



Carina Leite,
Coordenadora do curso
de Nutrição



Alimentação na tela

A adolescência é uma fase conturbada, marcada por diversas mudanças físicas e emocionais, exigindo alguns cuidados para evitar reflexos maléficos na vida adulta. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa faixa etária se estende a jovens dos 10 aos 19 anos, um período de transições o qual o corpo necessita de demandas maiores de alguns nutrientes, como o cálcio, associado à formação óssea, e o ferro, importante para as meninas devido ao período da menstruação e para os meninos pelo aumento do volume sanguíneo e massa muscular.

Tendo em vista que a mídia é o principal meio de entretenimento e comunicação dos jovens, na qual eles são, diariamente, receptores de informações e publicidade capazes de influenciar seu comportamento alimentar, a aluna Isabella Costa, do curso de Nutrição, sob a orientação da professora Anna Waleska Menezes, realizou uma pesquisa de campo exploratória a fim de identificar os principais hábitos alimentares de adolescentes que estão relacionados com a exposição midiática.

“Este trabalho busca mostrar o quanto a mídia é influente na vida dos jovens, e como isto interfere na sua alimentação, fato este que o novo guia



Isabella pesquisou influência da mídia na alimentação

alimentar para a população brasileira, lançado pelo Ministério da Saúde, orienta que se deve evitar fazer as refeições assistindo à televisão, falando no celular, em frente ao computador ou em atividades profissionais”, destaca a aluna.

Os resultados da pesquisa foram coletados junto a estudantes de uma escola da rede particular de ensino da cidade de Natal, Rio Grande do Norte. Os 30 jovens entrevistados tinham entre 14 e 19 anos, dos gêneros masculino e feminino. “Diante dos resultados obtidos, o investimento em educação nutricional é de suma importância para a saúde dos jovens, devendo-se criar estratégias de intervenção para a promoção de uma rotina alimentar mais saudável para esta faixa etária”, conclui Isabella.

Confira os principais resultados do estudo:

50% dos participantes relataram sofrer influência das propagandas relacionadas com alimentos;

77% dos jovens disseram realizar as refeições assistindo TV ou fazendo uso do celular;

53% dos adolescentes mencionaram fazer uso de biscoitos recheados, doces ou guloseimas, 4 vezes ou mais na semana;

40% dos participantes possuem o hábito de consumir feijão 2 a 3 vezes durante a semana;

37% dos jovens consomem verduras e legumes 2 a 3 vezes na semana.

A NUTRIÇÃO NO PONTO DE VISTA DO FISCULTURISMO

Na década de 70, popularizou-se, no Brasil, um esporte conhecido pelo culto ao corpo musculoso, com o mínimo possível de gordura: o fisiculturismo. Julgados por sua aparência física, tamanho e definição muscular, os atletas são submetidos a treinos e dietas rigorosas em busca da estruturação do corpo. Atentas às práticas nutricionais e possíveis riscos à saúde dos praticantes desse esporte, as alunas do curso de Nutrição, Jully Barbosa, Luana Ferreira, Giovanna Amorim, Ana Beatriz Santos e Monick Spinola, sob orientação da professora Anna Waleska Menezes, desenvolveram a pesquisa “Etnografia de atletas fisiculturistas: riscos e práticas alimentares”.

Para qualificar a pesquisa, as alunas entrevistaram o fisiculturista Samir Castro, de 30 anos, e destacaram a consciência dos atletas sobre a importância da dieta para alcançar a aparência desejada. “O atleta de fisiculturismo segue dieta específica para esse esporte, com o controle di-



Giovanna e Jully na apresentação do trabalho

ário da ingestão dos alimentos, sendo utilizadas algumas leguminosas como carboidrato complexo e fontes de fibras, proteínas, além do uso de ergogênicos e suplementação. Nos dias próximos aos da competição, passa por um período de desidratação e diminuição na ingestão de gordura animal”, afirmam as alunas. O grupo aponta ainda a necessidade do acompanhamento de um profissional da nutrição, ato negligenciado por diversos atletas.

OS PERIGOS POR TRÁS DA PRATICIDADE

A correria do dia a dia está mudando os hábitos alimentares. As pessoas estão buscando alimentos prontos para o consumo. Mas essa praticidade traz um problema: a presença de substâncias químicas adicionadas durante a produção, que podem interferir na qualidade sensorial e nutricional dos alimentos. Segundo a pesquisa “Alimentos Industrializados: da praticidade aos perigos químicos”, do aluno do curso de Nutrição, Ikson Santos, o uso de aditivos é uma prática comum na indústria alimentícia, e apesar de seguirem as normas de segurança previstas na legislação, os estudos mostram que os aditivos podem trazer danos à saúde dos usuários. “O objetivo desse trabalho é fazer um levantamento de dados sobre os perigos químicos aos quais a população está exposta, com a ingestão de alimentos industrializados. Foi investigado o uso dos agentes químicos e entre eles estão os sulfítantes na indústria alimentícia e o seu nível



Ikson com a professora Everlane durante CONIC

de toxicidade para população”, destaca. Sob orientação da professora Everlane Moura, Ikson relata a importância do uso de aditivos químicos na conservação dos alimentos, impedindo a deterioração por alguns microrganismos e evitando reações enzimáticas que podem causar possíveis alterações no produto. Entretanto, o consumo exagerado desses alimentos industrializados pode ultrapassar o nível de ingestão diária estabelecido pela OMS.

TRABALHOS PREMIADOS

COMUNICAÇÃO LIVRE

1º - Eficácia do Exercício Físico Moderado na Redução da Hepatotoxicidade Associada à Dieta Rica em Ácidos Graxos Poliinsaturados em Modelo Experimental – Autoras: Josy Samara do Nascimento Souza e Laíse Beatriz Trindade da Silva Queiroz – Orientadores: André Luiz Silva Davim e Diego Filgueira Albuquerque

2º - Comportamento Alimentar de Atletas Praticantes de Ginástica Rítmica: Uma Revisão da Literatura – Autora: Thaís Emili Bezerra da Silva – Orientadora: Erika Alessandra Melo Costa

3º - Consumo de Suplementos Alimentares Ergogênicos Por Praticantes de Atividade Física e Seus Objetivos Estéticos – Autora: Maeli da Silva Andrade – Orientador: Eduardo Henrique Cunha de Farias

PÔSTER

1º - Avaliação dos Níveis de Sulfitos em Amostras de Sucos Industrializados e Refrigerantes – Autora: Auxiliadora Beatriz Rodrigues da Silveira – Orientadora: Everlane Ferreira Moura

2º - Avaliação Antropométrica e Consumo Alimentar de Pacientes Com Câncer de Cabeça e Pescoço Assistidos em um Hospital Oncológico do Rio Grande do Norte – Autoras: Camilla Maria Alves de Lima, Mariana de Vasconcelos Arraes, Giovanna de Freitas Firmino e Isaura Cristina Oliveira da Silva – Orientadora: Lorena dos Santos Tinoco

3º - Avaliação Nutricional em Pacientes Com Câncer de Cabeça e Pescoço Assistidos em um Hospital Oncológico do Rio Grande do Norte – Autora: Mariana de Vasconcelos Arraes – Orientadora: Lorena dos Santos Tinoco