

Alimentação de adolescentes em idade escolar na região do Alto Uruguai: uma comparação entre os campi Erechim e Sertão do IFRS

Eduarda Carteri dos Santos¹, Luís Felipe de Freitas Antunes¹, Sophia Pungan Dezordi¹, Kelly de Carvalho Teixeira^{1*}Orientador(a)

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) – *Campus Erechim*. Erechim, RS

Em todas as fases da vida, é importante manter uma dieta equilibrada aliada a uma rotina de exercícios físicos regulares. Em especial, durante a adolescência, ter hábitos alimentares saudáveis contribui para o desenvolvimento físico e mental. A importância da alimentação saudável é tamanha que o Ministério da Saúde do Brasil publicou, no ano de 2014, uma lista com dez recomendações para uma alimentação adequada e saudável. Existem alguns estudos sobre a alimentação de adolescentes em idade escolar no sul do Brasil, mas não na região do Alto Uruguai, onde estão inseridos os *campi* Erechim e Sertão do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS). O objetivo deste trabalho é realizar uma comparação entre a alimentação dos estudantes do IFRS *Campus Erechim* (que não possui refeitório) e do *Campus Sertão* (que possui refeitório). O trabalho foi dividido em duas etapas principais: a primeira, a realização de uma visita ao *Campus Sertão* e de uma entrevista com a nutricionista responsável pelo restaurante; a segunda, a aplicação de um questionário digital para estudantes de ambos os *campi*. Entre os resultados preliminares, destaca-se que os estudantes de ensino médio do *Campus Sertão* têm acesso a quatro refeições diárias gratuitas, por dia. Durante o almoço, sempre são servidos: uma opção de proteína animal, uma opção de proteína vegetal, cinco variedades de verduras e frutas. Para efeitos de comparação, o questionário aplicado aos estudantes dos dois *campi* referiu-se apenas ao almoço. Foram entrevistadas 156 pessoas, sendo 84 estudantes do *Campus Erechim* e 72 do *Campus Sertão*. No *Campus Sertão*, 43% dos entrevistados relataram não consumir alimentos ultraprocessados, enquanto no *Campus Erechim* este percentual foi de apenas 24%. Com relação ao consumo de vegetais, 75% dos estudantes do *Campus Sertão* afirmaram consumir três vezes por semana ou mais. Já no *Campus Erechim*, este número diminuiu para 56%. Os discentes também foram questionados quanto à facilidade de acesso a alimentos saudáveis nos *campi*. Neste caso, 48% dos estudantes do *Campus Erechim* responderam que o acesso a alimentos saudáveis é difícil ou muito difícil. Por outro lado, 94% dos estudantes do *Campus Sertão* responderam que este acesso é fácil ou muito fácil. Com base nos resultados obtidos até o momento, é possível afirmar que a existência de um restaurante no *campus*, que fornece refeições gratuitas e equilibradas a todos os estudantes de ensino médio, contribui fortemente para a manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação saudável; IFRS; Refeitório

Modalidade: Ensino