

## **INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NO COLÉGIO AGRÍCOLA DOM AGOSTINHO IKAS DA UFRPE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Camilla Manuela Daniela Santos da Silva Vilarim <sup>1</sup>

Iuri de Melo Bandeira Montarroyos <sup>2</sup>

Joelson da Silva Lima <sup>3</sup>

Everaldo Nunes de Farias Filho <sup>4</sup>

Betânia Cristina Guilherme <sup>5</sup>

Educação alimentar refere-se ao processo de ensinar e promover o conhecimento, as habilidades e as atitudes necessárias para fazer escolhas alimentares saudáveis e conscientes. Envolve a compreensão dos princípios da nutrição, dos benefícios de diferentes tipos de alimentos e da importância de uma dieta equilibrada para promoção e manutenção da saúde e o bem-estar.

A escola é um ambiente de extrema importância na educação dos indivíduos, principalmente em formar cidadãos críticos e autônomos em suas escolhas. A educação alimentar visa capacitar os alunos a tomar decisões informadas sobre sua alimentação, levando em consideração fatores como a qualidade dos alimentos, as porções adequadas, a variedade de nutrientes, as preferências pessoais, restrições dietéticas e a respeitar sua regionalidade. Ela não se trata apenas de fornecer informações sobre os alimentos, mas também de promover mudanças de comportamento sustentáveis que levem a escolhas alimentares mais saudáveis a longo prazo.

Bons hábitos alimentares são importantes para a prevenção de doenças e na adolescência se faz importante devido ao desenvolvimento físico e mental, o crescimento e maturidade sexual (Vieira, Del Ciampo, & Del Ciampo, 2018). Durante a adolescência, há vários fatores que podem influenciar os hábitos alimentares (WHO, 2014). A realidade socioeconômica e a restrição de alguns nutrientes devido a presença de patologias são alguns desses fatores.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, [camilla.manuela@ufrpe.com](mailto:camilla.manuela@ufrpe.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, [yuri.montarroyos@gmail.com](mailto:yuri.montarroyos@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, [joelson.lima@ufrpe.br](mailto:joelson.lima@ufrpe.br);

<sup>4</sup> Doutor em Ensino de Ciências e Matemática pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE - PE, [everaldo.farias@ufrpe.br](mailto:everaldo.farias@ufrpe.br);

<sup>5</sup> Professor Orientador: Doutor em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco - PE, [betania.cguilherme@ufrpe.br](mailto:betania.cguilherme@ufrpe.br).

Este trabalho tem por objetivo corroborar a educação alimentar e analisar fatores que influenciam na alimentação dos adolescentes alunos do Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas.

Os dados foram obtidos através da intervenção em sala de aula, em turmas do ensino médio do Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas por meio da interação com os alunos utilizando projeções em slides para apresentação de imagens e informações e um questionário alimentar e socioeconômico. Para o referencial teórico foram utilizados os seguintes descritores: educação alimentar, consumo alimentar, hábitos alimentares e alimentação escolar. O questionário foi composto por quatro perguntas, são elas: você possui intolerância à lactose? Você possui algum tipo de alergia alimentar? Fatores socioeconômicos afetam suas escolhas alimentares? você pode escolher os alimentos que consome?.

Quarenta e oito alunos responderam o questionário, onde 6,3% dos estudantes informaram que possuem intolerância à lactose e 20,8% possuem algum tipo de alergia alimentar. 54,2% afirmaram que fatores socioeconômicos influenciam nas escolhas alimentares e aproximadamente 73% conseguem escolher quais alimentos vão consumir diariamente de acordo com a realidade econômica.

Durante a aplicação da atividade foi possível perceber que os alunos consomem alimentos de baixo valor nutritivo como biscoitos recheados, chocolates, salgadinhos e refrigerantes com certa frequência, salvo os poucos que possuíam alguma restrição alimentar. Porém, também foi possível identificar que os estudantes já tinham um conhecimento prévio sobre alimentação saudável e quais seriam as melhores escolhas alimentares para a promoção da saúde.

Alimentos de baixo valor nutricional estão cada vez mais presentes no cardápio dos adolescentes, o excesso de produtos industrializados ultraprocessados, ou seja, ricos em açúcares simples, gorduras saturadas, gorduras trans e colesterol, podem prejudicar a saúde desses indivíduos (Vieira, Del Ciampo, & Del Ciampo, 2018).

Além de possuírem valores acessíveis, esses produtos são excessivamente divulgados na mídia (Silva et al., 2021). Esse fator pode interferir no comportamento alimentar do indivíduo e atrelado ao poder de escolha que mesmo sendo restrito, se faz acessível, desperta no jovem o desejo de consumir.

As condições socioeconômicas, questões de saúde e muitos outros fatores influenciam diretamente nas escolhas alimentares dos alunos. É extremamente necessário enfatizar cada vez mais a educação alimentar dentro do ambiente escolar para prevenção e tratamento de doenças. Com a intervenção nutricional a partir de atividades educativas é possível estimular

a mudança de hábitos dos indivíduos, fazendo com que se tornem mais conscientes de suas escolhas.

**Palavras-chave:** Educação nutricional; Alimentação saudável; Ensino médio; Pibid.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos a CAPES e ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID pela oportunidade e por nos disponibilizar o necessário para que pudéssemos escrever este presente trabalho.

## REFERÊNCIAS

SILVA, K. G. S da.; Melo, K. C.; Pessoa, N. M.; Chaves, R. dos S.; Silva, R. L da S. E.; Coêlho, L. P. I.; Silva, E. B da.; Santos, W. W. M dos.; Almeida, A. G de.; Leal, V. B.; Coêlho, B. R. P. I.; Silva, K. B.; Costa, A. C. M. da.; Mesquita, E. da S.; Andrade, P. H. M. de.; Silva, C. V; Silva, L. A. S.; Silva, I. C da.; Silva, W. de A.; Silva, A. T da.; Santos, M. E. L de C. Os adolescentes têm fome de quê? Determinantes da escolha alimentar. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, pág. e6610917733, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.17733. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17733>. Acesso em: 29 ago. 2023.

VIEIRA, M. V.; Del Ciampo, I. R. L. L.; Del Ciampo, L. A. Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 157-162, 2014. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822014000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822014000200006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 ago. 2023.

World Health Organization. Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary. **World Health Organization**. Disponível em <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/112750>>. Acesso em 11 ago. 2023.