

Uma experiência de protagonismo juvenil em educação nutricional: Projeto comer bem é “radikal”: buscando uma melhor convivência entre nutrição e adolescência

An experience of youth protagonism in Nutritional Education: project eating well is “radikal”: seeking for a better living between Nutrition and Adolescence

Una experiencia de protagonismo juvenil en Educación Nutricional: Proyecto Comer Bien es “radikal”: buscando una mejor convivencia entre Nutrición y Adolescencia

Bruna Bronhara*
Cristina Novack Amaral Pereira**
Valéria Cristina Ribeiro Vieira***

Resumo: A adolescência é uma fase de transformações profundas no corpo, mente e forma de relacionamento social, ocorrendo a cristalização de comportamentos que irão determinar a vida futura dos indivíduos. Considerando a negação da doença por parte dos adolescentes e o papel decisivo das influências ambientais sobre seu estilo de vida e práticas alimentares, os paradigmas relacionados à saúde desse grupo devem ser voltados para a promoção da saúde, sendo os próprios adolescentes os agentes promotores de saúde. Objetivo: Utilizar a força transformadora da adolescência na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Metodologia: Realizaram-se encontros no SESI e na Universidade Federal de Alfenas, envolvendo adolescentes de 10 a 19 anos e priorizando atividades lúdicas e dinâmicas. O Projeto foi construído e re-construído em conjunto com os adolescentes, sob a premissa do protagonismo juvenil. Resultados: o desenvolvimento das atividades, com participação ativa dos adolescentes, confirmou o que a literatura coloca em relação ao protagonismo juvenil. Tal metodologia foi aprovada pelos participantes, que demonstraram interesse e empoderamento em relação à temática Saúde-Nutrição. Conclusão: Evidenciou-se a importância de se trabalhar a Educação Nutricional com os adolescentes, valorizando sua autonomia e assumindo-os como parceiros na disseminação de concepções e práticas saudáveis, junto aos seus pares.

Palavras-chave: adolescência, protagonismo juvenil, educação nutricional

Abstract: Adolescence is a deep transformation phase of body, mind and social relationship, and it is when the crystallization of behavior occurs, and that will determine the future life of individuals. Considering that adolescents tend to deny the disease and the decisive function of environment influences in them and their way of lives and food practices, the paradigms related to their health must be turned to the health promotion, and the adolescents the promoters agents of health. Objective: To make use of the transformer power of adolescence in promoting healthy food practices. Methodology: Meetings were made in SESI and Federal University of Alfenas, involving adolescents aged 10 to 19 years old and taking priority to ludic and dynamic activities. The Project was made and re-made together with the adolescents, according to the premise of juvenile protagonism. Results: The development of activities, with the active participation of adolescents, confirmed what the literature sets about the youth protagonism. Such methodology was approved by the participants, which demonstrated interest and empowerment

* Nutricionista, Bolsista de Treinamento Técnico. Departamento de Saúde Materno Infantil, Universidade de São Paulo. E-mail: brunabronhara@usp.br

** Discente do 8º período do Curso de Nutrição. Departamento de Nutrição. Universidade Federal de Alfenas. E-mail: cristinanovack@yahoo.com.br

*** Docente do Curso de Nutrição. Departamento de Nutrição. Universidade Federal de Alfenas. E-mail: valmut@unifal-mg.edu.br.

relating to the issue Health-Nutrition. Conclusion: It became evident the importance of working Nutritional Education with adolescents, valorizing their autonomy and assuming them as partners in dissemination of healthy conceptions and practices, together with their pairs.

Keywords: adolescence, youth protagonism, nutritional education

Resumen: La adolescencia es una fase de transformaciones en cuerpo, mente y forma de relacionamiento social, ocurriendo la cristalización de lo comportamiento que irá determinar la vida futura de los individuos. Considerando la negación de la enfermedad por parte de los adolescentes y el papel decisivo de las influencias ambientales sobre su estilo de vida y prácticas alimentares, los paradigmas relacionados a la salud de ese grupo deben ser volvidos para la promoción de la salud, siendo los propios adolescentes los agentes promotores de la salud. Objetivo: Utilizar la fuerza transformadora de la adolescencia en la promoción de hábitos alimentares saludables. Metodología: Realizaran-se citas en SESI y en la Universidad Federal de Alfenas, envolviendo adolescentes de 10 a 19 años e privilegiando actividades lúdicas y dinámicas. El proyecto fue construido y re-construido en conjunto con los adolescentes, bajo la premisa del protagonismo juvenil. Resultados: El desarrollo de las actividades, con participación activa de los adolescentes, confirmó lo que la literatura coloca en relación al protagonismo juvenil. Tal metodología fue aprobada por los participantes, que demostraran interés y empoderamiento en relación a temática Salud-Nutrición. Conclusión: Evidencio-se la importancia de trabajar la Educación Nutricional con adolescentes, valorando su autonomía y asumiendo-los como parceiros en la diseminación de concepciones y practicas saludables, junto a sus pares.

