
Artigo de Relato de Experiência

Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis

Food and nutritional education for adolescents: The role as a strategy for healthy eating practices

Educación alimentaria y nutricional para adolescentes: el protagonismo como estrategia para las prácticas de alimentación saludable

 <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v7i13.5053>

Renata Silva de Ávila¹, Daiane Vogel do Carmo Pansera¹, Natasha Zanetti Previdente¹, Taniele da Silva Rossarolla¹ e Vanessa Backes²

RESUMO

Introdução: Considerando a escola e a família como fortes influências no comportamento alimentar do adolescente, ressalta-se a importância de atividades educativas que conduzam à prática alimentar adequada incentivando escolhas convenientes à saúde. **Objetivo:** Promover a autonomia nas escolhas alimentares a partir da reflexão dos benefícios que a alimentação saudável pode causar. **Metodologia:** Inspirada no Arco de Maguerez, a intervenção consistiu em cinco encontros realizados em uma escola do Vale dos Sinos. As atividades foram ministradas por alunas do curso de nutrição por meio de aulas expositivas e dialogadas. Foram utilizados cartazes, vídeo e atividades de recorte e colagem como material de apoio pedagógico. Dentre os temas abordados estão os *Dez passos para uma alimentação saudável* e o impacto da

alimentação para células do organismo humano.

Resultados: No decorrer das intervenções, foi possível constatar que na medida em que os adolescentes se apropriavam dos conteúdos abordados, passaram a exercer a autonomia de suas escolhas, refletindo positivamente nos seus comportamentos alimentares. **Conclusão:** Destacou-se o protagonismo como ferramenta fundamental para a autonomia do adolescente em fazer escolhas alimentares mais saudáveis, favorecendo a promoção da saúde e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Adolescência; Autonomia Alimentar; Protagonismo.

ABSTRACT

Introduction: Considering school and family as strong influences on the adolescent's eating behavior, it is important to emphasize the importance of educational activities that lead to adequate food practices, encouraging appropriate health choices. **Objective:** To promote the autonomy in the food choices from the reflection of the benefits that the healthy food can cause.

Methodology: Inspired in the Maguerez Arch, the intervention consisted of five meetings held at a school in Vale dos Sinos. The activities were taught by students of the course of nutrition through expositive and dialogic classes. Posters, video and clipping and collage activities were used as pedagogical support materials. Among the topics covered are the ten steps to healthy eating, according to the food guide for the Brazilian population and the impact of food to cells of the human body. **Results:** During the interventions,

¹ Graduanda do curso de nutrição da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISINOS - São Leopoldo/RS.

² Nutricionista, concursada pela Prefeitura Municipal de São Leopoldo. Professora na Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Doutora em Saúde Coletiva.

*Autor correspondente: Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, 93022-750.

Email: nessabck@yahoo.com.br

Submetido: 29/10/2018

Aceito: 24/08/2019

it was possible to verify that as the adolescents appropriated the contents worked, they began to exercise the autonomy of their choices, reflecting positively in their eating habits. **Conclusion:** The protagonism was highlighted as a fundamental tool for the adolescent's empowerment in making healthier food choices, favoring the promotion of health and quality of life.

Keywords: Food and Nutritional Education; Adolescence; Food Autonomy; Protagonism.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define adolescência como sendo o período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos completos¹.

O desenvolvimento psicológico dos adolescentes influencia diretamente nas escolhas alimentares. No entanto, com a sabedoria ainda não completamente desenvolvida, os adolescentes, de um modo geral, não são capazes de relacionar os atuais comportamentos alimentares com os riscos futuros a sua saúde².

A adolescência é marcada como uma fase de manifestação pela busca da independência, e os alimentos são utilizados como uma forma de exercer a autonomia, sendo comum a ingestão de *fast food*, por exemplo, que se torna um fator social forte para os adolescentes se diferirem dos costumes alimentares das gerações mais antigas e veicularem-se ao que é moderno e que está sendo consumido pela população atualmente³.

Intervir nesta fase no que se refere à alimentação adequada, produz muitos frutos a longo prazo, desde a formação de comportamentos alimentares saudáveis até a promoção da saúde. A escola, depois da família, é o ambiente mais próximo do jovem, pois é onde ele permanece grande parte de sua jornada diária e, portanto, exerce influência direta em sua alimentação. Ainda, 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 autonomia⁴.

Segundo o Ministério da Saúde e a Conferência Nacional de Segurança Alimentar^{5,6}, 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.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o grau de conhecimento de alimentação e nutrição dos adolescentes do ensino fundamental de uma escola pública da região do Vale dos Sinos – Rio Grande do Sul, e a partir disto promover a autonomia destes jovens em suas escolhas alimentares com base na reflexão dos benefícios que a alimentação adequada pode exercer na saúde.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, vinculado à atividade acadêmica de Educação Alimentar do curso de Nutrição de uma universidade privada do Rio Grande do Sul, em que quatro alunas desenvolveram e aplicaram uma intervenção educativa com alunos do quinto ano de uma escola pública do Vale dos Sinos. A faixa etária dos alunos em questão variava de 10 a 12 anos e, portanto, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) são classificados como adolescentes.

É importante ressaltar que esse estudo foi baseado no Arco de Maguerez elaborado inicialmente por Charles Maguerez e completado posteriormente por Bondenave e Pereira (1982), onde a Metodologia da Problematização serviu de base para o Arco de Maguerez. Essa metodologia coloca a realidade como ponto de partida e ponto de chegada, estimulando o desenvolvimento de reflexão desta realidade seguida pela pesquisa e sendo finalizada pela ação^{7,8}. Dessa maneira, essa metodologia tem como estrutura:

- 1) a observação da realidade que consiste em analisar o local de estudo (escola) e seus protagonistas (alunos), identificando os problemas em evidência, selecionando por critérios de prioridade;
- 2) pontos-chaves, a partir dos problemas encontrados na primeira etapa acontece uma reflexão a respeito deles para depois poder encontrar as possíveis causas;
- 3) teorização, com os pontos-chaves

definidos, se inicia a pesquisa utilizando embasamento científico para ir em busca de explicações que podem esclarecer os pontos-chaves selecionados;

4) hipóteses de solução, aqui se questiona o que pode ser feito a respeito dos problemas encontrados, levando em consideração a situação em um todo, no presente estudo foi levado em conta as condições socioeconômicas tanto da escola como dos alunos que a frequentavam, a rotina dos pais, alunos, a escola, idade, alimentados ofertados pela cantina e pelas merendeiras;

5) aplicação na realidade, com os problemas identificados as possíveis soluções estudadas aqui serão colocadas em prática a partir da intervenção elaborada.

A prática ou a práxis, é a atividade prática em oposição à teoria, ou seja, a teoria está voltada para especulações, enquanto a práxis se trata da busca pelo conhecimento através da ação e da fundamentação teórica aplicada à realidade⁹. Essa técnica é utilizada como forma pedagógica, sendo um ensino para aqueles que aplicam e para quem participa ativamente e principalmente para os protagonistas (alunos do quinto ano). Apesar de a intervenção ter sido construída pelas alunas de nutrição, a professora da disciplina de educação alimentar responsável por destinar essa atividade à turma de nutrição, assume posição de orientadora, fornecendo informações e condução metodológica, de maneira a deixar que as alunas tomem a decisão final e escolham o melhor caminho a ser empregado na intervenção¹⁰. Além disso, a partir da iniciativa da professora de trazer desafios para dentro da sala de aula, permitiu que despertasse o interesse e desenvolvimento de novas habilidades dos alunos, fazendo com que criassem uma relação de empatia com os aprendizes. Portanto, com base nessa metodologia foi iniciada a intervenção.

Foram cinco encontros ao total, no período de aproximadamente um mês. Estes encontros foram realizados na parte da tarde, no período disponibilizado pela professora responsável pela turma. O primeiro encontro consistiu no diagnóstico e os demais na aplicação das atividades da intervenção.

Na visita de diagnóstico, a professora de ciências, responsável pela turma, comunicou às acadêmicas que a sala era constituída por vinte e sete alunos e naquele momento estavam

estudando *Introdução aos Estudos das Células*, informação utilizada para planejar o segundo dia de ação da intervenção. Ainda na visita de diagnóstico, foi possível constatar que durante o intervalo grande parte da classe optou por não consumir o lanche oferecido pela escola, que no dia foi: leite com achocolatado, pão de sanduíche com margarina e uma fatia de mamão. Apesar do incentivo dado pela professora, observou-se que muitos dos alunos saíram do refeitório e optaram por consumir os lanches da cantina, onde eram vendidos lanches como: pizza, salgadinhos, bolachas recheadas, balas, pirulitos e demais alimentos ultraprocessados. Apesar de pouca procura, também eram ofertados sanduíche natural e bolo caseiro. Percebeu-se ainda que alguns alunos trouxeram de casa lanches como: alfajor, leite fermentado, *marshmallow*, salgadinhos, suco industrializado, pirulitos e como a visita de diagnóstico ocorreu pouco tempo após a páscoa, havia uma grande quantidade de chocolate em barra, bombons e ovo de chocolate de colher. Após o processo de reconhecimento, as alunas da graduação iniciaram o planejamento das ações, levando em consideração questões regionais, culturais, sociais, ambientais, psicológicas e idade, que são fatores que podem influenciar na alimentação dos alunos, além da maneira da aplicação e interação com público alvo. No primeiro dia de intervenção as alunas deram uma breve introdução explicando quem eram, o curso que faziam e que estavam lá para realizar atividades envolvendo alimentos. Por se tratar de adolescentes, algumas atividades foram propostas como forma de desafio para que assim atraíssem o interesse e o envolvimento dos alunos.

Intervenção 1 (2ª visita)

Atividade 1

Nome da técnica: Cartazes - Alimento Saudável e Não Saudável

Objetivo: Identificar o grau de conhecimento dos alunos a respeito de uma alimentação saudável

Técnica: Para esta atividade foram expostos dois cartazes, um escrito “saudável” e o outro “não saudável”, no quadro da sala. Em seguida foram distribuídos encartes de supermercados para que os alunos pudessem recortar os alimentos e colar

no cartaz que acreditavam pertencer; por exemplo, o aluno escolheu um recorte de refrigerante e a partir do seu conhecimento julgou que se tratava de um alimento não saudável, então ele ia até o cartaz “não saudável” e colava a figura. Frequentemente questionavam o que realmente era saudável, se refrigerante zero e frutas não faziam mal, pois ouviram falar que continha açúcar, mas as alunas sempre reforçavam que o objetivo era saber o que era saudável na percepção deles. Após o término do tempo estipulado de 15 minutos, os restantes dos encartes foram recolhidos para que fossem reutilizados na última visita. Os cartazes foram deixados na sala de aula do quinto ano para que os alunos pudessem lembrar o que aprenderam com esta atividade, além da professora responsável por eles poder mencionar nas horas oportunas, caso desejasse, reforçando a fixação da atividade proposta.

Duração da atividade: 30 minutos

Materiais utilizados: Papel pardo, cola, encartes de supermercado, fita adesiva, tesoura.

Atividade 2

Nome da técnica: Grau de Processamento dos Alimentos

Objetivo: Essa atividade teve o intuito de explicar sobre o grau de processamento dos alimentos, fazendo referência com a primeira atividade relacionando o que era saudável e o que não era saudável.

Técnica: Os alunos foram divididos em quatro grupos, onde cada um representava um grau de processamento de alimento, sendo eles o “in natura”, “minimamente processado”, “processado” e “ultraprocessado”. Cada grupo recebeu um papel com uma frase explicando de maneira simples o conceito de cada grau de processamento referente àquele grupo. Depois, cada equipe explicou para a turma o que tinham entendido sobre o conceito designado a eles, começando pelo grupo do alimento in natura e terminando com o produto ultraprocessado. Para exemplificar foi levado milho em diferentes estágios de processamento: espiga de milho (in natura), farinha de milho (minimamente processado), milho em conserva (processado), salgadinho sabor milho (ultraprocessado), dessa maneira durante a apresentação de cada grupo, a turma tentava adivinhar qual era o alimento que se

enquadrava no conceito falado naquele momento. Automaticamente os alunos foram fazendo ligação dessa atividade com a anterior compreendendo o que era saudável e o que não era chegando à conclusão de que os alimentos in natura e minimamente processados eram melhores que os processados e ultraprocessados, dessa maneira respondendo sozinhos suas dúvidas sobre açúcar no refrigerante zero e nas frutas. Para finalizar, foi entregue uma folha com o calendário do mês que estava sendo realizada a intervenção nutricional. Foi então proposto o desafio do lanche escolar, com o objetivo de mostrar sua importância e estimular os alunos para que experimentassem a alimentação oferecida pela escola ao menos uma vez na semana e que registrassem no calendário entregue, além de registrar os lanches que traziam de casa. Favorecendo a autonomia de suas escolhas e o protagonismo na construção do aprendizado a partir dos temas abordados.

Interessante que depois das atividades realizadas neste dia eles entenderam que o achocolatado, chimia e doce de leite oferecido pela escola não eram saudáveis, então foi explicado que desde que seja consumido com moderação, não haveria problemas e que o lanche oferecido pela escola era planejado de acordo com as necessidades deles. O calendário entregue foi recolhido no dia de encerramento das atividades como forma de feedback.

Duração da atividade: 30 minutos

Materiais utilizados: Folhas impressas, espiga de milho, farinha de milho, milho em conserva, salgadinho sabor milho.

Intervenção 2 (3ª visita)

Nome da técnica: Célula saudável e Célula não saudável

Objetivo: Exemplificar como seria a célula de uma pessoa com alimentação saudável e de uma não saudável, para entenderem como a alimentação influencia em todo o organismo.

Técnica: Inicialmente foi feita uma breve introdução questionando os alunos se eles lembravam as partes das células fazendo referência com a aula dada pela professora de ciências. Por meio de um sorteio, a turma foi dividida em dois grandes grupos, na qual um ficou responsável

por confeccionar a célula saudável e o outro pela célula prejudicada em função do excesso de alimentos ricos em açúcares e gorduras. Foram disponibilizados materiais para que desenhassem à maneira deles, como acreditavam ser cada uma dessas células. Para cada grupo, havia como facilitadora uma das alunas do curso de nutrição, que os auxiliava e os estimulava de maneira reflexiva a construir a respectiva célula. Na célula saudável, os alunos optaram por colar figuras de “carinha feliz”. Na célula não saudável, os malefícios da alimentação inadequada foram representados por figuras de caveira, além de papéis coloridos, demonstrando a disfunção da célula. Foram disponibilizadas ainda, massinhas do tipo “amoeba”, cujo os alunos que confeccionaram a célula prejudicada, não saudável, utilizaram para demonstrar a inflamação da célula. Depois cada grupo explicou sobre a importância em fazer boas escolhas alimentares para que a célula fique saudável e não prejudicada. Para finalizar em uma breve conversa foi reforçada a mensagem final das atividades proposta no dia.

Duração da atividade: 1 hora e 30 minutos

Materiais utilizados: Cartolinas, papéis coloridos, figuras impressas, papel crepom, amoeba, canetas hidrocor, cola, tesoura, papéis enumerados, caixa para sorteio.

Intervenção 3 (4ª visita)

Atividade 1

Nome da técnica: “10 passos para uma alimentação saudável”¹¹.

Objetivo: Essa atividade teve como objetivo mostrar como é possível ter bons hábitos alimentares com pouca quantidade de açúcar e gorduras.

Técnica: Apresentação do vídeo “10 passos para uma alimentação saudável”¹². Após o vídeo, as facilitadoras promoveram uma conversa informal e descontraída a respeito do que tinham entendido e se haviam se identificado com alguma das situações apresentadas, permitindo a compreensão e estimulando a construção do aprendizado a partir do protagonismo. Em seguida, a turma foi dividida em cinco grupos de maneira aleatória, onde para cada grupo foi designado dois passos do guia alimentar. A

partir do vídeo eles tinham que desenhar em cartazes o que haviam compreendido a respeito, do respectivo passo, depois foram desafiados a realizar uma breve apresentação para a turma mostrando o que reproduziram a respeito dos passos para uma alimentação saudável. Por meio de debate e interação entre os grupos, foi possível fixar os temas abordados pelo guia alimentar para população brasileira, bem como favorecer a autonomia do adolescente para realização de suas escolhas alimentares.

Duração da atividade: 1 hora

Materiais utilizados: sala de vídeo, data show, cartolinas, canetinhas, lápis de cor.

Atividade 2

Nome da técnica: A célula sobrecarregada.

Objetivo: Demonstrar o que acontece com as células quando elas ficam sobrecarregadas com gordura e/ou açúcar.

Técnica: Para dar uma breve introdução à atividade do dia, foi lembrado o desafio da primeira intervenção nutricional sobre o calendário do lanche escolar. Segundo relatos dos mesmos, mais da metade da turma passou a consumir o lanche oferecido pela escola. As facilitadoras recapitularam então a atividade das células saudável e prejudicada que havia sido realizada no encontro anterior e os motivos que levam as células a ficarem nesta situação, introduzindo a atividade designada de “célula sobrecarregada”. Inspirada e adaptada da dinâmica motivacional “balões ao alto”. Através de balões brancos e amarelos que representavam respectivamente, o açúcar e a gordura, a turma foi posicionada em círculo, onde cada aluno recebeu um balão e um número, conforme a quantidade de alunos presentes na sala no dia da atividade. Metade da turma ficou com balão branco e a outra com balão amarelo. Com a música ligada para deixar o ambiente mais descontraído, as facilitadoras orientaram que os balões deveriam ser lançados para o alto, sem que os alunos deixassem cair ao chão, e que no decorrer da música a medida que os números designados a eles fossem sendo chamados de maneira aleatória, o aluno deveria deixar o círculo, mas deixar seu balão ainda ao alto. Por exemplo, se o aluno de número 5 fosse chamado, ele teria que sair da roda e deixar seu

balão para que o restante dos alunos ficasse tentando manter ele no ar. Venceria quem ficasse por último sem deixar que nenhum dos balões caísse no chão. Com isso, a quantidade de estudantes na roda ficou pequena comparada à demanda de balões que havia sobrado. Ao fim da atividade, com os questionamentos realizados pelos alunos e aproveitando o desapontamento por ninguém ter conseguido “vencer”, as facilitadoras iniciaram a reflexão do porquê da atividade e justificando que o mesmo acontecia no organismo referente às células, ou seja, com grandes quantidades de açúcar e gordura no corpo as células não conseguem manter o equilíbrio e acabam adoecendo. Esta atividade foi bastante reflexiva, onde por meio da descontração e da promoção do pensamento crítico, os jovens foram estimulados a compreender o processo fisiológico de uma célula sobrecarregada.

Duração da atividade: 30 minutos

Materiais utilizados: Balões amarelos e brancos, aparelho de som, música animada.

Intervenção 3 (5ª visita – Encerramento)

Atividade 1

Nome da técnica: “Como está seu prato?”

Objetivo: Relembrar a atividade dos cartazes do primeiro dia de ação e comparar os resultados obtidos com a atividade do dia.

Técnica: No primeiro foi recordada a atividade dos cartazes “saudável” e “não saudável”. Após foi realizada a proposta de que então reproduzissem como ficou sua alimentação após as atividades de intervenção realizadas até o momento. Assim os alunos recortaram figuras de alimentos que passaram a consumir, em encartes de supermercados e colaram nos pratinhos descartáveis que receberam.

Duração da atividade: 45 minutos

Materiais utilizados: Pratos descartáveis coloridos, encartes de supermercado, cola, tesoura.

Atividade 2

Nome da técnica: Espetinho de frutas

Objetivo: Demonstrar como alimentação saudável pode ser saborosa e divertida.

Técnica: Na visita anterior foi solicitado aos alunos que levassem frutas de sua preferência, mas não foi justificado o motivo, despertando assim a curiosidade dos mesmos e deixando-os instigados a participar do último dia de intervenção nutricional. No dia do encerramento, enquanto duas das quatro facilitadoras realizavam a atividade 1, as outras duas recolheram, higienizaram e cortaram as frutas que os alunos do quinto ano tinham levado e outras frutas que as mesmas contribuíram. As frutas disponíveis foram morango, banana, bergamota, maçã, carambola, manga, laranja e caqui. Com as frutas dispostas em pratos na mesa do refeitório da escola, foi feita uma fila indiana e solicitado aos alunos que higienizassem as mãos, depois cada aluno recebeu uma touca descartável e um palito de madeira. Por meio de conversa informal, as facilitadoras lembraram com auxílio dos alunos, todos os assuntos abordados no decorrer das visitas, trazendo à reflexão sobre a importância de cada uma delas. Em seguida foi explicado como seria realizada a atividade do espetinho de frutas, e estimulando a interação, demonstrando como é possível ter uma alimentação saudável e saborosa. Novamente em fila indiana, os alunos alvoroçados se dirigiam até a mesa com as frutas e montavam seu próprio espetinho conforme desejasse, podendo repetir quantas vezes quisesse. Àqueles que diziam não gostar ou nunca ter provado determinada fruta, as facilitadoras, acadêmicas do curso de nutrição, os incentivavam a experimentar, demonstrando a importância da oportunidade de provar novos sabores, e os mesmos se mostravam bastante receptivos às sugestões. Para finalizar, foram distribuídos encartes informativos com os “10 Passos para uma alimentação saudável” para que fossem compartilhados com os seus pais, e dessa maneira pudessem reproduzir os aprendizados concebidos durante a intervenção, levando-os para suas vidas fora da escola.

Duração da atividade: 1 hora e 15 minutos

Materiais utilizados: Frutas diversas, espetinhos de madeira, guardanapos coloridos, folhas impressas.

RESULTADOS

Os adolescentes tiveram grande evolução ao longo das atividades realizadas, apresentando diversas mudanças nas suas escolhas alimentares ao compreender sua importância para a melhora da saúde.

Na primeira intervenção, em que colaram figuras dos alimentos que consideravam “saudáveis” e “não saudáveis”, surgiram dúvidas a respeito do que era realmente benéfico à saúde. Dentre os questionamentos feitos, estavam: “banana é saudável já que tem açúcar?”, “refrigerante zero é saudável?”. No entanto, neste mesmo dia, após a segunda atividade, em que cada grupo de alunos representava um de grau de processamento de alimentos, os próprios alunos puderam responder às questões que apresentaram durante a atividade anterior, pois compreenderam que alimentos in natura e minimamente processados são mais saudáveis do que os processados e ultraprocessados.

Após o segundo e terceiro dia de intervenção, em que a ênfase foi o impacto da alimentação na saúde das células, os alunos compreenderam a importância de possuir um comportamento alimentar com baixa quantidade de açúcar e gordura, tendo refletido este entendimento nos cartazes que realizaram a respeito dos “10 passos para uma alimentação saudável”, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira¹¹. Expressaram nos cartazes frases e desenhos a respeito de cada um dos passos, ressaltando a importância de dar preferência a alimentos mais naturais.

No quarto dia de intervenção, em que foi retomado o assunto de alimentos saudáveis e não saudáveis e foi proposto aos alunos que colassem nos pratos descartáveis imagens de alimentos que passariam a consumir com base nos conhecimentos adquiridos. A maioria dos alunos colou, predominantemente, imagens de alimentos naturais (frutas, verduras, arroz, feijão, carnes, ovos, leite, etc.), demonstrando a compreensão de que este tipo de alimento deve ser a base em sua alimentação. Ainda assim, a minoria dos alunos colou algumas imagens de alimentos ultraprocessados. Após esta etapa, entregaram o papel do desafio a respeito do consumo da alimentação escolar, a partir do qual foi possível constatar que a maioria dos alunos experimentou

o lanche em diversos dias ao longo do mês, relatando que gostaram do que consumiram, ou seja, que a atividade surtiu efeitos positivos já que teve alta taxa de adesão ao desafio proposto e a experiência foi aprovada por eles mesmos.

Os jovens estavam visivelmente ansiosos para degustarem as frutas que estavam dispostas para que montassem o palitinho de frutas, e ficaram muito felizes na hora que puderam experimentá-las. A maioria dos alunos optou por frutas comumente conhecidas e consumidas (maçã, banana, bergamota, manga e morango), e outros ousaram em experimentar aquelas que não conheciam (carambola e caqui), induzindo aos colegas que assim o fizessem também. Muitos alunos repetiram novamente as frutas, fato sugestivo de que a maneira em que as frutas estavam dispostas fez com que despertasse o interesse em degustá-las.

Todas as atividades foram desempenhadas com sucesso já que aprovadas pelos alunos, tiveram alto índice de participação da turma e grande êxito nos resultados observados. A professora responsável pela turma mencionou que as escolhas alimentares dos adolescentes e os lanches que traziam de casa melhoraram bastante ao longo das intervenções realizadas.

DISCUSSÃO

As intervenções realizadas alcançaram todas as expectativas a respeito do entendimento dos adolescentes sobre a importância da alimentação adequada para a saúde, além de uma melhoria nas escolhas alimentares e na aceitabilidade da alimentação escolar. Os alunos se mostraram participativos, interessados e comprometidos em realizar todas as atividades propostas, fazendo questionamentos e empenhando-se em cada tarefa, conseqüentemente refletindo em resultados satisfatórios ao final do projeto. Foi visto que atividades de Educação Alimentar e Nutricional agem como fortes impulsionadores para a formação de hábitos alimentares saudáveis, induzindo a autonomia nas escolhas dos adolescentes, aumentando sua compreensão a respeito de uma alimentação adequada, e trazendo mudanças benéficas que se estendem também aos hábitos familiares.

No início do projeto, os adolescentes

demonstraram baixa adesão à alimentação escolar, o que é compreensível, porque embora substancialmente enfatizada a responsabilização da escola como ambiente pedagógico propício ao ensinamento e ao fornecimento de alimentação balanceada, fica a critério dos pais ou cuidadores a participação aleatória em complementar esta alimentação através do envio de lanches para que ambos contemplem a necessidade emocional, social e física do adolescente².

Vale ressaltar que a escola é amparada pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujas atividades são elaboradas e coordenadas pela nutricionista do local. Além do planejamento de cardápios embasados nas necessidades nutricionais dos estudantes, abrangendo também sua cultura alimentar, é responsabilidade da nutricionista, como responsável técnica do PNAE, a realização de atividades de educação alimentar e nutricional na instituição com base nas situações vistas como necessárias a serem trabalhadas ou corrigidas^{13, 14}. Deveriam haver ações permanentes baseadas no PNAE para incentivo do consumo da alimentação escolar favorecer a qualidade da alimentação dos estudantes, visto que quando trazem lanches de casa, dão preferência a produtos ultraprocessados, que não são nutricionalmente balanceados e não fornecem os nutrientes necessários para o desenvolvimento nesta faixa etária, além de contribuir para prejuízos futuros à saúde dos adolescentes.

No entanto, sabe-se que a formação dos hábitos alimentares é fortemente influenciada pelo ambiente de convívio, sendo este, muitas vezes, o ambiente familiar. Portanto, deve-se atentar às práticas alimentares ali cultivadas, pois refletirá nas escolhas e no comportamento alimentar do adolescente nos lanches da escola. Alguns desses fatores que influenciam o consumo alimentar do adolescente são: a disponibilidade e forma de oferta dos alimentos, locais de acesso às frutas e forma de preparo do alimento¹⁵. Estes fatores impactam de forma que se o adolescente está acostumado ao padrão alimentar cultivado em sua família, e se em sua casa não há grande oferta de frutas e as refeições são preparadas de modo diferente da alimentação escolar, ele tenderá a rejeitar a oferta na escola por não estar de acordo com seus costumes. Com base nisto, ressalta-se a importância de relações sinérgicas entre a família e a escola servindo de instrução e suporte para

que o adolescente construa hábitos alimentares convenientes à saúde, pois estes, quando introduzidos em casa e abordados na escola, interagem entre si, influenciando benéficamente as escolhas do adolescente.

Considerando que a adolescência é um momento de descobertas na qual o indivíduo está em busca da identidade própria, em que as influências da mídia para um corpo perfeito estabelecendo um determinado estereótipo interferem no hábito alimentar dos adolescentes, sendo esse um fator que causa mais problemas na saúde do que questões biológicas¹⁶. Nessa fase, o adolescente começa a desenvolver sua autonomia quanto às escolhas, realizando a diferenciação do que é certo e errado, dentre elas a escolha certa da ingestão alimentar, porém ainda são considerados como “menores”, resultando em pouco espaço para demonstrar sua criatividade e seu potencial.

Por se tratar de um momento vulnerável em que tudo e todos podem influenciar de alguma maneira, a intervenção de educação alimentar nessa fase torna-se determinante, propiciando ao adolescente criar hábitos alimentares mais saudáveis que serão prolongados até a vida adulta, ajudando-o a desenvolver uma autoconfiança para que essas influências externas causem menos impacto em sua vida, além de possibilitar que o mesmo passe a ser ativo na sociedade fugindo da relação unilateral estabelecida em casa ou na escola.

Bronhara *et al.* (2006), de semelhante modo, encontraram no protagonismo, pertinente à esta faixa etária, ferramenta eficaz na atribuição das atividades de educação alimentar com potencial reflexivo na concepção dos temas abordados, se mostrando como fator impulsionador já que o jovem enquanto dono de suas escolhas tende a aderir com maior facilidade aos desafios propostos, refletindo positivamente na construção de seus hábitos alimentares¹⁷.

Na intervenção nutricional realizada pelas quatro discentes, os adolescentes mostraram na maior parte das atividades identificarem corretamente o alimento mais adequado do menos adequado, como foi no caso do aluno que considerou cerveja um mau alimento. Desta maneira, essas atividades proporcionaram que os adolescentes sejam protagonistas de suas

escolhas, promovendo a autonomia, ajudando-os a formarem sua personalidade, sempre respeitando suas opiniões, argumentos e incentivando a participação social, demonstrando capacidade de escolha assim como foi possível observar na atividade “Como está seu prato?” e “Espetinho de Frutas”, em que eles mesmos podiam escolher quais alimentos gostariam de consumir, trazendo à percepção de que são capazes de fazer suas próprias escolhas¹⁸.

CONCLUSÃO

Por meio deste estudo foi possível perceber que a educação alimentar e nutricional tem se mostrado eficiente para a prática de promoção à saúde, permitindo alcançar grupos mais amplos, como amigos e familiares.

A partir das intervenções, foi possível constatar que à medida que os adolescentes se apropriavam dos conteúdos abordados, passaram a exercer a autonomia de suas escolhas alimentares, o que acabou refletindo positivamente em seus hábitos alimentares.

Destacou-se o protagonismo como ferramenta fundamental para a autonomia do adolescente em fazer escolhas alimentares mais saudáveis, favorecendo a promoção da saúde e a qualidade de vida.

Concluiu-se que o objetivo do estudo foi alcançado, uma vez que os resultados das intervenções sortiram efeitos positivos, apontando para o entendimento e interesse dos adolescentes no participar das atividades, bem como relatos positivos dos mesmos com relação aos temas propostos. No entanto, acredita-se que essas atividades são apenas um ponto de partida no aprendizado da alimentação saudável, já que o ambiente em que o adolescente está inserido, bem como o acesso a alimentação saudável ainda são fatores que interferem para uma alimentação balanceada.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (OMS). Recognizing adolescence. Geneva: WHO; 2014. Disponível em: <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>
2. Vitolo, MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. 2ª edição. – Rio de Janeiro: Rubio; 2015.
3. Mahan, LK; Escott-Stump, S; Raymond, JL. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2013.
4. 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/11947.htm
5. 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
6. Consea. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/II_Conferencia_2versao.pdf
7. Berbel, NAN (Org.). *Metodologia da Problematização: fundamentos e aplicações*. Londrina: Ed. UEL/ COMPEd - INEP, 1999.
8. Universidade Estadual de Londrina. A metodologia da problematização e suas etapas. Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-estudo/geeep/pages/sintese-das-discussoes/a-metodologia-da-problematizacao-e-suas-etapas.php>
9. Berbel, NAN; Gamboa, SAS. A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez uma perspectiva teórica e epistemológica. *Filosofia e Educação*, 2012; 3(2): 265-283.
10. Ponto didático. O que é metodologia da problematização? Disponível em: <https://pontodidatica.com.br/metodologia-problematizacao/>
11. Ministério da saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
12. 10 passos para uma alimentação saudável. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=AUNQ0p0q_Q
13. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Programa Nacional de Alimentação

Escolar (PNAE). Brasília, 2018. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/programas/programas-suplementares/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>

14. Dos Santos, SR et al. As formas de gestão do programa nacional de alimentação escolar (PNAE). *Rev. salud pública*, 2016; 18(2): 311-320.
15. [Rossi](#) et al. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev. Nutr*, 2008.; 21(6): 739-748.
16. Blum, RW. Risco e resiliência – sumário para desenvolvimento de um programa. [Adolesc. latinoam. 1997](#); 1(1):16-9.
17. Bronhara, B. et al. Uma experiência de protagonismo juvenil em educação nutricional: projeto comer bem é “radikal”: buscando uma melhor convivência entre nutrição e adolescência. *Revista brasileira de extensão universitária*, 2006; 4(4): 58-66.
18. Costa, ACG. O adolescente como protagonista, in: Brasil. Ministério da saúde. Cadernos juventude, saúde e desenvolvimento. Brasília, secretaria de políticas de saúde. Área de saúde do adolescente e do jovem, 1999; 1: 75-79