

DINÂMICA DE NUTRIÇÃO COM ADOLESCENTES

Sabrina Bandeira^a, Sabrina Mollmann Fadanelli^a, Raquel D'Agostini Silva^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Raquel D' Agostini Silva, endereço: Rua Os Dezoito do Forte,
2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Adolescentes. Educação alimentar e
nutricional. Nutrição.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A educação alimentar e nutricional (EAN) é um conjunto de estratégias e atividades realizadas com todas as faixas etárias, tendo como principal objetivo valorizar a alimentação saudável e alterar hábitos alimentares prejudiciais que podem contribuir para problemas de saúde como obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis. Mediante a importância da EAN na formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis durante a adolescência, o objetivo deste estudo foi verificar através de atividade lúdica o conhecimento que os adolescentes em questão têm sobre alimentação e nutrição, sanar suas dúvidas referentes a alimentação e proporcionar conhecimentos relevantes sobre o assunto. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência de uma ação em educação alimentar e nutricional (EAN) desenvolvida em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental do município de Caxias do Sul, estado do Rio Grande do Sul. A ação foi realizada em junho de 2017, com amostra de conveniência, como parte de uma das avaliações da disciplina de Nutrição Infante Juvenil do curso de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG). A população estudada foi composta por 22 adolescentes, com idade entre 13 e 15 anos, de ambos os sexos, matriculados no 9º ano na Escola Estadual de Ensino Fundamental Luís Fernando Mazzochi no município de Caxias do Sul – RS. Os temas abordados foram: comportamento alimentar, pirâmide dos alimentos, grupos alimentares, rótulos de alimentos e dietas da moda. A metodologia utilizada foi uma dinâmica denominada “Mitos ou Verdades” com a finalidade de discutir os mitos ou crenças mais comuns sobre alimentação e nutrição e esclarecer possíveis dúvidas relacionadas aos temas. Foram entregues duas placas para cada aluno da sala, uma com a palavra mito e a outra com a palavra verdade, onde a cada pergunta feita, eles levantariam a placa correspondente com a sua resposta. Ao

total foram feitas 22 perguntas, sendo que após cada resposta ocorria a discussão do tema. Os estudantes participaram fazendo perguntas relacionadas durante a brincadeira e a dinâmica de grupo teve uma duração média de 45 minutos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Todos os alunos participaram levantando suas placas de verdade ou mito ao final de cada pergunta e foi possível discutir e esclarecer todas as respostas. Os alunos participaram também dando suas opiniões acerca dos assuntos tratados, citaram exemplos e fizeram questionamentos. Apenas duas perguntas foram respondidas incorretamente pelo grande grupo. Ao final da dinâmica abrimos espaço para que eles fizessem perguntas de interesse próprio. Os alunos fizeram perguntas como: Porque devemos comer laranja após comer feijão? As dietas da sopa funcionam? Por que tem gente que engorda e gente que não engorda? **CONCLUSÃO:** Considera-se que a atividade proposta cumpriu seu objetivo, os adolescentes se mostraram receptivos à intervenção, demonstrando interesse e aproveitando a oportunidade para esclarecer dúvidas em relação à alimentação e nutrição. Concluímos que os adolescentes do 9º ano da escola estadual de ensino fundamental Professor Luís Fernando Mazzochi possuem um bom conhecimento relacionado à nutrição. Acreditamos que atividades como esta devem ser estimuladas nas escolas a fim de reforçar a importância de uma alimentação saudável nessas faixas etárias, visto que o consumo de alimentos industrializados assim como a prevalência de obesidade na infância e adolescência tem aumentado consideravelmente em todo o mundo.

REFERÊNCIAS

- MENDONÇA, Teixeira Rejane. **Nutrição um guia completo de alimentação, prática de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão.** 1º Edição. São Paulo: Riddel, 2010
- WEFFORD, Virginia e LAMOUNIER, Joel. **Nutrição em pediatria da neonatologia à adolescência.** 1º Edição. Barueri SP: Manole, 2009.
- ALVARENGA, Marleete *et al.* **Nutrição comportamental.** 1º Edição. Barueri SP: Manole, 2015.
- PRADO, Grassi Bárbara *et al.* **Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência.** Disponível em: <http://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16168/17722#.WQpX11XyvIU> . Acesso em: 02 mai, 2017.
- TOASSA, Christiane Erika *et al.* **Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor.** *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v. 35, n. 3, p. 17-27, dez. 2010.