

# A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E O INCENTIVO À PRÁTICA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 2<sup>a</sup> edição, de 02/08/2022 a 05/08/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-75-8

OLIVEIRA; Sandra Maria de <sup>1</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Nos últimos anos temos visto um aumento significativo na prevalência da obesidade em nosso país, em todas as camadas e faixas etárias, na faixa que compreende de 10 a 19 anos, a frequência de obesidade, aumentou de 10,8% em 2008, para 20% em 2009, ou seja, praticamente dobrou em apenas doze meses, o que representa uma situação bastante preocupante, principalmente para a área de saúde<sup>1</sup>. Sabe-se que a promoção da saúde está diretamente ligada às estratégias que buscam elevar o nível de saúde da população. No caso dos adolescentes, é mais recomendável promover ações que não se limitem a resolver os problemas específicos de doenças, mas sim, proporcionar a manutenção da saúde e o bem-estar geral<sup>2</sup>. **Período de realização:** A atividade foi realizada no mês de maio de 2022. **Objeto da experiência:** Educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Objetivos:** Alertar de forma dinâmica e dialógica, sobre o índice de obesidade na adolescência, desenvolver oficina de preparação de alimentação saudável e aferir o índice de massa corporal (IMC). **Metodologia:** Durante a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional foram convidados estudantes do ensino médio, entre 15 e 16 anos para atividades práticas, cujo cronograma foi: Palestra abordando o tema “Alimentação Saudável”; Preparação de lanche saudável (sucos e bolos) no Laboratório de Dietética; Roteiros previamente planejados na disciplina de educação alimentar e nutricional, baseando-se nas orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira; Aferição de peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) dos estudantes, no Laboratório de Avaliação Nutricional. Usou-se como referência os pontos de corte da Organização Mundial de Saúde, para Adolescentes, analisando pelos valores de Percentil. Avaliação da alimentação servida através da Escala Hedônica; Avaliação da atividade como um todo, através de uma dinâmica tipo “Quiz” com perguntas sobre “mitos e “verdades” sobre alimentação. **Resultados:** Foi observado o envolvimento, interesse e participação efetiva de todos, e em todas as etapas das atividades. **Análise crítica:** A experiência resultou em uma convicção de que a realização de “atividade prática”, traz consigo um diferencial, justamente por ser capaz de tornar possível o envolvimento de todos, independentemente do objetivo. Além disso, foram gerados questionamentos e dúvidas a respeito dos cuidados com a saúde e alimentação. Assim, deseja-se despertar nas pessoas a curiosidade e a necessidade de buscar mais conhecimentos e estratégias para resolver suas próprias dúvidas e questões sobre saúde e alimentação. **Conclusões e/ou recomendações:** Necessidade de realização de mais atividades práticas dessa natureza, para promover o exercício contínuo da autonomia a fim de que as pessoas possam exercer o papel de protagonistas em sua alimentação, cuidado e saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** obesidade, cuidado, alimentação saudável, saúde do adolescente, autonomia

<sup>1</sup> Centro Universitário INTA - UNINTA - Sobral-CE, sandramoliveira2018@gmail.com