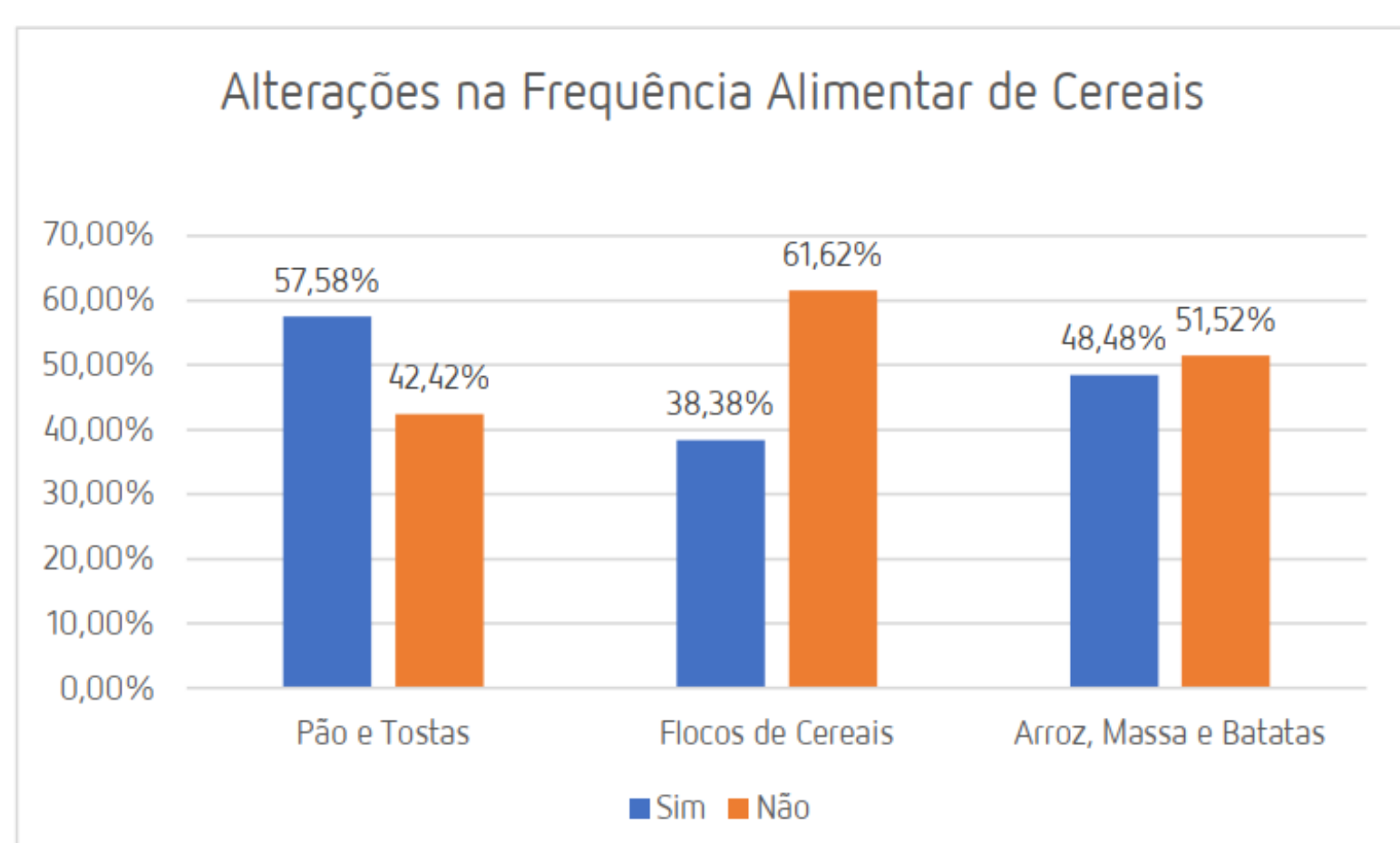


Gráfico 1. Alterações na Frequência Alimentar de Cereais.

#### Conclusão

O estudo que desenvolvemos permitiu descrever os hábitos dos adolescentes no campo da alimentação, durante o período de pandemia. Destaca-se o aumento da frequência alimentar de pão e tostas, e o consumo elevado de proteína alimentar, nomeadamente carne. Os restantes grupos alimentares e os hábitos inerentes refletem-se naquilo que é recomendando, de acordo com o padrão da dieta mediterrânica.

#### Bibliografia:

Barbosa, C., Real, H., & Pimenta, P. (2018). Roda da alimentação mediterrânica e pirâmide da dieta mediterrânica: comparação entre os dois guias alimentares.

Coelho, D. (2020). Estilos de vida dos estudantes do 5º ano de uma Escola básica da região do Vale do Tâmega e Sousa Ferreira. Trabalho final de conclusão do Curso de Licenciatura em Enfermagem, Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Departamento de Ciências da Saúde.

Lima, F. (2022). Os Estilos de Vida dos estudantes do 7º ano de uma Escola Básica da Região do Tâmega e Sousa, durante a pandemia por COVID-19. Trabalho final de conclusão do Curso de Licenciatura em Enfermagem, Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Departamento de Ciências da Saúde.

Silva, M. (2022). Os Estilos de Vida dos estudantes do 7º ano de uma Escola EB 2,3 da Região do Tâmega e Sousa, durante a pandemia por COVID-19. Trabalho final de conclusão do Curso de Licenciatura em Enfermagem, Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Departamento de Ciências da Saúde.