

# PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES E PRÉ-ADOLESCENTES

Pedro Vinicius Durte Ferreira<sup>1</sup>, Ana Virgínia Marinho Silveira<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). g-mail: pedro14vinicius@gmail.com

<sup>2</sup> Doutorado em Ciência Animal Tropical na Área de Concentração de Saúde nos Trópicos /Epidemiologia, Patologia, Diagnóstico e Controle das Doenças nos Trópicos pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Professora do curso de Bacharelado em Gastronomia na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE).

**Palavras chaves:** Alimentação infantojuvenil. Alimentação saudável. Hábitos saudáveis.

## INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem por objetivo verificar o entendimento sobre alimentação saudável e os hábitos alimentares dos participantes do projeto social Barbatanas da Rural afim de promover novos hábitos na alimentação. No intuito de promover uma boa alimentação, ajuda a manter a saúde do corpo e mente, garantindo uma boa qualidade de vida. (MARQUES & MACEDO, 2018). A alimentação saudável está entrelada a qualidade de vida do indivíduo, desta forma, nossa saúde irá depender diretamente da nossa alimentação e outros hábitos saudáveis. Mas, para isso deve haver incentivo e promoção da saúde por via da educação nutricional, juntamente com a pratica de atividades físicas que irão garantir uma vida saudável sem doenças crônico-degenerativas. (LIMA, 2008 apud SOUZA, 2014).

Além desses fatores há grandes influência que podem moldar nossa alimentação, Como Rufino, (2005) citado por Mesquita et al, (2006) diz que há vários fatores que irão influenciar a forma da criança alimentar-se, algumas delas são: fatores emocionais, psicológicos, econômicos e culturais irão definir alguns comportamentos alimentares. Vendo que, o ambiente e o contexto onde estão tem grande influência na alimentação das crianças também a escola, família e mídia irão ser agentes fundamentais para construção das práticas alimentares na infância, determinando por muitas vezes o comportamento na vida adulta. (MARQUES & MACEDO, 2018).

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foram aplicados questionários aos alunos voluntários do projeto social Barbatanas da Rural, a fim de descobrir o que os mesmos entendiam de alimentação saudável e quais eram os hábitos alimentares mais comuns entre eles.

Foram realizadas duas oficinas culinárias onde os participantes preparam lanches acessíveis e rápidos que poderiam substituir qualquer produto industrializados. Também foi debatido a importância de uma alimentação completa e balanceada, para despertar desde cedo a importância dos nutrientes para o desenvolvimento do corpo e a prevenção de doenças como diabetes e obesidade

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro questionário aplicado à 37 voluntários com faixa etária de 10 a 18 anos, do sexo masculino e feminino, onde os voluntários responderam 5 questões que visavam descobrir seus hábitos alimentares. Foi constatado nos resultados que: 72,9% dos voluntários realiza hábitos saudáveis e 75,6% afirmam ter uma alimentação saudável, porém verificou-se que ainda é baixa a realização de hábitos saudáveis na alimentação, pois 45,9% disseram que realizavam esses hábitos de 1 a 3 vezes na semana.

Apesar das afirmações dos dados à cima, há controvérsias nas respostas pois ao serem questionados quanta vezes na semana os mesmos costumavam ter práticas de hábitos saudáveis na alimentação a maioria, 17 voluntários (46%) responderam de uma a três vezes na semana. 10 pessoas (27%) responderam de três a cinco e apenas

sete alunos (19%) disseram que realizavam esses hábitos entre cinco a sete vezes na semana e três (8%) afirmaram que raramente.

A primeira oficina foi realizada em dois horários diferentes para atender as duas turmas de voluntários, uma realizada às 9h da manhã onde participaram 9 alunos e outra às 15h da tarde onde tiveram 12 participantes. Foram preparados mini-hambúrguers, onde visou oferecer as crianças uma preparação simples, que poderia ser substituída por algum alimento pré-pronto ou industrializado. Enfatizou-se que para ser um lanche saudável não necessariamente precisaria ser algo ruim ao paladar ou apenas salada, também foi discutido sobre o alimento ser completo, contendo proteína, carboidrato, vitaminas e sais minerais. Uma dieta equilibrada é aquela onde comemos um pouco de cada tipo de alimento, ou seja, um prato diversificado. Ressaltando assim, que alimentação saudável deve ser prazer e saúde. (ZANCUL, 2004 apud CUNHA, 2014).

