

---

Relato de Experiência

**Gincana Alimentar como incentivo à Educação Nutricional em escolares: relato de experiência.**

*Food Gymkhana as an Incentive to Nutrition Education in Schoolchildren: Experience Report.*



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v6i2.4382>

---

Vanessa Backes<sup>1</sup>, Jéssica Aline Foscarini<sup>1</sup>, Gabriela Basso Nunes<sup>1</sup>, Cássia Souza de Andrade<sup>1</sup>, Vanessa Machado Horos<sup>1\*</sup>.

**Resumo**

O presente trabalho tem por objetivo apresentar relatos de experiências em Educação Alimentar e Nutricional, na qual foram realizadas intervenções para auxiliar adolescentes na identificação de escolhas alimentares mais saudáveis. A partir das intervenções, foi possível perceber que a Educação Alimentar e Nutricional é uma forma eficaz e positiva de promoção da saúde, uma vez que todas as atividades realizadas apresentaram o resultado esperado, concluindo que a intervenção alcançou seu objetivo inicial.

**Palavras chaves:** Consumo Alimentar; Protagonismo; Adolescência; Educação Alimentar e Nutricional.

**Abstract**

The present study aims to present reports of experiences in food education where interventions were performed to help adolescents in the identification of healthier food choices. From the interventions, it was possible to affirm that Food

and Nutrition Education is an effective and positive way of promoting health, since all the activities performed had the expected result, concluding that the intervention reached its initial goal.

**Key words:** Food Consumption; Protagonism; Adolescence; Food and Nutrition Education.

**INTRODUÇÃO**

Uma alimentação adequada do ponto de vista nutricional é importante para garantir o crescimento e desenvolvimento, principalmente na infância, e também para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde ao longo da vida<sup>1</sup>. No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) correspondem, atualmente, a maior carga de morbimortalidade e, em sua maioria, podem ser prevenidas com a alimentação saudável e a prática de atividade física regular<sup>2</sup>.

Nesse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um instrumento fundamental para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e para a prevenção e o controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos<sup>3</sup>. Ela é definida como um campo de conhecimento e de prática contínua, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a autonomia e a prática voluntária de hábitos alimentares saudáveis por meio de abordagens e recursos de educação problematizadores<sup>4</sup>.

Em revisão da literatura que analisou publicações sobre estudos de intervenção em Educação Alimentar e Nutricional em escolares no Brasil, foi observada a falta de investimento em pesquisas científicas nesse campo. Além disso, observou-se a necessidade do aperfeiçoamento

---

<sup>1</sup> Curso de graduação em Nutrição. Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

\* Autor correspondente:  
E-mail: [nessabck@yahoo.com.br](mailto:nessabck@yahoo.com.br)

Submetido em: 03/01/2018

Aceito em: 14/06/2018

dos métodos, de novos métodos investigativos e de novas metodologias de educação em saúde que busquem se aprofundar nos aspectos subjetivos do processo educativo, englobando histórias de vida, crenças e valores dos indivíduos<sup>5</sup>.

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, período em que acontecem inúmeras transformações biológicas, como desenvolvimento físico, além de mudanças psicológicas e sociais. Esses processos são influenciados por fatores genéticos, ambientais, nutricionais, hormonais, sociais e culturais, ocorrendo uma interação constante entre eles. Nessa fase, as escolhas alimentares são determinadas por fatores fisiológicos, econômicos e socioculturais. Nesse período, os adolescentes estão formando seus hábitos alimentares, momento crucial para a formação de um estilo de vida saudável<sup>6</sup>.

Nos processos de formação de hábitos alimentares, os pais exercem um papel fundamental no comportamento alimentar dos adolescentes. Entretanto, as interações sociais com amigos e colegas também intensificam a construção desses hábitos. A disponibilidade de dinheiro e a facilidade do acesso aos alimentos não saudáveis também são fatores influenciadores, sendo, muitas vezes, mais difícil realizar a escolha de boas fontes alimentares<sup>7</sup>.

