

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES

¹Vívian Butzker Costa, ¹Giovana Nunes, ¹Maura Floriano, ¹Morgana Amaral ²Vera Bortolini, ²Reni Rockenbach

A adolescência, do latim *adolescere* (crescer), é um período de várias mudanças, marcado por transformações físicas aceleradas e características da puberdade, diferentes do crescimento e desenvolvimento que ocorrem em ritmo constante na infância. Essas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos. Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, influenciado por fatores internos, autoimagem, 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. Algumas pesquisas avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças. Uma possível explicação para a aquisição de hábitos alimentares inadequados pode ser referente à saída da casa dos pais, menor tempo para as refeições, localização da instituição, a substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais. O objetivo deste estudo foi incentivar hábitos alimentares corretos entre universitários, através de atividades de educação alimentar com o propósito de prevenir patologias. Foram incluídos neste estudo, acadêmicos da Universidade da Região da Campanha – URCAMP/Bagé, participantes de uma pesquisa de consumo alimentar no semestre anterior, totalizando 250 alunos. Devido o resultado desta pesquisa evidenciar que, 65% dos universitários, consumiam alimentos industrializados, surgiu assim a necessidade de propor um trabalho interdisciplinar de Educação Alimentar e Técnica Dietética. Estes estudantes foram convidados a participarem de atividades de educação alimentar e uma oficina de preparo de alimentos realizada no Laboratório de Nutrição, participaram 20 acadêmicos de diferentes cursos da Universidade. Foram abordados assuntos relacionados à alimentação saudável. Dentre as atividades realizadas, ocorreram duas palestras sobre: importância e consumo adequado de alimentos utilizando a Pirâmide Alimentar como referência, uma dinâmica de “verdadeiro ou falso” envolvendo alimentação e uma oficina culinária onde foi preparada uma pizza integral de legumes, que foi degustada pelos universitários, com 100% de aprovação. Hoje vivemos em um mundo moderno, onde os alimentos industrializados estão se tornando uma opção cada vez mais frequente nas refeições, em virtude de sua praticidade em seu preparo. Para manter a durabilidade dos alimentos industrializados, a grande maioria dos fabricantes fazem uso de aditivos químicos, utilizam excesso de gordura, sal e açúcar, produtos que são um perigo para a saúde

¹Discentes do Curso de Nutrição da Urcamp

²Profª Doutoradas do Curso de Nutrição da Urcamp

dos consumidores. Para concluir, foi disponibilizado um tempo para cada participante relatar o que aprendeu durante as atividades, e analisar sobre as futuras mudanças, no comportamento alimentar.