

Instigando mudanças saudáveis nos hábitos alimentares dos adolescentes

Daniele Bergmeier¹ e Jonatan Maicon Antônio Tonin^{1*}

*Orientador(a)

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Erechim.
Erechim, RS, Brasil.

Projetos sobre alimentação saudável são essenciais para oportunizar modificações nos hábitos alimentares dos adolescentes, a conexão da nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do adolescente tem papel determinante em todo o ciclo de sua vida. O projeto de extensão do IFRS do Campus Erechim, “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral”, tem por objetivo desenvolver ações que favoreçam a reflexão sobre os hábitos alimentares envolvendo discentes de escolas públicas, promovendo a transformação de atitudes que possibilitem melhorar a qualidade de vida através da melhora da condição nutricional e segurança alimentar. Como parte do projeto aplicou-se uma pesquisa qualitativa, adotou-se o grupo focal, técnica de coleta de dados qualitativos capaz de verificar as atitudes e opiniões sobre o tema proposto a partir da interação do grupo de alunos do nono ano do ensino fundamental de uma escola da rede estadual de ensino do município de Erechim-RS. Foi aplicado um questionário, desenvolvido pelos autores, para 43 alunos de 14 a 16 anos, intitulado: “Questionário sobre comportamento dos adolescentes”, constatou-se que: 51% dos estudantes tomam café da manhã; 65% fazem refeições assistindo TV e 63% passam acima de duas horas em frente a mesma; 51% consomem sódio em excesso; quanto a frequência com que tomam refrigerante, 98% consomem a bebida regularmente. Quando questionados sobre o consumo de frutas, notou-se que 42% consome uma vez por dia e 12% nunca comem frutas. Constata-se que viabilizando o debate sobre questões atuais e conciliando o enfoque praticado em sala de aula, com vivências, práticas e experiências reflexivas e criativas aumentam os conhecimentos referentes a alimentação saudável podendo reconfigurar o hábito alimentar que determinará como será a vida adulta dos adolescentes. A atividade de extensão, oportuniza a socialização e democratiza os conhecimentos, o diálogo e a formação de uma base sobre os hábitos alimentares, cooperando indispensavelmente na formação crítica dos estudantes sobre suas escolhas alimentares.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Alimentação saudável; Comportamento alimentar

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS Nº 81/2018 - Bolsas de Extensão 2019/Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) do IFRS.