

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI-RS

Luanne Pedroso Moureira ¹

Lauriane Romero Almeida ²

Bethina Pontes Model ³

Ariane Barbo Maretoli ⁴

Ana Paula Gazzana Corrêa ⁵

Lana Carneiro Almeida ⁶

Resumo:

A escola apresenta grande potencial na formação de bons hábitos alimentares, e mais do que contribuir para um momento no cotidiano de alimentação das crianças e jovens, a escola é responsável por uma grande parcela do conteúdo educativo adquirido, inclusive no que diz respeito à Educação Alimentar e Nutricional (EAN). O presente trabalho teve como objetivo geral realizar uma intervenção educativa em alimentação e nutrição com adolescentes de uma escola pública do município de Itaqui-RS. Estudo de intervenção, efetuado no primeiro semestre de 2017, realizado em duas escolas públicas do município de Itaqui-RS. Na primeira escola, dos 27 alunos matriculados no 8º ano, apenas 13 (48,2%), oito meninas e cinco meninos apresentaram o termo de consentimento livre e esclarecido assinados pelos pais ou responsáveis e puderam então participar do estudo, a faixa etária dos participantes variou de 13 a 16 anos. Foram aplicados questionários de marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, e aferidas medidas de peso e altura para avaliação do estado antropométrico, após foram classificados de acordo com índice IMC-para-idade. A atividade de intervenção foi realizada na segunda escola devido as enchentes que acometeram o município nesse período, 23 alunos do 8º ano participaram dessa etapa do trabalho, as atividades foram baseadas no diagnóstico da primeira escola. Com o auxílio de recursos multimídia, foram apresentadas aos educandos as categorias de classificação dos alimentos segundo o tipo de processamento, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, e logo foi feita uma exposição de exemplos de alimentos das categorias, e suas respectivas quantidades de açúcar e gorduras contidos nos mesmos, por fim, os alunos foram presenteados pelos componentes do grupo por biscoitos de arroz e aplicação de um questionário de satisfação das atividades de EAN, afim de avaliar a mesma. Ao avaliar os questionário de frequência alimentar foi possível observar que uma grande parte dos adolescentes não possuem o hábito de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, como legumes, verduras e frutas, observa-se também que há presença de produtos processados e ultraprocessados no consumo desses estudantes, destacando-se o refrigerante onde 13 (100%) relataram que tem o hábito de consumir pelo menos 1 vez na semana. De acordo com a avaliação do estado antropométrico 9 (69,23 %) apresentaram IMC adequado para a idade, e 4 (30,77 %) estavam com IMC elevado para a idade. Na atividade de intervenção nutricional realizada, foi possível perceber que os estudantes não possuíam conhecimento sobre as classes dos alimentos preconizada pelo Guia Alimentar da População Brasileira. Conclui-se que relação a frequência alimentar, encontrou-se um padrão de alimentação inadequado, rico em gorduras, açúcares, baixo consumo de frutas, legumes e verduras, observou-se que a atividade foi de extrema importância para promover conhecimento, pois a maioria não possuía conhecimento do assunto proposto, os resultados reforçam a necessidade de realização de atividades de educação alimentar no ambiente escolar, para levar conhecimento à esse público, podendo integrar famílias e comunidade na promoção de hábitos de vida e alimentação saudáveis.

Palavras-chave: educação nutricional; adolescentes; intervenção nutricional

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI-RS

¹ Aluno de graduação. luanne.moureira@gmail.com. Autor principal

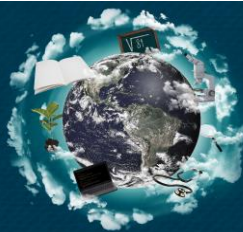
² Aluno de graduação. lauriane.rs40@gmail.com. Co-autor

³ Aluno de graduação. bethina.pm@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. aribmaretoli@gmail.com. Co-autor

⁵ Aluno de graduação. anagzzn@gmail.com. Co-autor

⁶ Docente. lanausp@gmail.com. Orientador



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI-RS - CÓDIGO 13121

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, os hábitos alimentares na adolescência têm sido marcados pelo alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados, como lanches *fast food*, refrigerantes e doces, ricos em gordura, sódio e açúcares simples. Juntamente com o sedentarismo, esses hábitos alimentares caracterizam as principais causas para a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, presentes prevalência crescente, tanto na adolescência e infância quanto na vida adulta (AMARO, et al., 2005).

