

**ATIVIDADE EDUCATIVA COM ADOLESCENTES SOBRE ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS  
CRÔNICAS****Amanda Maria de Moura Gomes<sup>1</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/7047578639617482>

**Amanda Sabrina Macedo Moura<sup>2</sup>;**

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

**Cássia Hellen Tavares Nunes<sup>3</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/1887789465519880>

**José Adrian Martins Campos<sup>4</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/4620319760529468>

**Lorena Pereira Moraes<sup>5</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/2504428436686165>

**Nilvânia Rocha de Sousa<sup>6</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/1553612520850818>

**Vitória Nóris Monteiro Ramos<sup>7</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/0331703808272354>

**Williany Barbosa Leal<sup>8</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/6371437299199967>

**Yorrana Maria Monteiro Sousa<sup>9</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/6699157150611805>

**Regina Márcia Soares Cavalcante<sup>10</sup>.**

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

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

**RESUMO:** De acordo com a Organização Mundial da Saúde a adolescência é a fase da vida compreendida entre 10 e 19 anos, período em que o corpo passa por várias mudanças, é a transição da infância para a idade adulta. Como em todas as fases da vida a alimentação é essencial para suprir as necessidades nutricionais e constitui-se em importante ferramenta para a manutenção do peso corporal adequado e o desenvolvimento normal das massas óssea e muscular. Dessa forma a adoção de hábitos alimentares

saudáveis são necessários para possibilitar crescimento e desenvolvimento adequados e níveis satisfatórios de qualidade de vida. Entretanto, o adolescente geralmente tem importantes inadequações em seu comportamento alimentar, especialmente pelo elevado consumo de lanches com alto teor de gordura e açúcar açúcares. Considerando estas características peculiares dos hábitos alimentares de adolescentes, se faz necessário a realização de intervenções educativas com vistas a reverter estas inadequações, prevenir doenças crônicas e promover a saúde deste público tão vulnerável. A ação educativa foi desenvolvida com alunos de 14 a 19 anos de escola pública da cidade de Picos-Pi com o objetivo de orientar sobre a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas. Para a execução da atividade foram utilizadas exposição dialogada com auxílio de cartazes, distribuição de *folder* educativo e “brindes”.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes. Alimentação Saudável. Doenças Crônicas.

## EDUCATIONAL ACTION WITH ADOLESCENTS

**ABSTRACT:** According to the World Health Organization adolescence is the stage of life between 10 and 19 years, period in which the body goes through several changes, is the transition from childhood to adulthood. As in all phases of life, food is essential to meet nutritional needs and is an important tool for maintaining adequate body weight and normal development of bone and muscle mass. Thus the adoption of healthy eating habits are necessary to enable adequate growth and development and satisfactory levels of quality of life. However, adolescents usually have important inadequacies in their eating behavior, especially due to the high consumption of snacks with high fat and sugar content. Considering these peculiar characteristics of adolescents' eating habits, it is necessary to carry out educational interventions in order to reverse these inadequacies, prevent chronic diseases and promote the health of this vulnerable public. The educational action was developed with students from 14 to 19 years of public school in the city of Picos-Pi in order to guide the importance of healthy eating in the prevention of chronic diseases. For the execution of the activity were used exhibition dialogued with the aid of posters, distribution of educational Folder and “gifts”.

**KEY-WORDS:** Adolescents. Healthy Eating. Chronic Diseases.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa evolutiva que culmina todo o processo maturativo biopsicossocial do indivíduo. Cronologicamente, a adolescência corresponde ao período de 10 a 19 anos, sendo dividido em duas fases: fase 1-10 a 14 anos, e fase 2-15 a 19 anos. A faixa etária entre 10 a 14 anos inclui o início das mudanças puberais, e o término da fase de crescimento e desenvolvimento morfológicos ocorre no período de 15 a 19 anos (OMS, 1995). Esta fase caracteriza-se por um período de elevada demanda nutricional e por esse motivo, a nutrição desempenha papel fundamental no desenvolvimento do adolescente

(Albano; Souza, 2001).

Observa-se muito atualmente que hábitos alimentares inadequados adquiridos na infância e na adolescência podem ser considerados fatores de risco para o sujeito, ocasionando doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), aumento da prevalência de obesidade e de diabetes. Isso implica em um grave impacto na saúde do indivíduo e em gastos no setor da saúde pública (Yang et al., 2015).

Segundo Brasil (2009), grandes frutos podem ser produzidos, a longo prazo, quando houver uma intervenção nesta fase no que se refere à alimentação adequada, desde a formação de comportamentos alimentares saudáveis até a promoção da saúde. Depois da família, a escola é o ambiente mais próximo do jovem, pois é onde ele permanece grande parte de sua jornada diária e, de certo modo, exerce influência direta em sua alimentação. Ademais, o principal objetivo da alimentação escolar é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento intelectual e cognitivo dos estudantes, a fim de que desempenhe um bom rendimento nas atividades escolares e exerça sua autonomia.

Nessa perspectiva o Ministério da Saúde (1999) e a Conferência Nacional de Segurança Alimentar (2004), afirmam que, com base na influência que a escola é capaz de ter sobre a formação dos hábitos dos estudantes, é oportuno que a instituição enfatize atividades que impulsionem o jovem a praticar a alimentação saudável como fator fundamental para a promoção da saúde, impactando em uma melhor qualidade de vida.

Tendo em vista os fatores supracitados, a educação alimentar e nutricional tem um papel de atuação importante a ser citado, pois possui como principal objetivo promover o desenvolvimento da capacidade do indivíduo em entender práticas comportamentais saudáveis relacionadas à alimentação.

## METODOLOGIA

Para a realização do planejamento da ação educativa com maior assertividade, foi realizado um diagnóstico situacional junto ao público-alvo, com intuito de conhecer suas características gerais, estado nutricionais e dúvidas relacionadas à alimentação. Tendo como base os resultados do diagnóstico, foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

## PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Alimentação Saudável e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)
Público-Alvo	Adolescentes do Ensino Médio (Entre 14 a 19 anos)
Dinâmica para sensibilização	Dinâmica - Salada de Frutas

Objetivos (geral e específicos)	<p>Objetivo Geral: Levar conhecimento e sanar eventuais dúvidas sobre os alimentos que auxiliam no combate das Doenças Crônicas Não transmissíveis.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Explicar a importância de consumir alimentos saudáveis.</p> <p>Verificar o conhecimento dos alunos a respeito das Doenças Crônicas.</p> <p>Apresentar os principais alimentos e hábitos que podem contribuir na prevenção e controle de DCNT.</p>
Conteúdos	<p>-Passos para uma alimentação saudável</p> <p>-Doenças Crônicas e Saúde</p> <p>-Alimentação na prevenção e tratamento de DCNT.</p>
Materiais Necessários(papel, caneta, frutas , <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Datashow, Notebook, Papel, Caneta, Slides, Cartazes, Folhetos (Panfletos), Plaquinhas e (Quiz)
Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos da graduação (Grupo 4) e a Professora Regina Márcia Soares Cavalcante.
<b>DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO</b>	09/08/2023 (Manhã)
Local de realização da atividade	Unidade Escolar Miguel Lidiano (Sala de aula)
Tempo de duração da Atividade	30 – 40 min (Dependendo da disponibilidade dos alunos)
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Diálogo; Conversa; Dinâmica interativa inicial ; Distribuição dos panfletos e Exposição dos cartazes.
Estratégias para Avaliação da Ação	Avaliação do conhecimento através do Quiz.

## EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

### Dinâmica de sensibilização/motivação

A dinâmica de sensibilização/motivação, prevista no planejamento da atividade e intitulada “Salada de Frutas” , não foi incorporada à ação educativa nutricional devido à restrição de tempo disponível para a realização da atividade. A abordagem de sensibilização

e motivação é valiosa para engajar os participantes e criar um ambiente propício para a aprendizagem, porém, devido ao cronograma limitado da ação, priorizou-se a transmissão direta de informações essenciais sobre o tema proposto pelo grupo. Embora a dinâmica possa oferecer benefícios significativos, a decisão de não aplicá-la foi tomada para garantir que o conteúdo crucial abordado, sobre a alimentação no combate às DCNT, fosse transmitido de maneira eficaz dentro das restrições temporais.

### Estratégias utilizadas para execução da ação

As estratégias utilizadas para a execução da ação não foram realizadas de acordo com o planejado previamente, pois o *data show* fornecido pela unidade escolar não funcionou, e com isso não foi possível realizar a exposição com auxílio de *slides*. Logo, foi realizada apenas a explicação de maneira dialogada com auxílio de um *notebook*. Entretanto, a questão do *quiz* dinâmico elaborado pela equipe funcionou conforme o previsto. Porém houvera algumas com algumas inadequações. Já a exposição interativa dos cartazes não foi possível devido ao tempo limitado da ação, porém os mesmos foram deixados no mural informativo da instituição para propagar as informações que foram abordadas na intervenção. Para finalizar, os *folders* (com conteúdo sobre mitos e verdades em relação à alimentação no combate às doenças crônicas) foram distribuídos ao final da ação, mas não foi possível realizar a sua leitura e explicação antes de entregá-los, pois estava muito próximo do horário de saída e os alunos estavam bem inquietos.

### Adequação das estratégias ao público alvo

As estratégias usadas na ação foram consideradas abordagens adequadas para o público-alvo, visto que o diálogo com os adolescentes permitiu a interação e discussão direta, além de permitir que alguns fizessem perguntas e esclarecessem suas dúvidas sobre o tema abordado. Entretanto, percebeu-se que a turma estava bastante agitada e que seria necessário que uma das estratégias, como a realização da dinâmica inicial, para uma maior aproximação e engajamento dos adolescentes como também o uso de *slides* para prender mais a atenção dos mesmos, o que infelizmente não foi possível. Ademais, a exposição visual por meio dos cartazes, não foi realizada devido ao tempo, algo que seria eficaz para captar a atenção e transmitir informações de maneira atraente e memorável, criando curiosidade na turma. O *quiz* empregado na atividade foi considerado um método interativo e envolvente, logo sua utilização na ação, mesmo que de maneira rápida, foi crucial para testar o conhecimento e permitir a avaliação da aprendizagem posteriormente. Os adolescentes geralmente apreciam competições amigáveis, o que pode aumentar seu envolvimento. Os *slides* também foram úteis para guiar a discussão, porém, como citado anteriormente, não foi possível sua exibição. Por fim, os *folders* forneceram informações específicas sobre mitos e verdades na alimentação, algo que é relevante para os adolescentes, pois eles são frequentemente bombardeados por informações conflitantes nas mídias sociais e na cultura popular. Esses materiais educativos podem ajudar a desmistificar conceitos equivocados e

fornecer fatos baseados em evidências. De maneira geral, considera-se que as estratégias ficaram adequadas, mas a sua execução foi limitada devido ao tempo e à falta de alguns recursos, como o *data show*.

### Principais falhas na estratégia (s) utilizada(a) na execução da ação educativa?

As principais falhas que comprometeram a qualidade na execução da ação educativa foram: o momento para realização da intervenção ter sido marcada próximo ao horário de saída dos alunos, como também o reduzido tempo disponibilizado para a realização das estratégias escolhidas além do defeito apresentado no *data show*. Conseqüentemente não foi possível a exposição dos *slides*, cartazes, a explicação dos *folders*, bem como a inadequação na transmissão da mensagem ao público-alvo.

### Como seria possível melhorar em uma próxima ação educativa estas falhas de execução?

Em uma próxima ação educativa, seria aconselhado a adoção de medidas importantes no planejamento que permitam que as estratégias sejam realizadas com sucesso, como: providenciar e reservar um *data show* funcionando, permitindo que os *slides* sejam expostos, assim como também pode se considerar a utilização de outras metodologias ativas que não demandem o uso desse aparelho. Ademais, como já foi citado, para evitar erros no futuro, o planejamento envolverá um horário mais amplo e favorável a realização de todas essas estratégias e assim garantir a realização mais acertada da ação educativa.

### Avaliação de aprendizagem

Foi realizado um *quiz* interativo composto de perguntas relacionadas à temática abordada. As questões foram levadas aos alunos, onde dividiu-se a turma em dois grandes grupos e foram entregues plaquinhas de verdadeiro e falso ao representante de cada grupo, sendo que os que acertaram mais questões ganharam um brinde. Entretanto, durante a execução esperava-se uma interação e colaboração maior por parte dos alunos, que se encontravam dispersos e agitados no momento. Pelo resultado apresentado a ação foi adequada ao público-alvo., havendo alguns contratempos em sua execução. Devido à estratégia de execução escolhida (*data show*) não estar disponível, foi dificultada a exposição dos *slides* que foram produzidos, o que deixou os ouvintes mais dispersos acerca do conteúdo, pois o objetivo era prender a atenção dos mesmos com as imagens ilustrativas e com os fatos que seriam explicados, o que auxiliaria na melhor compreensão da temática, e por consequência, nas respostas das perguntas do *quiz*.

Em uma próxima ação educativa é necessário buscar novas estratégias para prender mais a atenção do público ou realizar um teste, com antecedência, das matérias a serem utilizados, de maneira que possam ser maximizados as chances de uma melhor compreensão dos assuntos abordados, evitando as distrações que acabam atrapalhando a compreensão do conteúdo, pois somente assim o público poderá responder aos

questionamentos levantados durante a dinâmica de avaliação final (*quiz*), demonstrando que realmente compreenderam e entenderam a mensagem transmitida.

### Dificuldades encontradas

Uma das principais dificuldades encontradas para a realização desta ação educativa foi a questão do horário disponibilizado pela instituição, visto que a coordenação do colégio não possuía muitos horários disponíveis que fossem adequados para propiciar um melhor desenvolvimento da atividade, já que esta foi realizada às 11:30 da manhã, sendo este, um dos horários da grade de aulas que foi cedido por uma das professoras responsáveis pela turma, e que é um momento próximo à saída dos alunos, o que acabou por gerar uma maior ansiedade e falta de atenção por parte dos mesmos. Nesse ponto, considera-se importante o que foi abordado ao longo da disciplina de Educação Nutricional: a realização de uma ação educativa em horários inapropriados pode ter um impacto negativo na eficácia da comunicação e na receptividade das informações por parte do público-alvo. Outra dificuldade encontrada foi a questão do recurso (*data show*), que foi reservado previamente na instituição, porém no horário combinado a coordenação forneceu apenas o que restava, e que acabou não funcionando, não permitindo que os *slides* fossem exibidos para os alunos. Por fim, acredita-se também que a linguagem empregada com os alunos não foi a mais adequada, fazendo com que a transmissão do tema escolhido não fosse a melhor, o que acabou atrapalhando a compreensão dos alunos ao decorrer da atividade.

### Aprendizado

Com a realização da ação pôde-se perceber que é realmente importante estruturar e planejar bem a metodologia que será utilizada na atividade, de maneira prévia, independentemente do público-alvo, e buscando considerar tudo que foi abordado anteriormente nas aulas da disciplina de educação nutricional, como por exemplo:

- . A adequação do horário de realização da ação educativa (infelizmente, no nosso caso não foi por falta de planejamento, mas sim de disponibilidade de horários da instituição/colégio);

- . Os meios em que a mensagem será transmitida, para que possa ser devidamente compreendida pelo público-alvo;

- . Evitar o ruído na comunicação e na adequação da linguagem, assim como a coerência, criando um ambiente propício, e buscando compreender o momento certo em que a mensagem deve ser transmitida;

- . Manter uma postura adequada, procurando transmitir e traduzir a ciência da nutrição para as pessoas, de forma que elas possam compreender e absorver facilmente o conteúdo, além de sanar as dúvidas sobre o tema que foi proposto.

## Com todo o processo envolvido para a realização desta ação educativa, quais os principais conhecimentos adquiridos na área de EAN?

Os principais conhecimentos adquiridos foram em relação a importância de buscar conhecer bem o público-alvo da ação, pois isso permite compreender as características e interesses específicos dos ouvintes, levando ao desenvolvimento de abordagens criativas e engajadoras, para então transmitir informações sobre as questões mais relevantes em relação à alimentação e nutrição. Aprender a adaptar a linguagem e a forma que a mensagem será transmitida para se conectar melhor com os adolescentes é crucial, sendo algo que será levado em consideração em intervenções no futuro, assim como compreender as melhores práticas para envolvê-los ativamente na aprendizagem e acima de tudo planejar minuciosamente a ação, para minimizar as falhas e oportunizar mais acertos e aprendizado.

Além disso, também foi possível lembrar pontos importantes estudados na área de EAN, como o planejamento da ação, a escolha da estratégia, os recursos necessários para sua realização, bem como pensar em qual será o método mais adequado para avaliar a ação ao final, de maneira a receber um “resultado” dos ouvintes em relação ao que foi proposto, pois esse retorno é fundamental para avaliação do sucesso da intervenção.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo onde a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis é fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), como disciplina, assumiu um papel vital na formação acadêmica, pois os estudantes puderam adquirir conhecimento fundamental sobre como estruturar e realizar uma intervenção educativa, capacitando-os a tomar decisões sobre a realização destas em vários tipos de público, de maneira a gerar autonomia para os ouvintes em relação à saúde individual e coletiva, e contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável. Ao integrar a EAN no currículo, isso torna os acadêmicos mais conscientes, responsáveis e capazes de fazer escolhas em suas ações educativas que repercutirão positivamente ao longo de sua vida profissional.

## DECLARAÇÃO DE INTERESSES

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

## REFERÊNCIAS

ALBANO, R. D.; SOUZA, S. B. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. **Jornal de Pediatria**, v. 77, n. 6, p. 512–516, nov. 2001.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. **Diário Oficial da União**, Brasília, 17 de junho de 2009. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 01 jul. 2023.



BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/PORTARIA\\_710\\_1999.pdf/b28dc77e-6a8d-48b2-adad-ae7bdc457fc3](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/PORTARIA_710_1999.pdf/b28dc77e-6a8d-48b2-adad-ae7bdc457fc3). Acesso em: 30 jun. 2023

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., Olinda, 2004.

Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em : [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/II\\_Conferencia\\_2versao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/II_Conferencia_2versao.pdf). Acesso em: 01 jul. 2023.

DE ÁVILA, Renata Silva et al. Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 39-48, 2019.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **La salud de los jóvenes: un reto y una esperanza**. Geneva; 1995.

SANTOS, P. S.; et al. Educação Alimentar e Nutricional sob uma ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, [S. l.], v. 9, p. 101–106, 2019. DOI: 10.13102/rscdauefs.v9i0.3510. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3510>. Acesso em: 1 jul. 2023.

VITOLLO, M.R. **Nutrição: Da gestação ao envelhecimento**. 2ª edição. – Rio de Janeiro: Rubio; 2015.

YANG et al. Technology enhanced game-based team learning for improving in take off food groups and nutritional elements. **Comput Educ**, v.88, p.143-159, 2015 .

## ANEXO 7

### Imagens 7:

