



CORPO, NUTRIÇÃO E SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA

Ana Paula Melo da Silva¹
Josiclea Gomes da Silva²
Leonídia Aparecida Pereira da Silva³
Gracielle Malheiro dos Santos⁴

RESUMO

Evidências demonstram que, principalmente na adolescência, os determinantes sociais e culturais e as influências dos padrões de beleza podem refletir na construção da autoimagem corporal e que, ainda, a depender de alguns fatores, este processo pode ser constituído de diversas maneiras. Diante disso, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência da execução de uma ação sobre alimentação, nutrição e corpo com estudantes do ensino médio de uma escola estadual cidadã integral localizada no município de Cuité-PB. A ação foi realizada por um grupo de seis discentes do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, durante a disciplina de Práticas em Saúde Coletiva, sob a supervisão de uma docente. O desenvolvimento da atividade envolveu três momentos. O primeiro foi de reconhecimento da escola e observação dos estudantes e contou com a identificação e articulação das demandas de acordo com o público alvo. No segundo momento, foi aplicado em horário de aula um questionário com três turmas de estudantes do terceiro ano do ensino médio. O terceiro momento envolveu a ação propriamente dita com os adolescentes sobre o tema escolhido. Constatou-se que houve uma boa participação dos estudantes, o que contribuiu para que os discentes percebessem as concepções dos adolescentes frente às transformações que ocorrem nesta fase da vida, como as percepções da autoimagem corporal e as influências da mídia e padrões hegemônicos sobre os hábitos de saúde deste público, ainda, possibilitou o fortalecimento de habilidades que auxiliam na promoção da saúde de adolescentes.

Palavras-chave: Imagem corporal, Corpo, Adolescência, Educação em saúde, Promoção da Saúde na Escola.

INTRODUÇÃO

De acordo com a *World Health Organization* (WHO) a adolescência engloba a faixa etária da população entre 10 e 19 anos. Essa fase compreende alguns marcadores e caracteriza-se por ser um momento de diversas alterações biopsicossociais, tais como as

¹Graduanda do Curso de Nutrição, no Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), annapmelo@hotmail.com;

²Graduanda do Curso de Nutrição, no Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), jhogomes3988@gmail.com;

³Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e Residente de Psicologia da Residência Multiprofissional em Saúde da Criança (REMUSC/SES-PB), leonidiapereira1@gmail.com;

⁴Docente da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Centro de Educação e Saúde, Campus de Cuité-PB, Doutoranda em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo (USP); granut@gmail.com;



físicas e as comportamentais. Deste modo, durante esta etapa muitos fatores podem impactar na qualidade de vida e influenciar os hábitos e as escolhas desses adolescentes.

Diante disto, a educação em saúde - enquanto integrante do processo político pedagógico das instituições - demanda um pensar crítico e reflexivo, que possibilita ao indivíduo formular e propor ações que levem à sua autonomia, considerando e estimulando a capacidade de opinar do sujeito, de decidir sobre a sua saúde, seja com vistas ao autocuidado ou ao cuidado coletivo (FALKENBERG et al., 2014). Desta forma, a educação em saúde aparece como uma ferramenta de cuidado entre os adolescentes, considerando que esta fase é marcada por descobertas onde os sujeitos buscam desenvolver a sua autonomia, a sua tomada de decisões, interações sociais e emoções.

As experiências para a formação em saúde também estão relacionadas com as habilidades em lidar com diferentes ferramentas e estratégias para dialogar e construir ações de educação. Vivenciar de forma prática essas experiências e as diversas possibilidades de ações favorecem as futuras atuações dos profissionais de saúde. Considerando a relevância disto, no curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus de Cuité, na Paraíba, existe há dez anos a disciplina “Práticas em Saúde Coletiva” ofertada no quinto período da graduação. Nela, grupos de estudantes acompanhados de um professor e monitores vão aos serviços de saúde, educação e assistência social da rede pública municipal, com o objetivo de desenvolver habilidades.

Tais habilidades incluem técnicas específicas, habilidades individuais e em grupo para o trabalho interprofissional e intersetorial, habilidades comportamentais para a resolução de problemas de trabalho com coletividades e planejamento e execução de ações em saúde coletiva. Sendo assim, estas práticas são opções que pautam mudanças na formação e consequente intervenção profissional, como no caso deste relato de experiência na área da educação com jovens.