Palabras claves: adolescencia, protagonismo juvenil, educación nutricional

Introdução

A adolescência é uma fase de transformações profundas no corpo, mente e forma de relacionamento social do indivíduo. É uma etapa da vida caracterizada pela maturação psicosssexual, maior preocupação com aparência e status social, acirramento dos conflitos familiares e o processo de formação e cristalização de atitudes, valores e comportamentos que irão determinar sua vida futura, iniciando-se a cobrança por maiores responsabilidades e definição do futuro profissional (BRASIL, 2000).

A atenção a essa população reveste-se de maior relevância ao se considerar que, como afirmam Knobel e Santos (1991) "se por um lado o adolescente adocece menos que outras faixas etárias, quando o faz, não raramente isso se dá de maneira sorrateira, insidiosa e dissimulada, levando-se em conta até a negação da doença por parte do próprio adolescente".

Nesse sentido, os paradigmas devem ser transferidos dos cuidados com a doença para a prevenção e a promoção da saúde, considerando também que as causas mais frequentes de agravos à saúde entre adolescentes, no mundo inteiro, não são biológicas, mas sociais e comportamentais (BLUM, 1997). Tais causas são, muitas vezes, por eles negligenciadas, já que, do ponto de vista clínico, quase não há "doenças" no horizonte (VASCONCELOS, 2006).

As práticas alimentares saudáveis, inseridas no contexto de prevenção e promoção da saúde, são essenciais ao crescimento e desenvolvimento dos adolescentes, pois,

comer, crescer e desenvolver são fenômenos diferentes em sua concepção fisiológica, mas, totalmente interativos, interdependentes e inseparáveis, que expressam a potencialidade do ser humano (EISENSTEIN *et al*, 2000).

Jacobson (1998) argumenta ainda que esse é o momento privilegiado para se colocar em prática medidas preventivas, uma vez que os hábitos alimentares criados quando o indivíduo afirma sua independência, tornando-se responsável por suas próprias ingestões alimentares, aparentemente persistem na idade adulta.

O comportamento do adolescente é marcado por instabilidade, sendo que, em certos momentos, o indivíduo fica confuso no que tange aos papéis, tarefas e obrigações. Para potencializar essa fase de instabilidade, os efeitos da globalização, da aceleração e da primazia do mercado nas trocas econômicas geram individualismo e uma problemática de construção da identidade das pessoas. Desse modo, os jovens são obrigados a lidar com uma grande quantidade de elementos que invadem os adultos (tempos de excessos e fases de instabilidade), com conseqüências especiais em relação às questões de formação da chamada "identidade" - no sentido de descrição do EU, da auto-identidade. (EISENSTEIN *et al*, 2000; CASTIEL, 2006).

Tais conseqüências incidem no estado nutricional do adolescente por meio de diversas situações, como: ingestão alimentar inadequada, muitas vezes condicionada pela mídia; condições para aquisição; conflitos

psicossociais e familiares que se manifestam durante os períodos das refeições; desagregações sociais ou mesmo abandono e omissão dos pais; familiares “ocupados” com outros afazeres e a própria sobrevivência; falta de horários e tempo para o preparo e escolha adequada dos alimentos, além de doenças relacionadas à nutrição e ao estilo de vida (EISENSTEIN *et al*, 2000).

Além das modificações relacionadas ao padrão alimentar, outros fatores, como ausência de prática de atividade física, stress, consumo de álcool e cigarros, podem interferir na formação física e social, bem como nas condições nutricionais e vulnerabilidade biológica desse grupo (JACOBSON, 1998).

Essas situações podem desencadear distúrbios alimentares, mais comuns no sexo feminino do que no masculino, associados com a preocupação em relação ao peso, influenciada pela existência de um modelo de “corpo perfeito”, que nem sempre é saudável (SAITO; SILVA, 2001).

Diante disso, lidar com adolescentes pode parecer um desafio em enfrentar problemas, mas também pode ser uma alavanca para promover hábitos saudáveis (EISENSTEIN *et al*, 2000).

A fase juvenil tornou-se um período cronológico suficientemente amplo para adquirir sentido em si mesmo e não ser vista apenas como uma transição para a vida adulta (SCHWARTSMAN, 2006). A força da tendência grupal na busca da identificação, a linguagem comum, o compartilhamento dos mesmos interesses, curiosidades e necessidades, o impulso da mudança, entre outros aspectos, fazem dos adolescentes os mais efetivos e mais aceitos educadores entre seus iguais. Esse campo torna-se fértil para as intervenções na área de saúde e nutrição, implementando a construção de hábitos de vida saudáveis. As sociedades necessitam contar com os jovens, com sua capacidade de aprender a aprender e reciclar com flexibilidade suas competências e atitudes, sua alegria criativa e energia vital, sem a presença do paternalismo que esconde, por vezes, a descrença na capacidade do outro de conduzir-se por si só, podendo realizar qualquer coisa por seus próprios meios (BRASIL, 2000).

Tal paternalismo é percebido na sociedade capitalista de nossos dias, que pouco se refere ao protagonismo juvenil. Constata-se a existência de muitas ações e projetos pensados pelos adultos para os jovens. Poucos, no entanto, construídos e conduzidos por eles próprios, mesmo que assessorados por adultos. Isso se deve a uma série de fatores, como a percepção, pela sociedade capitalista, da improdutividade parcial ou total do adolescente, “imaturidade” aliada à imprudência e outros qualificativos afins, cuja análise revela postura de desconfiança da sociedade, em decorrência dos fatores já delineados acima, e porque os jovens são vistos como “a geração do futuro”, o “futuro da nação” (BAPTISTA, 2005).

Entretanto, uma abordagem educativa convencional,

baseada na transmissão de informações, tem se mostrado insuficiente para motivar mudanças mais significativas das práticas de saúde entre os jovens. Os trabalhos em grupo, ao contrário, promovem um processo de aprendizagem diferenciado. Torres *et al* (2003) argumentam que o aprendizado em grupo permite uma leitura crítica da realidade, em que cada resposta obtida se transforma, imediatamente, em uma nova pergunta.

Iniciativas educacionais como essa permitem que o adolescente seja o protagonista, o principal responsável pelo seu desenvolvimento, recebendo somente orientações para que isso ocorra. Ele tem que acreditar na sua capacidade de realização de sonhos e, principalmente, que é uma peça importante na sociedade (COSTA, 1999).

Assim, para que o adolescente desempenhe um papel de pessoa participante, consciente e transformadora, é necessário um modelo educacional para a saúde cujo foco central seja o desenvolvimento da pessoa, apoiado na auto-estima positiva e na utilização de seu potencial criativo (BRASIL, 2000).

Os jovens querem, podem e têm condições de participar. É urgente que a sociedade ajude a conquistar esse direito e, assim, direcionar as ações que envolvem os adolescentes para fora do âmbito do assistencialismo, com o qual a sociedade costuma atender aqueles que ela considera “improdutivos” e incapazes de dizer a própria palavra (BAPTISTA, 2005).

Objetivos

Objetivo Geral

Utilizar a força transformadora da adolescência na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Objetivos Específicos

Estimular o protagonismo dos adolescentes em todas as atividades de educação nutricional; detectar as concepções prevalentes a respeito de Saúde e Nutrição; promover a interação entre adolescentes de idades e níveis socioeconômicos diversos; trabalhar o conceito de Saúde de forma holística e adequada ao público alvo; esclarecer conceitos abordados na mídia, relacionados ao corpo e à alimentação saudável; possibilitar a troca de conhecimentos e costumes alimentares entre adolescentes, acadêmicas de Nutrição e professora coordenadora; formar agentes multiplicadores da promoção de saúde e prevenção de doenças, com disseminação de conceitos e práticas alimentares saudáveis.

Metodologia

O projeto foi realizado em duas fases, na cidade de Alfenas/MG, sendo a professora coordenadora e as acadêmicas envolvidas vinculadas ao Departamento

de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).

Durante a primeira fase, desenvolvida no período de abril a dezembro de 2004, a população-alvo foi constituída por adolescentes, de 10 a 19 anos, que possuíam alguma ligação com a UNIFAL-MG, sendo filhos ou parentes de funcionários, professores ou estudantes da Instituição. Houve também a participação de adolescentes integrantes do Projeto "Segundo Tempo", promovido pelo Ministério dos Esportes e realizado no Serviço Social da Indústria (SESI) de Alfenas/MG.

A segunda fase ocorreu no período de março a dezembro de 2005, sendo direcionada a adolescentes do ensino médio de uma escola pública, os quais participavam como voluntários da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de uma das acadêmicas integrantes do Projeto. No início do segundo semestre de 2005, incluíram-se, além de adolescentes de escola pública de outros níveis escolares, os de escolas particulares, também do município de Alfenas/MG.

Os materiais utilizados foram cartolina, tesouras, pincel atômico, cola, tinta guache, pincel redondo, caixinhas de papelão, lápis de cor, canetinhas, giz colorido, quadro negro, recortes de revistas, cartazes, baralho alimentar, computador e outros materiais educativos.

A metodologia adotada para os encontros buscou deixar os participantes plenamente à vontade e apoiou-se na premissa de que os adolescentes deveriam ser sempre os protagonistas das atividades. O centro da proposta foi que, por meio da participação ativa, construtiva e solidária, os adolescentes pudessem envolver-se na solução de problemas reais na escola, na comunidade e na sociedade. Um dos caminhos para que isso ocorresse foi mudar a maneira de agir em relação a eles. Para isso, foi preciso começar mudando-se a maneira de vê-los. O adolescente começou a ser visto como solução e não como problema (COSTA, 1999).

A equipe responsável pela condução do Projeto definiu, em conjunto, que os adolescentes deveriam ser co-participantes no encaminhamento do mesmo. Assim, nada foi entregue pronto, já que a idéia era os adolescentes perceberem que o Projeto era feito para e por eles e constatassem a importância de sua adesão. Além disso, todas as propostas de atividades foram desenvolvidas para o grupo como um todo, levantando as reais necessidades dos adolescentes para definir, em conjunto, os rumos do Projeto e as temáticas a serem contempladas.

Procurou-se desenvolver atividades lúdicas (jogos, colagens, desenhos, recortes, mímicas, entrevistas-reportagens, dinâmicas, pinturas, "bate-papos" planejados pelos adolescentes, para outros adolescentes), que pudessem ser feitas por todos, já que o público-sujeito do Projeto apresentava extremos de idade.

Em um dos encontros, realizou-se uma dinâmica

denominada "Perdidos no Mar" para potencializar a integração entre os participantes, reforçando a noção de grupo e, ao mesmo tempo, realizar uma avaliação inicial de suas concepções e preferências alimentares. A dinâmica foi operacionalizada em grupo, sendo que deveriam chegar a um consenso sobre a escolha de 6 alimentos, entre 18 opções apresentadas. As escolhas deveriam ser feitas considerando a situação simulada nas instruções fornecidas para realização da dinâmica. Além da escolha em grupo, solicitou-se que cada participante escolhesse sua lista de alimentos, baseando-se em preferências individuais e em decisões segundo características específicas, como senso prático, criatividade e senso de sobrevivência. Dessa forma, procedeu-se à análise dos resultados considerando-se as escolhas do grupo e as individuais.

Para problematizar entre os integrantes do projeto, uma acadêmica do curso de Nutrição trouxe um "Cardápio da Semana" elaborado por três adolescentes, sendo um deles seu filho, de 12 anos. Após análise desse "cardápio" e debate a respeito de vários questionamentos surgidos, decidiu-se por convidar seus "autores" a comparecerem a um encontro do projeto e responderem a uma entrevista para esclarecimento das dúvidas levantadas. Foi, então, elaborado um convite, o qual foi entregue a cada um dos três adolescentes "autores".

Em preparação para essa entrevista, denominada Entrevista "Nutri-Viva", os integrantes do projeto elaboraram algumas perguntas a respeito do cardápio. Para aplicação da entrevista, a dinâmica baseou-se em um jogo, no qual os entrevistados giravam uma roleta e respondiam à pergunta apontada pela seta.

Em alguns encontros, foram lidos e discutidos, de maneira informal e buscando estimular a participação de todo o grupo, textos variados publicados em jornais e revistas (magazines), de que são exemplos: "Sono de má qualidade causa obesidade", "Comece o dia com o café direito", "Infância e juventude no mundo rural".

Utilizou-se, em um dos encontros, um quadro produzido pelo "Programa Saúde do Adolescente", do Ministério da Saúde, contendo uma figura e palavras associadas ao fenômeno "adolescência". A partir da observação do mesmo, pediu-se que os participantes escrevessem "tudo o que viesse à cabeça" ao observar a figura e escolhessem, entre as palavras do quadro, aquelas com que mais e menos se identificavam, justificando essa escolha.

A presença nos encontros foi registrada pelos próprios participantes em uma "Ficha-identidade", por eles elaborada. Nessa "Ficha-identidade", além da inclusão do nome, telefone de contato e data de nascimento, solicitou-se a criação de uma capa com "decoreação" personalizada, na qual estaria registrado também o "sobrenome adolescente" de cada participante. Esse "sobrenome adolescente", inventado pelo próprio participante ou pelo grupo, deveria expressar uma característica positiva e ter a mesma inicial do primeiro nome ou constituir uma

rima com ele (Ex.: "Leonardo Legal", "João Manoel Amigão Fiel"). Ainda nessas Fichas, solicitou-se que todos escrevessem, em cada encontro, uma palavra ou expressão que traduzisse sua avaliação individual.

Resultados e discussão

Primeira fase

Ao longo dos 10 encontros realizados na UNIFAL-MG, 11 adolescentes compareceram em pelo menos um deles, sendo 7 do sexo feminino. Contudo, observou-se uma considerável oscilação no número de participantes em cada encontro, tendo esse número variado entre 1 (encontro que antecedeu o feriado da Semana Santa) e 6 (primeiro encontro).

Diante do número pequeno e flutuante de participantes nos encontros, buscou-se avaliar as possíveis causas e pensar soluções para esses problemas em conjunto com todos os integrantes do Projeto. Como argumentou Conversani (2004), a busca de soluções para os problemas em projetos sociais não deve ser imposta, nem mesmo restrita a conteúdos que não fazem sentido imediato para a comunidade, por serem localizados, pontuais e campanhistas, sendo que a mesma deve compartilhar dos desdobramentos do mesmo.

Assim, o excesso de atividades na rotina dos adolescentes, dependência de outrem para deslocar-se até o local dos encontros e o próprio esquecimento foram apontados como possíveis causas para a baixa assiduidade. Visando contornar o esquecimento dos adolescentes em relação ao dia do Projeto - e atendendo à sugestão de uma adolescente - os participantes decidiram elaborar "cartões-lembrete", em formato de alimentos e contendo ímãs, com o dia e horário de realização dos encontros.

Em relação à faixa etária, também houve grande variabilidade, abrangendo desde a adolescência inicial até a final (Tabela 1); fato observado em ambos os grupos de adolescentes, os participantes da UNIFAL-MG (n=11) e do SESI-Alfenas (n=11).

Tabela 1: Idade dos adolescentes que compareceram em pelo menos um encontro da Primeira Fase do Projeto

Idade	n	%
10 - 13	16	72,7
14 - 20	6	27,3
Total	22	100,0

Pôde-se observar que 72,7% dos adolescentes que compareceram em pelo menos um encontro da Primeira Fase do Projeto estavam na chamada adolescência inicial (10-13 anos). Esse perfil também foi o predominante na maioria dos encontros, visto que os adolescentes dessa faixa etária eram os mais assíduos.

Em um dos encontros, uma adolescente de 15 anos solicitou uma dieta personalizada, o que não pôde ser

atendido por não estar de acordo com os objetivos do projeto. Esclareceu-se a ela que se nutrir bem é um benefício à vida e requer, antes que dietas restritivas, um processo contínuo de educação alimentar e nutricional.

Em relação à idade, notou-se que os mais novos associavam mais a comida ao prazer, à identificação com o grupo (ingestão de lanches, hambúrgueres, sorvetes e balas à vontade) e sinônimo de liberdade dos pais. Já os mais velhos, eram mais preocupados com a relação entre alimentação e "corpo ideal". A manipulação de idéias pela mídia e os padrões impostos pela sociedade parecem ser bem acatados pelos adolescentes, que têm muita necessidade de serem aceitos (SAITO; SILVA, 2001).

Desde os primeiros encontros, debateu-se com os adolescentes a proposta do Projeto, enquanto promoção da saúde, a partir de uma alimentação equilibrada e variada. Para isso, solicitou-se que montassem um painel com colagens abordando qual imagem tinham de uma alimentação adequada e, ao mesmo tempo, averiguando suas expectativas em relação ao Projeto. O Painel recebeu como título uma questão: "Você tem fome de que?".

Esse Painel ajudou a delinear as expectativas dos adolescentes em relação ao Projeto. Além de imagens de corpos, alimentos, pessoas praticando esportes ou festejando, também foram coladas fotos e figuras simbolizando conhecimento, mistério, aprendizagem. Alguns adolescentes também fizeram desenhos e escreveram frases no Painel, o qual foi afixado na parede da sala onde se realizavam os encontros, para que pudesse ser analisado sempre que necessário.

Com relação à realização da dinâmica "Perdidos no Mar", considerando-se a etapa desenvolvida em grupo, observou-se que os 6 itens escolhidos foram arroz, água, carne, alface, pão e batata. A Tabela 2 mostra os valores percentuais referentes às escolhas feitas pelos participantes, individualmente.

Tabela 2: Itens escolhidos pelos adolescentes na dinâmica "Perdidos no Mar".

Itens escolhidos	n	%
arroz, batata, pão	7	30,5
alface	3	13,0
carne, leite	4	17,5
água	3	13,0
melancia	2	8,7
feijão	1	4,3
chocolate, sorvete, chip's	3	13,0
total	23	100,0

A análise da Tabela 2 permite supor que possa existir uma tendência para escolhas alimentares relativamente adequadas entre esses adolescentes, quando se observa, por exemplo, que houve mais votos para alface e melancia, juntos, do que para chips, chocolate e sorvete.

No entanto, dada a situação adversa proposta pela dinâmica, não é possível afirmar que tenha havido essa priorização à hortaliça por questões de preferência alimentar. A escolha pode ter sido motivada, na realidade, pelo senso prático e de sobrevivência, já que foi colocado o fato da prática ser rica em água e contribuir para a hidratação, no caso desse item tornar-se escasso. O mesmo foi referido em relação à única fruta escolhida (melancia).

Em vista disso, reconhece-se a necessidade de avaliar com mais precisão o perfil de preferências e rejeições alimentares desses adolescentes, por meio de dinâmicas específicas que o reflitam.

Sabe-se, pela literatura, que adolescentes frequentemente rejeitam hortaliças e têm preferência por alimentos doces e gordurosos. O estudo de Vieira *et al* (2002), com adolescentes recém ingressos na universidade, mostrou que o grupo das hortaliças foi o mais rejeitado, demonstrando falhas importantes na alimentação, com baixa ingestão de vegetais e consumo acentuado de açúcares e gorduras.

Tal resultado, que coincide também com outros estudos realizados com adolescentes - como o de Priore (1998) - em que componentes desse grupo lideram as listas de alimentos mais rejeitados, aponta para a necessidade de se trabalhar formas alternativas de aumentar a variabilidade na ingestão de vegetais (bolos, tortas, suflês, sucos, sopas, sanduíches, entre outros), buscando-se a harmonia entre o paladar dos adolescentes e essas importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras.

Em um dos encontros no SESI-Alfenas, realizou-se a dinâmica do "Baralho Alimentar", abordando a importância dos alimentos, com sensibilização dos adolescentes sobre hábitos alimentares e vida saudável. Conforme se revelavam os alimentos, montou-se a "Pirâmide Alimentar", destacando seus princípios básicos: proporcionalidade, variedade e moderação, além do esclarecimento de dúvidas sobre saúde, alimentação balanceada, função dos nutrientes no organismo, diferença entre alimentos transgênicos e orgânicos. Pediu-se, também, que os participantes observassem os rótulos e avaliassem a composição dos alimentos analisados.

Ao final da Primeira fase, o Projeto foi apresentado na "III Mostra do Conhecimento" da UNIFAL-MG, com exposição de Painel pelas acadêmicas e por um dos adolescentes. Na ocasião, recebeu sugestões dos avaliadores para aprofundamento na questão dos hábitos alimentares e da composição dos alimentos, para que os adolescentes adquirissem mais conhecimentos e interesse pelo Projeto.

Segunda fase

A Segunda Fase do projeto constituiu-se de encontros no Departamento de Nutrição da UNIFAL-MG, com duração aproximada de 1h30min, e "bate-papos" na escola, com duração aproximada de uma hora.

Para a re-construção do Projeto, foram investigadas as

principais necessidades dos participantes. A presença de uma adolescente integrante do Projeto, aqui chamada de "integrante-chave", mostrou-se indispensável como um potente canal para o alcance de outros adolescentes.

Procurou-se conhecer os saberes prévios dos participantes acerca do conceito de Nutrição. Para isso, pediu-se que escrevessem em um painel todas as palavras que associavam ao termo. As principais associações foram saúde, bem-estar, equilíbrio, dieta e alimentos, as quais foram expostas no quadro-negro, de acordo com a dualidade estética/saúde.

A "integrante-chave" relatou que muitas colegas de classe preocupavam-se demasiadamente com o peso corporal, achavam-se gordas e realizavam diversos tipos de dieta sem controle. Vale ressaltar que algumas participantes estavam presentes unicamente com o intuito de "pegar uma dieta" e - talvez por não terem obtido a prescrição desse "regime para emagrecer" - desinteressaram-se pelo projeto, permanecendo quem não tinha esse objetivo. Isso reforçou a necessidade de se trabalhar o esclarecimento sobre possíveis consequências maléficas de tais práticas ao organismo.

Percebeu-se também, no decorrer dos encontros, muita curiosidade em relação à Nutrição e a práticas alimentares inadequadas, como a não realização do jejum e a rejeição aos carboidratos, no intuito de atingir ideais estéticos.

É importante destacar o que Conversani (2004, p.5) argumenta sobre projetos de saúde como esse:

Quando nos propomos a desenvolver uma nova alternativa de produção de conhecimento na área de Educação em Saúde, com maneiras mais participativas de abordar a população, estamos entrando em um plano em que os métodos de ensino tradicionais são insuficientes. Assim, torna-se necessário ampliar os "canais" de percepção e comunicação para possibilitar uma compreensão que se aproxime um pouco mais dessas distintas realidades, tornando essa relação pedagógica mais eficaz, prazerosa, humana e transformadora. Tal tarefa implica em um projeto ambicioso e impossível de se desenvolver em curto prazo.

Mesmo com número reduzido de participantes - que confirma a dificuldade de se aglutinar adolescentes em ocasiões extra-escolares - observou-se uma rica troca de experiências entre comunidade e universidade. Constatou-se esse intercâmbio, por exemplo, em atitudes como a divulgação de um folder, pela "integrante-chave" referente a outro projeto do qual participava, ligado à formação de lideranças cristãs. Tal postura da "integrante-chave", com argumentos sobre a importância desse outro projeto, mostra a relevância do protagonismo juvenil na multiplicação de idéias e no processo de transformação social.

No intuito de desmistificar percepções errôneas sobre o café da manhã, apresentadas pelos adolescentes e confirmadas pelas suas participações na pesquisa do TCC,

realizou-se uma discussão com o tema: “Não realização do café da manhã: o que, por que e daí?”.

Inicialmente, listou-se no quadro-negro “o que” os integrantes consumiam com maior frequência no desjejum. Os alimentos mais citados foram: leite e derivados, pães, margarinas e café. Os menos citados foram: frutas, cereais, bolachas e pães integrais, sugerindo uma tendência para escolhas de alimentos menos nutritivos.

A seguir, listou-se o “por que” da não realização do desjejum. Os principais motivos apontados foram: “engordar”, “não tem fome”, “dá ansia”.

Especialmente em crianças e adolescentes, o hábito de realizar a primeira refeição do dia foi se perdendo de maneira rotineira. A falta de tempo, o sono, a sensação de que se fizer algum tipo de ingestão alimentar haverá mal-estar ou náusea, associam-se a hábitos inadequados de toda a família, despreparo ou falta de disciplina (FISBERG, 2003).

Esse fato torna-se preocupante dentre os adolescentes, ocasionando uma série de problemas (“e daí?”), também listados no quadro-negro, tais como dificuldades no aprendizado durante o período escolar, consumo de volume maior de alimentos no almoço, fraqueza, sonolência.

O café da manhã melhora o desempenho escolar porque proporciona uma condição mais favorável para a aprendizagem e é uma oportunidade para corrigir deficiências nutricionais (especialmente de micronutrientes) que afetam o desempenho intelectual. É uma oportunidade para correção de carências de micronutrientes, como ferro, zinco, iodo e vitamina A, que podem interferir diretamente no processo de aprendizagem (FISBERG, 2003).

Para atrair e motivar mais participantes, ampliando os canais de comunicação, o grupo resolveu ir até a escola dos adolescentes e realizar um “bate-papo”. Para isso, contou com a intermediação da “integrante-chave”, que fez o contato prévio com a direção - para definição de horários e formas de divulgação - e auxiliou durante a atividade, organizando o deslocamento dos estudantes e distribuindo os materiais.

Durante o “bate-papo”, o maior interesse apresentado pelos adolescentes do sexo masculino foi o ganho de massa magra, por meio de suplementos de aminoácidos, tão divulgados em academias de musculação e pela mídia. Os adolescentes, sobretudo os do sexo masculino, são tentados a utilizar tais suplementos, esperando atingir a aparência muscular, tida como ideal estético. Explicou-se que tal prática é, além de potencialmente prejudicial à saúde, dispensável, bastando uma alimentação variada e completa, aliada a exercícios físicos específicos. Os adolescentes também demonstraram muito interesse e necessidade de mudança de hábitos alimentares. Ao final do “bate-papo”, foi entregue um panfleto com “Dicas para uma Alimentação Saudável”.

A elaboração do planejamento e de um folder para um próximo “bate-papo”, intitulado “Nutrição e Apre-

ndizagem”, foi realizada juntamente com a “integrante-chave”, que também ajudou na procura por referências bibliográficas para ampliar o conteúdo do material.

As atividades do 1º semestre foram encerradas com um convite à “integrante-chave” para participar da “IV Semana da Nutrição da UNIFAL-MG”. A presença da adolescente nesse evento, juntamente com uma colega, foi gratificante para todos do Projeto. Constatou-se que foi possível conseguir uma parceira para divulgar os conceitos de Nutrição e Saúde para outros adolescentes como ela, auxiliando no processo ensino-aprendizagem e na busca de uma educação nutricional mais eficaz.

No 2º semestre, o Projeto ganhou novos componentes e já, nos primeiros encontros, discutiu-se a possibilidade de convidar os participantes da pesquisa realizada por um dos novos integrantes, de 16 anos, bolsista do “Programa de Iniciação Científica Júnior”, sob orientação da coordenadora do Projeto. A possibilidade de ingressar no Projeto seria oferecida como um retorno aos adolescentes voluntários da pesquisa, à medida que fossem sendo avaliados.

A dinâmica de leitura e discussão participativa de textos publicados em jornais e magazines foi bem avaliada pelos participantes e gerou sugestões de repetições.

O convite feito aos adolescentes “autores” do “Cardápio da Semana” foi aceito, sendo que dois deles compareceram à Entrevista “Nutri-Viva” e responderam, com entusiasmo e riqueza de detalhes, a todos os questionamentos que lhe foram direcionados. O grupo também, em geral, mostrou-se participativo e receptivo durante a realização da atividade.

Segundo Costa *et al* (2004), os jogos educativos se mostram como ferramenta favorável à aprendizagem, na medida em que propõem estímulo e interesse ao educando, por serem instrumentos de comunicação e expressão. Além disso, favorecem a construção das relações dos indivíduos entre si, com o ambiente e com o mundo.

Em relação às respostas dos entrevistados, verificou-se que a real motivação para a elaboração do “Cardápio da Semana” não foi, como se havia imaginado em princípio, um possível interesse pelo tema Nutrição. Isso porque os “autores” esclareceram que elaboraram o cardápio como uma tarefa proposta pelo professor de Informática, para treinarem a edição de tabelas em Word.

Outra constatação feita a partir das respostas dos adolescentes entrevistados foi a de que a ampla presença de refrigerantes (especificamente Coca-cola), observada no “Cardápio” por eles elaborado, pode ser atribuída a dois fatores principais: associação com a liberdade (“colocar o que quiser”) e a preferência alimentar em termos de paladar (“é o refrigerante mais gostoso”). Questiona-se, entretanto, se não haveria também, ainda que de forma inconsciente, uma influência da publicidade desse refrigerante na incorporação de seu consumo, bem como na nítida adesão ideológica a ele, por parte dos adolescentes

(Houve o relato de que, na escola em que estudam, a chapa vencedora do grêmio estudantil tinha exatamente o nome desse refrigerante...).

Também chamou a atenção o fato dos adolescentes entrevistados, ao serem questionados sobre o que comiam na escola, terem desabafado: "Comemos pastéis fritos e bebemos Coca-cola ☐. Na escola, não tem alimentos nutritivos, mas, se tivesse, mudaríamos isso". Tal afirmação demonstra o quanto é premente se trabalhar a questão da qualidade da alimentação disponibilizada nas cantinas escolares, a qual é altamente consumida pela população adolescente.

Na Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, integrantes do Projeto apresentaram a palestra "Nutrição e saúde na adolescência" - direcionada a estudantes do ensino médio - no auditório da Universidade. O público participou ativamente, levantando questões, tecendo comentários e expondo suas experiências.

Nesse mesmo evento, o Projeto também realizou uma Oficina na Praça em que, além da interação com os adolescentes transcentes, foi novamente construído o painel "Você tem fome de quê?", no qual os adolescentes eram convidados a expressar suas idéias, respondendo à pergunta por meio de desenhos e palavras. Na avaliação da Oficina pelo grupo, aplicou-se a dinâmica "Que bom! - Que pena... - Que tal?", obtendo-se uma "chuva de idéias" abrangendo pontos a serem reforçados e corrigidos, além de sugestões para que "não morra" o interesse despertado nos adolescentes e o Projeto cresça cada vez mais.

As atividades do ano de 2005 foram encerradas com a apresentação do Projeto no VIII Congresso Iberoamericano de Extensão Universitária por alguns de seus integrantes.

Avaliação

As principais impressões observadas durante os encontros e registradas na "ficha-identidade" foram classificadas em categorias (Tabela 3).

Tabela 3: Impressões registradas na ficha-identidade, como avaliação dos encontros, pelos participantes do Projeto

impressões	citações
Relacionadas à aprovação (genericamente): bom, gratificante, T.D.B. (tudo de bom), ótimo, amei	37
Relacionadas à aquisição de conhecimentos: interessante, produtivo	29
Relacionadas à diversão: engraçado, legal, "massa"	10
Relacionadas a sugestões/idéias para superar dificuldades: união, iniciativa	4
Relacionadas à desaprovação: N. A. V. (nada a ver)", chato	2

Salienta-se o fato de terem surgido avaliações relacionadas à aquisição de conhecimentos, logo no início do Projeto, quando não se objetivava enfatizar conteúdos específicos de Nutrição e Alimentação. Mesmo o foco tendo sido a integração grupal, o entrosamento e a conquista da empatia com o Projeto, para favorecer a adesão, pode-se dizer que ocorreu o processo de aprendizagem e esclarecimento de dúvidas, destacado pelos próprios adolescentes.

Conclusões

A execução do projeto deixou clara a relevância de serem desenvolvidos trabalhos direcionados a esse grupo etário, reforçando a necessidade de Educação Nutricional voltada especificamente à população adolescente. Também mostrou a importância da utilização da força transformadora da adolescência como fator de desenvolvimento da pessoa e da sociedade na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Tanto para os adolescentes, quanto para as acadêmicas, o projeto possibilitou ampliar os conhecimentos sobre a relação entre Nutrição, vida saudável e a importância do protagonismo juvenil. Além disso, evidenciou as dificuldades concretas de se trabalhar com grupos populacionais, em iniciativas como esta, sendo uma experiência extremamente válida para os futuros profissionais de saúde.

Referências

- BAPTISTA, Naidison de Quintella. **Infância e juventude no mundo rural. Agricultura:** experiências em agroecologia. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 4-5, abr. 2005.
- BLUM, Robert William. Risco e resiliência - Sumário para desenvolvimento de um programa. **Adolescência latinoamericana.** Porto Alegre, v. 1, n.1, p. 16-9, 1997.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Adolescentes promotores de saúde:** uma metodologia para capacitação. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem, 2000. 122 p.
- CASTIEL, Luis David. Travessia Arriscada. **Onda jovem.** São Paulo, ano 2, n. 4, mar.-jun. 2006.
- COSTA, Antônio Carlos Gomes. O adolescente como protagonista. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos juventude, saúde e desenvolvimento.** Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem, v. 1, 1999. p. 75-79.
- COSTA, André Gustavo. Vasconcelos *et al.* Aplicação de jogo educativo para promoção da educação nutricional de crianças e adolescentes. **Nutrição Brasil.** v. 3, n. 4, p. 205-9, jul.-ago. 2004.
- CONVERSANI, Danaé T. Nogueira. Uma reflexão crítica sobre a Educação em Saúde. **Educação em Saúde. Boletim do Instituto de Saúde.** n. 34, p. 4-5, dez. 2004.
- EISENSTEIN, Evelyn *et al.* Nutrição na adolescência. **Jornal de Pediatria.** v. 76, supl. 3, p. 263-74, 2000.
- FISBERG, Mauro. O café da manhã na prática diária. **Saúde & Nutrição.** Informativo LU. abr. 2003.
- JACOBSON, M. S. Nutrição na adolescência. **Anais Nestlé.** v. 55, n. 24, p. 24-33, 1998.