A segunda oficina, como a primeira, foi realizada em dois horários. A primeira no período da manhã contou com a participação de 14 crianças e adolescente e a segunda no horário da tarde, com a presença de 10 voluntários. Antes do início da oficina foi perguntado a aos participantes o que eles consideravam como alimentação saudável, a grande maioria respondeu que seria apenas o consumo de frutas e verduras deixando de lado o contexto de uma alimentação balanceada com fibras, minerais, proteínas carboidratos entre outras substâncias que favorecem nosso organismo. Em seguida foi feita uma preparação de cachorro quente com “carne de caju” misturando carne moída bovina com o bagaço de caju.

A principal intenção na escolha da preparação foi mostrar aos participantes o quanto alguns ingredientes podem ser versáteis tendo também um aproveitamento completo dos mesmos. De começo houve estranhamento por não se algo comum em relação ao que já estavam acostumados a comer, porém após pronto os voluntários perceberam que é algo que tem um sabor bom e que realmente poderia substituir parte da carne em alguns lanches.

## CONCLUSÃO

Fatores culturais, sociais e socioeconômicos são os principais aspectos que influenciam diretamente a alimentação de um grupo, além da mídia e o ambiente familiar. Sabe-se que uma vida saudável está diretamente adjunta a

alimentação e outros fatores, deste modo, faz-se necessário uma promoção de hábitos alimentares saudáveis para que haja conhecimento dos seus benefícios em todo grupo social.

O estudo de caso concluiu que: apesar da maioria dos voluntários afirmarem terem hábitos saudáveis na alimentação, notou-se que a prática ainda e realizada poucas vezes, sendo assim ainda é necessário divulgar e promover os benefícios de uma boa alimentação e a importância da mesma para jovens e adolescentes no desenvolvimento físico.

## REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

DELWING, Kátia B.B.; REMPEL, Claudete; BOSCO, Simone M. D. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares entre 6 e 11 anos de um município de interior do rs**. ConScientice Saúde, 2010;9(2); 173-178.

EISENSTEIN E, COELHO SC. **Nutrindo a saúde dos adolescentes: considerações práticas**. Adolesc Saude. 2004;1(1):18-26.

LIMA; Gabriela Guirao bijos. **O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio das escolas**. 2008. 99f. Trabalho de conclusão de curso - Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2008.

LOPES, Millena M.D.; LÍBERA, Beatriz D. **Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância**. Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778 N° 3, volume 1, artigo nº 15, Janeiro/Junho 2017.

MARQUES, Dayse Alves; MACEDO, Nivea Maria Rocha. **Promoção de hábitos alimentares saudáveis em uma escola de alagoas**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 04, Vol 05, pp. 16-33, Abril de 2018. ISSN: 2448-0959.

MEDEIROS, Sara. **Avaliação do peso, ingestão alimentar e atividade física em adolescentes de uma escola particular em almada.** 2014. 150f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Clínica)-Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.

MELO KM; CRUZ ACP; BRITO MFSF; PINHO L. **Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017

MESQUITA, J.H.; PINTO, P.C.M.M.; SARNENTO, C.T. M. **Perfil qualitativo dos lanches escolares consumidos em instituições de ensino particular do distrito federal - brasil.** Universitas: Ciência da Saúde, v. 4, n. ½, p. 49-62, 2006. ISSN: 1678-5398.

SOUZA; Elizabel Rodrigues. **Alimentação saudável na infância.** 2014. Monografia (Pós-graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

VALLE; Janaína M. N., EUCLYDES; Marilene P. **A formação dos hábitos na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos.** Revista APS, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan/jun. 2007.