Conforme a *World Health Organization* (WHO, 2004), a adolescência compreende a faixa etária que vai de 10 a 19 anos de idade. Período caracterizado por diversas alterações físicas e comportamentais, onde diversos fatores vão influenciar nas escolhas e nos hábitos que formarão a identidade destes indivíduos na vida adulta, (PEREIRA, 2017).

A escola apresenta grande potencial na formação de bons hábitos alimentares (SOUZA, et al., 2007), e mais do que contribuir para um momento no cotidiano de alimentação das crianças e jovens, a escola é responsável por uma grande parcela do conteúdo educativo adquirido, inclusive no que diz respeito à Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Em frente deste cenário, o excesso de peso torna-se uma prioridade para o campo de políticas públicas, especialmente para a área de alimentação e nutrição, fortalecendo a urgência de se adotar estratégias de EAN tendo como público alvo estes indivíduos, onde neste caso, a escola torna-se um dos canais mais efetivos para a realização destas atividades (YANG, et al., 2015; ARAÚJO, et al., 2017).

Diante disto, as práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) devem destacar a importância de uma alimentação saudável sobre a qualidade de vida dos estudantes e possibilitar a formação de indivíduos autônomos em suas escolhas alimentares, para que os benefícios sejam percebidos em longo prazo.

O presente trabalho teve como objetivo geral realizar uma intervenção educativa em alimentação e nutrição com adolescentes de uma escola pública do município de Itaqui/RS.

2. METODOLOGIA

Este estudo de intervenção foi realizado no primeiro semestre de 2017, no componente curricular Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, com base no método proposto pelo Guia Metodológico de Comunicação em Nutrição (FAO, 1999), composto pelas seguintes fases: diagnóstico, formulação, implementação e avaliação.

O presente trabalho foi realizado em duas escolas de ensino fundamental de Itaqui, município localizado na fronteira Oeste do estado do Rio Grande do Sul, considerando como amostra uma turma de 8º ano em cada uma das escolas. Dos 27 alunos matriculados em uma turma da primeira escola visitada, apenas 13 (48,2%), oito meninas e cinco meninos, apresentaram o termo de consentimento

livre e esclarecido assinados pelos pais ou responsáveis e puderam então participar do estudo. A faixa etária dos participantes variou de 13 a 16 anos.

Na primeira etapa do estudo, para o diagnóstico nutricional dos escolares e embasamento das estratégias de intervenção, foi aplicado o questionário de marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (BRASIL, 2008).

Para a realização da avaliação do estado antropométrico dos escolares, foram aferidas medidas de peso e estatura. O peso corporal foi medido por meio de uma balança digital portátil com capacidade de 150 kg, sobre a qual os escolares permaneceram na posição em pé, com roupas leves e membros superiores estendidos ao longo do tronco, a estatura foi verificada em metros, usando-se uma fita métrica inelástica fixada à parede sem rodapé, com os escolares em posição ereta.

A partir dos dados de peso (kg) e estatura (m) obtidos, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) para idade, sendo avaliados segundo os pontos de cortes da *World Health Organization* (WHO, 2007), para crianças maiores de 5 anos de idade.

Para a interpretação dos resultados obtidos a partir do questionário foi feito um banco de dados no programa Microsoft Excel.

Devido às enchentes que acometeram o município de Itaquí no período, não foi possível dar continuidade na escola em que foi realizado o diagnóstico, de maneira que as atividades de intervenção elaboradas foram desenvolvidas na segunda escola, com um público alvo semelhante (8º ano), totalizando 23 alunos.

Primeiramente, os alunos foram identificados com crachás contendo seus respectivos nomes, para promover uma interação entre os aplicadores das atividades e os estudantes. Com o auxílio de recursos multimídia, foram apresentadas aos educandos as categorias de classificação dos alimentos segundo o tipo de processamento, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Durante a apresentação, foram identificados exemplos de cada categoria e explanado sobre quais seriam as melhores escolhas alimentares para obtermos e mantermos a saúde através da alimentação.

Na sequência, foi feita uma exposição de quatro alimentos da classe dos ultraprocessados (refrigerante, macarrão instantâneo, biscoito recheado e biscoito salgado), e as respectivas quantidades de açúcar e gordura presentes nos mesmos, a fim de conscientizar os jovens para o consumo inadequado destes alimentos e tornar visível a quantidade destes ingredientes considerados prejudiciais a saúde quando se excede o seu consumo.

Por fim, os alunos foram presenteados pelos componentes do grupo por biscoitos de arroz, como uma proposta de lanche saudável. Ao terminar as atividades, os jovens receberam um pequeno questionário de satisfação das atividades de Educação Alimentar, a fim de avaliar a mesma.

2. RESULTADOS e DISCUSSÃO

De acordo com a avaliação dos questionários, com os resultados descritos abaixo na tabela 1, é possível observar que uma grande parte dos adolescentes não possuem o hábito de consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como legumes, verduras e frutas, observa-se também que há presença de produtos processados e ultraprocessados no consumo desses estudantes, destacando-se o refrigerante onde 13 (100%) relataram que tem o hábito de consumir pelo menos 1 vez na semana.

Tabela 1: Frequência do consumo alimentar em um período de sete dias de adolescentes de uma escola pública do município de Itaquí/RS, 2017. (n= 13)

Item	Frequência semanal de consumo							
	0 x n (%)	1 x n (%)	2 x n (%)	3 x n (%)	4 x n (%)	5 x n (%)	6 x n (%)	7 x n (%)
Salada Crua	2(15,3)	2(15,3)	5(38,4)	2(15,3)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)	2(15,3)
Legumes e verduras	5(38,4)	4(30,7)	0(0,0)	1(7,6)	2(15,3)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)
Frutas	5(38,4)	0(0,0)	1(7,6)	4(30,7)	0(0,0)	1(7,6)	1(7,6)	1(7,6)
Feijão	1(7,6)	4(30,7)	2(15,3)	1(7,6)	0(0,0)	4(30,7)	0(0,0)	2(15,3)
Leite/iogurte	3(23,0)	1(7,6)	4(30,7)	2(15,3)	1(7,6)	0(0,0)	0(0,0)	2(15,3)
Frituras	4(30,7)	2(15,3)	3(23,0)	2(15,3)	0(0,0)	2(15,3)	0(0,0)	0(0,0)
Hambúr- guer/embutid os	2(15,3)	4(30,7)	4(30,7)	1(7,6)	1(7,6)	0(0,0)	0(0,0)	1(7,6)
Biscoito sal- gado	2(15,3)	6(46,1)	2(15,3)	1(7,6)	0(0,0)	2(15,3)	0(0,0)	0(0,0)
Biscoitos doces	3(23,0)	4(30,7)	3(23,0)	0(0,0)	3(23,0)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)
Refrigerantes	0(0,0)	3(23,0)	4(30,7)	4(30,7)	0(0,0)	1(7,6)	0(0,0)	1(7,6)
Macarrão instantâneo	6(46,1)	6(46,1)	1(7,6)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)

Quando foram classificados quanto ao estado nutricional, segundo IMC-para-idade (WHO, 2007), 9 (69,23%) estudantes apresentaram o IMC adequado para idade, enquanto que os demais 4 (30,77%) participantes estavam com IMC elevado para idade.

Na atividade de intervenção nutricional realizada, foi possível perceber que os estudantes não possuíam conhecimento sobre as classes dos alimentos preconizada pelo Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2014), e ao expor as quantidades de açúcar e gordura nos alimentos ultraprocessados mais utilizados nos lanches dos alunos, eles também não tinham a noção das quantidades desses ingredientes contidos nos alimentos. Os estudantes relataram a falta de incentivo dos pais em relação à alimentação saudável, e também à escola, referindo que como a mesma não oferece opções de lanches saudáveis na cantina, isso expressa significativamente nos seus hábitos.

No que concerne à avaliação de satisfação com a atividade, todos os participantes responderam que gostaram e acharam a atividade importante e 21 (91,3%) estudantes responderam que aplicariam a aprendizagem no dia-a-dia.

Apesar de a maioria dos estudantes se encontrar em um estado nutricional de IMC- para-idade adequado, ainda houve uma porcentagem significativa de elevação desse índice, podendo ser justificado pela falta de hábitos saudáveis num contexto em que a transição nutricional vem ocorrendo em nível nacional e mundial (SOUZA, 2010).

O consumo e hábitos alimentares de adolescentes são influenciados, entre outros fatores, por aspectos culturais, avanço da indústria na produção de alimentos, propagandas veiculadas pelos meios de comunicação e, principalmente, pela condição socioeconômica. Segundo OLIVEIRA e THÉBAUD-MONY (1998), o baixo consumo de frutas e legumes em famílias de baixa renda é devido à impossibilidade de compra, e quando se trata de famílias com maior recurso, está associado à falta de hábitos alimentares saudáveis da família.

De acordo com OSHSENHOFER et al. (2006), destaca-se que o papel da escola está se tornando muito importante para a formação de hábitos saudáveis, havendo espaço para educadores e alunos discutirem sobre alimentação e saúde.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que em relação a frequência alimentar dos adolescentes, encontrou-se um padrão de alimentação inadequado, rico em gorduras, açúcares, baixo consumo de frutas, legumes e verduras.

Observou-se que a atividade foi de extrema importância para promover conhecimento aos adolescentes, pois a maioria não possuía entendimento do assunto proposto. Por fim os resultados reforçam a necessidade de realização de atividades de educação alimentar no ambiente escolar, para levar conhecimento à esse público, podendo integrar famílias e comunidade na promoção de hábitos de vida e alimentação saudáveis.

5. REFERÊNCIAS

AMARO, S.; VIGGIANO, A.; DI COSTANZO, A.; VIGGIANO, A.; BACCARI, M. E.; MARCHITELLI, E.; RAI, M.; VIGGIANO, E.; DEEPACK, S.; MONDA, M.; DE LUCA, B. A new educational board-game, gives nutritional rudiments and encourages healthy eating in children: a pilot cluster randomized trial. *Eur J Pediatr*, v.165, n.9, p.630-635, 2005.

ARAÚJO, A. L.; PEREIRA, V. A.; NEUMANN, D.; PIRES, I. S. C. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. *Revista de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 11, n. 62, p. 94-10, Mar/Abril, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.– Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

FAO. Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação Roma. Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição. 1999.

OCHSENHOFER, K.; QUINTELLA, L. C. M.; SILVA, E. C.; NASCIMENTO, A. P. B.; RUGA, G. M. N. A.; PHILIPPI, S. T.; SZARFARC, S. C. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina? Nutrire, São Paulo, v.31, n.1, p. 1-16, abr. 2006.

OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY, A. Hábitos e práticas alimentares em três localidades da cidade de São Paulo (Brasil). Revista de Nutrição, v.11, n.1, p.37-50, 1998.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; PEREIRA, R. C.; PEREIRA, M. C. A. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA. Volta Redonda, Ano V, n. 13, agos. 2010.

SOUZA, E. C. G.; PAIXÃO, J. A. D.; ARÊDES, E. M.; BASTOS, K. P. L.; GOMES, D. M. O papel da escola na formação do bom hábito alimentar. Revista Nutrição Brasil. n. 2 , p. 65-67, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Child and adolescent health and development. Geneva: WHO; 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION -WHO. WHO Child Growth Standards: Methods and development. Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Geneva: WHO Press; 2006/2007.

YANG, Y. T. C.; WANG, C. J.; TSAI, M. F.; WANG, J. S. Technology-enhanced game-based team learning for improving intake of food groups and nutritinal elements. Comput Educ, v. 88, p. 143-159, out. 2015.