

REL017 - ATIVIDADES LÚDICAS COMO INSTRUMENTO PARA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES EM UM AMBIENTE ESCOLAR AMAZÔNICO

THAIS CRISTINA FLEXA SOUZA¹; CARLA MONIQUE LAVAREDA COSTA¹; JACIRA NUNES CARVALHO²

thaisflexxa@gmail.com

¹Graduação, ²Doutorado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A alimentação saudável é importante em todos os ciclos da vida, principalmente no período da adolescência que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é definida como sendo o período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos completos, na qual o indivíduo está em um período de mudança, tanto físicas quanto biológicas e psicológicas. Com o aumento da estatura, há a necessidade de consumo de alimentos ricos em vitaminas e nutrientes. Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, influenciado por fatores internos, auto-imagem, necessidades fisiológicas e saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial; e por fatores externos, hábitos familiares, amigos, valores e regras sociais e culturais, mídia, modismos, experiências e conhecimentos do indivíduo. A descrição da prática alimentar adotada atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Hoje é fortemente estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida. É importante que os adolescentes saibam sobre a importância da alimentação saudável para a prevenção de doenças como hipercolesteremia, hipertensão arterial, diabetes mellitus e outras doenças causadas na maioria das vezes pelos maus hábitos alimentares. Ressalta-se que o ambiente escolar é propício para o aprendizado, os adolescentes são disseminadores de conhecimento e com esta atividade, os mesmos levam o conhecimento adquirido até a família, desta forma, inicia-se uma educação em saúde de forma mais difusa e ampla. **Objetivos:** Descrever a experiência de acadêmicas de Enfermagem em atividades lúdicas sobre alimentação saudável com adolescentes. **Descrição da Experiência:** Estudo descritivo tipo relato de experiência, onde a bolsista e acadêmica voluntária do curso de Licenciatura e Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Pará apoiados pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX/UFPA) participantes do projeto “ A escola como cenário de promoção da saúde de adolescentes e jovens” elaboraram uma atividade sobre alimentação saudável utilizando a colagem e um jogo dinâmico “ Vou a ilha deserta” . A faixa etária alcançada foram adolescentes de 11 a 13 anos matriculados regularmente no 6º e 8º ano em uma escola municipal de Belém, Pará, Brasil. Primeiramente, foi explanado as turmas com auxílio do quadro magnético cada grupo alimentar, seus benefícios e/ ou malefícios. Após esta etapa, foram distribuídas duas cartolinas de cores diferentes (branca e amarela), cola e recorte de figuras de alimentos variados. Assim, em uma cartolina foram orientados a colar as figuras com os alimentos saudáveis (branca) e em outra cartolina com os alimentos não saudáveis (amarela). Todos os alunos presentes na sala tiveram a oportunidade de participar da dinâmica. Durante a atividade, foram respondidas as dúvidas que surgiram com o debate do assunto. Em seguida, para fortalecer conhecimentos sobre o tema, foi realizado “ Jogo da Ilha Deserta” , este jogo tem como objetivo estimular o raciocínio e lógica se aplica da seguinte forma: O facilitador dirá “ Fui a ilha deserta, e eu levei

(nome do alimento), então pergunta-se para os alunos, “ O que você levaria? ” . Os alunos respondem com vários tipos de alimentos, mas a resposta só é válida se o aluno responder de forma condizente com o grupo alimentar dito pelo facilitador da dinâmica. Desta maneira, avalia-se o aprendizado do aluno em relação ao tema abordado. **Resultados:** Foi formado um grande grupo nas duas turmas em que as dinâmicas foram aplicadas, onde inicialmente, ao questionarmos quantos adolescentes acreditavam que possuíam uma alimentação saudável, verificou-se que alguns participantes manifestavam sua decisão quanto a esse critério, dizendo: “ -regular, vale? ” Ou assim: “ -eu tento! ” . Os alunos foram receptivos com as atividades, expuseram suas dúvidas e se mostraram interessados com o tema. Durante a interação com o grupo, as principais barreiras identificadas pelos adolescentes para adotar uma alimentação adequada foram a “ tentação” e a praticidade dos alimentos pouco saudáveis. Outro argumento apresentado, foi a falta de condição financeira para adquirir alimentos saudáveis, já que dizem que frutas e verduras não saciam a fome como os carboidratos. Foi tido como exemplo, o pão e outro tipo de massas que são mais baratos, desta maneira, os adolescentes se alimentam de forma desequilibrada, consumindo alimentos inadequados por quantidade e não optando pela qualidade dos mesmos. Na Amazônia é comum encontrarmos o consumo do açaí, devido ser uma fruta típica da região e farinha d’ água, uma farinha feita de mandioca, a maioria dos adolescentes relataram consumir somente estes dois alimentos misturados como sua refeição principal, no almoço e/ou jantar, assim é possível observar uma desproporção de vitaminas, nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento para jovens, contribuindo para um quadro de desnutrição ou obesidade nesta fase. **Conclusão ou Considerações Finais:** As atividades lúdicas com podem ser empregadas pela enfermagem para orientação nutricional de adolescentes, desta forma são construídos conhecimentos de bons hábitos alimentares para que contribua para uma melhor qualidade de vida tanto agora quanto no futuro. Ressalta-se também que a cultura de uma região é um fator essencial para escolha dos alimentos consumidos, assim como o nível socioeconômico influencia na alimentação de uma população. Além disso, sugere-se que adolescente após as dinâmicas realizadas procure meios para avaliar sua própria dieta e estratégias para superar as barreiras encontradas para a adoção de práticas alimentares adequadas, estimulando, por exemplo, a oferta de alimentos saudáveis, com preço acessível e de sabor agradável. A enfermagem tem como uma de suas atribuições, a promoção da saúde e prevenção de doenças, portanto o incentivo para consumo de alimentos saudáveis e nutritivos e estímulo para um bom estilo de vida com prática de atividade físicas (corrida, caminhada, natação, ciclismo, jogo de futebol ou outras), são formas para melhorar a qualidade e aumentar a expectativa de vida do indivíduo.

Referências Bibliográficas:

- Gambardella AMD, Frutuoso MFP, Franch C. Prática alimentar de adolescentes. Rev Nutri.1999; 12(1): 5-19
- Toral N, Conti MA, Slater B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em material educativo. Cad. Saúde Pública.2009; 25(11):2386-2394