



## ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DA COMUNIDADE DA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO PROFESSORA MARIA BANDARRA WESTPHALEN

CEZAR, Evily Fabiane Vargas<sup>1</sup>  
SOUZA, Chaiana Menezes de<sup>1</sup>  
SOARES, Jacielle Eduarda Flores<sup>1</sup>  
PEZERICICO, Tatiana<sup>2</sup>  
PEDROTTI, Paulo Henrique Oliveira<sup>3</sup>  
KRUG, Marília de Rosso<sup>4</sup>

**Palavras-chaves:** Nutrição. Hábitos Alimentares. Saúde.

Muitos componentes da alimentação têm sido associados com o processo de desenvolvimento do câncer, principalmente câncer de mama, cólon (intestino grosso) reto, próstata, esôfago e estômago. Alguns tipos de alimentos, se consumidos regularmente durante longos períodos de tempo, parecem fornecer o tipo de ambiente que uma célula cancerosa necessita para crescer, se multiplicar e se disseminar. Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos com moderação. Neste grupo estão incluídos os alimentos ricos em gorduras, tais como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivado, bacon, presuntos, salsichas, linguiças, mortadelas, dentre outros. Algumas mudanças nos nossos hábitos alimentares podem nos ajudar a reduzir os riscos de desenvolvermos câncer. Dessa forma esse estudo teve como objetivo analisar os hábitos alimentares da comunidade que participou da 1ª semana de promoção da saúde organizado pelos alunos do 2º ano do ensino médio da E.E.E.M Professora Maria Bandarra Westphalen que participaram do projeto de extensão Construindo um futuro saudável por meio da promoção da saúde, da Universidade de Cruz Alta. Participaram desse estudo de cunho descrito 140 pessoas, sendo 61 (43,6%) do sexo masculino e 79 (56,4%) do sexo feminino, com uma idade mínima de 10 anos e a máxima de 79 anos. O instrumento utilizado para obtenção das informações foi um questionário derivado do “Pentagono do bem estar”. As informações foram interpretadas por interferência percentual. Os resultados dos hábitos nutricionais evidenciaram que a maioria (59,3%) sempre ou quase sempre incluíam 5 porções de frutas ou verduras na sua alimentação; (53,3%) nunca ou raramente evitavam ingerir alimentos gordurosos como (carnes gordas, frituras e doces). (66,4%) sempre ou quase sempre faziam 4 à 5 refeições variadas ao dia incluindo café da manhã completo. Dessa forma foi possível concluir que a maioria dos sujeitos avaliados tinham hábitos alimentares bons em relação a ingestão de frutas e verduras e ao número de refeições diárias, entretanto não apresentaram bons hábitos. Em relação ingestão de doces e frituras.

<sup>1</sup> Alunas do 3º ano do ensino médio da E.E.E.M. Porf. Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta/RS.

<sup>2</sup> Professora da rede estadual de ensino da cidade de Cruz Alta/RS - tpezericico2014@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ - pauloh.pedrotti@hotmail.com.

<sup>4</sup> Professora Me. da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br.