



## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE PRÉ-ADOLESCENTES E ADOLESCENTES

Kelvyn Luis Vieira de Bastiani<sup>1</sup>; Vivian Rahmeier Fietz<sup>2</sup>; Beverly Petelin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: [kelvyn.luis@hotmail.com](mailto:kelvyn.luis@hotmail.com) - Bolsista PIBEX;

<sup>2</sup> Professor(a) do curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados-MS; E-mail: [vivian@uems.br](mailto:vivian@uems.br); - Orientadora.

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: [beverly\\_241105@hotmail.com](mailto:beverly_241105@hotmail.com) – Colaboradora – Bolsista PAE.

Área Temática da Extensão: Infância e adolescência

### Resumo

A boa nutrição é indispensável para o desenvolvimento físico e intelectual de crianças e adolescentes. O objetivo deste trabalho foi realizar educação nutricional por meio de ações de orientação, no intuito de discutir e influenciar e modificar hábitos alimentares. Essas ações foram organizadas e planejadas a partir de resultados encontrados em pesquisas anteriores. O trabalho foi desenvolvido com pré-adolescentes e adolescentes no estrato de idade de 10 a 15 anos de idade, regularmente matriculadas na instituição “Casa Criança Feliz II”. As atividades foram realizadas de maneira diversificada para facilitar o entendimento, sendo utilizadas palestras, exposições dialogadas, teatros, jogos, atividades artísticas. Foram feitas questões para avaliação da aprendizagem. Após cada atividade foi servido um lanche, como forma de ilustrar os nutrientes que compõem o alimento. Além disso, foram coletados os dados antropométricos. Estes dados serão analisados e discutidos posteriormente. As ações desenvolvidas foram apresentar informações sobre a importância de uma alimentação balanceada por meio da pirâmide alimentar. Ainda, foram trabalhados assuntos de âmbitos sociais e bons hábitos na hora da refeição, a importância da higiene e cuidados pessoais. Como o projeto já vem sendo desenvolvido por algum tempo, notou-se boa aceitação entre os pré-adolescentes e adolescentes e da direção da instituição.

**Palavras-chave:** Nutrição. Aprendizagem. Saúde. Comportamento.

### Introdução

A pré-adolescência e adolescência são fases de transição e muitos hábitos são estabelecidos nesta fase onde estão incluídos os hábitos alimentares saudáveis. Porém, é necessário que tenha o exemplo da família, que é considerado o primeiro local de estabelecimento de seu padrão alimentar. Cabe destacar que hábitos alimentares corretos estão relacionados com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Dentre eles, e porque não dizer que o principal fator é a mudança do estilo de vida, no qual estão inclusos os bons hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos (FREITAS, CARVALHO, 2006).



Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, no Brasil, os adolescentes representam 21% da população, num total de mais de 35 milhões de habitantes (IBGE, 2004). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adolescência compreende a faixa etária entre 10 e 19 anos e de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069 de 13/07/90), é considerado adolescente o indivíduo entre 12 e 18 anos de idade. Essa diferença é pouco relevante frente a todas as modificações biológicas, psicológicas e sociais que caracterizam esse período da vida.

Cabe explicar que resolvemos denominar de pré-adolescentes a idade compreendida de 10 a 12 anos de idade. Esse estrato de idade foi necessário porque a instituição divide as salas dessa forma. Ano passado foi trabalhado junto com as crianças (6 a 10 anos) e adolescentes (15 a 18 anos), ficando uma lacuna em relação a esta sala que está sendo trabalhada este ano (10 a 15 anos).

Segundo Monteiro (2007), a falta de informação muitas vezes leva ao desenvolvimento de patologias associadas a uma má alimentação e hábitos de higiene errados. Portanto, ao estarem inseridas de forma prática e dinâmica da realidade nutricional, poderão questionar e sanar dúvidas pertinentes, suprimindo as dúvidas e melhorando o conhecimento a respeito de assuntos pertinentes à nutrição.

O projeto foi desenvolvido na instituição “Casa Criança Feliz II”, situada no bairro Jóquei Clube em Dourados, MS. A mesma disponibiliza salas de aula para exposições e atividades extracurriculares que envolvam dinâmicas e demais atividades, além de um espaço para os adolescentes desenvolverem brincadeiras educativas.

O trabalho será realizado com o intuito de promover ações que possam fortalecer o entendimento em relação ao estado nutricional, saúde, estilo de vida de adolescentes no estrato de idade de 10 a 15 anos de idade, visando sempre uma melhoria para a comunidade.

## **Material e Métodos**

O objetivo geral foi informar sobre a necessidade de mudanças dos hábitos e padrão alimentar, de higiene e da qualidade de vida de adolescentes da Casa Criança Feliz II, para a melhoria da saúde, em decorrência dos resultados de pesquisa desenvolvidos anteriormente. Os objetivos específicos alcançados foram:- Informar a respeito de uma alimentação saudável e adequada ao estado de saúde e estrato de idade; - Abordar os valores nutricionais dos



alimentos e necessidades individuais para cada nutriente, ressaltando a pirâmide alimentar e -  
Divulgar os agravos resultantes de uma nutrição inadequada, tanto para a privação como para o excesso de alimentos. Os demais objetivos do projeto ainda serão trabalhados.

Foram realizadas visitas semanais à Casa Criança Feliz II, mais especificamente, nas quartas-feiras no período vespertino. Os encontros foram dinâmicos buscando sempre a participação ativa dos adolescentes e o relato de suas experiências vividas em família. A cada encontro procuramos lembrar o assunto abordado na semana anterior e progredir na construção do conhecimento, sempre buscando tratá-las holisticamente e com empatia.

Os temas que foram desenvolvidos e apresentados para os adolescentes foram discutidos anteriormente por meio de reuniões semanais. Desta forma, foram organizados os temas das palestras, os materiais didáticos a serem utilizados e também o lanche que seria servido para a classe.

### **Resultados e Discussão**

No primeiro encontro o objetivo foi o de conhecer o ambiente em que iríamos atuar e de nos apresentarmos aos adolescentes para que eles começassem a se familiarizar com nossa presença. Também lhes informamos sobre nossa futura profissão, a enfermagem, e sobre o assunto que iríamos abordar: a “Educação Nutricional”. No início de cada encontro foram entregues crachás com o nome de cada criança, extensionistas e orientadora, favorecendo assim a comunicação e a relação com as mesmas e também foi feita uma lista de chamada com o nome de cada uma e realizada uma dinâmica para fixação dos nomes, algumas brincadeiras e encerrando com um lanche (bolo de cenoura e suco natural de laranja).

No segundo encontro (Figura 1) foi iniciado o trabalho com a pirâmide alimentar, informamos o seu significado, importância e começamos a falar da sua base, os carboidratos, neste dia houve a realização de um teatrinho com fantoches para melhor fixação sobre o assunto, também levamos alguns carboidratos (arroz, farinha, mandioca), tanto o branco como os integrais, após os adolescentes colorirem exemplos de carboidratos, colaram estes em uma pirâmide a preencher, confeccionada e fixada por nós à parede, por fim servimos um lanche (bolo de laranja, suco natural, banana).



**Figura 1** – Construção da pirâmide alimentar junto com as pré-adolescentes.

O terceiro encontro teve o enfoque na base da pirâmide alimentar, assim levou-se uma pirâmide grande e foi colado, com ajuda dos pré-adolescentes, somente os alimentos energéticos da base. Posteriormente verificaram-se os dados antropométricos de novos pré-adolescentes, lembrou-se sobre os bons modos e foi servido o lanche (Figura 2).



**Figura 2** – Lanche relacionado com os nutrientes que foram trabalhados, além de ressaltar o comportamento em relação às boas maneiras.

No quarto encontro montou-se a segunda parte da pirâmide alimentar, com a ajuda na colagem e discussão com os pré-adolescentes. A atividade seguinte foi o “Jogo das Frutas”, um jogo de tabuleiro, com seis participantes em cada tabuleiro e um dado. Conforme andava no tabuleiro, iria parar em uma casa, cada casa trazia uma carta com uma informação de uma fruta ou de uma verdura ou então um conselho sobre alimentação saudável ou boas maneiras e hábitos de higiene. No quinto encontro foi montado a terceira parte da pirâmide alimentar, com as figuras sendo coladas pelos pré-adolescentes, e discutindo sobre a importância desses alimentos. Depois junto com uma apresentação de slides com figuras, dentre elas dos alimentos construtores e desenhos infantis, discutimos sobre quais alimentos podemos comer mais e quais devemos evitar, também vimos sobre boas maneiras e hábitos de higiene. Depois foram apresentados três vídeos de curta duração, para ilustrar melhor sobre os alimentos e feita uma avaliação com pintura (Figura 3). Posteriormente foi servido o lanche.



**Figura 3** – Atividade de pintura, desenvolvida para aprendizagem do conteúdo.

E no último encontro até o momento, foram apresentados dois vídeos de curta duração sobre a necessidade de boas maneiras e comportamentos saudáveis para a preservação do meio ambiente e também relacionamentos a nível familiar e na sociedade. Esses assuntos foram discutidos, por meio de uma roda de conversa entre todos os participantes. Os adolescentes demonstraram preocupação em relação ao aumento da violência tanto doméstica



como nas escolas e no bairro em geral. Esse trabalho teve a intenção de mostrar a necessidade e possibilidade de mudanças comportamentais, responsabilizando cada um para a intenção de melhorar a qualidade de vida.

### **Conclusão**

Realizar um trabalho com adolescentes requer muita criatividade, para conseguir prender sua atenção e interesse. Também requer utilização de linguagem clara e fácil.

Em todos os encontros teve-se certa dificuldade em chamar a atenção deles, por se mostrarem dispersos e comunicativos, além de serem um pouco agressivos e da maioria não mostrarem bons modos. Contudo, foi possível observar através das atividades de aprendizagem propostas, que a maioria conseguiu compreender o que era discutido.

Em razão dos adolescentes estarem em formação para se tornarem adultos saudáveis é de extrema importância trabalhar esses temas. Porém, para isso é preciso sempre lembrar os assuntos já trabalhados e ter a ajuda dos pais e da comunidade onde eles se encontram inseridos.

### **Agradecimentos**

### **Referências**

FREITAS, B. S. A.; CARVALHO, C. R. Importantes mecanismos de perda da massa óssea nos transtornos de alimentação. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 149-154, abr./maio/jun. 2006.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais 2003. Estudos & Pesquisas. Informação demográfica e socioeconômica, número 12. Rio de Janeiro, 2004.

MONTEIRO, Carlos Augusto. Fome, Desnutrição e Pobreza: Além da semântica, 2003. Disponível em:

<[http://www.apsp.org.br/saudesociedade/XII\\_1/fome,desnutricao\\_e\\_pobreza.htm](http://www.apsp.org.br/saudesociedade/XII_1/fome,desnutricao_e_pobreza.htm)>. Acesso em: 5 out. 2007.