

Ariane Laurien Marinheiro Macêdo¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/7277394069746177>

Daniela Gomes da Silva²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5377549854411487>

Raimundo Danilo Carlos de Sousa³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8539036859970884>

Engraça Carvalho de Moraes⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://orcid.org/0000-0002-4208-0243>

Érika Vitória Batista⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6002386062250714>

Fatima Rosane Barros⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9038180527051795>

Gabriel Henrique de Sousa Flores⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/2191452015518271>

Myrla Maria Santos Sousa⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/4740251338273249>

Thamirys Aparecida Dos Santos Oliveira⁹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5506082946151033>

Regina Márcia Soares Cavalcante¹⁰.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A adolescência é a fase da vida que compreende o período entre infância e vida adulta. Nesta fase há grandes mudanças corporais, com importantes alterações dos órgãos sexuais, do peso da estatura e massa muscular. É também um período de grandes alterações ao nível do crescimento e maturação do cérebro. Devido a importantes flutuações hormonais, características desse período, há instabilidade emocional e relevantes alterações comportamentais, que podem ter reflexos significativos nas escolhas e hábitos alimentares.

A ação educativa foi desenvolvida com adolescentes de escola pública com idade entre 15 e 20 anos, de ambos os sexos, estudantes do ensino médio. Para a execução da atividade foram utilizadas exposição dialogada com auxílio de *slides*, cartazes; *folder* e dinâmica com determinação da quantidade de açúcar presente nos alimentos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Nutricional. Adolescência. Alimentos ultraprocessados.

EDUCATIONAL ACTIVITY WITH ADOLESCENTS OF PUBLIC HIGH SCHOOL

ABSTRACT: Adolescence is the phase of life that comprises the period between childhood and adult life. At this stage there are major body changes, with important changes in the sex organs, the weight of stature and muscle mass. It is also a period of major changes in the growth and maturation of the brain. Due to important hormonal fluctuations, characteristics of this period, there is emotional instability and relevant behavioral changes, which may have significant repercussions on food choices and habits. The educational action was developed with public school adolescents aged between 15 and 20 years, of both sexes, high school students. For the execution of the activity were used exhibition dialogued with the aid of slides, posters; Folder and dynamics with determination of the amount of sugar present in the foods.

KEY-WORDS: Nutritional Education. Adolescence. Ultraprocessed Foods.

INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS, a adolescência envolve pessoas nas idades entre 10 e 19 anos. Os aspectos fisiológicos estão relacionados ao crescimento físico, mudança na composição corporal, eclosão de hormônios devido a etapa da puberdade. Esses aspectos influenciam nas escolhas alimentares e parâmetros nutricionais. Assim há a indicação de que haja redução no consumo de açúcares, gorduras e sal, optando pela escolha de alimentos saudáveis para melhora no desenvolvimento do adolescente para as demais fases da vida. (Brasil, 2007).

A puberdade é caracterizada por expressivas mudanças biológicas, em que há também desenvolvimento dos órgãos e sistemas, e de forma mais evidente os caracteres sexuais secundários. (Lourenço; Queiroz, 2019).

A alimentação de muitos adolescentes é baseada por alimentos ricos em calorias e pobres nutricionalmente, sendo que, para que possam ter um desenvolvimento melhor é importante uma dieta adequada com a inserção de frutas e hortaliças, que são muitas vezes negligenciados (Gambardella; Frutuoso, 1999). As orientações gerais envolvem também, alimentos fontes de vitaminas e minerais, antioxidantes, fibras, assim como, evitar o consumo de ultraprocessados, pois podem desordenar o controle de fome e saciedade. Portanto, nesse momento da vida é importante a prevenção de problemas de saúde, que com uma alimentação nutricionalmente equilibrada podem contribuir para a prevenção (Martins, 2022).

Assim realizou-se ação educativa que foi desenvolvida com adolescentes que estavam cursando o ensino médio em escola pública de município do interior do Piauí com o objetivo de sensibilizar os adolescentes sobre os riscos que alimentos ultraprocessados podem trazer à saúde do indivíduo.