Os adolescentes costumam ter práticas alimentares inadequadas, como omissão de refeições, escolhas erradas de alimentos, menor ingestão de frutas e verduras e troca das refeições por lanches rápidos. Por isso, a Educação Alimentar é fundamental para que ocorra motivação para mudança de hábitos, colocando em prática o vínculo com os conceitos aprendidos, buscando sempre a autonomia das escolhas. É importante desenvolver atividades de forma lúdica e ativa, que favoreçam as mudanças de hábitos e as práticas alimentares e que superem a simples informação passada pelo profissional<sup>8</sup>.

Em estudo que aplicou estratégias de Educação Alimentar e Nutricional com adolescentes obesos entre 11 e 16 anos, foram observadas mudanças nas práticas alimentares tanto nos atendimentos individuais quanto nos atendimentos coletivos, nos quais os adolescentes compreenderam sua história de vida e os determinantes do comportamento alimentar.

Com isso, concluiu-se que modificações no comportamento alimentar só ocorrerão quando o adolescente perceber o sentido das mudanças em sua vida social, emocional, e a ação na compreensão dos fatos e segurança para manifestação e enfrentamento dos problemas<sup>9</sup>.

Assim, o presente trabalho teve como objetivo auxiliar escolhas alimentares mais adequadas entre adolescentes, abordando assuntos pertinentes à rotina alimentar, fazendo com que eles identificassem possíveis fatores que poderiam influenciar negativamente o consumo alimentar. Para tanto, elaborou-se um questionário que avaliou fatores envolvidos nas escolhas alimentares e que interrogou dúvidas e curiosidades dos participantes em relação a alimentos e hábitos alimentares.

## MÉTODOS

O presente trabalho, proposto pela professora da atividade acadêmica Educação alimentar do curso de graduação em nutrição de uma universidade privada, foi realizado com adolescentes de idades entre 14 e 17 anos, que cursam o ensino fundamental e o ensino médio, participantes do Projeto Aprendiz do Ar, localizado no Grupamento de Apoio de Canoas (GAP- CO). Trata-se de um programa de contraturno escolar destinado a jovens de baixa renda o qual oferece atividades extracurriculares para alunos da rede pública do ensino municipal e estadual da cidade de Canoas, Rio Grande do Sul. Visando o estímulo para novas atitudes sociais e o desenvolvimento para o futuro, o projeto promove noções de administração e informática, dinâmicas de grupo, reforço escolar, palestras, passeios culturais, entre outras práticas<sup>10</sup>.

Com o intuito de incentivar as escolhas saudáveis e promover mudanças no padrão de alimentação dos adolescentes, foi proposta uma atividade de gincana que contou com cinco tipos de intervenção. A turma foi dividida em dois grupos no turno da manhã e dois grupos na parte da tarde. A gincana ocorreu durante oito encontros que foram realizados no Projeto.

Antes de iniciar a gincana, foi disponibilizado, aos participantes, um questionário que foi respondido e recolhido no mesmo dia, em ambos os turnos. Esse instrumento serviu

para avaliar possíveis fatores envolvidos nas escolhas alimentares dos alunos, abordando questões como “você considera sua alimentação saudável?”; “com que frequência você realiza as seguintes refeições: café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, janta e ceia?”; “qual a sua maior preocupação com a alimentação?”; “você sente dificuldades em realizar escolhas alimentares saudáveis?”; “ao comprar produtos alimentícios, você se sente influenciado pela mídia?”; “você costuma ler rótulos?”; “você acha que sua família e seus amigos influenciam nas suas escolhas alimentares?”; “qual a composição da sua alimentação geralmente?”; “sua religião não permite consumir algum alimento?”; “você pratica algum tipo de atividade física?”; “quantos copos de água você costuma beber?”.

No final do questionário, foi solicitado que os alunos fizessem uma pergunta sobre alimentação, momento em que se sugeriu que eles escrevessem dúvidas, curiosidades sobre alimentos, escolhas e hábitos alimentares. Essa ação teve como objetivo gerar questões a serem trabalhadas na primeira intervenção com os participantes do Projeto, conforme será explicado a seguir. Além disso, a partir da análise do questionário, foi possível obter uma ideia do conhecimento dos alunos em relação à alimentação.

A turma da manhã foi dividida em dois grupos com seis participantes em cada, incluindo meninos e meninas de forma mista. Já a turma da tarde contou com um grupo de quinze participantes meninos e outro com dezessete participantes meninas. A gincana ocorreu durante quatro encontros com a turma da manhã e quatro encontros com a turma da tarde. Ao final de cada encontro, foram contabilizados os pontos que cada equipe obteve. O valor da primeira pontuação foi somado com o valor das visitas seguintes, e, no último encontro, foi definido o grupo vencedor, a partir da maior pontuação alcançada. Os pontos foram considerados pela quantidade de acertos de cada equipe.

No primeiro dia de intervenção, foi solicitado que cada equipe definisse seu nome. Como critério, os grupos deveriam escolher um nome que remetesse à alimentação saudável. Foram escolhidos os nomes *Fruit Life* e *Moranginho*, pela manhã, e *Fruit Girls* (meninas) e *Us Philé* (meninos), à tarde. Em seguida, foi realizada, com as equipes, uma breve conversa e explicação

sobre o funcionamento da gincana. Todas as intervenções a seguir foram realizadas por quatro graduandas em Nutrição, sem o auxílio de outras pessoas para a realização das atividades.

### Intervenção 1 (Visitas 4 e 5)

**Nome da técnica:** Jogo do Verdadeiro ou Falso - Quiz Alimentação.

**Objetivo:** Discutir com os alunos sobre os temas expostos, permitindo, assim, a troca de informação e de conhecimento, além de abordar os fatores que influenciam as escolhas alimentares.

**Técnica:** Nessa dinâmica, cada grupo recebeu duas placas com as palavras *verdadeiro* e *falso*. Parte das questões foi elaborada a partir dos levantamentos dos alunos no questionário que foi aplicado no primeiro encontro. As perguntas foram transmitidas através de *slides* no retroprojetor. Algumas respostas tinham afirmações falsas, enquanto outras estavam respondidas corretamente. Com isso, no momento solicitado, cada equipe levantava a placa de *verdadeiro* ou *falso* diante das afirmações apresentadas. Em seguida, as respostas corretas foram reveladas e discutidas com os alunos.

**Duração da atividade:** 50 minutos (manhã) e 1 hora e 20 minutos (tarde).

**Materiais utilizados:** Placas de *verdadeiro* e *falso*, *slides* com as perguntas/respostas (seguem em anexo as questões respondidas) e retroprojetor.

**Resultados:** No início da atividade, os adolescentes ficaram muito entusiasmados e curiosos em relação às perguntas que seriam feitas. Eles foram identificando suas questões ao longo do Quiz. A cada acerto, davam *gritos de guerra*, gerando muita motivação e empolgação durante toda a atividade. Todos os participantes demonstraram certo domínio sobre as perguntas, participando das discussões e questionamentos.

### Intervenção 2 (Visitas 6 e 7)

**Nome da técnica:** Atividade dos Sentidos.

**Objetivo:** Essa ação teve o intuito de fazer com que os adolescentes tivessem contato com os alimentos e discutissem os benefícios e as

características de cada um deles, dentro de uma alimentação saudável.

**Técnica:** Foram levados alimentos com diferentes formas, tamanhos e texturas. Cada grupo recebeu os mesmos alimentos ao mesmo tempo. Um membro de cada equipe realizou a atividade por vez. Primeiramente, os alunos foram vendados. Eles podiam tocar e cheirar o alimento e deveriam guardar a resposta para si. Só após devolverem o alimento e retirar as vendas, podiam então revelar a resposta (um de cada vez, sem que o outro visse). O tempo limite para analisar o alimento foi de 1 minuto. As respostas corretas foram reveladas somente no final da atividade, quando todos os alunos já haviam participado. À medida que cada alimento foi mencionado, foram mostrados e discutidos com a turma seus benefícios, características e formas de uso, através de imagens passadas no retroprojektor.

**Duração da atividade:** 1 hora e 20 minutos (manhã) e 2 horas (tarde).

**Materiais utilizados:** Alimentos (abobrinha, aipim, batata doce, berinjela, brócolis, cebola, chuchu, couve-flor, gengibre, laranja, limão, maçã, manga, moranga, pepino japonês e pimenta malagueta), venda para olhos (lenço), *slides*, retroprojektor.

**Resultados:** Ao anunciar a intervenção, muitos alunos questionaram se teriam que comer alguma coisa, ficando com um pouco de receio da atividade. Logo que tudo foi explicado, eles ficaram tranquilos. Conforme recebiam os alimentos, era interessante observar as reações e as expressões faciais, pois muitos demonstravam dúvida, estranhamento e curiosidade, levando um pouco de tempo para perceber de qual alimento se tratava. Entretanto, outros já tiveram bastante facilidade em descobrir os alimentos expostos. Após finalizada a primeira parte da atividade, foi revelado o resultado e, em seguida, falou-se de cada um dos alimentos, o que gerou muita discussão, perguntas e comentários dos adolescentes. Em sua maioria, os adolescentes se saíram bem nessa atividade, podendo-se dizer que houve pequenos erros e confusões em relação aos nomes dos alimentos. Com isso, em geral, essa atividade desenvolveu conhecimentos diversos em relação aos alimentos e à alimentação, visto que os participantes tiraram muitas dúvidas e se interessaram pelos assuntos trabalhados.

\* Nesse dia, enquanto os adolescentes esperavam sua vez para realizar a atividade, foi mostrado o vídeo *Obesidade Infantil Não, da Amil*.

### Intervenção 3 (Visitas 8 e 9)

**Nome da técnica:** Quanto tem aqui?

**Objetivo:** Mostrar aos adolescentes as quantidades de sal, açúcar e gordura presentes em alguns produtos alimentícios, propondo um consumo mais consciente. A atividade propõe, ainda, auxiliar os jovens a identificar possíveis informações enganosas dos rótulos das embalagens desses e de outros produtos.

**Técnica:** A atividade foi realizada através de uma demonstração prática e de uma breve explicação sobre a classificação dos alimentos conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (11). Primeiramente, foram apresentadas embalagens de sete tipos de alimentos industrializados: refrigerante, suco industrializado, suco em pó, biscoito recheado, biscoito integral, macarrão instantâneo e *nuggets*. Em seguida, foi entregue a cada equipe uma folha com a lista dos alimentos apresentados, onde os adolescentes deveriam escrever, em medidas caseiras, as quantidades de sal, açúcar e gordura que eles imaginavam conter em cada produto. Para auxiliar os participantes, foram levadas colheres de sopa, chá e café. Após as questões serem respondidas, foi apresentada, aos adolescentes, uma breve ilustração e explicação sobre os tipos de alimentos (*innatura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados). Nesse momento, também foi discutida a importância de consultar os rótulos dos alimentos. Ao final da apresentação, foram revelados os resultados, momento em que todos foram corrigindo suas respostas.

**Duração da atividade:** 1 hora e 30 minutos (manhã) e 2 horas (tarde).

**Materiais utilizados:** Rótulos e embalagens de alimentos, açúcar, óleo, sal, colheres de sopa, chá e café, sacos plásticos, potes plásticos, *slides* e retroprojektor.

**Resultados:** Todos olhavam as embalagens dos produtos, as medidas caseiras e conversavam entre si. Os adolescentes demonstraram interesse e ficaram bastante atentos, participando da atividade com perguntas e comentários. Ficaram

admirados e decepcionados com as quantidades de sal, açúcar e gordura presentes nos produtos alimentícios apresentados, divertindo-se e dando risada de suas respostas erradas.

\* Nesse dia, enquanto a atividade estava sendo organizada, foi mostrado, aos adolescentes, o vídeo *O que é Alimentação Saudável*, do site *Aliança pela Alimentação Saudável*.

#### Intervenção 4 (Visitas 8 e 9)

**Nome da técnica:** Caixa dos desejos.

**Objetivo:** Incentivar que os adolescentes realizassem alguma mudança no comportamento alimentar.

**Técnica:** Foi solicitado que os alunos escrevessem, em um papel, um desejo o qual gostariam de realizar em relação às suas escolhas alimentares, mas que fosse possível de concretizar até o próximo encontro, isto é, após uma semana. Em seguida, os papéis com os desejos foram colocados na Caixa dos Desejos. Essa atividade não valeu pontos.

**Duração da atividade:** 15 minutos (manhã e tarde).

**Materiais utilizados:** Caixa decorada, papéis e canetas.

#### Intervenção 4 – Continuação (Visitas 8 e 9)

**Nome da técnica:** Caixa dos desejos.

**Objetivo:** Incentivar que os adolescentes realizassem alguma mudança no comportamento alimentar.

**Técnica:** Foi solicitado que os alunos refletissem se conseguiram realizar a meta desejada, podendo compartilhar sua experiência com o grupo.

**Duração da atividade:** 15 minutos.

**Resultados:** A grande maioria dos adolescentes conseguiu cumprir com a meta proposta, realizando seus desejos. Algumas das realizações mencionadas por eles foram: reduzir o consumo de refrigerante, beber mais água do que o habitual, não comer doces durante a semana e comer mais salada no almoço.

#### Intervenção 5 (Visitas 10 e 11)

**Nome da técnica:** Produção de Refrigerante Caseiro.

**Objetivo:** Mostrar aos adolescentes uma técnica fácil, deliciosa e saudável de preparar uma bebida semelhante ao refrigerante, porém sem a adição de grandes quantidades de açúcar e aditivos alimentares como os refrigerantes convencionais.

**Técnica:** Na parte da manhã, os alunos puderam acompanhar na cozinha todo o preparo da receita. A turma da tarde, entretanto, presenciou somente a mistura dos líquidos, sendo orientada a realizar os passos anteriores, pois não havia espaço suficiente para todos na cozinha. Para a produção da bebida, foram batidas as cenouras no liquidificador com um pouco de água. As laranjas foram espremidas e em seguida os limões. Após, tudo foi misturado, juntamente com água com gás, açúcar e gelo. Para armazenar os refrigerantes, cada aluno recebeu de brinde uma garrafinha do tipo *squeeze*, como forma de agradecimento pela participação no trabalho e também como um incentivo para o consumo de água, que foi lembrado ao final da atividade. A receita foi fornecida aos alunos. Essa ação não valeu pontos.

**Duração da atividade:** 1 hora e 30 minutos (manhã) e 2 horas (tarde).

**Materiais utilizados:** Ingredientes para o refrigerante (laranjas, limões, cenouras, água com gás, açúcar, gelo), coador, liquidificador, espremedor de suco, jarras, colheres e garrafas *squeeze*.

**Resultados:** Todos prestaram atenção na preparação do refrigerante caseiro e fizeram alguns questionamentos. Em geral, os adolescentes aprovaram a receita e gostaram muito das garrafinhas.

Após a produção do refrigerante caseiro, os adolescentes receberam os questionários finais, que continham exatamente as mesmas questões do primeiro questionário aplicado, além de uma avaliação da intervenção realizada, com o objetivo de avaliar possíveis mudanças alimentares após a intervenção. Em seguida, foram anunciados os grupos vencedores. Na parte da manhã, a equipe vencedora foi o grupo *Moranginho* e, no turno da tarde, o grupo *Us Philé*. Para simbolizar a vitória,

foi entregue a cada equipe ganhadora o *Troféu Abacaxi*, que se trata de um abacaxi decorado, representando uma lembrança simples, animada e saudável. Os grupos vencedores comemoraram com muitos gritos e tiraram diversas fotos com o troféu, e as equipes perdedoras entraram junto na brincadeira, encerrando as atividades com muita alegria e diversão.

## RESULTADOS

Além dos resultados já apresentados em cada uma das atividades realizadas, aqueles quantitativos, encontrados após a intervenção, estão expostos na tabela 1. Para todas as alternativas, foi comparado o número de respostas por sexo. Percebe-se uma melhora nos comportamentos relacionados à alimentação saudável, ao consumo de água e à leitura de rótulos, além daquelas percebidas durante as intervenções, através de relatos, que não foram quantificados.

**Tabela 1:** Comparação das respostas antes e após a intervenção.

QUESTIONÁRIO 1 (antes da intervenção)	QUESTIONÁRIO 1 (após a intervenção)
Alimentação saudável: Meninas: não Meninos: sim	Alimentação saudável: Meninas: sim (1/2) e não (1/2) Meninos: sim
Comer de forma normal (ambos os sexos)	Comer de forma normal (ambos os sexos)
Influência da mídia: Meninas: sim Meninos: não	Influência da mídia: Meninas: sim Meninos: não
Influência da família: Sim (ambos os sexos)	Influência da família: Meninas: sim Meninos: não
Influência dos amigos: Meninas: sim (1/2) e não (1/2) Meninos: não	Influência dos amigos Não (ambos os sexos)
Atividade física Sim (ambos os sexos)	Atividade física Sim (ambos os sexos)

Dificuldades em realizar escolhas alimentares Às vezes (ambos os sexos)	Dificuldades em realizar escolhas alimentares Às vezes (ambos os sexos)
4 copos ou mais de água/dia (ambos os sexos)	3 a 4 copos de água/dia e maior consumo após EAN (ambos os sexos)
Saber ler os rótulos Meninas: às vezes Meninos: nunca	Saber ler os rótulos Às vezes (ambos os sexos)
“Como para matar a fome, sem me preocupar se é saudável ou não” (meninas e meninos)	Importante fazer todas as refeições Sim (ambos os sexos)  Mudanças no comportamento alimentar após projeto Sim (ambos os sexos)
“Ter saúde através de uma alimentação saudável” (meninos)	
“Alimentação variada, com alimentos saudáveis e não saudáveis” (ambos os sexos)	
Café da manhã: não (ambos) Colaço: não (meninas) e sim (meninos) Almoço, lanche e jantar: sim (ambos) Ceia: 1/2 sim e 1/2 não (meninas) e não (meninos)	

## DISCUSSÃO

As atividades realizadas durante a intervenção foram bastante produtivas. Os adolescentes foram receptivos, participativos, demonstraram interesse, tiraram dúvidas e aceitaram bem as atividades propostas, bem como as dicas e as instruções passadas durante o projeto. O uso da força transformadora da adolescência na promoção de hábitos alimentares saudáveis, buscando estimular o protagonismo de adolescentes em atividades de Educação Alimentar e Nutricional, já vem sendo estimulado entre pesquisadores e profissionais nutricionistas<sup>12</sup>. Os resultados mostraram a integração grupal, o entrosamento e a empatia com o projeto. A partir deles, percebeu-se a ocorrência do processo de aprendizagem e do esclarecimento de dúvidas, destacado pelos próprios adolescentes. Dessa

forma, evidenciou-se a relevância de desenvolver trabalhos para esse público, reforçando a necessidade da Educação Alimentar e Nutricional e da força transformadora da adolescência para o desenvolvimento da pessoa e da sociedade na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Muitos adolescentes apresentam conhecimentos referentes à alimentação saudável e às consequências de uma má alimentação, porém não colocam em prática esse saber, fazendo escolhas alimentares inadequadas<sup>13</sup>. No presente estudo, metade das meninas e a maioria dos meninos disseram considerar sua alimentação saudável. Quando questionados sobre as quantidades de alimento ingeridas, a maioria dos adolescentes alegou comer de forma *normal*.

Em estudo que analisou percepções, dificuldades e características descritas por adolescentes em relação a materiais de Educação Alimentar e Nutricional, pôde-se observar o relato de conceitos adequados sobre alimentação. Apesar disso, os participantes afirmaram serem influenciados pela tentação, sabor dos alimentos, família, falta de tempo e falta de opções de lanches saudáveis na escola. Com isso, muitos adolescentes possuem conhecimentos corretos, mas os aspectos pessoais e os sociais são barreiras na hora de realizar escolhas alimentares saudáveis<sup>14</sup>.

Nesse sentido, sabe-se que as escolhas alimentares são determinadas por fatores fisiológicos, psicológicos, sociais, econômicos e culturais. Durante a adolescência, interações sociais intensificam-se e a construção dessas escolhas torna-se ainda mais complexa<sup>7</sup>. Corroborando com a literatura, a maioria dos adolescentes, de ambos os sexos, afirmaram sentir dificuldades em realizar as escolhas alimentares saudáveis, sendo influenciados por familiares, amigos, questões culturais, religião e mídia.

Os adolescentes frequentemente omitem refeições, como o desjejum, ou substituem refeições como o almoço por lanches<sup>15</sup>. Entretanto, a maioria dos participantes disse considerar importante realizar todas as refeições.

Em relação à influência da mídia, a maioria das meninas respondeu que, às vezes, sente-se influenciada por ela na compra de produtos alimentícios, enquanto os meninos disseram

nunca se sentirem influenciados. A influência que o marketing exerce no comportamento alimentar de crianças e adolescentes é grande, bem como o tempo gasto com a televisão e jogos eletrônicos. A Educação Alimentar e Nutricional é uma ferramenta muito importante para combater a influência negativa do marketing sobre esse público<sup>16</sup>.

Dentro do papel da Educação Alimentar e Nutricional, também está a promoção de ações educativas para a população a fim de orientar sobre a utilização de informações nutricionais, buscando desenvolver melhores escolhas alimentares, visto que apenas as informações contidas nos rótulos não são suficientes para determinar escolhas saudáveis<sup>17</sup>. Segundo a maioria dos adolescentes do estudo, eles sabem ler os rótulos dos produtos alimentícios às vezes.

Ainda, os familiares possuem importante papel de modelo, orientando as práticas alimentares e estabelecendo os alimentos, o local e o momento adequado para seu consumo. Cabe à família a preocupação com a saúde, bem-estar e qualidade de vida de seus filhos, ressaltando que boas atitudes e exemplos começam em casa<sup>18</sup>. Quando questionados sobre a influência da família nas escolhas alimentares, enquanto a maioria das meninas afirmou que a família influencia, o mesmo número de meninos afirmou o contrário.

Quanto aos amigos, em geral eles influenciam na escolha dos alimentos e estabelecem o que é socialmente aceito, sendo característico da alimentação desses jovens o consumo de lanches do tipo *fast food*. Essa atitude pode ser justificada pela falta de tempo disponível para dedicar a uma refeição, preferências individuais, modismo e por ser uma refeição que pode ser feita com os amigos<sup>19</sup>. Apesar desses achados, a maioria dos adolescentes do estudo respondeu que os amigos e/ou colegas não influenciam nas suas escolhas alimentares.

Com relação à prática de atividade física, a maioria dos participantes respondeu que pratica algum tipo de atividade, o que foi considerado positivo. Incentivar a prática de educação física é uma alternativa saudável e eficaz para que os adolescentes diminuam o tempo de exposição a programas e propagandas de televisão que induzem a hábitos alimentares inadequados, medida que está associada à redução do risco de

desenvolvimento de doenças crônicas<sup>20</sup>.

O fornecimento de informações sobre alimentação e nutrição promove, ao adolescente, o aumento do conhecimento individual, podendo resultar em melhorias no seu comportamento alimentar<sup>14</sup>. No estudo, adolescentes de ambos os sexos afirmaram que obtiveram alguma mudança no comportamento alimentar e que estão fazendo escolhas alimentares mais adequadas após o projeto.

Ao final da intervenção, os adolescentes comentaram sobre as atividades realizadas, afirmando terem gostado do projeto, sendo que a maioria dos meninos gostou mais da Atividade dos Sentidos, enquanto que a maioria das meninas gostou mais da Atividade Verdadeiro ou Falso - Quiz Alimentação. Eles demonstraram satisfação com as intervenções, pois aprenderam a realizar melhores escolhas alimentares e puderam conhecer um pouco mais dos alimentos e da alimentação em geral, repensando suas práticas alimentares. Destacaram que a maneira na qual foram realizadas as intervenções foi divertida e diferente, e que nunca haviam realizado atividades com esse tipo de abordagem.

Com isso, a partir dos resultados apresentados, pode-se dizer que os objetivos foram alcançados com sucesso. Através das atividades propostas, foi possível conhecer melhor as práticas alimentares dos adolescentes e seus saberes ligados à alimentação, além de identificar quais fatores influenciam suas escolhas alimentares. Práticas alimentares educativas servem como uma maneira de conscientizar adolescentes sobre como e porque necessitam se alimentar de forma adequada<sup>21</sup>. O presente trabalho possibilitou o compartilhamento de ideias e o esclarecimento de dúvidas de forma interativa e descontraída, permitindo auxiliar, de forma geral, nas escolhas alimentares dos adolescentes, proporcionando conhecimento em relação aos alimentos e à alimentação, motivando mudanças no comportamento alimentar e propondo reflexões sobre a importância de manter hábitos saudáveis por toda a vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades demonstraram que a Educação Alimentar e Nutricional é uma forma

eficaz e positiva de promoção da saúde, uma vez que todas as atividades realizadas apresentaram o resultado esperado, concluindo que a intervenção alcançou seu objetivo inicial.

O protagonismo, característico do público adolescente, ficou ainda mais visível diante das atividades propostas, a partir do grande interesse e interação dos participantes, que fizeram diversos questionamentos e expressaram suas opiniões, participando de forma ativa durante as intervenções.

Observa-se a importância de intervenções e atividades nessa faixa etária, a qual é caracterizada por diversas transformações biológicas, psicológicas e sociais. Nesse sentido a Educação Alimentar e Nutricional pode auxiliar nas mudanças de comportamento alimentar e na adoção de práticas alimentares saudáveis, resultando assim na melhora da qualidade de vida em todas as fases.

## REFERÊNCIAS

1. Zancul MS, Dal Fabbro AL. Escolhas alimentares e estado nutricional de adolescentes em escolas de ensino fundamental. *Alimentos e Nutrição*. 2018; 18 (3): 253-259.
2. Duncan BB, Chor D, Aquino EML, Bensenor IM, Mill JG, Schmidt MI, Lotufo PA, Vigo A, Barreto SM. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. *Revista de saúde pública*. 2012; 46:126-134.
3. Boog MCF. Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Rev. Nutr. PUCAMP*. 1997; 10(1):5-19.
4. BRASIL. Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília, DF. MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2012.
5. Ramos FP, Santos LAS, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cadernos de Saúde Pública*. 2013; 29(11):2147-2161.
6. Vitolo MR, Costa CS. Recomendações nutricionais para adolescentes. In: VITOLO, Márcia Regina (Org.). *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. Rubio. 2015.



7. Cardoso S, Santos O, Nunes C, Loureiro I. Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 2015; 33(2):128-136.
8. Galisa MS, Nunes APO, Garcia LS, Silva SMCS. Aconselhamento ao adolescente. Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática. Roca, 2014. Livro Eletrônico.
9. Rodrigues EM, Boog MCF. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. *Cadernos de Saúde Pública*. 2006; 22:923-931.
10. PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS. Projeto Aprendiz do Ar. Canoas, 2017. Disponível em: <http://www.canoas.rs.gov.br/site/noticia/visualizar/id/125093>
11. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2015; 2 Ed. Disponível em: <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-populacao-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>
12. Bronhara B, Pereira CNA, Vieira VCR. Uma experiência de protagonismo juvenil em educação nutricional: Projeto comer bem é “Radikal”: buscando uma melhor convivência entre nutrição e adolescência. *Rev. Bras. Extensão Universitária*. 2006; 4(2):58-66.
13. Pirouznia M. The association between nutrition knowledge and eating behavior in male and female adolescents in the US. *International Journal of Food Sciences & Nutrition*. 2001;52:127-132.
14. Toral N, Conti MA, Slater B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cadernos de Saúde Pública*. 2009; 25 (11): 2386-2394.
15. Damiani D, Carvalho DP, Oliveira RG. Obesidade na infância—um grande desafio. *Pediatria moderna*. 2000; 36 (8): 489-528.
16. Moura NC. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. *Segurança alimentar e nutricional*. 2015; 17 (1): 113-122.
17. Cassemiro IA, Colauto NB, Linde GA. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê? *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*. 2008; 10 (1).
18. Izac DD. Alimentação saudável na infância e na adolescência. *Jornal do Senado. Jornal Conversa Pessoal*. 2008; Ano VII (97).
19. Gambardella AMD, Frutuoso MFP, Franch C. Prática alimentar de adolescentes Adolescents feeding practices. *Revista de Nutrição*. 1999; 12 (1): 55-63.
20. Enes C, Lucchini B. Tempo excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*. 2016; 29 (3): 391-399.
21. Silva DCA, Frazão IS, Osorio MM, Vasconcelos MGL. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. *Ciênc. Saúde coletiva*. 2015; 20: 3299-3308.