Neste contexto e considerando a educação em saúde com jovens, é preciso reconhecer a escola como um espaço de emancipação pessoal e coletiva, onde ocorre a construção da cidadania e compartilhamento de hábitos. Sendo, dessa forma, de extrema relevância o compromisso entre o setor saúde e educação na articulação de ações intersetoriais, de modo que possibilite que o âmbito escolar seja também um meio promotor de saúde (ARAÚJO et al., 2017). Assim, torna-se fundamental ampliar, principalmente com o público de adolescentes, assuntos relacionados à saúde, tal como aqueles voltados para a alimentação, nutrição e corpo.



Posto isto, sabe-se que na sociedade contemporânea os padrões hegemônicos de beleza, saúde e estética recebem demasiada atenção e investimentos econômicos, publicitários e midiáticos (LE BRETON, 2012). Pautadas em visões dicotômicas, as concepções ligadas à saúde e aos corpos acabam sofrendo transformações ao longo da história. Assim, a representação sobre o corpo na juventude perpassa por muitas influências sociais, históricas, socioeconômicas e políticas e, conhecer como este grupo pensa e concebe a alimentação, a nutrição e corpo podem contribuir para a ampliação da compreensão dessa hegemonia em saúde (BRAGA; MOLINA; FIGUEIREDO, 2010).

Evidências demonstram que, principalmente na adolescência, os determinantes sociais e culturais e as influências dos padrões de beleza podem refletir na construção da autoimagem corporal e que, ainda, a depender de alguns fatores, este processo pode ser constituído de diversas maneiras singulares (FELDEN et al., 2015).

Diante do exposto, faz-se de suma importância promover ações em saúde voltadas para o público adolescente que contemplem a discussão sobre padrões de beleza, estética e alimentação. Dessa forma, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência da execução de uma ação sobre alimentação, nutrição e corpo com estudantes do ensino médio de uma escola estadual cidadã integral localizada no município de Cuité-PB.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma ação realizada, no segundo semestre de 2018, com estudantes do terceiro ano do ensino médio de uma escola estadual cidadã integral, localizada no município de Cuité-Paraíba. A ação foi realizada por um grupo de seis discentes do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, durante a disciplina de Práticas em Saúde Coletiva, sob a supervisão de uma docente.

O desenvolvimento da atividade envolveu três momentos. O primeiro foi de reconhecimento da escola e observação dos estudantes e contou com a identificação e articulação das demandas de acordo com o público alvo. Posteriormente a isto, os discentes do curso de nutrição se reuniram e construíram um pequeno questionário com possíveis temas centrais a serem discutidos com o público de adolescentes. Os temas escolhidos sobre nutrição e alimentação foram: nutrição e corpo, transtornos alimentares, mídia e escolhas alimentares e alimentos industrializados.



Desse modo, em um segundo momento, o questionário foi aplicado em horário de aula, com três turmas de estudantes do terceiro ano do ensino médio. Assim, o tema escolhido por estes foi “nutrição e corpo”. A partir disto, os discentes do curso de nutrição conseguiram traçar o planejamento e organizar a ação.

O terceiro momento envolveu a ação propriamente dita com os adolescentes sobre o tema escolhido. A mesma foi realizada no ambiente escolar e durou cerca de 80 minutos. Para tanto, combinou-se com a direção e com os professores da escola um horário em comum das três turmas para o desenvolvimento da atividade. Desse modo, no horário combinado, todos os alunos foram convidados e encaminhados, junto com o professor responsável pela turma, para a sala de informática da própria escola.

Diversos meios foram usados como instrumentos metodológicos, cartazes, frases e vídeos. Assim, inicialmente os estudantes foram convidados a sentarem em círculo para assistir à exibição de um vídeo de acesso público com imagens que abordavam questões sobre insatisfação da autoimagem corporal. Em seguida, para iniciar uma discussão, a pergunta norteadora “Nutrição e corpo, qual a relação?”, escrita em um cartaz, foi posicionada no centro do círculo, no chão, de modo que todos conseguissem visualizá-la. A discussão foi conduzida conforme as respostas dos estudantes. Um pedaço de papel foi entregue para aqueles alunos que não quiseram responder a pergunta oralmente, para que estes também colocassem sua opinião sobre o tema.

A roda de conversa foi a ferramenta adotada para a abordagem discursiva, a produção dialética do tema e para as questões levantadas pelos estudantes e professores da escola e discentes da graduação em nutrição. Por fim, ao final da ação, objetivando analisar os resultados desta, realizou-se uma avaliação entre os discentes e o professor supervisor da disciplina de “Práticas em Saúde Coletiva”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o desenvolvimento da ação foi possível observar o elevado interesse dos adolescentes com relação ao tema. Elementos relacionados às pressões sociais, principalmente influenciada pela mídia, para que tenham comportamentos alimentares “saudáveis” e uma imagem corporal de acordo com os padrões estéticos estabelecidos apareceram com bastante frequência na fala dos jovens.



Estiveram relacionados, também, a ideia de juventude, sexo e a estética corporal na adolescência, influenciada fortemente pelas questões hegemônicas em saúde, servindo como um meio de supervalorização da autoimagem corporal, sendo esta, por sua vez, definida muitas vezes por silhuetas irreais aos seus contextos. Assim, diante disto, percebe-se que a construção da corporeidade destes jovens está sujeita, também, à indústria cultural que dita certos parâmetros de estilo de vida inalcançáveis.

Nesse sentido, Pinho et. al (2019) em uma pesquisa com adolescentes de uma escola pública, identificou que estes possuem um alto nível de insatisfação corporal, expressa pelo desejo de alcançar corpos magros para as mulheres e corpos musculosos para os homens, o que pode repercutir em consequências físicas, sociais e emocionais e, ainda, comprometer a saúde deste público.

Adentrando sobre as dimensões subjetivas que permeiam a construção da identidade dos corpos na adolescência, Bitencourt (2020) ao investigar as influências e as motivações de jovens sobre o cuidado do corpo na contemporaneidade, constatou que o ambiente escolar ainda apresenta-se como um espaço heteronormativo com estruturas regradadas, e destaca a necessidade de fomentar o debate sobre essa temática nestes espaços.

Considerando isto, alguns achados na literatura demonstram que as mídias, incluindo as redes sociais, estão associadas à insatisfação da imagem corporal dos jovens, assim como os fatores sociodemográficos (LIRA et al., 2017; FELDEN et al., 2015). Os autores destacam que os padrões de beleza vigentes geram impacto direto na construção da autoimagem corporal desses sujeitos e, que essa internalização de um corpo “ideal” pode ressoar em várias dimensões do ser, como nos processos de atitudes e comportamentos pessoais para consigo mesmo e nas interações sociais.

Desse modo, Carvalho et. al (2020) ao analisar os fatores associados à imagem corporal dos jovens, ressalta a necessidade da ampliação de estratégias que valorizem as diferenças corporais existentes e os hábitos alimentares adequados, e que estimule o senso crítico desses indivíduos.

Outro estudo realizado com adolescentes por Silva et al. (2015), o qual visou compreender a percepção destes com relação à alimentação saudável, detectou que apesar destes jovens terem um conhecimento sobre o assunto, nem sempre colocam em prática, pois os múltiplos fatores que interferem nestas escolhas se sobressaem, tais como a mídia, as dietas restritivas e hábitos alimentares irregulares.



Nesse contexto, durante a ação, observou-se que a percepção dos estudantes do ensino médio sobre o papel da nutrição, enquanto área de atuação profissional e intervenção, alocava o profissional nutricionista no papel de “defensor” de uma certa estética corporal dita como saudável, reforçando que apenas alguns padrões corporais significam saúde e associando a função reguladora da alimentação sempre com ações restritivas de intervenção nutricional.

Diante disto, foram feitas intervenções na discussão problematizando as questões levantadas pelos adolescentes, com o intuito de desmitificar os locais e formas de atuação do nutricionista. Reforçando, assim, a ampla ciência da nutrição para o fomento a hábitos de vidas alimentares saudáveis em todos os aspectos (sociais, psicológicos, culturais, econômicos e alimentares), a partir da compreensão do sujeito de forma integral e não apenas pensando em ‘moldar’ corpos com vistas ao alcance de um determinado padrão.

Houve um incentivo por parte dos discentes para que os adolescentes tivessem um senso crítico aguçado com relação a informações sobre alimentação e nutrição, uma vez que alguns destacaram que seguiam informações passadas pela mídia e por redes sociais, sendo que, muitas delas eram informações não científicas e passadas por pessoas não habilitadas.

Neste sentido, ressaltando a importância deste despertar do senso crítico Alves, Mota e Araújo (2019), confirmam em sua análise a influência midiática na cultura alimentar de adolescentes, demonstrando que existe um forte impacto exercido pelas publicidades de alimentos não saudáveis e que, ainda, a discussão sobre alimentação com o universo de jovens é fundamental, uma vez que os meios midiáticos podem modificar a percepção e ações dos sujeitos sobre sua saúde.

Como pontos positivos, indicados a partir da autoavaliação e da discussão com a docente da disciplina considera-se importante a aproximação entre a universidade e a comunidade, a efetiva participação dos professores da escola na discussão e, a faixa etária próxima entre os jovens e os discentes de nutrição, atentando para que, assim, os alunos se sentissem mais confortáveis para expressarem suas opiniões, anseios e dúvidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação foi de fundamental importância para que os discentes conseguissem vivenciar, de forma prática, as diversas possibilidades de ações e experiências que favorecem as futuras atuações dos profissionais de saúde, principalmente frente ao universo de jovens. As vivências durante a formação em saúde e em nutrição, em especial, contribuem para as



ampliações dos mais diferentes locais de trabalhos possíveis, com diversificação das formas/ferramentas para as atividades com grupos e organização e planejamento de ações nas instituições de ensino.

Além do apresentado, conforme a avaliação da atividade houve uma boa participação dos estudantes, o que contribuiu para que os discentes enxergassem as concepções dos adolescentes frente às transformações que ocorrem nesta fase da vida, como as percepções da autoimagem corporal e as influências da mídia e padrões hegemônicos sobre os hábitos de saúde deste público, ainda, possibilitou o fortalecimento de habilidades que auxiliam na promoção da saúde de adolescentes.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. L.; FERREIRA, V. A.; NUMANN, D.; MIRANDA, L. S.; PIRES, I. S. C. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.11, n.62, p.94-10, 2017.

ALVES, E. C., MOTA, H. S., ARAÚJO, Y. L. F. M. A influência da mídia na cultura alimentar de adolescentes: uma análise de estudos publicados em periódicos no período de 2012 a 2017. In M. L. Martins & I. Macedo (Eds.), Livro de atas do III Congresso Internacional sobre Culturas: Interfaces da Lusofonia. p. 574-580, 2019.

BITENCOURT, S. M. “Estar bonito para ser aceito”: As influências e as motivações de adolescentes sobre o cuidado do corpo na contemporaneidade. **Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES**, v.33,. p. 12-24, 2020. Disponível em: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/642>

BRAGA, P. D., MOLINA, M. D. C. B., FIGUEIREDO, T. A. M. D. Representações do corpo: com a palavra um grupo de adolescentes de classes populares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, p. 87-95, 2010.

CARVALHO, G. X. D., NUNES, A. P. N., MORAES, C. L., VEIGA, G. V. D. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25 p..2769-2782, 2020.

FALKENBERG, M. B.; MENDES, T. P. L.; MORAES, E. P.; SOUZA, E.M. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.3, p.847-852, 2014.

FELDEN, É. P. G., CLAUMANN, G. S., SACOMORI, C., DARONCO, L. S. E., CARDOSO, F. L., PELEGRINI, A. Fatores sociodemográficos e imagem corporal em adolescentes do ensino médio. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.20, p.3329-3337, 2015.

LE BRETON, D. **Antropologia do corpo e modernidade**. 6.ed.. Petrópolis: Vozes, 2012.



LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI A. S.; ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.66, n.3, p.164-171,2017.

PINHO, L.; BRITO M. F. S. F.; SILVA, R. R. V.; MESSIAS, R. B.; SILVA, C.S. O; BARBOSA, D. A.; CALDEIRA, A. P. Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.72, p.229-35, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0644>

SILVA, D. C. A.; FRAZÃO, I. S.; OSÓRIO, M. M.; VASCONCELOS, M. G. L. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciênc.saúde colet.**, v.20, n.11, p.3229-3308, 2015.

World Health Organization (WHO). *Child and adolescent health and development* Geneva: WHO; 2004.