METODOLOGIA

Para melhor conhecer o público-alvo e melhor nortear o planejamento da ação, primeiramente foi realizado o diagnóstico situacional, com o auxílio de um formulário estruturado, com perguntas referentes ao consumo alimentar. Considerando o resultado obtido, foi realizado o planejamento da ação conforme quadro abaixo:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	” Sensibilização dos alunos do Ensino Médio, sobre os perigos do consumo de alimentos ultraprocessados para a saúde.”
Público-Alvo	Adolescentes - Ensino Médio
Dinâmica para sensibilização	A dinâmica será realizada da seguinte forma: Serão selecionados alimentos ultraprocessados mais consumidos para a confecção de cartazes que apresentem grande quantidade de açúcar ou sal. A quantidade de açúcar contida nesses alimentos será colocada em um saquinho plástico. Para os alimentos com grande quantidade de sal, será utilizado uma colher de sobremesa para representar visualmente a quantidade de sal de adição que tem em cada alimento. Os alunos serão convidados a associar o alimento contido no cartaz com as respectivas quantidades de sal ou açúcar.
Objetivos (geral e específicos)	<p>Objetivo Geral: Sensibilizar os alunos sobre os riscos que os alimentos ultraprocessados podem trazer à saúde do indivíduo.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Avaliar o conhecimento sobre os alimentos ultraprocessados -Mostrar os riscos dos alimentos ultraprocessados para a saúde. -Permitir a visualização das quantidades de açúcar e/ou sal presente em cada alimento.

Conteúdos	-Alimentos ultraprocessados: conceitos, exemplos e riscos à saúde -Riscos de alimentos processados para a saúde -Conteúdo de açúcar e sal de alimentos processados amplamente consumidos
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Variedade de alimentos industrializados ultraprocessados (biscoito recheados, salgadinho, macarrão instantâneo e etc); Mesa; <i>Notebook</i> ; Cartaz; Isopor ; Açúcar e Sal
Pessoal necessário para realização da Ação	9 pessoas
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	02/08/2023 (quarta-feira)
Local de realização da atividade	Pátio da escola
Tempo de duração da Atividade	30 a 40 minutos de duração
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Exposição dialogada; cartaz; <i>folder</i> ; dinâmica com determinação da quantidade de açúcar presente nos alimentos.
Estratégias para Avaliação da Ação	Caixa de avaliações, onde serão apresentadas perguntas como: A atividade realizada foi: Péssima, boa, excelente. Você conseguiu adquirir novos conhecimentos através da atividade realizada? Essa atividade foi uma atividade que lhe trouxe novas informações?

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Foi aplicado uma dinâmica no final da apresentação dos componentes do grupo executor da ação, com base no assunto que foi explicado. A dinâmica foi realizada com uso de alguns alimentos que foram expostos em formato de foto. Os alunos tinham que adivinhar a quantidade de gramas de açúcar que continha em cada alimento. A dinâmica teve como objetivo estimular a participação dos estudantes e atrair sua atenção para o que fora explanado e, dessa maneira ter uma noção da quantidade de açúcar contidos nos alimentos frequentemente consumidos por este público-alvo.

Em seguida foi realizada brincadeiras e distribuição de brindes para incentivar o envolvimento dos estudantes na atividade realizada.

Durante a dinâmica houvera falhas como, por exemplo, na abordagem que chamasse a atenção dos adolescentes no decorrer da ação. A dinâmica que deveria ser aplicada no início da ação educativa, foi aplicada equivocadamente após a minie Exposição

dialogada com auxílio de *slides*, logo após a execução da mesma, o que acabou dificultando a atenção durante a realização. Com isso, observou-se que, caso houvesse aplicado inicialmente, haveria uma maior atenção e, conseqüentemente, uma melhor participação.

Estratégia(s) utilizadas para execução da ação

A estratégia utilizada na execução da ação, foi em primeiro exposição da temática por meio de recursos audiovisuais, além de uma exposição dialogada com auxílio de *slides*. Depois ocorreu a entrega de *folders* educativos ao público para que houvesse uma maior compreensão e fixação da temática apresentada.

Ao final da estratégia educativa foram feitas perguntas sobre a temática proposta pela equipe, com o intuito de verificar se os alunos que participaram da dinâmica absorveram o conteúdo da maneira desejada. Para cada resposta correta, o aluno recebeu um determinado brinde, incentivando o consumo de alimentos saudáveis e *in natura*.

As estratégias que foram direcionadas aos adolescentes, funcionaram como previsto no planejamento, e se mostraram adequadas para alcançar o objetivo principal. Uma falha ocorrida, foi o tempo programado para aplicação das estratégias, e a indisponibilidade de alguns materiais que se mostraram necessários para a execução da intervenção, como por exemplo, o acesso a internet e a instalação dos materiais em tempo hábil.

Avaliação da aprendizagem

A estratégia utilizada para a avaliação da aprendizagem consistiu em 3 perguntas objetivas e entregues em folha para serem respondidas e colocadas na Caixa de Avaliação conforme a saída dos participantes e término da ação educativa. Foram realizadas as perguntas conforme Tabela 1.

Tabela 2 - Resultados de Avaliação da Ação Educativa.

A ATIVIDADE REALIZADA FOI		
Péssima	Boa	Excelente
0	3	18
Você conseguiu adquirir novos conhecimentos através da atividade realizada?		
Sim	Não	Talvez
19	1	1
Essa atividade foi uma atividade que lhe trouxe novas informações?		
Sim		Não
20		1

É importante destacar, que a avaliação foi adequada ao público-alvo e assim, não houve inadequações na execução da ação. Contudo, embora não houvesse falhas, seria interessante um estímulo ainda maior aos alunos a responderem a avaliação de aprendizagem por meio de uma explicação inicial mais convincente acerca do questionário,

com conteúdos mais bem elaborados para uma compreensão do público-alvo, e assim mais pessoas participariam desta avaliação.

Dificuldades encontradas

Analisando a aplicação da ação educativa para os adolescentes do ensino médio de escola pública de município do interior do Piauí, observou-se que a maior dificuldade foi conseguir prender a atenção desses estudantes para realização da ação educativa, visto que, inicialmente muitos estavam dispersos com conversas paralelas e brincadeiras. É importante destacar que o tempo estimado para a execução da ação não foi estimado de forma adequada. Além disso, a inversão da ordem de execução de algumas etapas da ação, comprometeu um pouco sua qualidade, como a dinâmica inicial não ter sido realizada no começo da intervenção educativa.

Aprendizado

Com a realização da ação educativa proposta foi possível visualizar melhor, alguns elementos abordados durante a teoria da disciplina de EAN, como por exemplo, observou-se que para a realização de uma ação educativa é indispensável ter um bom planejamento, bem como seguir esse planejamento de forma adequada para que ocorra tudo corretamente na prática.

Diante disso, levando em consideração todos os processos envolvidos para a realização da ação educativa, os principais conhecimentos adquiridos foram justamente saber colocar em prática o planejamento da ação executiva, bem como saber como planejar esta ação de forma correta. Além disso, foi possível identificar como trabalhar diversos temas relacionados à alimentação para uma diversidade de pessoas em diferentes faixas etárias, e em diferentes ambientes, sendo de grande relevância destacar ainda, que foram adquiridos conhecimentos também sobre como avaliar as ações educativas e como dialogar com o público alvo.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

MARTINS, F. Ministério da Saúde. Guia alimentar: fase de mudanças no corpo e na mente durante a adolescência exige cuidado com a alimentação, 2022. Disponível em: <[Guia alimentar: fase de mudanças no corpo e na mente durante a adolescência exige cuidado com a alimentação- Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](#)>. Acesso em: 11 de jul. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Marco Legal: saúde, um direito de adolescentes. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 12, p. 55-63, 1999.

LOURENÇO, B.; QUEIROZ, L. B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Revista de Medicina**, v. 89, n. 2, p. 70-75, 2010.

BRASIL. Guia alimentar: fase de mudanças no corpo e na mente durante a adolescência exige cuidado com a alimentação.

ANEXO 3

Imagens 3:

