



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRUTURAÇÃO E REALIZAÇÃO DE PRÁTICAS EDUCATIVAS

**Organizadora:
Regina Márcia Soares Cavalcante**



VOLUME 1



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRUTURAÇÃO E REALIZAÇÃO DE PRÁTICAS EDUCATIVAS

**Organizadora:
Regina Márcia Soares Cavalcante**



VOLUME 1

Editora Omnis Scientia

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRUTURAÇÃO E REALIZAÇÃO DE
PRÁTICAS EDUCATIVAS**

Volume 1

1ª Edição

RECIFE - PE

2024

EDITOR-CHEFE

Me. Daniel Luís Viana Cruz

ORGANIZADORA

Regina Márcia Soares Cavalcante

CONSELHO EDITORIAL

Dr. Amâncio António de Sousa Carvalho - ESS-UTAD - Portugal

Dr. Cássio Brancalone - UFFS - Brasil

Dr. Marcelo Luiz Bezerra da Silva - UEPa - Brasil

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão - UPE - Brasil

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior - UFRPE - Brasil

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior - UFRPE - Brasil

Dr. Wendel José Teles Pontes - UFPE - Brasil

EDITORES DE ÁREA - CIÊNCIAS DA SAÚDE

Dr. Amâncio António de Sousa Carvalho

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Dra. Cristieli Sérgio de Menezes Oliveira

Dr. Hugo Barbosa do Nascimento

Dr. Marcio Luiz Lima Taga

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

ASSISTENTE EDITORIAL

Thialla Larangeira Amorim

EDIÇÃO DE ARTE

Gabriel Luan Viana Dionisio

IMAGENS DA CAPA

Freepik

REVISÃO

Os autores



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

E24 Educação alimentar e nutricional : estruturação e realização de práticas educativas : volume 1 [recurso eletrônico] / organizadora Regina Márcia Soares Cavalcante. — 1. ed. — Recife : Omnis Scientia, 2024. Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-6036-270-3

DOI: 10.47094/978-65-6036-270-3

1. Educação em saúde. 2. Hábitos alimentares.
3. Promoção da saúde. 4. Hábitos de saúde. I. Cavalcante, Regina Márcia Soares. II. Título.

CDD23: 613.2

Bibliotecária: Priscila Pena Machado – CRB-7/6971

Editora Omnis Scientia

Recife – Pernambuco – Brasil

Telefone: +55 (87) 9914-6495

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



APRESENTAÇÃO

A Educação Alimentar Nutricional (EAN) pode ser compreendida como uma especialidade da Educação em Saúde que apresenta como objetivo principal fornecer elementos essenciais sobre alimentação, nutrição e estilo de vida que possibilitem a qualquer indivíduo, em qualquer fase do seu curso da vida, o empoderamento necessário para a tomada de decisões, de forma voluntária, em relação ao seu autocuidado no tocante à saúde. Assim a EAN é ferramenta de suma importância na promoção de hábitos alimentares saudáveis, melhoria da saúde e qualidade de vida além de prevenir uma série de doenças, especialmente as doenças crônicas não transmissíveis.

Assim é de fundamental importância que sejam desenvolvidas ações educativas em alimentação e nutrição de forma constante e permanente para os indivíduos de todas as idades. Mas considerando que os hábitos alimentares são consolidados na infância e fortemente incrementados na adolescência, estas fases merecem atenção especial, pois há a possibilidade do incentivo precoce para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de DCNT na idade adulta, garantindo assim melhores níveis de saúde e de vida.

Apesar da importância que a EAN assume na promoção da saúde e prevenção das doenças, há uma escassez de publicações nesta área que possibilitem maior compreensão teórico-prática de suas bases metodológicas e que orientem com propriedade o planejamento e execução de ações educativas para os mais diversos públicos-alvo. Nesse contexto este livro reúne experiências no desenvolvimento de ações educativas em saúde e nutrição desenvolvidas na disciplina de Educação Alimentar e Nutricional, por alunos do sétimo período do curso de Nutrição da Universidade Federal do Piauí-Campus Senador Helvídio Nunes de Barros-UFPI/CSHNB, com públicos variados, no ano de 2023, no intuito de trazer importantes reflexões sobre a prática da EAN e, assim, contribuir com o estabelecimento de alguns parâmetros que possam nortear o planejamento, estruturação e a execução das ações educativas em saúde e nutrição.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1.....12

AÇÃO EDUCATIVA PARA CRIANÇAS ATENDIDAS EM CRECHE

Fernanda Rocha de Moura

Gabriela Ferreira Ricardo

Hellen Maria Barros

Milene de Moura Ferreira

Talyta Vitória Gonçalves Ferreira

Thais de Sousa Ferreira

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI: 10.47094/978-65-6036-270-3/12-22

CAPÍTULO 2.....23

AÇÃO EDUCATIVA COM ESCOLARES DO 4º ANO DE ESCOLA PÚBLICA

Ana Caroliny Rodrigues Gomes

Ana Cristina de Sousa Valadão

Antônio Guilhermy Rodrigues da Silva

Erika de Carvalho Brito

Ellen Victória de Jesus Rodrigues

Geovana Francisca Marinho de Sousa

Leandro Victor Martins Menezes

Luana Loiola Alves

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/23-29

CAPÍTULO 3.....30

AÇÃO EDUCATIVA COM ADOLESCENTES DE ENSINO MÉDIO DE ESCOLA PÚBLICA

Ariane Laurien Marinheiro Macêdo

Daniela Gomes da Silva

Raimundo Danilo Carlos de Sousa

Engraja Carvalho de Moraes

Érika Vitória Batista

Fatima Rosane Barros

Gabriel Henrique de Sousa Flores

Myrla Maria Santos Sousa

Thamirys Aparecida dos Santos Oliveira

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/30-36

CAPÍTULO 4.....37

AÇÃO EDUCATIVA COM GESTANTES ATENDIDAS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Aline Viana Santiago

Anna Alice Rocha Vieira de Couto

Ingridy Ravena Silva e Sousa

Kamila Pereira Bezerra

Stefany Vitoria Pimentel Mendes

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/37-44

CAPÍTULO 5.....45

AÇÃO EDUCATIVA COM ADULTOS E IDOSOS ASSISTIDOS EM CRAS

Deyslianne Kalyne Batista de Sousa

Elissandra Dias de França

Fabíola Barbosa Dantas

Kélio Moraes dos Reis

Luisy Gabrielle de Oliveira Trindade

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/45-51

CAPÍTULO 6.....52

AÇÃO EDUCATIVA COM IDOSOS

Dheyson Sousa Dutra

Glenda Carvalho Silva

Jaderson Dantas Barreto

Jefferson Portela Rodrigues Bezerra

Jucilene Soares Pereira dos Santos

Laryssa Gabriella de Lima

Ridiley de Jesus Cavalcante Loiola

Sergio Rodrigo Camara Paiva Aragão

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/52-58

CAPÍTULO 7.....59

ATIVIDADE EDUCATIVA COM ADOLESCENTES SOBRE ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS CRÔNICAS

Amanda Maria de Moura Gomes

Amanda Sabrina Macedo Moura

Cássia Hellen Tavares Nunes

José Adrian Martins Campos

Lorena Pereira Moraes

Nilvânia Rocha de Sousa

Vitória Nóris Monteiro Ramos

Williany Barbosa Leal

Yorrana Maria Monteiro Sousa

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/59-67

CAPÍTULO 8.....68

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Ana Clara Ribeiro Santos

Francisca Raila Alves Roque

Jamyne Victorya Figueredo da Silva

Karyna Iara Matos Alves

Maria Zilda de Sousa Alves

Rafael Eugênio de Sá Carvalho

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/68-73

CAPÍTULO 9.....74

AÇÃO EDUCATIVA COM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Ana Beatriz Tavares Holanda

Celma de Sousa Carvalho

Deigiane de Lima Rocha

Filipe Lacerda Leopoldino

Isla Nathanaelly S. Pereira Sousa

Jocicleia de Sá Carvalho

Maria Cecília Ferreira dos Santos de Santana

Maria Laura de Brito Araújo

Matheus Osvaldo da Silva Luz

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/74-83

AÇÃO EDUCATIVA COM PRATICANTES DE CROSSFIT

Antonio Valdeir Lopes da Silva

Bianca Aparecida Leal Sousa

Cássio Bruno da Silva Moura

Crisley Eduarda Batista Oliveira

Jeferson Paulo Gomes Pereira

Katarina Aires Barreto de Oliveira

Laisa Estevão e Silva

Maria Gabryelle Ferreira

Vanessa Cândido Romualdo Leal

Regina Márcia Soares Cavalcante

DOI:10.47094/978-65-6036-270-3/84-90

AÇÃO EDUCATIVA PARA CRIANÇAS ATENDIDAS EM CRECHE

Fernanda Rocha de Moura¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6517373367768836>

Gabriela Ferreira Ricardo²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5355233903172754>

Hellen Maria Barros³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9964583463485307>

Milene de Moura Ferreira⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9022102081636569>

Talyta Vitória Gonçalves Ferreira⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2246302960100894>

Thais de Sousa Ferreira⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4606969886907581>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁷.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: É consenso na literatura científica que práticas alimentares saudáveis exercem um papel fundamental durante todo o ciclo de vida humano. A alimentação é importante em todas as etapas da vida, especialmente em períodos de grande crescimento e desenvolvimento, como nos primeiros anos de vida. Também é importante enfatizar que sobretudo as

fase pré-escolar e escolar são caracterizadas por um aumento das demandas nutricionais, pois é comum a criança ter elevado gasto energético, devido à intensa atividade física e mental e consequente aumento do metabolismo basal, que se apresenta bem maior que em indivíduos adultos. Assim, uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil e deve ser estimulada dentro do ambiente escolar. Dessa forma, a realização de ações educativas para crianças, assume papel de grande relevância para promoção da saúde e prevenção de doenças, por meio do incentivo da adoção de hábitos alimentares saudáveis para garantir condições de crescimento e desenvolvimento adequados e qualidade de vida neste período. A ação educativa foi realizada com praticantes de musculação de academia do município de Picos-PI. A execução da intervenção educativa foi realizada com crianças de 3 a 8 anos atendidas em creche de bairro da periferia da cidade Picos-PI. Foram utilizadas estratégias variadas para a execução da ação que foram exitosas junto ao público-alvo.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição da Criança. Saúde. Alimentação Saudável.

EDUCATIONAL ACTION FOR CHILDREN ASSISTED IN DAYCARE

ABSTRACT: It is a consensus in the scientific literature that healthy eating practices play a fundamental role throughout the human life cycle. Food is important at all stages of life, especially in periods of great growth and development, as in the first years of life. It is also important to emphasize that especially the pre-school and school phases are characterized by an increase in nutritional demands, because it is common for children to have high energy expenditure, due to intense physical and mental activity and consequent increase in basal metabolism, that is much larger than in adults. Thus, an adequate and healthy diet contributes to child health and should be stimulated within the school environment. Thus, the implementation of educational actions for children, assumes a role of great importance for health promotion and disease prevention, by encouraging the adoption of healthy eating habits to ensure adequate growth and development conditions and quality of life in this period.. The educational action was carried out with practitioners of bodybuilding academy in the city of Picos-PI. The implementation of the educational intervention was carried out with children aged 3 to 8 years attended in a neighborhood nursery in the outskirts of the city Picos-PI. Varied strategies were used for the execution of the action that were successful with the target audience.

KEYWORDS: Child Nutrition. Health. Healthy Eating.

INTRODUÇÃO

A atenção voltada à saúde e nutrição infantil desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar das crianças. É essencial cultivar hábitos alimentares adequados desde a infância, assegurando a oferta de alimentos em quantidade e qualidade nutricional suficientes para o desenvolvimento saudável. Nesse período, moldar preferências alimentares é fundamental para garantir futura saúde, especialmente diante de influências contemporâneas, como a industrialização, mudanças no processamento de alimentos e impactos da mídia e comportamento parental. A adoção de práticas inadequadas na alimentação desde cedo está associada ao aumento precoce de peso, obesidade e outras condições crônicas. A educação nutricional emerge como uma ferramenta vital para promover hábitos mais saudáveis, utilizando abordagens lúdicas e interativas para destacar a importância de uma alimentação equilibrada (Carvalho *et al.*, 2015; Valente; Hecktheuer; Brasil, 2010; Prado *et al.*, 2016).

Os desafios na introdução tardia de alimentos podem levar a problemas como a seletividade alimentar, caracterizada pela inapetência, recusa e desinteresse por determinados alimentos, e a neofobia alimentar, onde a criança desenvolve um receio de experimentar novos alimentos fora de seu padrão habitual de consumo, seja devido à preferência inata por sabores específicos, como o doce e salgado, ou à influência parental (Torres, 2020).

Devido a esses distúrbios alimentares, muitos pais incluem precocemente na dieta das crianças alimentos ultraprocessados, conhecidos por conterem altos níveis de açúcares, gorduras e sódio em suas formulações. Há evidências indicando que o aumento do consumo desses alimentos hipercalóricos pode desencadear alterações no perfil lipídico, contribuindo para problemas como obesidade infantil, diabetes, complicações cardiovasculares, diversos tipos de câncer e favorecendo o surgimento de deficiências nutricionais (Silva, 2022).

A educação alimentar e nutricional direcionada às crianças visa modificar os hábitos alimentares, promovendo a inclusão de alimentos saudáveis e incentivando uma dieta balanceada e nutritiva com maior regularidade. Além do ambiente familiar, a escola desempenha um papel crucial na formação da cidadania e na construção do perfil alimentar das crianças, tornando-se um local essencial para a implementação de programas educativos coletivos (Pereira, 2018). Desta forma, o objetivo da ação educativa será promover o entendimento e a internalização, por parte das crianças, da relação entre a alimentação saudável, a prática de hábitos higiênicos e o bem-estar geral, através de uma abordagem lúdica e participativa.

METODOLOGIA

A ação de Educação Nutricional se inicia com a realização do diagnóstico situacional do público alvo, a fim de estabelecer suas necessidades e assuntos de interesse, possibilitando assim o planejamento de intervenções possíveis de serem realizadas e que prendam a atenção do público.

Com o objetivo de conhecer o público-alvo a ser trabalhado, foi inicialmente realizado o diagnóstico situacional, que foi conduzido por meio de um formulário *online*, utilizando o *Google Forms* como parte de uma avaliação inicial da ação educativa de Educação Nutricional. O público-alvo foi composto por crianças entre 3 a 8 anos. O formulário foi distribuído aos pais/responsáveis das crianças participantes da ação educativa, o mesmo contava com um questionário estruturado para abordar diferentes aspectos relacionados à alimentação, comportamento alimentar e participação na ação educativa. Com base nos resultados obtidos foi estruturado o seguinte planejamento da ação educativa.

PLANEJAMENTO DAÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Brincando com Saúde: A Influência Positiva da Alimentação e Higiene nas Brincadeiras Infantis
Público-Alvo	Crianças de 3 a 8 anos com/sem diagnóstico de autismo ou seletividade alimentar
Dinâmica para sensibilização	- Brincadeira para quebrar o gelo: cadeira maluca(As crianças rodam em volta da cadeira até que uma consiga se sentar sendo a vencedora da brincadeira e as demais que ficarem em pé terão então que dizer seu nome, idade e comida preferida).
Objetivo Geral	Promover o entendimento e a internalização, por parte das crianças, da relação entre a alimentação saudável, a prática de hábitos higiênicos e o bem-estar geral, através de uma abordagem lúdica e participativa.

Objetivos Específicos	-Despertar o interesse das crianças para a importância de escolhas alimentares saudáveis, destacando os benefícios dos alimentos nutritivos. -Reforçar a compreensão sobre a necessidade de práticas de higiene pessoal, relacionando-as diretamente com o bem-estar e a prevenção de doenças. -Estabelecer uma conexão positiva entre hábitos saudáveis, brincadeiras e diversão, desmistificando a ideia de que cuidar da saúde é uma tarefa árdua.
Conteúdos	- Conscientização Alimentar -Integração de Práticas de Higiene Criação de Conexões Positivas
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Papel A4, EVA, cartolinas, Gliter,
Pessoal necessário para realização da Ação	Crianças, Grupo de alunas do Curso de Nutrição.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	18 de janeiro de 2024
Local de realização da atividade	UBS SAQUINHO - povoado Saquinho Picos-PI
Tempo de duração da Atividade	90 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, folder, cartilha, simulação, vídeo, etc)	- Demonstração para identificação de alimentos saudáveis. -Demonstração da contaminação nas mãos e modo correto de lavar as mãos -Teatro de alimentos
Estratégias para Avaliação da Ação	- Brincadeira : “batata quente” (jogando 1 bolinha, de mão em mão até a música parar, quem estiver com a bolinha responde com uma plaquinha de certo ou errado uma pergunta básica sobre o que foi explanado”.
Finalização	Para finalizar serão distribuídos alguns lanches para as crianças depois das brincadeiras, junto com uma lembrancinha simbólica e agradecimentos pela participação

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento será observacional. Durante toda a ação será examinado a interação das crianças com as brincadeiras planejadas, e seguindo nesta linha, será realizada uma brincadeira com cartaz, intitulada “semáforo dos alimentos”. Nesse momento, as crianças deverão novamente dizer quais alimentos são saudáveis e devem ser consumidos regularmente; quais devem ser moderados e aqueles que devem ser evitados de acordo com as cores do semáforo. O objetivo de tal atividade é avaliar, ao final da ação, se o conhecimento repassado foi retido.

A avaliação final será necessária como diagnóstico da ação, de modo que se possa conhecer o público-alvo e determinar se há a necessidade de ajustes e melhorias para intervenções futuras. Isto servirá também para determinar o que foi eficaz e o que foi falho durante a intervenção, desse modo facilitando exercer o respeito pelos limites e preferências das crianças, sem perder o foco da ação.

RESULTADOS ESPERADOS

Em suma, a ação educativa nutricional “Brincando com Saúde” irá destacar a relevância da alimentação e higiene nas brincadeiras infantis. Espera-se promover uma conscientização sobre escolhas alimentares saudáveis e práticas de higiene, buscando fortalecer os alicerces de um estilo de vida saudável desde a infância. Através da integração desses princípios nas atividades lúdicas, aspirando cultivar hábitos positivos que reverberam ao longo da vida, contribuindo para o bem-estar e desenvolvimento saudável das crianças.

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

A ação educativa foi realizada no dia 18 de janeiro de 2024, na Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada na comunidade Saquinho, interior da cidade de Picos, no sul do Piauí, contou com a participação de 9 crianças, sendo 2 meninos e 7 meninas com idades variadas entre si. Quanto aos objetivos propostos, foi possível observar o sucesso da ação, pois as crianças ali presentes demonstraram compreensão suficiente quanto ao conteúdo exposto.

Dinâmica de sensibilização/ motivação

A brincadeira inicial foi a brincadeira da cadeira, primeiramente as integrantes do grupo demonstraram na prática como funcionaria a brincadeira, que era todos batendo Palmas e quando parasse uma pessoa sentava na cadeira e falava seu nome e fruta preferida, logo em seguida as crianças participaram da brincadeira, elas interagiram positivamente o que foi bem importante para criar um vínculo de amizade com o grupo e dar seguimento

com as demais atividades, as fotos dessa atividade encontra-se nos anexos.

Estratégia utilizada para a execução da ação

Após a dinâmica de sensibilização, estratégia empregada na execução da Ação Educativa destinada ao público-alvo presente, procedeu-se à realização da brincadeira “O que é?”. Nesse momento, foram apresentados desenhos confeccionados em E.V.A., representando alimentos saudáveis e não saudáveis, aos quais as crianças foram indagadas sobre seu conhecimento, preferência e frequência de consumo.

Na sequência, foi encenada uma peça teatral, utilizando fantoches elaborados em E.V.A., com o tema central abordando “A Importância dos Alimentos e Suas Funções no Organismo”. Este momento foi seguido pela dinâmica denominada “Germes de Glitter”. Nela, as mãos foram mergulhadas em um recipiente contendo água e glitter, simulando a aderência de germes. Em seguida, a mão foi higienizada com sabão e novamente mergulhada na água com glitter, evidenciando a eficácia do sabão ao repelir os germes, resultando em mãos limpas.

Finalizando a programação, procedeu-se à avaliação de aprendizagem, seguida da oferta de um lanche composto por pipoca e suco, além da distribuição de uma lembrancinha aos participantes.

Avaliação de aprendizagem

Foi realizado um jogo de perguntas e respostas, para sondar o aprendizado das crianças ao decorrer das atividades. As mesmas responderam corretamente à maioria dos questionamentos feitos, demonstrando interesse e curiosidade pelas respostas que não tinham certeza ou não sabiam.

Quando sugeriu-se que montassem uma refeição principal e um lanche saudável, optaram pelos alimentos mencionados como nutritivos. Algumas das crianças demonstraram conhecimento prévio acerca das consequências do consumo exagerado de sal e açúcar.

Dificuldades encontradas

A realização da Ação enfrentou diversas dificuldades, sendo a mais significativa relacionada ao local escolhido. Surpreendentemente, não houve o esperado interesse por parte do público-alvo, resultando em uma participação aquém do previsto em outro local. Este obstáculo evidencia a importância de uma análise criteriosa na seleção do local, considerando não apenas a acessibilidade, mas também a receptividade do público. Diante dessa experiência, destaca-se a necessidade de estratégias mais assertivas para envolver a comunidade-alvo e garantir o sucesso de ações educativas futuras.

Aprendizado

A partir da organização e implantação dessa ação educativa, foi possível observar na prática a importância de seguir os princípios aprendidos em sala. Através de uma boa escolha do público alvo, bem como do local, foi aprendido que mais importante que a acessibilidade é a aceitação do público, visto que o local inicial não foi aceito pelos participantes, sendo então necessário a realização em outra locação. Além disso, outros pontos são essenciais a serem observados, como a capacidade de adequação às necessidades ali encontradas, por exemplo, não havia sido planejado aferição de peso e estatura, no entanto, foi solicitado pela equipe da UBS, assim, sendo realizada sem atrapalhar o planejamento de tempo, pois este foi realizado com maestria.

Ademais, possibilita a aprendizagem quanto às estratégias visuais e materiais com a finalidade de atrair o público envolvido, como decoração, brincadeiras, fantoches, brindes, balões e lanches. Também é possível observar a importância de objetivos específicos claros e mínimos em números, possibilitando maior clareza quanto ao objetivo geral da ação, assim como maior facilidade em abordar o plano estabelecido, de maneira que o público não perca o foco da atividade realizada.

No entanto, fica também evidente a necessidade de maior atenção ao público quanto a idade escolhida, visto que atividades para crianças de 3 a 5 anos podem não ser tão interessantes para crianças maiores, devido às diferenças de gostos e preferências, assim sendo mais assertivos as idades serem divididas em dois grupos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que os objetivos inicialmente estabelecidos pelo grupo de alunos encarregados da execução da ação educativa foram alcançados, uma vez que o próprio público-alvo avaliou a ação como satisfatória e não foram identificadas falhas significativas que pudessem comprometer os resultados ou o êxito da iniciativa. Apesar de as datas de realização da ação terem sido alteradas duas vezes devido a dificuldades com o público-alvo, isso não teve impacto negativo, uma vez que, durante a execução em 18/01, o cronograma e o planejamento da equipe foram implementados sem problemas ou interrupções internas ou externas. Mesmo com as mudanças no público-alvo e no local, motivadas por falta de interesse dos mesmos, esses ajustes não foram considerados fatores relevantes e não afetaram o resultado e a eficácia da ação educativa realizada.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO et al. Food consumption nad nutritional adequacy in brazilian children. A sistematic review. Revista Paulista de Pediatria. V33, n2, p.211-221, 2015.
- PRADO, B. G.; et al. Ações de Educação Alimentar e Nutricional para escolares: um relato de experiência. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 11, n. 2, p.369-382, 2016.
- VALENTE, T. B.; HECKTHEUER, L. H. R.; BRASIL, C. C. B.; Condições socioeconômicas, consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares pertencentes a uma creche. Alimentação e Nutrição, Santa Maria, v. 21, n. 3, p. 421-428, 2010.
- PEREIRA T.R.; NUNES, R.M.; MOREIRA, B. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. Lynx [Internet]. 2018;1(1). Available from: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx/article/view/25591/20619>
- SILVA, A.F.R.; et al. Impacto e consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde infantil. Res Soc Dev. 2022;11(15):e123111536883.
- TORRES, T.O.; GOMES, D.R.; MATTOS, M.P. Fatores Associados À Neofobia Alimentar Em Crianças: Revisão Sistemática. Rev Paul Pediatr [Internet]. 2020;39. Available from: <http://www.scielo.br/j/rpp/a/xsn45fp4ZVngJGRBFSqPFyx/?lang=pt>
- VALENTE, T. B.; HECKTHEUER, L. H. R.; BRASIL, C. C. B.; Condições socioeconômicas, consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares pertencentes a uma creche. Alimentação e Nutrição, Santa Maria, v. 21, n. 3, p. 421-428, 2010.

ANEXO

Imagens:





AÇÃO EDUCATIVA COM ESCOLARES DO 4º ANO DE ESCOLA PÚBLICA

Ana Caroliny Rodrigues Gomes¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4402640182149627>

Ana Cristina de Sousa Valadão²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8683423279051031>

Antônio Guilhermy Rodrigues Da Silva³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5448487361953311>

Erika de Carvalho Brito⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3613377457122128>

Ellen Victória De Jesus Rodrigues⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7500756633339652>

Geovana Francisca Marinho De Sousa⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5532580925509509>

Leandro Victor Martins Menezes⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4952433772259062>

Luana Loiola Alves⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3815864468966880>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁹.

RESUMO: A infância é um período de rápido desenvolvimento, responsável por influenciar a saúde e os hábitos das fases posteriores. Por isso, a oferta de uma alimentação adequada é imprescindível para a criação de indivíduos com uma boa qualidade de vida no futuro. Neste sentido, a dieta baseada em alimentos frescos e in natura, incluindo todos os grupos alimentares, deve ser priorizada. Alimentos como feijão, arroz, frutas, legumes, verduras e etc, devem ser ofertados diariamente. O consumo de alimentos ricos em ferro e vitamina A deve também ser continuado. A alimentação saudável na infância desempenha um papel vital no crescimento, desenvolvimento e bem-estar geral das crianças. A literatura traz com frequência que os hábitos alimentares são consolidados na infância e o desenvolvimento de um estilo de vida saudável nesta fase é capaz de prevenir uma série de doenças na idade adulta. Dessa forma é de fundamental importância o desenvolvimento de ações educativas neste período da vida, para garantir melhores níveis de saúde e qualidade de vida no futuro. A ação educativa foi desenvolvida com crianças de ambos os sexos, estudantes do quarto ano do ensino fundamental, com idade entre 8 e 10 anos, de escola pública do interior do Piauí. Para a execução da atividade foram utilizadas dinâmicas, jogos exposição dialogada com auxílio de slides.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Nutricional. Infância. Alimentação Saudável.

EDUCATIONAL ACTION WITH STUDENTS OF THE 4th YEAR OF PUBLIC SCHOOL

ABSTRACT: Childhood is a period of rapid development, responsible for influencing health and habits of later stages. Therefore, the provision of adequate food is essential for the creation of individuals with a good quality of life in the future. In this sense, the diet based on fresh and fresh foods, including all food groups, should be prioritized. Foods such as beans, rice, fruits, vegetables, etc., should be offered daily. The consumption of foods rich in iron and vitamin A should also be continued. Healthy eating in childhood plays a vital role in the growth, development and overall well-being of children. The literature often brings that eating habits are consolidated in childhood and the development of a healthy lifestyle at this stage is able to prevent a number of diseases in adulthood. Thus it is of fundamental importance to develop educational actions in this period of life, to ensure better levels of health and quality of life in the future. The educational action was developed with children of both sexes, students of the fourth year of elementary school, aged between 8 and 10 years, from a public school in the interior of Piauí. For the execution of the activity were used dynamics, games exhibition dialogue with the aid of slides.

KEY-WORDS: Nutritional Education. Childhood. Healthy Eating.

INTRODUÇÃO

A nutrição adequada durante os primeiros anos de vida não apenas promove um crescimento físico adequado, mas também influencia aspectos cognitivos, comportamentais e de saúde a longo prazo. De acordo com a pesquisa conduzida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), a má alimentação é um dos principais fatores relacionados ao aumento das taxas de obesidade e doenças crônicas em crianças no Brasil. Tal cenário reforça a urgência de promover hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

O Consenso Brasileiro de Nutrição Infantil (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021) ressalta que uma alimentação balanceada na infância é fundamental para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, proteínas e fibras, que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento infantil. Além disso, estudos como o trabalho de Smith *et al.* (2022) destacaram a correlação entre uma dieta rica em alimentos naturais, como frutas, vegetais e grãos integrais, e o desenvolvimento cognitivo positivo em crianças.

Nessa perspectiva, a alimentação saudável na infância é essencial para oportunizar um crescimento e desenvolvimento ótimos, tanto do ponto de vista físico, quanto mental. Utilizar uma dieta balanceada e nutritiva, possibilita não apenas a prevenção de problemas de saúde a longo prazo, mas também pode promover um melhor desempenho cognitivo e estabelecer hábitos alimentares saudáveis que perdurem ao longo da vida. Assim, pais, educadores e profissionais de saúde desempenham um papel vital ao educar as crianças sobre a importância dos alimentos e ao proporcionar um ambiente propício para escolhas alimentares saudáveis.

Diante do exposto, esta ação educativa foi realizada com alunos do 4º ano do ensino fundamental menor de faixa etária entre 8 a 10 anos de idade da escola municipal do interior do estado do Piauí, com o objetivo de incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

METODOLOGIA

Inicialmente, com intuito de conhecer melhor o público alvo da ação educativa, foi realizado o diagnóstico situacional, utilizando a estratégia de perguntas e respostas. E com base nos resultados foi realizado o planejamento da ação conforme quadro abaixo:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Hábitos alimentares saudáveis em crianças
Público-Alvo	Crianças atualmente no 4º ano do ensino fundamental menor, e de escola pública .
Dinâmica para sensibilização	Brincadeira do semáforo
Objetivos (geral e específicos)	Objetivo geral: Desenvolver atividade educativa sobre hábitos alimentares saudáveis com o público alvo Objetivo específico: Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis
Conteúdos	Guia alimentar para orientação de hábitos saudáveis
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas, <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Papel impresso e frutas
Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos do curso de Nutrição, professora Regina Cavalcante e alunos presentes na escola
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	08/08/2023
Local de realização da atividade	Escola Municipal José João de Moura (sala de aula)
Tempo de duração da Atividade	30 a 40 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Slide com um jogo de perguntas sobre os hábitos de vida e de alimentação das crianças e exposição dialogada, jogo de perguntas e respostas e distribuição de salada de frutas.
Estratégias para Avaliação da Ação	Formativa e diagnóstica

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Foi aplicada uma dinâmica de sensibilização da turma com o objetivo de motivar quanto à participação na ação educativa, promover estímulo para o aprendizado, descontrair e também conhecer melhor os participantes da ação. A estratégia utilizada um jogo de perguntas explicado com auxílio de *slides*, constituído de perguntas sobre os hábitos de vida, com opções de respostas sim e não.

Estratégia(s) utilizadas para execução da ação

Foi realizada uma exposição dialogada com auxílio de slides contendo a pirâmide alimentar, explicando que o instrumento era importante guia para orientação do desenvol-

vimento de hábitos alimentares saudáveis. Foi enfatizado a importância do consumo de alimentos de todos os grupos de alimentos da pirâmide conforme as quantidades recomendadas para o adequado crescimento e desenvolvimento.

Avaliação de aprendizagem

Para avaliação da aprendizagem, pensando no público alvo, foi utilizado a dinâmica do semáforo. Na execução alguns alunos se mostraram um pouco tímidos, receosos de errar a resposta das perguntas, Aspecto que foi trabalhado com incentivo por parte dos executores da ação do grupo de alunos a participar da atividade, pois a tarefa a ser realizada era algo simples, no qual não teria problema nenhum errar. Ao decorrer da execução o público sempre se mostrou empolgado, o que trazia um certo barulho em determinados momentos, mas algo que também já era esperado dentro do planejamento. Levando em consideração estes acontecimentos, a dinâmica foi executada com sucesso tudo ocorreu como esperado, sendo assim considerado com falhas previsíveis quanto à interferências sobre a avaliação de aprendizagem.

Dificuldades encontradas

Ocorreram poucas dificuldades, dentre elas a principal foi conter a empolgação do público-dono momento de debater algum assunto abordado, pois em alguns momentos os alunos se distraíram com conversas paralelas com os colegas. Foram encontradas dificuldades também na apresentação do slide por problemas com a conexão a rede de *internet*, o que acabou impossibilitando a apresentação visual, no entanto a situação foi contornada com a explicação desse material apenas de forma verbalizada abordando conteúdo que seria discutido nos *slides*, entretanto acredita-se que esse acontecimento tenha sido favorável, pois a partir desse momento os alunos mostraram-se mais participativos na discussão, e realmente acolheram a ação.

Aprendizado

Observou-se durante a realização da atividade uma troca de informações entre o público-alvo e a equipe executora, assim como vimos na disciplina no sentido de evitar abordagens normativas e autoritárias, que desconsiderasse as vivências, os saberes e os desejos dos indivíduos ou comunidades, sendo respeitado o conhecimento e opiniões prévias dos mesmos. Evitou-se julgamento em relação aos hábitos alimentares anteriores, como também disseminar informações radicais sobre alimentos ultraprocessados (bolacha recheada, refrigerante, salgados etc), apenas foi explicado as possíveis consequências negativas para a saúde, aconselhado consumir moderadamente. Acreditamos também que

fomos capazes de promover uma ação que contribuísse para a ampliação do repertório de informações, o desenvolvimento de habilidades e a autonomia desses estudantes para escolhas mais conscientes, aspecto esse que ficou claro pela participação do público-alvo em nossas atividades. Para nossa prática, ficou evidente que as crianças são um público de fácil influência, visto que muitos consomem ultraprocessados devido a publicidade em televisão, ou até mesmo em desenhos animados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas intervenções realizadas observou-se uma maior prática em hábitos alimentares com baixo teor nutritivo, seja devido a facilidade no acesso, seja devido a influência da mídia. Com isso, as ações educativas em nutrição se mostram de máxima relevância ao observar a interação do público leigo, independente da faixa etária.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

IBGE. (2020). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**.

Sociedade Brasileira de Pediatria. (2021). Consenso Brasileiro de Nutrição Infantil: Manual de Orientação. **Departamento de Nutrologia**. São Paulo: SBP.

SMITH, A. D. (2022). Healthy Eating and Cognitive Performance in Children: A Systematic Review. **British Journal of Nutrition**, 127(5), 927-9.

ANEXO 2:

Imagens 2:



Ariane Laurien Marinheiro Macêdo¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/7277394069746177>

Daniela Gomes da Silva²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5377549854411487>

Raimundo Danilo Carlos de Sousa³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8539036859970884>

Engraça Carvalho de Moraes⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://orcid.org/0000-0002-4208-0243>

Érika Vitória Batista⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6002386062250714>

Fatima Rosane Barros⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9038180527051795>

Gabriel Henrique de Sousa Flores⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/2191452015518271>

Myrla Maria Santos Sousa⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/4740251338273249>

Thamirys Aparecida Dos Santos Oliveira⁹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5506082946151033>

Regina Márcia Soares Cavalcante¹⁰.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A adolescência é a fase da vida que compreende o período entre infância e vida adulta. Nesta fase há grandes mudanças corporais, com importantes alterações dos órgãos sexuais, do peso da estatura e massa muscular. É também um período de grandes alterações ao nível do crescimento e maturação do cérebro. Devido a importantes flutuações hormonais, características desse período, há instabilidade emocional e relevantes alterações comportamentais, que podem ter reflexos significativos nas escolhas e hábitos alimentares.

A ação educativa foi desenvolvida com adolescentes de escola pública com idade entre 15 e 20 anos, de ambos os sexos, estudantes do ensino médio. Para a execução da atividade foram utilizadas exposição dialogada com auxílio de *slides*, cartazes; *folder* e dinâmica com determinação da quantidade de açúcar presente nos alimentos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Nutricional. Adolescência. Alimentos ultraprocessados.

EDUCATIONAL ACTIVITY WITH ADOLESCENTS OF PUBLIC HIGH SCHOOL

ABSTRACT: Adolescence is the phase of life that comprises the period between childhood and adult life. At this stage there are major body changes, with important changes in the sex organs, the weight of stature and muscle mass. It is also a period of major changes in the growth and maturation of the brain. Due to important hormonal fluctuations, characteristics of this period, there is emotional instability and relevant behavioral changes, which may have significant repercussions on food choices and habits. The educational action was developed with public school adolescents aged between 15 and 20 years, of both sexes, high school students. For the execution of the activity were used exhibition dialogued with the aid of slides, posters; Folder and dynamics with determination of the amount of sugar present in the foods.

KEY-WORDS: Nutritional Education. Adolescence. Ultraprocessed Foods.

INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS, a adolescência envolve pessoas nas idades entre 10 e 19 anos. Os aspectos fisiológicos estão relacionados ao crescimento físico, mudança na composição corporal, eclosão de hormônios devido a etapa da puberdade. Esses aspectos influenciam nas escolhas alimentares e parâmetros nutricionais. Assim há a indicação de que haja redução no consumo de açúcares, gorduras e sal, optando pela escolha de alimentos saudáveis para melhora no desenvolvimento do adolescente para as demais fases da vida. (Brasil, 2007).

A puberdade é caracterizada por expressivas mudanças biológicas, em que há também desenvolvimento dos órgãos e sistemas, e de forma mais evidente os caracteres sexuais secundários. (Lourenço; Queiroz, 2019).

A alimentação de muitos adolescentes é baseada por alimentos ricos em calorias e pobres nutricionalmente, sendo que, para que possam ter um desenvolvimento melhor é importante uma dieta adequada com a inserção de frutas e hortaliças, que são muitas vezes negligenciados (Gambardella; Frutuoso, 1999). As orientações gerais envolvem também, alimentos fontes de vitaminas e minerais, antioxidantes, fibras, assim como, evitar o consumo de ultraprocessados, pois podem desordenar o controle de fome e saciedade. Portanto, nesse momento da vida é importante a prevenção de problemas de saúde, que com uma alimentação nutricionalmente equilibrada podem contribuir para a prevenção (Martins, 2022).

Assim realizou-se ação educativa que foi desenvolvida com adolescentes que estavam cursando o ensino médio em escola pública de município do interior do Piauí com o objetivo de sensibilizar os adolescentes sobre os riscos que alimentos ultraprocessados podem trazer à saúde do indivíduo.

METODOLOGIA

Para melhor conhecer o público-alvo e melhor nortear o planejamento da ação, primeiramente foi realizado o diagnóstico situacional, com o auxílio de um formulário estruturado, com perguntas referentes ao consumo alimentar. Considerando o resultado obtido, foi realizado o planejamento da ação conforme quadro abaixo:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	” Sensibilização dos alunos do Ensino Médio, sobre os perigos do consumo de alimentos ultraprocessados para a saúde.”
Público-Alvo	Adolescentes - Ensino Médio
Dinâmica para sensibilização	A dinâmica será realizada da seguinte forma: Serão selecionados alimentos ultraprocessados mais consumidos para a confecção de cartazes que apresentem grande quantidade de açúcar ou sal. A quantidade de açúcar contida nesses alimentos será colocada em um saquinho plástico. Para os alimentos com grande quantidade de sal, será utilizado uma colher de sobremesa para representar visualmente a quantidade de sal de adição que tem em cada alimento. Os alunos serão convidados a associar o alimento contido no cartaz com as respectivas quantidades de sal ou açúcar.
Objetivos (geral e específicos)	Objetivo Geral: Sensibilizar os alunos sobre os riscos que os alimentos ultraprocessados podem trazer à saúde do indivíduo. Objetivos Específicos: -Avaliar o conhecimento sobre os alimentos ultraprocessados -Mostrar os riscos dos alimentos ultraprocessados para a saúde. -Permitir a visualização das quantidades de açúcar e/ou sal presente em cada alimento.

Conteúdos	-Alimentos ultraprocessados: conceitos, exemplos e riscos à saúde -Riscos de alimentos processados para a saúde -Conteúdo de açúcar e sal de alimentos processados amplamente consumidos
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Variedade de alimentos industrializados ultraprocessados (biscoito recheados, salgadinho, macarrão instantâneo e etc); Mesa; <i>Notebook</i> ; Cartaz; Isopor ; Açúcar e Sal
Pessoal necessário para realização da Ação	9 pessoas
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	02/08/2023 (quarta-feira)
Local de realização da atividade	Pátio da escola
Tempo de duração da Atividade	30 a 40 minutos de duração
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Exposição dialogada; cartaz; <i>folder</i> ; dinâmica com determinação da quantidade de açúcar presente nos alimentos.
Estratégias para Avaliação da Ação	Caixa de avaliações, onde serão apresentadas perguntas como: A atividade realizada foi: Péssima, boa, excelente. Você conseguiu adquirir novos conhecimentos através da atividade realizada? Essa atividade foi uma atividade que lhe trouxe novas informações?

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Foi aplicado uma dinâmica no final da apresentação dos componentes do grupo executor da ação, com base no assunto que foi explicado. A dinâmica foi realizada com uso de alguns alimentos que foram expostos em formato de foto. Os alunos tinham que adivinhar a quantidade de gramas de açúcar que continha em cada alimento. A dinâmica teve como objetivo estimular a participação dos estudantes e atrair sua atenção para o que fora explanado e, dessa maneira ter uma noção da quantidade açúcar contidos nos alimentos frequentemente consumidos por este público-alvo.

Em seguida foi realizada brincadeiras e distribuição de brindes para incentivar o envolvimento dos estudantes na atividade realizada.

Durante a dinâmica houvera falhas como, por exemplo, na abordagem que chamassem a atenção dos adolescentes no decorrer da ação. A dinâmica que deveria ser aplicada no início da ação educativa, foi aplicada equivocadamente após a minixposição

dialogada com auxílio de *slides*, logo após a execução da mesma, o que acabou dificultando a atenção durante a realização. Com isso, observou-se que, caso houvesse aplicado inicialmente, haveria uma maior atenção e, consequentemente, uma melhor participação.

Estratégia(s) utilizadas para execução da ação

A estratégia utilizada na execução da ação, foi em primeiro exposição da temática por meio de recursos audiovisuais, além de uma exposição dialogada com auxílio de *slides*. Depois ocorreu a entrega de *folders* educativos ao público para que houvesse uma maior compreensão e fixação da temática apresentada.

Ao final da estratégia educativa foram feitas perguntas sobre a temática proposta pela equipe, com o intuito de verificar se os alunos que participaram da dinâmica absorveram o conteúdo da maneira desejada. Para cada resposta correta, o aluno recebeu um determinado brinde, incentivando o consumo de alimentos saudáveis e *in natura*.

As estratégias que foram direcionadas aos adolescentes, funcionaram como previsto no planejamento, e se mostraram adequadas para alcançar o objetivo principal. Uma falha ocorrida, foi o tempo programado para aplicação das estratégias, e a indisponibilidade de alguns materiais que se mostraram necessários para a execução da intervenção, como por exemplo, o acesso a internet e a instalação dos materiais em tempo hábil.

Avaliação da aprendizagem

A estratégia utilizada para a avaliação da aprendizagem consistiu em 3 perguntas objetivas e entregues em folha para serem respondidas e colocadas na Caixa de Avaliação conforme a saída dos participantes e término da ação educativa. Foram realizadas as perguntas conforme Tabela 1.

Tabela 2 - Resultados de Avaliação da Ação Educativa.

A ATIVIDADE REALIZADA FOI		
Péssima	Boa	Excelente
0	3	18
Você conseguiu adquirir novos conhecimentos através da atividade realizada?		
Sim	Não	Talvez
19	1	1
Essa atividade foi uma atividade que lhe trouxe novas informações?		
Sim		Não
20		1

É importante destacar, que a avaliação foi adequada ao público-alvo e assim, não houve inadequações na execução da ação. Contudo, embora não houvesse falhas, seria interessante um estímulo ainda maior aos alunos a responderem a avaliação de aprendizagem por meio de uma explicação inicial mais convincente acerca do questionário,

com conteúdos mais bem elaborados para uma compreensão do público-alvo, e assim mais pessoas participariam desta avaliação.

Dificuldades encontradas

Analisando a aplicação da ação educativa para os adolescentes do ensino médio de escola pública de município do interior do Piauí, observou-se que a maior dificuldade foi conseguir prender a atenção desses estudantes para realização da ação educativa, visto que, inicialmente muitos estavam dispersos com conversas paralelas e brincadeiras. É importante destacar que o tempo estimado para a execução da ação não foi estimado de forma adequada. Além disso, a inversão da ordem de execução de algumas etapas da ação, comprometeu um pouco sua qualidade, como a dinâmica inicial não ter sido realizada no começo da intervenção educativa.

Aprendizado

Com a realização da ação educativa proposta foi possível visualizar melhor, alguns elementos abordados durante a teoria da disciplina de EAN, como por exemplo, observou-se que para a realização de uma ação educativa é indispensável ter um bom planejamento, bem como seguir esse planejamento de forma adequada para que ocorra tudo corretamente na prática.

Diante disso, levando em consideração todos os processos envolvidos para a realização da ação educativa, os principais conhecimentos adquiridos foram justamente saber colocar em prática o planejamento da ação executiva, bem como saber como planejar esta ação de forma correta. Além disso, foi possível identificar como trabalhar diversos temas relacionados à alimentação para uma diversidade de pessoas em diferentes faixas etárias, e em diferentes ambientes, sendo de grande relevância destacar ainda, que foram adquiridos conhecimentos também sobre como avaliar as ações educativas e como dialogar com o público alvo.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- MARTINS, F. Ministério da Saúde. Guia alimentar: fase de mudanças no corpo e na mente durante a adolescência exige cuidado com a alimentação, 2022. Disponível em: <[Guia alimentar: fase de mudanças no corpo e na mente durante a adolescência exige cuidado com a alimentação - Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](http://www.gov.br/saude/pt-br/publicacoes/guia-alimentar/fase-de-mudancas-no-corpo-e-na-mente-durante-a-adolescencia-exige-cuidado-com-a-alimentacao)>. Acesso em: 11 de jul. de 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Marco Legal: saúde, um direito de adolescentes. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 12, p. 55-63, 1999.

LOURENÇO, B.; QUEIROZ, L. B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Revista de Medicina**, v. 89, n. 2, p. 70-75, 2010.

BRASIL. Guia alimentar: fase de mudanças no corpo e na mente durante a adolescência exige cuidado com a alimentação.

ANEXO 3

Imagens 3:



AÇÃO EDUCATIVA COM GESTANTES ATENDIDAS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Aline Viana Santiago¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1498321375711116>

Anna Alice Rocha Vieira de Couto²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3365694445361755>

Ingridy Ravena Silva e Sousa³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3047833784141032>

Kamila Pereira Bezerra⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8538170746047400>

Stefany Vitoria Pimentel Mendes⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2658642954179989>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: O período gestacional é um período da vida da mulher caracterizada por diversas alterações fisiológicas, metabólicas, hormonais e psicológicas, necessárias para o adequado crescimento e desenvolvimento fetal. Durante a gestação ocorrem uma série de mudanças no corpo feminino para atendimento das demandas para desenvolvimento do bebê e dos anexos embrionários. Logo espera-se ganho de peso pela gestante para aumento dos estoques maternos de gordura e nutrientes, aumento dos tecidos maternos (útero, placenta, tecido adiposo e seios), formação do líquido amniótico, expansão do volume sanguíneo e crescimento do feto. Para atendimento das necessidades nutricionais durante o período gestacional é de fundamental importância práticas alimentares saudáveis e devidamente orientadas para que haja um bom desfecho para o binômio mãe-filho. Assim ações educativas em alimentação e nutrição são essenciais para a garantia da saúde materno-infantil, tanto no período da gravidez e quanto no puerpério, especialmente no que se refere à amamentação. A ação educativa foi realizada com gestantes de 23 a 36 anos atendidas pelo serviço de enfermagem de Unidade Básica de Saúde do município de Picos-PI, respeitando todas as etapas necessárias para planejamento, estruturação, execução e avaliação das intervenções educativas. A metodologia utilizada foi adequada ao público alvo, que participou ativamente da atividade e a avaliou como muito boa.

PALAVRAS-CHAVE: Gestação. Aleitamento Materno. Alimentação Saudável.

EDUCATIONAL ACTION WITH PREGNANT WOMEN ATTENDED IN BASIC HEALTH UNIT

ABSTRACT: The gestational period is a period of the woman's life characterized by several physiological, metabolic, hormonal and psychological changes, necessary for the adequate fetal growth and development. During pregnancy a series of changes occur in the female body to meet the demands for the development of the baby and embryonic attachments. Soon weight gain is expected by the pregnant woman for increased maternal stocks of fat and nutrients, increased maternal tissues (uterus, placenta, adipose tissue and breasts), formation of amniotic fluid, expansion of blood volume and growth of the fetus. To meet the nutritional needs during the gestational period is of fundamental importance healthy eating practices and properly oriented so that there is a good outcome for the mother-child binomial. Thus educational actions in food and nutrition are essential for the guarantee of maternal and child health, both in the period of pregnancy and in the puerperium, especially with regard to breastfeeding. The educational action was carried out with pregnant women aged 23 to 36 years served by the nursing service of the Basic Health Unit of the municipality of Picos-PI, respecting all the necessary steps for planning, structuring, execution and evaluation of educational interventions. The methodology used was appropriate to the target audience, who actively participated in the activity and evaluated it as very good.

KEY-WORDS: Pregnancy. Breastfeeding. Healthy Eating.

INTRODUÇÃO

A confirmação da gravidez implica em ajustes nutricionais, considerando a crescente demanda por nutrientes essenciais, tanto em termos de micronutrientes quanto de macronutrientes. Portanto, é fundamental adaptar o consumo energético da mãe para evitar qualquer restrição na oferta de nutrientes ao feto (Domingos CP, 2013).

É de extrema relevância que a gestante mantenha um estado nutricional equilibrado e apropriado para a fase gestacional, com o objetivo de atenuar as alterações fisiológicas, hormonais e emocionais, proporcionando uma gravidez segura para ambos. Nesse contexto, o acompanhamento nutricional é fundamental, sendo recomendado inclusive antes da concepção, quando possível. Isso permite a prevenção e/ou controle do desenvolvimento de doenças tanto para a mãe quanto para o bebê (Moreira, *et.al.* 2015)

A análise do aporte nutricional durante a gravidez e seus potenciais impactos na mãe e no bebê é de grande importância, uma vez que ajustes simples podem influenciar os padrões alimentares da criança e, até mesmo, diminuir as chances de desenvolvimento de doenças neurológicas. Um conhecimento abrangente sobre a neuronutrição, tanto teórico quanto prático, oferece orientação e contribui para uma melhor qualidade de vida. Além disso, promove a maturidade em relação a informações menos difundidas, fornecendo uma justificativa significativa para a saúde e a prevenção, especialmente em um público frequentemente carente de informações embasadas cientificamente (Freitas *et al.*, 2010).

A gravidez é reconhecida como um período crítico, tanto para a mulher quanto para o feto, no contexto nutricional. A fonte principal de nutrientes para uma gestante deve originar-se de uma dieta equilibrada (Urbaniak et al., 2012).

Durante a gestação, o organismo materno passa por diversas adaptações, envolvendo ajustes fisiológicos essenciais para garantir um desenvolvimento fetal adequado. Durante esse intervalo, a ingestão alimentar da mãe desempenha um papel fundamental, sendo crucial para atender à significativa demanda nutricional, preservar o metabolismo e sustentar o desenvolvimento fetal (Cazzola R et al., 2010).

A dieta das gestantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares, considerando os hábitos alimentares individuais, buscando alcançar as necessidades energéticas e nutricionais e seu bem estar.

A alimentação das gestantes deve abranger uma diversidade de alimentos, seguindo as orientações dos guias alimentares. É importante levar em conta os hábitos alimentares individuais, visando atender às necessidades energéticas e nutricionais específicas, contribuindo para o bem-estar da gestante (Brasil, 2012).

A prática da amamentação, existente há milênios, oferece benefícios amplamente reconhecidos nos aspectos nutricionais, imunológicos, cognitivos, econômicos e sociais. Essas vantagens são maximizadas quando a amamentação é mantida por no mínimo 2 anos, sendo fornecida exclusivamente como alimentação para o lactente nos primeiros seis meses de vida (World Health Organization, 2001).

Dessa forma, a ação educativa desenvolvida teve como objetivo estimular o aleitamento materno como prática fundamental para o desenvolvimento saudável e no combate a doenças.

METODOLOGIA

Para que houvesse um maior conhecimento sobre as características gerais, estado nutricional e dúvidas sobre alimentação saudável na gestação e aleitamento materno foi realizado o diagnóstico situacional junto ao público-alvo, o qual foi conduzido com a aplicação de um questionário que abordavam questões variadas relacionadas as características supracitadas. Com base no resultado do diagnóstico foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Aleitamento Materno (AM)
Público-Alvo	Gestantes de 23 a 36 anos
Dinâmica para sensibilização	Dinâmica : Como passar por dentro de uma folha de papel
Objetivo Geral	Estimular o Aleitamento Materno como prática fundamental para o desenvolvimento saudável e prevenção de doenças em bebês .

Objetivos Específicos	- Orientar as mães sobre os benefícios do aleitamento materno; - Destacar a importância da pega correta para garantir uma alimentação adequada para o bebê e conforto para ambos (mãe e filho); - Incentivar a participação ativa de familiares no processo do aleitamento materno.
Conteúdos	-Importância do Aleitamento Materno -Técnica da pega correta ao seio -Apoio familiar e aleitamento materno
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Papel, Tesoura, Cartazes, Kit didático de amamentação, Folder, Placas com V ou F
Pessoal necessário para realização da Ação	Enfermeira, Nutricionista, Gestantes, Estudantes de Nutrição.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	16 de Janeiro de 2024
Local de realização da atividade	Unidade Básica de Saúde Vicente Balduino – Junco, Picos, Piauí.
Tempo de duração da Atividade	1 hora
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Será realizada uma exposição dialogada, utilizando cartazes com informações sobre o tema e distribuição de <i>folder</i> educativo com as principais informações; Em seguida, será realizada uma demonstração utilizando o kit didático de amamentação, mostrando técnica de massagem e pega correta.
Estratégias para Avaliação da Ação	Quiz com perguntas de Verdadeiro (v) ou Falso (F)

RESULTADO ESPERADO DA AÇÃO

Nesta ação educativa espera-se que seja promovida a conscientização das mães quanto a importância da amamentação, a forma e o tempo necessário que devem realizar a prática do aleitamento materno exclusivo. Que elas consigam compreender os benefícios da amamentação para o bebê, como também para elas e que sejam conscientes da importância da nutrição adequada nessa fase da vida. Que essa ação obtenha resultados positivos, indicando uma ação educativa eficaz, onde irá contribuir para a saúde e o bem

estar da mãe e do bebê.

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

No início da intervenção foi realizada uma breve apresentação das alunas, em seguida, foi desenvolvida a apresentação da gestante, onde ela falou o seu nome, qual o número de sua gestação e relatou sobre as expectativas e medos em relação à amamentação. Logo após, teve a execução da dinâmica: cortar uma folha de papel ,tamanho A4, de forma que o mesmo passe pelo corpo da mulher sem rasgar. A gestante recebeu uma folha, a tesoura e deveria fazer um corte para tentar passar o seu corpo por dentro da folha, onde deveria encarar as dificuldades encontradas nesse processo.

A dinâmica funcionou com um propósito planejado e teve como objetivo principal: demonstrar as dificuldades que são encontradas em algumas fases da vida e mostrar que para tudo existe uma solução possível, enfatizando que o processo de amamentar é multidimensional e envolve aspectos variados e que é um período onde apresenta inúmeras dificuldades. Foi enfatizado pelo grupo que sempre há maneiras para enfrentar essas dificuldades e que existe uma rede de apoio para colaborar com o sucesso deste processo tão delicado, que é amamentar. A dinâmica inicial constituiu-se em atividade que envolveu o público-alvo em sua execução e conseguiu repassar a mensagem central da dinâmica.

Estratégias utilizadas para execução da ação

Para a execução da ação educativa para gestantes sobre a importância do aleitamento materno, optou-se por uma abordagem que combinou minia Exposição dialogada com o auxílio de cartazes, técnicas de demonstração da massagem e pega correta ao seio (com auxílio de boneca e avental com seios) e distribuição de *folder* educativo com todas as informações da ação e um *QRcode* para acesso a um guia de orientação do Ministério da Saúde . Essas estratégias foram escolhidas para proporcionar uma experiência educativa abrangente e acessível.

Felizmente, as estratégias utilizadas cumpriram suas funções conforme o planejamento, contribuindo para uma compreensão facilitada por parte da gestante. A ação dialogada permitiu a interação, enquanto os cartazes e *folder* ofereceram suporte visual e informativo.

As estratégias foram consideradas adequadas ao público-alvo, visto que proporcionaram um ambiente de fácil compreensão, informativo e acolhedor para a gestante. A combinação de abordagens atendeu às diferentes formas de apreensão de importantes informações para gerar os conhecimentos necessários.

Embora a execução tenha sido bem-sucedida, é importante identificar áreas de melhoria. Possíveis falhas podem incluir a necessidade de maior interatividade ou a incorporação de elementos mais dinâmicos para manter o interesse. Isso ajudará a identificar lacunas específicas e áreas que requerem ajustes para garantir uma abordagem

aprimorada na próxima iniciativa educativa para gestantes.

Avaliação de aprendizagem

Para a realização da intervenção utilizou-se de cartazes ilustrativos, abordando sobre a importância, benefícios e dicas sobre amamentação, bonecas e papel e tesoura, juntamente com um *folder* educativo para as gestantes. E para avaliação da aprendizagem das informações repassadas foi utilizada como estratégias um *Quiz com opções de resposta* de “verdadeiro e falso”, onde foram realizadas perguntas para o público-alvo que, com a utilização de placas de verdadeiro e falso, respondeu as mesmas. Houve acerto da totalidade das perguntas, sinalizando que as explicações realizadas pelo grupo, utilizou linguagem acessível, conteúdo de interesse das gestantes, facilitou a compreensão das informações repassadas.

Dificuldades encontradas

Não se enfrentou quaisquer contratempos significativos em relação à execução ou ao local da intervenção. A escolha de um local próximo para todas as integrantes eliminou a necessidade de despesas adicionais com transporte, e a acessibilidade do local facilitou nossa chegada sem incidentes.

Em relação à execução, a única dificuldade encontrada foi a limitação no número de gestantes participantes na atividade, o que não se constituiu em impedimento para a continuidade da execução da ação educativa, que transcorreu normalmente. Nesse contexto é importante pontuar que há intercorrências que estão além do controle do grupo e devem ser enfrentadas da melhor maneira possível, com os recursos disponíveis naquele momento.

Aprendizado

A execução da ação educativa na prática destacou a eficácia de disseminar informações precisas de maneira objetiva e clara. Isso não apenas se revelou essencial para o entendimento do público-alvo, mas também proporcionou valioso aprendizado para nós, acadêmicos responsáveis pela intervenção. Nosso objetivo constante é aprimorar conhecimentos e analisar as áreas em que o público enfrenta mais desafios e dúvidas e isso é possível observar melhor quando colocado em prática.

Diante a ação, identificamos as dúvidas frequentes, conforme prevíamos e conseguimos esclarecê-las por meio da ação educativa. Na escola de alimentação e nutrição (EAN), reconhecemos a importância crítica desse processo para a promoção da saúde, prevenção de doenças e aprimoramento do bem estar geral. Essa abordagem demonstrou ter um impacto positivo tanto em nível individual quanto comunitário.

Com isso houve o aprendizado de que, para o sucesso de uma intervenção, se faz necessário a utilização de uma combinação de estratégias para prender chamar a atenção do público-alvo, como também para fixar as informações com maior efetividade. Também

pode-se identificar a necessidade de uma maior divulgação e incentivo do local para que o número de gestantes fosse maior na intervenção. E por fim percebeu-se que nem tudo ocorre de acordo com o planejamento realizado e assim, é necessário estar preparado para lidar com estas situações adversas que ocorrerem e seguir com a intervenção educativa sem maiores prejuízos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, considerou-se a realização de ação educativa voltada para gestantes foi bastante produtiva, obtendo com êxito de 100% de acertos do *quiz* realizado no final. No entanto, se faz necessário mais incentivo para que o número de gestantes, em intervenções sobre alimentação saudável na gestação e aleitamento materno, seja maior, pois este o processo gestacional é muito delicado e geralmente apresenta inúmeras dúvidas no universo da maternidade, que podem ser facilmente sanadas com as ações educativas em alimentação e nutrição.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério Da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. **Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Atenção ao pré-natal de baixo risco.** Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2012.
- CAZZOLA, R.; et al. Age- and dose-dependent effects of an eicosapentaenoic acid-rich oil on cardiovascular risk factors in healthy male subjects. **Atherosclerosis** 2007; 193: 159-167
- DOMINGOS, C.P. **Importância do estado nutricional da grávida no decorso da gestação.** 2013. 60 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013. Acesso em: 04 Dez de 2023
- FREITAS, E.S.; et al. **Recomendações nutricionais na gestação.** Revista Destaques Acadêmicos, CCBS/ UNIVATES. 2010; 2(3): 81- 95.
- MOREIRA, M.A.; et al. **Perfil nutricional de gestantes acompanhadas em uma unidade de saúde da família.** Revista Saúde e Desenvolvimento. 2015; 8(4): 160-173.
- URBANIAK, T.; **Wpływ suplementacji diety na masę urodzeniową noworodka [Influence of dietary supplementation on newborn weight.** Przegl Lek. 2012; 69(10): 1015-20. Polish. PMID: 23421082.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health Geneva:** WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2004.

ANEXO 4

Imagens 4:



AÇÃO EDUCATIVA COM ADULTOS E IDOSOS ASSISTIDOS EM CRAS

Deyslianne Kalynne Batista de Sousa¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9307751642444082>

Elissandra Dias de França²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7904741208165493>

Fabíola Barbosa Dantas³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3203178300100266>

Kélio Moraes dos Reis⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://orcid.org/0000-0001-9913-6132>

Luisy Gabrielle de Oliveira Trindade⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2651869995622367>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁶.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: O processo natural de envelhecimento humano é muito complexo e nele ocorrem importantes transformações, como declínio fisiológico, biológico e psicológico, decorrentes da interação de fatores intrínsecos. Nesse contexto é importante destacar que a velocidade com que este processo tem início é variável e sofre grande influência dos hábitos de vida de cada indivíduo durante as outras fases da vida. Muitas das alterações do envelhecimento manifestam-se de forma progressiva, como exemplo a redução da sensibilidade para os gostos primários em virtude de alterações estruturais e funcionais. Além disso os idosos geralmente fazem uso de medicamentos que podem influenciar de maneira significativa na ingestão, digestão, absorção e utilização de muitos nutrientes, o que pode impactar em seu estado de saúde e nas demandas nutricionais. Considerando que uma das principais características da transição demográfica e epidemiológica da população brasileira é o aumento da expectativa de vida, crescimento da população idosa e aumento das doenças crônicas não transmissíveis, se faz de grande relevância a realização de ações educativas em saúde e alimentação para a devida orientação quanto ao importante papel das práticas alimentares saudáveis para oportunizar uma maior qualidade de vida nesta fase da vida. A ação educativa foi realizada com idosos de 50 a 60 anos assistidos em Centro de Referência de Assistência Social do município de Picos-PI. A execução da intervenção educativa foi realizada com uma exposição dialogada com auxílio de cartazes e foi bem

recebida pelo público-alvo que participou ativamente de todas suas etapas.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Alimentação Saudável. Qualidade de vida.

EDUCATIONAL ACTION WITH ADULTS AND ELDERLY ASSISTED IN CRAS

ABSTRACT: The natural process of human aging is very complex and there occur important transformations, such as physiological, biological and psychological decline, resulting from the interaction of intrinsic factors. In this context it is important to highlight that the speed with which this process begins is variable and suffers great influence of the life habits of each individual during the other phases of life. Many of the changes in aging are manifested progressively, such as the reduction of sensitivity to primary tastes due to structural and functional changes. In addition, the elderly usually use drugs that can significantly influence the intake, digestion, absorption and use of many nutrients, which can impact their health status and nutritional demands. whereas one of the main characteristics of the demographic and epidemiological transition of the Brazilian population is the increase in life expectancy, the growth of the elderly population and the increase in non-communicable chronic diseases, It is of great importance to carry out educational actions in health and nutrition for proper guidance on the important role of healthy eating practices to provide a better quality of life at this stage of life. The educational action was carried out with elderly people aged 50 to 60 years assisted at a Reference Center for Social Assistance in the municipality of Picos-PI. The execution of the educational intervention was carried out with a dialogue exhibition with the help of posters and was well received by the target audience who actively participated in all its stages.

KEY-WORDS: Aging. Healthy Eating. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Na legislação brasileira considera-se idosa a pessoa que atingiu 60 anos ou mais de idade. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) descreve o envelhecimento como um processo sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, não patológico, de declínio de um organismo maduro, inerente a todos os membros de uma espécie, de modo que o tempo o torne menos apto a lidar com o estresse do ambiente e, conseqüentemente, aumente sua probabilidade de morte (Brasil, 2006).

O processo de envelhecimento pode ser interpretado como uma evolução natural, resultando na diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, conhecida como senescência. Em circunstâncias normais, isso geralmente não apresenta problemas. No entanto, em situações de sobrecarga, como doenças, acidentes e estresse emocional, pode levar a uma condição patológica chamada senilidade, exigindo assistência. É importante destacar que algumas modificações decorrentes do processo de senescência podem ter seus impactos reduzidos pela adoção de um estilo de vida mais ativo (Carlos *et al*, 2015).

O crescimento demográfico da população idosa é uma consequência da transformação de diversos indicadores de saúde, notadamente a redução da taxa de natalidade e mortalidade, e o aumento da expectativa de vida. Esse fenômeno não é uniforme para todos os indivíduos, sendo impactado por processos discriminatórios e excludentes relacionados ao gênero, etnia, racismo, condições socioeconômicas, região geográfica de origem e localização residencial (Miranda, 2016).

O principal desafio na atenção à pessoa idosa reside em contribuir para que, mesmo diante das limitações progressivas que possam surgir, elas possam explorar novas perspectivas para viver suas vidas com a mais alta qualidade possível. Essa oportunidade é ampliada quando a sociedade leva em consideração o contexto familiar e social, reconhecendo as habilidades e o valor intrínseco das pessoas idosas. Logo, parte das dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas está mais associada a uma cultura que subestima e restringe seu potencial (Miranda, 2016).

As necessidades de energia geralmente diminuem com a idade devido a um declínio na taxa metabólica basal (TMB) e uma redução na atividade física. Em geral, os idosos têm menor massa protéica magra e aumento relativo da gordura corporal. A ingestão energética em idosos deve ser de 30 kcal/kg/dia. Este valor deve ser individualmente ajustado quanto ao estado nutricional, nível de atividade física, estado da doença e tolerância (Volkert *et al*, 2022).

A nutrição desempenha um papel crucial na saúde dos idosos, e a perda do paladar, uma ocorrência comum nesse grupo, pode apresentar desafios significativos. Com o passar dos anos, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor, portanto a tendência da pessoa idosa é adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos até alcançar um sabor que agrada ao paladar, o que pode acabar representando um abuso na quantidade (Amaral *et al*, 2021).

A orientação para evitar o uso desses alimentos à mesa contribui para o controle do consumo de sal e de açúcar. A adição de outros temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas, pode ajudar a diminuir a utilização de sal no preparo dos alimentos, contribuindo para a redução do seu consumo. As pessoas acabam por se acostumar ao sabor dos alimentos preparados com pouco sal, mas isso leva algum tempo (Lima *et al*, 2014).

Em virtude da diminuição da sensibilidade ao sabor, é recomendável diversificar a textura dos alimentos, incorporando opções crocantes, macias e cremosas para estimular a experiência sensorial. A inclusão de alimentos coloridos e visualmente apelativos não apenas contribui para uma apresentação mais agradável das refeições, mas também assegura uma variedade de nutrientes essenciais. Além disso, a manutenção adequada da hidratação é outra consideração crucial, pois a perda do paladar pode afetar o desejo de consumir líquidos. Oferecer opções como chás aromatizados, água com infusão de frutas e sopas nutritivas pode ser uma estratégia eficaz (Lima *et al*, 2014).

METODOLOGIA

Para um maior conhecimento do público-alvo com o qual deseja-se trabalhar se faz necessário a realização do diagnóstico situacional. Para esta ação foi utilizado como estratégia para realização do diagnóstico situacional, cartazes com as seguintes classificações: “gosta”; “não gosta”; “mais temperado”; “mais doce”; “mais salgado” e “mais azedo” e imagens ilustrativas, as quais foram distribuídas nos cartazes conforme a escolha dos participantes. Em seguida foram distribuídos impressos com imagens de frutas, que foram coloridas pelos pacientes e recortadas pelos aplicadores da ação educativa, e posteriormente usadas em um jogo da memória, a fim de trabalhar a criatividade e memória dos mesmos. Com os dados obtidos por meio do diagnóstico foi realizado o planejamento da ação conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Alimentação saudável e alterações de paladar no idoso
Público-Alvo	Idosos
Dinâmica para sensibilização	Roda de conversa e diálogo ilustrado
Objetivo geral	Explicar acerca da alimentação saudável e as alterações no paladar em idosos.
Objetivos específicos	-Elaborar uma apresentação dialogada e ilustrativa sobre alimentação saudável, adaptando a linguagem para facilitar a compreensão; -Desenvolver plaquinhas educativas destacando os riscos do excesso de sal, açúcar e gordura na dieta; -Estimular a interação dos pacientes na atividade avaliativa final, promovendo a montagem de pratos saudáveis.
Conteúdos	-Alimentação saudável; -Perigos do excesso de sal, açúcar e gordura; -Incentivo a criatividade e autonomia.
Materiais Necessários	Cartolina, material impresso, fita adesiva, canetas coloridas e lápis de cor.
Pessoal necessário para realização da Ação	Nutricionista responsável, alunos do curso de nutrição, pacientes do CAPS II
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	16 de janeiro de 2024

Local de realização da atividade	CAPS II
Tempo de duração da Atividade	45 minutos
Estratégia(as) para Execução	Cartaz, exposição dialogada, imagens ilustrativas impressas
Estratégias para Avaliação da Ação	Montagem de um prato saudável

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Inicialmente para “quebrar o gelo” houve um momento para apresentação do grupo e dos assistidos pelo CRAS. Em um segundo momento realizou-se um diálogo com auxílio de imagens ilustrativas de alimentos, a fim de instigar a memória gustativa dos participantes e melhorar a conscientização alimentar.

Estratégia (s) utilizadas para execução da ação

A estratégia utilizada foi uma mini exposição dialogada com auxílio de ilustrações a respeito da temática “alimentação saudável”. Foram expostas imagens impressas de alguns alimentos e solicitado aos participantes que identificassem os alimentos saudáveis e não saudáveis. Além disso, também foram expostas figuras ilustrativas de “açúcar”, “sal” e “óleo” para que os participantes apontassem quais alimentos, na concepção deles, apresentavam quantidades excessivas desses ingredientes.

De acordo com o que foi previsto a estratégia teve êxito, ficou adequada para o público que foi muito participativo e interagiu com todas as perguntas realizadas. Entretanto, a mesma poderia ter sido melhorada com o acréscimo de alguma outra estratégia, como o uso de música ou algum trabalho manual, visto que o público-alvo em questão ficaria mais satisfeito ao realizar junto ao diálogo ilustrado. Portanto, este é um detalhe que poderá ser melhorado em futuras ações.

Avaliação de aprendizagem

Para a avaliação da aprendizagem do público-alvo quanto às informações repassadas na atividade educativa foi solicitado aos pacientes que montassem um prato saudável. Para isso foi utilizado o impresso de um prato e os participantes deveriam escolher, dentre as imagens expostas, os alimentos necessários para compor um prato para uma refeição saudável.

A atividade foi realizada conforme o planejado pelos alunos responsáveis pela ação de acordo com as necessidades do público-alvo que, por ser composto, majoritariamente, por idosos com determinados tipos de transtornos mentais, necessitava de atividades mais simples e chamativas para que pudessem compreender o conteúdo exposto.

Dificuldades encontradas

Por se tratar de pacientes com transtornos mentais foram encontradas dificuldades quanto à manutenção da atenção dos mesmos ao que estava sendo exposto, já que facilmente alguns se agitavam ou se dispersavam ao longo da atividade. Assim, se fez necessário a execução de atividades interativas e rápidas para capturar a atenção ao longo da explanação, estimulando o diálogo entre eles, dando atenção e lugar de fala a quem desejasse, além da realização de perguntas direcionadas e utilização de assuntos que os mesmos demonstraram interesse como oportunidade para abordar os temas propostos acerca da alimentação saudável e assim incentivar a participação de todos.

Aprendizado

Com a realização da ação educativa foi possível visualizar melhor elementos vistos na teoria, tornando-os mais palpáveis com a prática. Um elemento-chave foi o diagnóstico, que, quando aplicado na ação educativa, proporcionou uma compreensão aprofundada sobre a realidade do público-alvo. Por exemplo, ao considerar o nível de saúde mental dos participantes durante a prática, pudemos adaptar as abordagens educativas de forma mais precisa, integrando os aspectos teóricos do diagnóstico à realidade prática da ação educativa. Isso fortaleceu a ligação entre a teoria e a aplicação prática, aprimorando assim a eficácia da ação educativa.

Ao implementar a ação educativa, aprimoramos nossa comunicação para transmitir informações nutricionais, aperfeiçoamos o planejamento de atividades educativas e adquirimos a habilidade de avaliar seu impacto. Essa evolução tornou nossa abordagem mais flexível ao lidar com diversas pessoas, reforçando nossa capacidade de induzir mudanças positivas nos hábitos alimentares por meio de estratégias educativas bem fundamentadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a ação educativa teve resultados positivos, pois apesar das dificuldades de atenção do público-alvo foi possível perceber o seu entendimento a respeito da alimentação saudável, assim como os prejuízos de uma má alimentação, durante a abordagem educativa o público interagiu muito bem, conseguindo atingir os objetivos propostos pela dinâmica de avaliação da aprendizagem com a montagem do prato saudável de forma satisfatória.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

AMARAL, M. P.; et al. ALTERAÇÕES NAS PAPILAS GUSTATIVAS EM IDOSOS. **Revista Multidisciplinar Em Saúde**. v. 2, n. 4, p. 104, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51161/>

[rems/2863](#). Acesso m: 04/12/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192p

CARLOS, F.S.A. et al. **Principais doenças crônicas acometidas em idosos**. Anais IV CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2015. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/12711>>. Acesso em: 04/12/2023.

LIMA, B. O.; MARTINS, F. A. V.; SALES, L. T. L.; SILVA, R. C. M. A.; **Alteração gustativa em idosos: alternativas para diminuição do consumo de sal**. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética - Escola Técnica Estadual ETEC de Cidade Tiradentes), São Paulo, 2014.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. .O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro; v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

VOLKERT, D. *et al.* **ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics**. Clinical Nutrition, v. 41, n. 4, p. 958-989, 2022.

ANEXO 5

Imagens 5:



AÇÃO EDUCATIVA COM IDOSOS

Dheyson Sousa Dutra¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3007205786998617>

Glenda Carvalho Silva²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8659455973781832>

Jaderson Dantas Barreto³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

Jefferson Portela Rodrigues Bezerra⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7838127049604267>

Jucilene Soares Pereira Dos Santos⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5430692751913368>

Laryssa Gabriella de Lima⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8902092032265521>

Ridiley de Jesus Cavalcante Loiola⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7943906900697690>

Sergio Rodrigo Camara Paiva Aragão⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6479953070509929>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁹.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A alimentação saudável é de fundamental importância para a manutenção da saúde dos seres humanos em todas as fases do seu curso de vida. E algumas fases, como a senescência, merecem atenção especial, pois há alterações cruciais no processo de envelhecimento que modificam a absorção e aproveitamento dos nutrientes, como também há modificações nas demandas nutricionais e há um risco aumentado para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis-DCNT. Também é relevante enfatizar que nos últimos cinquenta anos houve um progresso expressivo na saúde pública por todo mundo, inclusive nos países em desenvolvimento como Brasil, que permitiram que houvesse um aumento nas condições de vida e saúde da população tendo como importante consequência um incremento substancial na expectativa de vida geral. Dessa

forma a promoção da saúde e prevenção de DNCT, por meio da realização de atividades educativas em saúde, particularmente com orientações sobre o manejo adequado da alimentação nesta fase da vida, são de extrema necessidade para atender esta parcela populacional que vem aumentando de forma crescente e garantir sua qualidade de vida e saúde. A ação educativa foi realizada com grupo de Idosos do Serviço de Acolhimento e Fortalecimento de Vínculo do Centro de Referência em Assistência Social de bairro do município de Picos-PI com o objetivo geral de sensibilizar os idosos sobre a importância da alimentação saudável e seus benefícios. Foram utilizadas estratégias variadas para sua execução, que tiveram boa aceitação por parte deste público-alvo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável. Idosos. Qualidade de vida.

EDUCATIONAL ACTION WITH THE ELDERLY

ABSTRACT: Healthy eating is of fundamental importance for maintaining the health of human beings at all stages of their life course. And some phases, such as senescence, deserve special attention, because there are crucial changes in the aging process that modify the absorption and changes in nutritional demands and there is an increased risk for the development of chronic non-communicable diseases-NCDs. It is also relevant to emphasize that in the last fifty years there has been significant progress in public health around the world, including in developing countries such as Brazil, that allowed an increase in living conditions and health of the population with an important consequence a substantial increase in general life expectancy. Thus the promotion of health and prevention of NCD, through the performance of educational activities in health, particularly with guidance on the proper management of food at this stage of life, are extremely necessary to meet this portion of the population that has been increasing increasingly and ensure their quality of life and health. The educational action was carried out with a group of Elderly of the Reception and Strengthening of Bonding Service of the Reference Center in Social Assistance of the IP with the general objective of raising awareness among the elderly about the importance of healthy eating and its benefits. Varied strategies were used for its execution, which had good acceptance by this target audience.

KEY-WORDS: Healthy Eating. Elderly. Quality of life.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira vivencia, nas últimas décadas, modificações na sua estrutura etária, uma vez que a queda da mortalidade e fecundidade, encontram-se atreladas ao processo de crescimento populacional, ocasionando, além de transformações demográficas, as epidemiológicas, sociais e econômicas (Berlezi *et al.*, 2019).

Vale ressaltar que a transição etária da população, atualmente, apresenta um ritmo superior ao do passado. Nessa perspectiva, 2 em cada 10 pessoas terão mais de 60 anos, o que corresponderá a cerca de 2 bilhões da população mundial, até 2050 (OPAS, 2018;

OMS, 2019). O panorama nacional acompanha o envelhecimento global, de acordo com o censo demográfico brasileiro de 2018, a faixa etária de 65 anos ou mais que corresponde, hoje, a 9,83% da população brasileira será equivalente a 25,49% em 2060 (IBGE, 2018).

O envelhecer acarreta inúmeras transformações ao indivíduo, entretanto, o estilo de vida adotado durante toda a vida, pode acelerar de forma precoce o surgimento de declínios fisiológico, biológico e psicológico (Almeida; Reis, 2016).

No que refere-se às alterações fisiológicas, o indivíduo passa a ter restrição física, devido o decaimento de diversos órgãos em alguns sistemas do organismo, com destaque ao sistema musculoesquelético, o qual, apresenta redução na densidade óssea e massa muscular, enrijecimento dos tendões e ligamentos, aumento da viscosidade do líquido sinovial, eventos que comprometem a capacidade funcional do idoso, reduzindo sua habilidade em desenvolver atividades básicas e instrumentais diárias, participar do contexto familiar e social. (Carvalho *et al.*, 2018).

Nessa conjuntura, verifica-se a importância em implementar, neste grupo etário, atividades de educação em saúde que visem proporcionar um envelhecimento saudável e, consequentemente, melhor qualidade de vida (Carvalho *et al.*, 2018).

A educação em saúde visa a promoção, proteção e, principalmente, a prevenção de agravos. Além disso, estimula as pessoas a refletirem sobre sua condição de vida, saúde e as ações exercidas em relação ao autocuidado, como também, sua interação entre condição de saúde, o meio o qual está inserido e o contexto familiar (Mallmann *et al.*, 2015).

METODOLOGIA

Antes da realização de qualquer intervenção em saúde se faz necessário a elaboração de um planejamento detalhado, requerendo para isto o conhecimento do público-alvo, com o máximo de informações que se puder obter. Para a obtenção destas informações foi feito o diagnóstico situacional como auxílio de um formulário estruturado que abordou questões variadas (socioeconômicas, nutricionais e dúvidas sobre alimentação) que foi aplicado pelos alunos do sétimo período de Nutrição da UFPI/CSHNB. Com base no resultado do diagnóstico foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Promovendo Saúde através da Alimentação Saudável
Público-Alvo	Grupo de Idosos
Dinâmica para sensibilização	Bingo dos Alimentos

Objetivos (geral e específicos)	Geral: Conscientizar sobre a importância da alimentação saudável e seus benefícios. Específicos - Promover conhecimento sobre alimentação saudável. - Incentivar o consumo de alimentos saudáveis; - Demonstrar os benefícios de uma boa nutrição, sobretudo, nessa fase da vida; - Explorar os hábitos alimentares do público alvo;
Conteúdos	- O que é alimentação saudável e sua importância para a saúde; - Como ter hábitos alimentares saudáveis; - Visão geral de alimentos que auxiliam na manutenção da saúde; - Dicas de como preparar alimentos em casa e orientações na escolha de alimentos;
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas, Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Papel, impressora, multimídia, lápis e caixa de som.
Pessoal necessário para realização da Ação	Todos os integrantes do grupo
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	26.07.2023
Local de realização da atividade	Sala de reuniões do CRAS Morada Nova
Tempo de duração da Atividade	30 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	- Palestra (exposição dialogada com auxílio de recursos visuais) sobre o que é alimentação saudável e hábitos alimentares. - Distribuição de <i>folders</i> com dicas de como preparar uma alimentação saudável e orientações para a escolha dos alimentos.
Estratégias para Avaliação da Ação	Jogo de mito e verdade; participação ao longo da ação (perguntas e dúvidas) e rodada conversas.
Momento de Descontração	Lanche e dança

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica da ação de sensibilização/motivação

O grupo teve todo o cuidado com o público alvo para fazer com todos se sentissem à vontade para participar das dinâmicas, tirar dúvidas. A todo momento estivemos à disposição para auxiliá-los em quaisquer dificuldades existentes. A dinâmica aplicada foi

Bingo dos alimentos. Inicialmente foi feito um sorteio dos alimentos, para que assim todos se sentissem mais à vontade e para realizar mais entrosamento entre e o público alvo.

Em um segundo momento foi feito uma rodada de perguntas sobre mitos e verdades relacionadas à alimentação saudável e hábitos alimentares com o objetivo principal de conscientizar sobre a importância da alimentação saudável e dos seus benefícios no processo do envelhecimento, já que o nosso público alvo se tratava de idosos.

A dinâmica foi adequada ao público, pois todos tiraram dúvidas e também compartilharam as experiências vivenciadas na primeira consulta com a nutricionista e com médicos no geral, além de expressarem informações importantes sobre os alimentos. Procurou-se ser o mais claro possível para que o público em questão pudesse desenvolver a atividade da melhor maneira possível. A realização da dinâmica teve participação ativa de todos os envolvidos. Não houve falhas na aplicação da dinâmica, mas como melhoria para projetos futuros podemos fazer demonstração de figuras na hora da realização, visto que em alguns casos os idosos podem não conhecer ou apresentar dificuldade de reconhecimento dos alimentos citados.

Estratégia(s) utilizada(s) para execução da ação

Para a execução da ação educativa utilizou-se da combinação de duas estratégias, a primeira uma exposição dialogada com o auxílio de *slides* onde pode-se transmitir informações bem como ouvir o público-alvo. A segunda estratégia foi a exposição de um *folder* educativo. A utilização das estratégias ocorreram como previsto e foram adequadas ao público alvo, apenas houve um erro no conjunto de cores do *folder*. Como falhas pode-se apontar que o *folder* teve um conjunto de cores que pode ser de difícil leitura para algumas pessoas do público-alvo. E ara uma melhor compreensão do público-alvo deverá ser utilizado cores mais fortes, que facilite a leitura.

Avaliação de aprendizagem

Foi utilizado um jogo de mito e verdades além de um momento aberto para tira dúvidas. Foi pensado para que fosse um momento de repassar conhecimentos, mas de fácil entendimento, com momentos de descontração e aprendizagem. Todos os momentos foram aplicados como o planejado, e obtiveram bons resultados. A avaliação foi feita de forma que houvesse aprendizado e descontração, para ser um momento leve e didático. A abordagem, execução e avaliação da ação proposta foram executadas mediante o planejado sem que houvesse intercorrências durante o evento. Para melhora as ações futuras recomenda-se preparar o material didático de modo mais precoce e se possível, um tempo maior para organizar o ambiente da ação.

Dificuldades encontradas

Não foram encontradas dificuldades para realização da ação , desde o começo o grupo teve todo apoio necessário para que fosse realizada da melhor maneira, assim

como conseguiu-se participação ativa de todo o público alvo, fazendo com que a realização da ação tenha tido total êxito .

Aprendizado

Com a realização de todas as etapas da ação educativa pode-se visualizar elementos teóricos com a prática, como o planejamento de práticas educacionais efetuadas ao público, além, por exemplo, do processo de comunicação entre o emissor e o receptor. O principal conhecimento adquirido diz respeito à todo o processo de construção de uma ação educativa, indo desde o planejamento até a avaliação dos resultados, que foi possível graças à todos com conteúdos teóricos abordados na disciplinas, que vai desde o entendimento sobre a Alimentação no seu contexto antropológico e sociológico, a formação do universo alimentar, o processo de comunicação que é tão importante, além das práticas educacionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, considerando o envelhecimento como um processo inerente à condição de humano, uma ação educativa, sobretudo voltada à informação de modo claro e acessível é essencial para a manutenção da longevidade de um público que soma diversos problemas de saúde em caráter crônico e que necessita de atenção redobrada quando se trata de alimentação . A ação programática foi executada em sua plenitude de modo didático, simplificado e com bons resultados. Entretanto, o acompanhamento dessa população é uma conduta importante já que as transformações fisiológicas e metabólicas expressivas nessa idade são frequentemente relacionadas a uma piora da qualidade de vida desses indivíduos.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. F.F; REIS, L. A. Análise da produção científica no Brasil sobre envelhecimento e quedas. **RBCEH**, Passo Fundo. 2016. Acesso em: 29 de Jun. 2023; 2(13): 242-253 p. Disponível em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/viewFile/5948/pdf>
- BERLEZI, E. M; et al. Como está a capacidade funcional de idosos residentes em comunidades com taxa de envelhecimento populacional acelerado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro 2019. Acesso em: 30 de Jun. 2023; 19(4): 643-652 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/4038/403847457009>
- CARVALHO, I.F.C; et al. E.Uso da bandagem infrapatelar no desempenho físico e mobilidade funcional de idosos com história de quedas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro (RJ) 2018. Acesso em: 29 de Jun. 2023; 1(18):119-127 p. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n1/18099823-rbagg-18-01-00119.pdf>

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação. 2018. Acesso em: 28 de Jun. 2023. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folhainformativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820.

MALLMANN, D. G.; et al.; Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**. Jun. 2015. Acesso em 28 de Jun. 2023; 6(20): 1763-1772 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/630/63038653012.pdf>

OMS - Organização Mundial da Saúde. OMS lança aplicativo digital para melhorar o cuidado às pessoas idosas. 2019.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. Folha informática: Envelhecimento e Saúde. Brasília. 2018.

ANEXO 6

Imagens 6:



**ATIVIDADE EDUCATIVA COM ADOLESCENTES SOBRE ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS
CRÔNICAS****Amanda Maria de Moura Gomes¹;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7047578639617482>**Amanda Sabrina Macedo Moura²;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

Cássia Hellen Tavares Nunes³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1887789465519880>**José Adrian Martins Campos⁴;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4620319760529468>**Lorena Pereira Moraes⁵;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/2504428436686165>**Nilvânia Rocha de Sousa⁶;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1553612520850818>**Vitória Nóris Monteiro Ramos⁷;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/0331703808272354>**Williany Barbosa Leal⁸;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6371437299199967>**Yorrana Maria Monteiro Sousa⁹;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/66999157150611805>**Regina Márcia Soares Cavalcante¹⁰.**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: De acordo com a Organização Mundial da Saúde a adolescência é a fase da vida compreendida entre 10 e 19 anos, período em que o corpo passa por várias mudanças, é a transição da infância para a idade adulta. Como em todas as fases da vida a alimentação é essencial para suprir as necessidades nutricionais e constitui-se em importante ferramenta para a manutenção do peso corporal adequado e o desenvolvimento normal das massas óssea e muscular. Dessa forma a adoção de hábitos alimentares

saudáveis são necessários para possibilitar crescimento e desenvolvimento adequados e níveis satisfatórios de qualidade de vida. Entretanto, o adolescente geralmente tem importantes inadequações em seu comportamento alimentar, especialmente pelo elevado consumo de lanches com alto teor de gordura e açúcar açúcares. Considerando estas características peculiares dos hábitos alimentares de adolescentes, se faz necessário a realização de intervenções educativas com vistas a reverter estas inadequações, prevenir doenças crônicas e promover a saúde deste público tão vulnerável. A ação educativa foi desenvolvida com alunos de 14 a 19 anos de escola pública da cidade de Picos-Pi com o objetivo de orientar sobre a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas. Para a execução da atividade foram utilizadas exposição dialogada com auxílio de cartazes, distribuição de *folder* educativo e “brindes”.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes. Alimentação Saudável. Doenças Crônicas.

EDUCATIONAL ACTION WITH ADOLESCENTS

ABSTRACT: According to the World Health Organization adolescence is the stage of life between 10 and 19 years, period in which the body goes through several changes, is the transition from childhood to adulthood. As in all phases of life, food is essential to meet nutritional needs and is an important tool for maintaining adequate body weight and normal development of bone and muscle mass. Thus the adoption of healthy eating habits are necessary to enable adequate growth and development and satisfactory levels of quality of life. However, adolescents usually have important inadequacies in their eating behavior, especially due to the high consumption of snacks with high fat and sugar content. Considering these peculiar characteristics of adolescents' eating habits, it is necessary to carry out educational interventions in order to reverse these inadequacies, prevent chronic diseases and promote the health of this vulnerable public. The educational action was developed with students from 14 to 19 years of public school in the city of Picos-Pi in order to guide the importance of healthy eating in the prevention of chronic diseases. For the execution of the activity were used exhibition dialogued with the aid of posters, distribution of educational Folder and “gifts”.

KEY-WORDS: Adolescents. Healthy Eating. Chronic Diseases.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa evolutiva que culmina todo o processo maturativo biopsicossocial do indivíduo. Cronologicamente, a adolescência corresponde ao período de 10 a 19 anos, sendo dividido em duas fases: fase 1-10 a 14 anos, e fase 2-15 a 19 anos. A faixa etária entre 10 a 14 anos inclui o início das mudanças puberais, e o término da fase de crescimento e desenvolvimento morfológicos ocorre no período de 15 a 19 anos (OMS, 1995). Esta fase caracteriza-se por um período de elevada demanda nutricional e por esse motivo, a nutrição desempenha papel fundamental no desenvolvimento do adolescente

(Albano; Souza, 2001).

Observa-se muito atualmente que hábitos alimentares inadequados adquiridos na infância e na adolescência podem ser considerados fatores de risco para o sujeito, ocasionando doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), aumento da prevalência de obesidade e de diabetes. Isso implica em um grave impacto na saúde do indivíduo e em gastos no setor da saúde pública (Yang et al., 2015).

Segundo Brasil (2009), grandes frutos podem ser produzidos, a longo prazo, quando houver uma intervenção nesta fase no que se refere à alimentação adequada, desde a formação de comportamentos alimentares saudáveis até a promoção da saúde. Depois da família, a escola é o ambiente mais próximo do jovem, pois é onde ele permanece grande parte de sua jornada diária e, de certo modo, exerce influência direta em sua alimentação. Ademais, o principal objetivo da alimentação escolar é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento intelectual e cognitivo dos estudantes, a fim de que desempenhe um bom rendimento nas atividades escolares e exerça sua autonomia.

Nessa perspectiva o Ministério da Saúde (1999) e a Conferência Nacional de Segurança Alimentar (2004), afirmam que, com base na influência que a escola é capaz de ter sobre a formação dos hábitos dos estudantes, é oportuno que a instituição enfatize atividades que impulsionem o jovem a praticar a alimentação saudável como fator fundamental para a promoção da saúde, impactando em uma melhor qualidade de vida.

Tendo em vista os fatores supracitados, a educação alimentar e nutricional tem um papel de atuação importante a ser citado, pois possui como principal objetivo promover o desenvolvimento da capacidade do indivíduo em entender práticas comportamentais saudáveis relacionadas à alimentação.

METODOLOGIA

Para a realização do planejamento da ação educativa com maior assertividade, foi realizado um diagnóstico situacional junto ao público-alvo, com intuito de conhecer suas características gerais, estado nutricionais e dúvidas relacionadas à alimentação. Tendo como base os resultados do diagnóstico, foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Alimentação Saudável e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)
Público-Alvo	Adolescentes do Ensino Médio (Entre 14 a 19 anos)
Dinâmica para sensibilização	Dinâmica - Salada de Frutas

Objetivos (geral e específicos)	Objetivo Geral: Levar conhecimento e sanar eventuais dúvidas sobre os alimentos que auxiliam no combate das Doenças Crônicas Não transmissíveis. Objetivos Específicos: Explicar a importância de consumir alimentos saudáveis. Verificar o conhecimento dos alunos a respeito das Doenças Crônicas. Apresentar os principais alimentos e hábitos que podem contribuir na prevenção e controle de DCNT.
Conteúdos	-Passos para uma alimentação saudável -Doenças Crônicas e Saúde -Alimentação na prevenção e tratamento de DCNT.
Materiais Necessários(papel, caneta, frutas , <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Datashow, Notebook, Papel, Caneta, Slides, Cartazes, Folhetos (Panfletos), Plaquinhas e (Quiz)
Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos da graduação (Grupo 4) e a Professora Regina Márcia Soares Cavalcante.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	09/08/2023 (Manhã)
Local de realização da atividade	Unidade Escolar Miguel Lidião (Sala de aula)
Tempo de duração da Atividade	30 – 40 min (Dependendo da disponibilidade dos alunos)
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Diálogo; Conversa; Dinâmica interativa inicial ; Distribuição dos panfletos e Exposição dos cartazes.
Estratégias para Avaliação da Ação	Avaliação do conhecimento através do Quiz.

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

A dinâmica de sensibilização/motivação, prevista no planejamento da atividade e intitulada “Salada de Frutas” , não foi incorporada à ação educativa nutricional devido à restrição de tempo disponível para a realização da atividade. A abordagem de sensibilização

e motivação é valiosa para engajar os participantes e criar um ambiente propício para a aprendizagem, porém, devido ao cronograma limitado da ação, priorizou-se a transmissão direta de informações essenciais sobre o tema proposto pelo grupo. Embora a dinâmica possa oferecer benefícios significativos, a decisão de não aplicá-la foi tomada para garantir que o conteúdo crucial abordado, sobre a alimentação no combate às DCNT, fosse transmitido de maneira eficaz dentro das restrições temporais.

Estratégias utilizadas para execução da ação

As estratégias utilizadas para a execução da ação não foram realizadas de acordo com o planejado previamente, pois o *data show* fornecido pela unidade escolar não funcionou, e com isso não foi possível realizar a exposição com auxílio de *slides*. Logo, foi realizada apenas a explicação de maneira dialogada com auxílio de um *notebook*. Entretanto, a questão do *quiz* dinâmico elaborado pela equipe funcionou conforme o previsto. Porém houveram algumas com algumas inadequações. Já a exposição interativa dos cartazes não foi possível devido ao tempo limitado da ação, porém os mesmos foram deixados no mural informativo da instituição para propagar as informações que foram abordadas na intervenção. Para finalizar, os *folders* (com conteúdo sobre mitos e verdades em relação à alimentação no combate às doenças crônicas) foram distribuídos ao final da ação, mas não foi possível realizar a sua leitura e explicação antes de entregá-los, pois estava muito próximo do horário de saída e os alunos estavam bem inquietos.

Adequação das estratégias ao público alvo

As estratégias usadas na ação foram consideradas abordagens adequadas para o público-alvo, visto que o diálogo com os adolescentes permitiu a interação e discussão direta, além de permitir que alguns fizessem perguntas e esclarecessem suas dúvidas sobre o tema abordado. Entretanto, percebeu-se que a turma estava bastante agitada e que seria necessário que uma das estratégias, como a realização da dinâmica inicial, para uma maior aproximação e engajamento dos adolescentes como também o uso de *slides* para prender mais a atenção dos mesmos, o que infelizmente não foi possível. Ademais, a exposição visual por meio dos cartazes, não foi realizada devido ao tempo, algo que seria eficaz para captar a atenção e transmitir informações de maneira atraente e memorável, criando curiosidade na turma. O *quiz* empregado na atividade foi considerado um método interativo e envolvente, logo sua utilização na ação, mesmo que de maneira rápida, foi crucial para testar o conhecimento e permitir a avaliação da aprendizagem posteriormente. Os adolescentes geralmente apreciam competições amigáveis, o que pode aumentar seu envolvimento. Os *slides* também foram úteis para guiar a discussão, porém, como citado anteriormente, não foi possível sua exibição. Por fim, os *folders* forneceram informações específicas sobre mitos e verdades na alimentação, algo que é relevante para os adolescentes, pois eles são frequentemente bombardeados por informações conflitantes nas mídias sociais e na cultura popular. Esses materiais educativos podem ajudar a desmistificar conceitos equivocados e

fornecer fatos baseados em evidências. De maneira geral, considera-se que as estratégias ficaram adequadas, mas a sua execução foi limitada devido ao tempo e à falta de alguns recursos, como o *data show*.

Principais falhas na estratégia (s) utilizada(a) na execução da ação educativa?

As principais falhas que comprometeram a qualidade na execução da ação educativa foram: o momento para realização da intervenção ter sido marcada próximo ao horário de saída dos alunos, como também o reduzido tempo disponibilizado para a realização das estratégias escolhidas além do defeito apresentado no *data show*. Consequentemente não foi possível a exposição dos *slides*, cartazes, a explicação dos *folders*, bem como a inadequação na transmissão da mensagem ao público-alvo.

Como seria possível melhorar em uma próxima ação educativa estas falhas de execução?

Em uma próxima ação educativa, seria aconselhado a adoção de medidas importantes no planejamento que permitam que as estratégias sejam realizadas com sucesso, como: providenciar e reservar um *data show* funcionando, permitindo que os *slides* sejam expostos, assim como também pode se considerar a utilização de outras metodologias ativas que não demandem o uso desse aparelho. Ademais, como já foi citado, para evitar erros no futuro, o planejamento envolverá um horário mais amplo e favorável a realização de todas essas estratégias e assim garantir a realização mais acertada da ação educativa.

Avaliação de aprendizagem

Foi realizado um *quiz* interativo composto de perguntas relacionadas à temática abordada. As questões foram levadas aos alunos, onde dividiu-se a turma em dois grandes grupos e foram entregues plaquinhas de verdadeiro e falso ao representante de cada grupo, sendo que os que acertaram mais questões ganharam um brinde. Entretanto, durante a execução esperava-se uma interação e colaboração maior por parte dos alunos, que se encontravam dispersos e agitados no momento. Pelo resultado apresentado a ação foi adequada ao público-alvo., havendo alguns contratempos em sua execução. Devido à estratégia de execução escolhida (*data show*) não estar disponível, foi dificultada a exposição dos *slides* que foram produzidos, o que deixou os ouvintes mais dispersos acerca do conteúdo, pois o objetivo era prender a atenção dos mesmos com as imagens ilustrativas e com os fatos que seriam explicados, o que auxiliaria na melhor compreensão da temática, e por consequência, nas respostas das perguntas do *quiz*.

Em uma próxima ação educativa é necessário buscar novas estratégias para prender mais a atenção do público ou realizar um teste, com antecedência, das matérias a serem utilizados, de maneira que possam ser maximizadas as chances de uma melhor compreensão dos assuntos abordados, evitando as distrações que acabam atrapalhando a compreensão do conteúdo, pois somente assim o público poderá responder aos

questionamentos levantados durante a dinâmica de avaliação final (*quiz*), demonstrando que realmente compreenderam e entenderam a mensagem transmitida.

Dificuldades encontradas

Uma das principais dificuldades encontradas para a realização desta ação educativa foi a questão do horário disponibilizado pela instituição, visto que a coordenação do colégio não possuía muitos horários disponíveis que fossem adequados para propiciar um melhor desenvolvimento da atividade, já que esta foi realizada às 11:30 da manhã, sendo este, um dos horários da grade de aulas que foi cedido por uma das professoras responsáveis pela turma, e que é um momento próximo à saída dos alunos, o que acabou por gerar uma maior ansiedade e falta de atenção por parte dos mesmos. Nesse ponto, considera-se importante o que foi abordado ao longo da disciplina de Educação Nutricional: a realização de uma ação educativa em horários inapropriados pode ter um impacto negativo na eficácia da comunicação e na receptividade das informações por parte do público-alvo. Outra dificuldade encontrada foi a questão do recurso (*data show*), que foi reservado previamente na instituição, porém no horário combinado a coordenação forneceu apenas o que restava, e que acabou não funcionando, não permitindo que os *slides* fossem exibidos para os alunos. Por fim, acredita-se também que a linguagem empregada com os alunos não foi a mais adequada, fazendo com que a transmissão do tema escolhido não fosse a melhor, o que acabou atrapalhando a compreensão dos alunos ao decorrer da atividade.

Aprendizado

Com a realização da ação pôde-se perceber que é realmente importante estruturar e planejar bem a metodologia que será utilizada na atividade, de maneira prévia, independentemente do público-alvo, e buscando considerar tudo que foi abordado anteriormente nas aulas da disciplina de educação nutricional, como por exemplo:

- . A adequação do horário de realização da ação educativa (infelizmente, no nosso caso não foi por falta de planejamento, mas sim de disponibilidade de horários da instituição/colégio);

- . Os meios em que a mensagem será transmitida, para que possa ser devidamente compreendida pelo público-alvo;

- . Evitar o ruído na comunicação e na adequação da linguagem, assim como a coerência, criando um ambiente propício, e buscando compreender o momento certo em que a mensagem deve ser transmitida;

- . Manter uma postura adequada, procurando transmitir e traduzir a ciência da nutrição para as pessoas, de forma que elas possam compreender e absorver facilmente o conteúdo, além de sanar as dúvidas sobre o tema que foi proposto.

Com todo o processo envolvido para a realização desta ação educativa, quais os principais conhecimentos adquiridos na área de EAN?

Os principais conhecimentos adquiridos foram em relação a importância de buscar conhecer bem o público-alvo da ação, pois isso permite compreender as características e interesses específicos dos ouvintes, levando ao desenvolvimento de abordagens criativas e engajadoras, para então transmitir informações sobre as questões mais relevantes em relação à alimentação e nutrição. Aprender a adaptar linguagem e a forma que a mensagem será transmitida para se conectar melhor com os adolescentes é crucial, sendo algo que será levado em consideração em intervenções no futuro, assim como compreender as melhores práticas para envolvê-los ativamente na aprendizagem e acima de tudo planejar minuciosamente a ação, para minimizar as falhas e oportunizar mais acertos e aprendizado.

Além disso, também foi possível relembrar pontos importantes estudados na área de EAN, como o planejamento da ação, a escolha da estratégia, os recursos necessários para sua realização, bem como pensar em qual será o método mais adequado para avaliar a ação ao final, de maneira a receber um “resultado” dos ouvintes em relação ao que foi proposto, pois esse retorno é fundamental para avaliação do sucesso da intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo onde a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis é fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), como disciplina, assumiu um papel vital na formação acadêmica, pois os estudantes puderam adquirir conhecimento fundamental sobre como estruturar e realizar uma intervenção educativa, capacitando-os a tomar decisões sobre a realização destas em vários tipos de público, de maneira a gerar autonomia para os ouvintes em relação à saúde individual e coletiva, e contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável. Ao integrar a EAN no currículo, isso torna os acadêmicos mais conscientes, responsáveis e capazes de fazer escolhas em suas ações educativas que repercutirão positivamente ao longo de sua vida profissional.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ALBANO, R. D.; SOUZA, S. B. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. **Jornal de Pediatria**, v. 77, n. 6, p. 512–516, nov. 2001.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. **Diário Oficial da União**, Brasília, 17 de junho de 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm. Acesso em: 01 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/PORTARIA_710_1999.pdf/b28dc77e-6a8d-48b2-adad-ae7bdc457fc3. Acesso em: 30 jun. 2023

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., Olinda, 2004.

Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em : http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/II_Conferencia_2versao.pdf. Acesso em: 01 jul. 2023.

DE ÁVILA, Renata Silva et al. Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 39-48, 2019.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **La salud de los jóvenes: un reto y una esperanza**. Geneva; 1995.

SANTOS, P. S.; et al. Educação Alimentar e Nutricional sob uma ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, [S. l.], v. 9, p. 101–106, 2019. DOI: 10.13102/rscdauefs.v9i0.3510. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3510>. Acesso em: 1 jul. 2023.

VITOLO, M.R. **Nutrição: Da gestação ao envelhecimento**. 2ª edição. – Rio de Janeiro: Rubio; 2015.

YANG et al. Technology enhanced game-based team learning for improving in take off food groups and nutritional elements. **Comput Educ**, v.88, p.143-159, 2015 .

ANEXO 7

Imagens 7:



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Ana Clara Ribeiro Santos¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3789948643581481>

Francisca Raila Alves Roque²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1053988052368561>

Jamyne Victorya Figueredo da Silva³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6826121005384918>

Karyna Iara Matos Alves⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7035212758167149>

Maria Zilda De Sousa Alves⁵;

Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9245307474614547>

Rafael Eugênio de Sá Carvalho⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0090920268047841>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁷.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A prática de atividade física de forma constante desempenha importante papel como fator favorecedor no que se refere ao ganho e manutenção de massa muscular como também contribui para a perda de gordura corporal e incremento do condicionamento físico. Além disso, traz benefícios para a saúde e o bem-estar geral, aumento a qualidade de vida. Para otimizar o desempenho de qualquer atividade física e facilitar o alcance dos resultados desejados, é necessário que haja práticas alimentares adequadas. Hábitos alimentares saudáveis oportunizam um equilíbrio nutricional que permitirá uma recuperação física otimizada além de minimizar adversidades na prática da atividade física como lesões musculares. Considerando a importância da alimentação para uma boa *performance* na prática da atividade física é fundamental que sejam realizadas intervenções educativas com vistas a fornecer as devidas orientações para potencializar os resultados positivos do exercício físico. A ação educativa foi realizada com praticantes de musculação de academia do município de Picos-PI. A execução da intervenção educativa foi realizada com uma exposição dialogada com auxílio de cartazes e foi bem recebida pelo público-alvo que participou ativamente de todas suas etapas.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Alimentação Saudável. Qualidade de vida.

NUTRITIONAL EDUCATION FOR BODYBUILDING PRACTITIONERS

ABSTRACT: The practice of physical activity constantly plays an important role as a factor favoring the gain and maintenance of muscle mass as well as contributing to the loss of body fat and increased fitness. In addition, it brings benefits for health and general well-being, increase quality of life. To optimize the performance of any physical activity and facilitate the achievement of the desired results, it is necessary that there are adequate eating practices. Healthy eating habits provide a nutritional balance that will allow an optimized physical recovery and minimize adversities in the practice of physical activity such as muscle injuries. Considering the importance of food for a good performance in the practice of physical activity it is essential that educational interventions are carried out in order to provide the necessary guidelines to enhance the positive results of physical exercise. The educational action was carried out with practitioners of bodybuilding academy in the city of Picos-PI. The execution of the educational intervention was carried out with a dialogue exhibition with the help of posters and was well received by the target audience who actively participated in all its stages.

KEY-WORDS: Bodybuilding. Healthy Eating. Quality of life.

INTRODUÇÃO

A musculação é uma modalidade de exercício que envolve a aplicação de resistência e pode ser realizada em academias ou ao ar livre. Seu objetivo é promover o desenvolvimento dos músculos esqueléticos (Infopédia, 2021). A musculação é reconhecida como um exercício físico abrangente e seguro, sendo recomendada para todas as pessoas, desde que supervisionada por um profissional de Educação Física. A seleção de exercícios e pesos é ajustada conforme a idade, condições físicas individuais e os objetivos específicos almejados no treinamento. (Menezes, 2019).

A prática regular de exercícios traz benefícios para a postura, fortalece a musculatura, aprimora o sistema cardiorrespiratório, aumenta a flexibilidade e mobilidade, promovendo uma sensação geral de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso. Esses benefícios contribuem para a qualidade de vida, sendo comum os praticantes saírem da academia com uma sensação de bem-estar, temporariamente esquecendo de seus problemas (Gabriel, Zierath, 2017).

Em pesquisa sobre os fatores que impulsionam dois tipos de treinamento nas academias de musculação - o voltado para a hipertrofia muscular e o direcionado para o emagrecimento - Lima (2017) chegou à conclusão de que o padrão de beleza desempenha um papel significativo como princípio motivacional. Esse papel inicialmente possui uma natureza extrínseca, evoluindo posteriormente para intrínseca.

METODOLOGIA

Para apropriação e conhecimento de características básicas dos praticantes de musculação, foi realizado o diagnóstico situacional. A obtenção das informações deu-se por meio de um Formulário eletrônico do *Google Forms*, importante ferramenta para produzir pesquisas, realizar avaliação de atividades, coletar informações, além de obter resultados que são compilados automaticamente. Com os dados do diagnóstico foi elaborado o planejamento da ação educativa conforme quadro abaixo:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

O planejamento fornece uma estrutura básica para a realização de uma ação educativa sobre alimentação pré e pós treino, podendo ser ajustado conforme as características específicas do público-alvo e do local de realização.

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Alimentação Pré e Pós Treino
Público-Alvo	Praticantes de musculação
Dinâmica para sensibilização	A dinâmica irá consistir na apresentação de dois cartazes com a imagem de dois bonecos com fome, o título de um será “pré-treino” e do outro “pós-treino” e ao lado as opções de refeições; Será solicitado aos participantes escolherem o que nosso boneco irá comer antes e depois do treino; Eles terão seis opções: três exemplos de refeições pré-treino e três de refeições pós-treino; Não será informado a qual grupo cada refeição pertence Após a escolha iremos informar se os participantes acertaram ou erraram e o por qual motivo, assim dando início a ação educativa.
Objetivo geral	Promover a conscientização sobre a relevância da alimentação adequada antes e depois do treino para otimizar o desempenho esportivo.
Objetivos específicos	1. Explicar a diferença da função dos principais macronutrientes e sua influência para a hipertrofia muscular; 2. Orientar a respeito da recomendação da alimentação pré e pós-treino.
Conteúdos	1. Alimentação pré-treino 2. Alimentação pós-treino
Materiais Necessários(papel, caneta, frutas, Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Cartolina, pincéis e materiais impressos

Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos do curso de nutrição da Universidade Federal do Piauí, campus Senador Helvídio Nunes de Barros.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	19 de dezembro de 2023
Local de realização da atividade	Academia de musculação StartLife
Tempo de duração da Atividade	10-15 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, folder, cartilha, simulação, vídeo, etc)	-Exposição dialogada com auxílio de cartazes sobre a importância da alimentação pré e pós-treino no desempenho esportivo. -Demonstração por meio de fotos a respeito do preparo de lanches pré e pós treino.
Estratégias para Avaliação da Ação	-Aplicação de questionário pós-evento para avaliar o conhecimento adquirido. -Observação do engajamento e participação do público durante a ação

Dinâmica de sensibilização/motivação

A dinâmica aplicada foi constituída pela montagem de refeições pré e pós treino de acordo com os conhecimentos dos participantes, sendo disponibilizado imagens de alimentos e dois bonecos interpretando o momento dessas refeições. O principal objetivo foi compreender em qual nível de conhecimento o público alvo se encontrava sobre o determinado assunto, e a partir disso explicar sobre o que é mais conveniente ser consumido e o que deve ser evitado, além de pontuar estratégias para maximizar a hipertrofia muscular e minimizar o catabolismo.

Mesmo com a baixa adesão a ação, as pessoas que aceitaram participar relataram entender sobre o que foi repassado, contribuindo para as atividades desempenhadas pelos mesmos. Diante disso, é importante frisar que para uma abordagem em um âmbito como a academia, é importante a minimização do tempo da ação, sendo objetiva e rápida, pensando nisso, foi distribuído panfletos para que posteriormente o público alvo adquira os conhecimentos abordados.

Estratégias utilizadas para execução da ação

Para a execução da ação, foi utilizado estratégia como a realização de uma dinâmica de sensibilização, a distribuição de panfletos explicativos e cartazes com imagens chamativas. Esses métodos funcionaram como previsto no planejamento, pois os participantes conseguiram compreender os assuntos abordados, levando tais conhecimentos para a prática de musculação. Quanto a possíveis falhas da ação, foi possível perceber que a maioria tinha pouca disponibilidade para ouvir sobre os assuntos, preferindo levar o panfleto para compreender posteriormente.

Avaliação de aprendizagem

A partir da aplicação de um formulário eletrônico de forma presencial, foi possível obter um feedback da abordagem nutricional, de acordo com o planejado. Quando perguntado aos participantes sobre o entendimento da importância da alimentação pré e pós treino, as respostas foram “sim”, quanto a abordagem realizada, os participantes afirmaram que foi satisfatória. Em relação aos principais conhecimentos adquiridos com a ação, eles relataram ter compreendido sobre a importância da qualidade do sono para maximizar a hipertrofia muscular e minimizar o catabolismo, quais as fontes de pré treino, sobre o consumo de proteína, e de gorduras saudáveis durante o dia, e não antes ou após o treino.

Dificuldades encontradas

A adesão do público-alvo, visto que a maioria relatou não encontrar tempo para participar da abordagem nutricional.

Aprendizado

Em suma, a realização desta atividade contribuiu de forma significativa na compreensão dos assuntos abordados na disciplina de educação nutricional. Foi possível visualizar na prática tudo que foi aprendido na teoria, destacando-se a importância de tal disciplina na vida de um profissional de nutrição, visto que uma boa comunicação é mais que essencial para alcançar bons resultados e objetivos. Com a realização desta atividade, foi visto que os participantes conseguiram compreender a linguagem utilizada, dando liberdade para os mesmos debaterem sobre o assunto em pauta.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. M.; BALMANT, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. Revista brasileira de nutrição esportiva. São Paulo, v. 11. n. 62. p. 104-117, 2017.
- INFOPÉDIA. Dicionário da Língua Portuguesa sem Acordo Ortográfico. Porto: Porto Editora, 2003-2021.
- GABRIEL, B. M.; ZIERATH, J. R. The Limits of Exercise Physiology: From Performance to Health. Cell Metab, 25, n. 5, p. 1000-1011, May 2 2017.
- LIMA, M.V.B. Motivação em mulheres que realizam treinamento de hipertrofia e em mulheres que realizam treino para perda de peso em academia: análises contextuais. 2017.
- MENEZES, J.A.C.P. Perfil dos praticantes de musculação de acordo com os objetivos, características do treino e nível de satisfação com a academia do departamento de Educação

Física da Universidade Federal da Paraíba. 2019.

MORAIS, A. C. L.; SILVA, L. L. M.; MACÊDO, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 8, n. 46, p. 247-253, 2014.

ANEXO 8

Imagens 8:



AÇÃO EDUCATIVA COM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Ana Beatriz Tavares Holanda¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/4684697606786366>

Celma de Sousa Carvalho²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6264920592160495>

Deigiane de Lima Rocha³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/4519472640165554>

Filipe Lacerda Leopoldino⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4596621074502605>

Isla Nathanaelly S. Pereira Sousa⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5470103980271467>

Jocicleia de Sá Carvalho⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1575735502011396>

Maria Cecília Ferreira dos Santos de Santana⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3243343622728506>

Maria Laura de Brito Araújo⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0351637340185770>

Matheus Osvaldo da Silva Luz⁹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/8051632365383186>

Regina Márcia Soares Cavalcante¹⁰.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: As práticas de atividade física de forma disciplinada, com regularidade e devidamente orientada, são essenciais para prevenir doenças, especialmente as crônicas não transmissíveis, como também na promoção e recuperação da saúde da população. Nos últimos anos tem crescido de maneira significativa a busca de melhores níveis de saúde, longevidade e qualidade de vida por meio da prática de atividade física. E nesse contexto as academias de musculação tem aumentado substancialmente para atender a esta demanda

aumentada. Para garantir melhor rendimento durante as práticas esportivas, é preciso ter uma alimentação adequada e balanceada no pré-treino, durante a execução e no pós-treino. Nesse contexto a realização de ações educativas é de grande importância para a orientação dos adeptos da musculação, com vistas a otimizar sua prática e resultados. A ação educativa foi desenvolvida com adultos que frequentavam academia de musculação de Picos -PI, com o objetivo de orientar sobre alimentação adequada no pré, durante e pós-treino. Para a execução da atividade foram utilizadas exposição dialogada com auxílio de cartazes, distribuição de *folder* e de alimentos para pré e pós treino.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Nutricional. Atividade Física. Musculação.

EDUCATIONAL ACTION WITH PRACTITIONERS OF BODYBUILDING

ABSTRACT: The practices of physical activity in a disciplined manner, regularly and properly oriented, are essential to prevent diseases, especially non-communicable chronic, as well as in the promotion and recovery of health of the population. In recent years has grown significantly the search for better levels of health, longevity and quality of life through physical activity. And in this context the gyms have increased substantially to meet this increased demand. To ensure better performance during sports, it is necessary to have a proper and balanced diet in pre-training, during execution and post-training. In this context the realization of educational actions is of great importance for the guidance of supporters of bodybuilding, in order to optimize their practice and results. The educational action was developed with adults who attended Picos-PI bodybuilding academy, with the objective of guiding on adequate nutrition in the pre, during and post-training. For the execution of the activity were used exhibition dialogued with the aid of posters, distribution of Folder and food for pre and post training.

KEY-WORDS: Nutritional Education. Physical Activity. Bodybuilding.

INTRODUÇÃO

No Brasil, no que tange ao aspecto jurídico, o indivíduo é adulto quando tem uma idade igual ou superior a 18, e menor que 60 anos, sendo um público fisicamente ativo e que desempenhando as mais diversas funções sociais (Brasil, 2010). No quesito nutricional, o indivíduo adulto saudável necessita de pelo menos 2000kcal para realizar atividades normais, todavia, esse valor é bastante variável a depender da intensidade e do esforço demandado pela atividade a ser realizada (Philippi, 2008).

Já os praticantes de exercício físico geralmente tendem a demandar de um maior aporte calórico e proteico, devido à alta síntese e degradação muscular oriunda do exercício de musculação, contudo, a quantidade de energia irá depender da intensidade do exercício e do objetivo ou finalidade do treinamento (Santos *et al.*, 2016). É notório, ainda, que tanto o desportista quanto o atleta são extremamente estressados, necessitando realizar adequações nutricionais a partir de uma dieta balanceada, rica em alimentos

antioxidantes, como certas vitaminas e minerais, sendo que em alguns casos também pode contar com o auxílio de suplementos alimentares ou recursos ergogênicos (Oliveira; Doná; Nery, 2019).

Essa suplementação tende melhorar a performance física e contribuir para a obtenção dos resultados de maneira mais rápida, desde que prescritos pelo um profissional especializado e sempre evidenciando que nenhum suplemento ou recurso ergogênico substitui uma refeição de verdade (Barros; Pinheiro; Rodrigues, 2017). Além do mais, ao fazer uso desses recursos é necessário se ponderar alguns aspectos, a fim de não pôr em risco a saúde de quem o consome, tendo em vista que essas substâncias tanto podem trazer implicações positivas, quanto negativas a curto, médio ou longo prazo (Minuzzi, 2021). Outrossim, é de suma importância saber quais alimentos devem ser consumidos no pré, durante e pós treino, assim como as preparações que serão realizadas no decorrer do dia, visando justamente a promoção da saúde, melhorar a *performance* e atingir o objetivo pretendido, seja hipertrofia, emagrecimento, manutenção da massa muscular, dentre outros (Caparros *et al.*, 2015). Partindo desse pressuposto, antes de mais nada é indispensável realizar o diagnóstico do estado nutricional do praticante, para que assim possa ser traçada estratégias e realizado ações que contribua para atingir a meta almejada de forma eficaz. Logo, percebe-se que o exercício físico deve sempre caminhar junto a uma alimentação saudável e balanceada quali e quantitativamente (Solari, 2020).

METODOLOGIA

Para a realização do diagnóstico situacional do público-alvo, foi aplicado um formulário semi-estruturado abordando características socioeconômico e demográficas, alimentação, habito de sono, e do estado nutricional, elaborado pelos acadêmicos de nutrição, aos praticantes da academia que aceitaram participar da ação educativa. Com base nos resultados do diagnóstico, foi planejada a ação conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Importância da alimentação adequada no pré, durante e pós-treino em praticantes de musculação.
Público-Alvo	Praticantes de musculação de academia de Picos-PI
Dinâmica para sensibilização	Serão confeccionadas cartas, sendo umas com aparência mais bela e colorida e outras com cores apagadas e com aspecto amassado. A dinâmica tem o intuito de fazê-los refletir que na atividade física não se deve considerar apenas um corpo bonito externamente, mas que também por meio da alimentação adequada é possível ter um corpo “internamente” beneficiado

Objetivos (geral e específicos)	Geral: Realizar uma ação educativa sobre alimentação adequada no pré, durante e pós-treino em praticantes adultos de academias de musculação na cidade de Picos Piauí. Específicos -Mostrar a importância da atividade física aliada a alimentação saudável; -Explicar os benefícios da hidratação durante o exercício físico; -Explicar sobre as vantagens e desvantagens do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos no exercício físico de musculação.
Conteúdos	-Suplementos alimentares e recursos ergogênicos; -Alimentação no pré, durante e pós treino; -Hidratação.
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , <i>Datashow</i>, cavalete, pirâmide alimentar, TV,<i>notebook</i>, etc)	<i>Notebook</i> ;Papel;Caneta;Envelopes;Paçoca;Rapadura; Frutas (banana, maçã e uva);Amendoim;Plaquinhas;Ovos;Garrafa de água; <i>Folder</i> .
Pessoal necessário para realização da Ação	Todos os integrantes do grupo serão mobilizados para a realização da ação educativa.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	24/07/2023
Local de realização da atividade	Academia Físioform na cidade de Picos Piauí.
Tempo de duração da Atividade	1 hora
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Utilização de cartas confeccionadas e impressas em papel, que serão utilizadas para a realização de uma abordagem expositiva dialogada com as pessoas que se fizerem presentes e interessadas em participar da ação educativa.
Estratégias para Avaliação da Ação	A avaliação é somativa, onde será realizada ao final da ação educativa a aplicação de questões de múltiplas escolhas acerca da metodologia utilizada e dos conteúdos abordados na intervenção.

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

A dinâmica não foi aplicada como previsto devido a pressa dos participantes em realizarem seus treinos. Todavia, os acadêmicos repensaram uma forma para que não ficasse sem ser realizada, então embrulharam as cartas com frases motivacionais envolvendo o esporte e a nutrição, dentro de envelopes coloridos e junto de uma paçoca em cada envelope, servindo dessa forma como “mimo” , no qual foi entregue ao final da apresentação

a cada participante da intervenção.

O objetivo da dinâmica foi justamente frisar a importância da alimentação saudável aliada a atividade física. Infelizmente não funcionou como havia sido planejado inicialmente, todavia, os participantes acharam muito delicado, especialmente a frase no envelope e a paçoca junto, em que sentiram muito gratos e felizes pelo carinho e atenção dos acadêmicos para com eles. Sobre esse viés, de certa forma foi adequada ao público, pois além da motivação na frase, a paçoca forneceu energia para o treino, fixando dessa forma o que tinha sido abordado na palestra.

As principais falhas foram justamente não ter tido a participação ativa por parte dos participantes para a realização da ação, sendo que inicialmente eles teriam que escolher uma carta contendo o alimento que eles jogarem corretos para o treino e porque achavam isso. Todavia, essa parte não ocorreu em virtude do curto tempo que a maioria dos atletas e desportistas tinham para participar da dinâmica.

Desse modo, a ação educativa poderia ser melhorada destinando mais tempo para a realização da intervenção e, conseqüentemente, de uma dinâmica motivadora mais participativa. Sobre esse viés, a ação poderia ser algo mais bem elaborado, com a introdução de atividades práticas que demonstrassem os efeitos positivos da alimentação adequada e do exercício físico na saúde física e mental. Nesse sentido, pode ser citado como exemplos realizar uma atividade física leve ou medir indicadores de saúde antes e após uma refeição saudável, para mostrar os resultados imediatos. Também, haver o compartilhamento de histórias de pessoas que adotaram um estilo de vida saudável, e perceberam os benefícios, tanto externos, quanto internos para o seu bem-estar. Desse modo, isso pode motivar e inspirar os participantes a repensarem modificarem seus hábitos alimentares.

Além do mais, poderia haver uma abordagem multidimensional, enfatizando que uma abordagem de bem-estar integral envolve aspectos físicos, emocionais e sociais, destacando que a saúde não se restringe apenas à estética. A partir disso, frisar a importância do envolvimento de uma equipe multidisciplinar em saúde, contando com a presença de nutricionista, educador físico e médico, ou qualquer outro profissional que se fizer necessário, visando fornecer informações com embasamento científico e sanar dúvidas pessoais que possam existir.

Portanto, deveria haver a continuidade da intervenção, considerando a possibilidade de realizar ações educativas em formato de *workshop*, palestras ou encontros periódicos. E com isso, proporcionar um acompanhamento contínuo e reforçar as mensagens transmitidas, para que se tenha resultados na mudança de hábitos alimentares mais duradouros.

Estratégia (s) utilizadas para execução da ação

As estratégias utilizadas foram pensadas na comunicação direta com o público, ou seja, uma palestra participativa, no qual o diálogo foi o principal meio de comunicação e repasse de informações, permitindo abrir espaço para perguntas sobre às dúvidas do público. Para a realização, foram frisadas as principais fontes alimentares de macronutrientes, focando

naqueles que melhoram a performance física. Os alimentos foram expostos, de forma ilustrativa para a realização da ação, dando ênfase aos alimentos no pré, durante e pós-treino, bem como na hidratação e suplementos alimentares e recursos ergogênicos. Em seguida, finalizado a palestra, foram oferecidos um lanchinho aos praticantes de exercício físico que aceitaram participar da ação educativa, juntamente com um *folder* frisando as informações repassadas.

Desse modo, essas estratégias utilizadas foram adequadas ao público alvo e funcionaram adequadamente como havia sido previsto. As principais falhas detectadas na ação educativa foram que em cada mini palestra teve um quantitativo inferior de participantes ao que a equipe estava esperando, que seria de 5 ou mais pessoas e só havia cerca 2 a 3 pessoas em cada apresentação. Também, não foi possível realizar a dinâmica inicial justamente pela falta de tempo dos participantes, fazendo com que os acadêmicos tivessem que ser sucintos e claros sobre os assuntos abordados.

Em uma próxima ação educativa, seria ideal que o proprietário do local destinasse um tempo exclusivo apenas para ação educativa, e convidasse todos os alunos a participarem da ação, frisando a importância de tal intervenção para a saúde e o bem-estar no esporte e na vida dos praticantes de academias. Ademais, que os acadêmicos planejassem e executassem uma intervenção mais duradoura, dinâmica, ilustrativa e participativa com o público ao qual seria destinado à ação, justamente para não se transformar em algo chato e monótono, tendo ainda um intervalo de tempo maior para desenvolver as atividades e com mais pessoas participando.

Avaliação de aprendizagem

A avaliação de aprendizagem foi satisfatória e executada como planejado. Nesse sentido, percebemos que foi adequada ao nosso público-alvo, pois em nenhum dos questionários preenchidos tiveram críticas ou sugestões de melhorias, pelo contrário, houveram apenas elogios por parte dos participantes. Desse modo, não foi constatado nenhuma inadequação na execução da ação e na aplicação do formulário, já que ele era simples e sucinto, não demandando muito tempo por parte do participante para responder e, consequentemente, não atrapalharia de forma significativa o seu treino. Não houve nenhuma falha na execução, porém, é possível repensar outras estratégias para complementar a avaliação de aprendizagem, como jogos interativos abordando os conteúdos trabalhados.

Os comentários dos participantes no item crítica ou elogio foram: “Não tenho nenhuma crítica”, “Equipe bem preparada, esclareceram as dúvidas que tínhamos”, “ótima atitude”, “Explicação excelente com abordagem bem compreensiva”, “Ação incrível, adorei, beijos de luz”, “Incentivar os alunos a uma boa educação alimentar é excelente”, “Assuntos importantes e fundamental para o dia a dia”, “A ação educativa é de grande relevância” e “Esclareceu as minhas dúvidas sobre os substitutos naturais de repositores de eletrólitos, como *gatorade* e *powerade*”. Desse modo, a partir da avaliação, ou seja, um formulário impresso, foi possível observar satisfação pela totalidade dos expectadores

quanto à qualidade da atividade e temática abordada.

Dificuldades encontradas

A maior dificuldade encontrada foi em relação a disponibilidade de tempo pelos participantes, por se tratar de um ambiente no qual as pessoas geralmente já retiram um horário do dia para treinar. Em virtude disso, algumas pessoas optaram por não participar da ação. Partindo desse pressuposto, tivemos que abordar e convidar as pessoas a participarem da ação, no qual mesmo as que não desejava participar da ação educativa, nos tratavam cordialmente. De modo semelhante, outro empecilho foi justamente os indivíduos terem que interromper seu treino para participar da ação, podendo isso ter impactos negativos na efetividade do exercício.

Já em relação a equipe, as principais dificuldades encontradas para realização foi pensar em uma maneira rápida, didática e que trouxesse conhecimentos necessários ao público-alvo, sem que comprometesse de forma significativa o treino de cada um, bem como que tivesse a maior adesão por parte dos desportistas e atletas. Além disso, outras barreiras encontradas pela equipe, foram adquirir e organizar todo o material necessário para ação em um curto período de tempo, assim como se locomover até o local da intervenção.

Aprendizado

A realização da ação educativa sobre alimentação adequada no pré, durante e pós-treino, hidratação e suplementos alimentares e recursos ergogênicos para adultos praticantes de academias de musculação em Picos, Piauí, certamente fez com que os elementos teóricos se tornassem mais palpáveis por meio da prática. Nessa lógica, uma atividade prática pode ajudar os acadêmicos a compreenderem e aplicar os conceitos teóricos aprendidos na disciplina de maneira mais concreta e significativa na vida das pessoas que recebem a ação educativa.

Alguns exemplos de que ação educativa proporcionou conhecimentos vistos na teoria por parte dos acadêmicos de nutrição foi justamente traçar todo um planejamento prévio, desde a escolha do público alvo, até a intervenção propriamente dita. Ainda, realizar uma aproximação com público alvo por meio do diálogo e acolhimento, e repassar informações pertinentes sobre nutrição no esporte utilizando uma linguagem simples em detrimento de uma linguagem técnica. Também, pode-se citar a questão de empregar uma abordagem consistente, a partir da utilização de elementos que prendam a atenção do público e façam com que eles gostem de participar da intervenção, sendo que no nosso caso foi o fornecimento de lanches, frases motivacionais e *folder*, a fim de haver uma melhor fixação dos conteúdos trabalhados pelos participantes.

Na área de EAN foi possível perceber que realizar uma intervenção nutricional não é uma tarefa fácil, demandando todo um planejamento prévio para que se torne algo efetivo. Contudo, é algo é algo magnífico e gratificante tanto para quem organiza quanto para quem participa. Desse modo, com essa ação educativo foi possível os acadêmicos puderam

realmente aprender como é realizado na prática uma intervenção, qual a melhor forma de trabalhar com cada público, qual a melhor maneira de repassar as informações e como fazer com que o público entenda o que está sendo dito, para que assim possam modificar seus comportamentos e hábitos alimentares.

Ademais, referente aos conhecimentos importantes na área de educação nutricional, também se cita necessidades nutricionais específicas para o exercício físico, no qual os participantes aprenderam sobre as necessidades nutricionais específicas antes, durante e após o exercício físico. Eles compreenderam a importância de nutrientes como carboidratos, proteínas, e eletrólitos para uma melhor *performance* e recuperação tecidual, bem como quais alimentos consumirem no pré, durante e pós-treino, a fim de evitar a fraqueza e/ou a fadiga.

Outrossim, os desportistas e atletas perceberam como é relevante a hidratação durante e depois do exercício, a fim de evitar a desidratação e comprometer a performance, entendendo dessa forma a diferença entre água e bebidas esportivas, e quando se deve fazer uso dessas bebidas. Por último, viu-se quando é necessário utilizar recursos ergogênicos ou suplementos alimentares na dieta. Logo, esses conhecimentos adquiridos na área de educação nutricional foram fundamentais para que os praticantes de academias de musculação possam fazer escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes, estando então em consonância com os seus objetivos de treino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação educativa realizada na academia de musculação teve um foco relevante ao estimular a alimentação saudável e destacar a importância dos nutrientes para o desempenho físico e a saúde dos praticantes de musculação. Apesar das dificuldades encontradas, como a disponibilidade dos participantes e a agilidade na comunicação, às estratégias de diálogo e exemplificação de alimentos foram adequadas para transmitir os conhecimentos necessários. Partindo desse pressuposto, as ações educativas são fundamentais na graduação, pois permitem aos futuros profissionais da nutrição desenvolverem habilidades de comunicação, adaptação de estratégias e sensibilidade às necessidades do público-alvo. Ao promoverem a conscientização sobre a importância da alimentação saudável, essas ações contribuem para o incentivo a adoção de hábitos mais saudáveis e melhorar a qualidade de vida dos desportistas e atletas.

No que diz respeito à vida acadêmica e futuramente profissional dos estudantes de nutrição, essa experiência foi maravilhosa e positiva, uma vez que fez com que com pudessem aprender na prática como é realizado uma EAN e como se deve lidar com diferentes públicos, para que possam adaptar suas abordagens educativas de acordo com às circunstâncias. Além disso, a ação educativa demonstrou a capacidade de planejamento e organização dos estudantes voltadas para a promoção da saúde e bem-estar dos praticantes de exercício físico, sendo aspectos essenciais na atuação do profissional nutricionista. Assim, as ações educativas têm um impacto significativo na vida das pessoas,

contribuindo para uma sociedade mais saudável e informada.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARROS, A. J. S.; PINHEIRO, M. T. C.; RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 301- 311, 11 jun. 2017.

BRASIL. Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde. / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção em Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 132 p.

CAPARROS, D. R. *et al.* Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 298- 306, 2015.

MINUZZI, L. G. **Recursos ergogênicos no esporte**. Editora Senac São Paulo, 2021.

OLIVEIRA, D.; DONÁ, J. M.; NERY, S. S. A INFLUÊNCIA DE UMA DIETA RICA EM ANTIOXIDANTES PARA ATLETAS EM OVERTRAINING. **ANAIS DO FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIFUNEC**, Santa Fé do Sul, São Paulo, v. 10, n. 10, 2019.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Editora Manole, 2008.

SANTOS, A. N. *et al.* Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 68-78, 6 mar. 2016.

SOLARI, P. D. DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM BAGÉ. **ANAIS CONGREGA MIC-ISBN 978-65-86471-05-2**, v. 16, p. 673-678, 2020.

ANEXO 9

Imagens 9:



AÇÃO EDUCATIVA COM PRATICANTES DE CROSSFIT

Antonio Valdeir Lopes da Silva¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5674683472242129>

Bianca Aparecida Leal Sousa²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3399149582625255>

Cássio Bruno da Silva Moura³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://orcid.org/0000-0002-7454-2529>

Crisley Eduarda Batista Oliveira⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6065569487879039>

Jeferson Paulo Gomes Pereira⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/8663776881149907>

Katarina Aires Barreto de Oliveira⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9286373426576178>

Laisa Estevão e Silva⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/7722892322810085>

Maria Gabryelle Ferreira⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9160567002670975>

Vanessa Cândido Romualdo Leal⁹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0767429161071137>

Regina Márcia Soares Cavalcante¹⁰.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A atividade física é de grande relevância para que haja o adequado desenvolvimento do ser humano em todas as etapas de sua vida, devendo ser incentivada o mais precocemente possível para o desenvolvimento de hábitos de vida saudável e com isso a garantia da manutenção de uma boa saúde. No Brasil há uma grande parcela da população sedentária, que não pratica atividade física recomendada pelas autoridades em saúde, entretanto é crescente a procura pela prática de atividades físicas, em modalidades

variadas, o que sinaliza para que sejam desenvolvidas atividades para a devida orientação sobre os elementos fundamentais para a prática de atividade física de forma adequada, especialmente no tocante à alimentação, que constitui-se em elemento chave para uma bom desempenho físico. A ação educativa foi desenvolvida com adultos de 18 e 40 anos de academia de *crossfit* da cidade de Picos-Pi com o objetivo principal orientar sobre os benefícios proporcionados pela hidratação e alimentação adequadas antes e depois da realização das atividades físicas (pré e pós-treino) visando um melhor desempenho e performance de desportistas praticantes de *crossfit*, na cidade de Picos-Pi”.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável. Atividade Física. Hidratação.

EDUCATIONAL ACTION WITH CROSSFIT PRACTITIONERS

ABSTRACT: Physical activity is of great relevance for the adequate development of the human being in all stages of his life, should be encouraged as early as possible for the development of healthy living habits and thereby ensure the maintenance of good health. In Brazil there is a large portion of the sedentary population, which does not practice physical activity recommended by the authorities in health, however the demand for the practice of physical which signals that activities are developed for proper guidance on the fundamental elements for the practice of physical activity properly, especially regarding food, which is a key element for good physical performance. The educational action was developed with adults of 18 and 40 years of crossfit gym in the city of Picos-Pi with the main objective to guide on the benefits provided by adequate hydration and nutrition before and after the performance of physical activities (pre and post-workout) aiming at a better performance and performance of sports crossfit practitioners in the city of Picos-Pi”.

KEY-WORDS: Healthy Eating. Physical Activity. Hydration

INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito e o estímulo para uma vida saudável têm sido de grande importância para uma parcela da população. Diante disso, é importante expor para os praticantes de atividades físicas que uma alimentação realizada de forma adequada no pré e no pós-treino pode garantir uma boa performance nos exercícios, levando à obtenção de melhores resultados (Tavares; Mori, 2017).

No contexto da prática de atividade física, a hidratação é um tema de suma importância para o rendimento de atletas profissionais e de praticantes de qualquer tipo de esporte individual ou coletivo, seja de alta ou de baixa intensidade. Estima-se que um indivíduo adulto sedentário, necessita de aproximadamente dois litros e meio de água, porém, um adulto ativo em um ambiente quente e úmido dependendo de sua atividade, essa necessidade pode aumentar consideravelmente dependendo da intensidade e duração do exercício físico (Júnior; Alcântara, 2021).

Em uma situação cujo indivíduo inicie sua prática de exercício já desidratado, ele

poderá ter prejuízo no seu desempenho, e quanto maior o déficit de água no organismo, maior a demanda fisiológica para um determinado exercício. Primeiramente, é importante que sejam reconhecidos os sinais e sintomas da desidratação. Quando leve à moderada, ela se manifesta como: fadiga, perda de apetite e sede, pele vermelha, intolerância ao calor e tontura. Quando grave, os sinais podem ser: dificuldade para engolir, perda de equilíbrio, pele que se apresenta seca e murcha, olhos no fundo, visão fosca, disúria e espasmo musculares (Júnior; Alcântara, 2021).

Na prática de exercícios físicos, é de extrema importância hábitos alimentares adequados antes e após as atividades físicas e, dentre esses hábitos, está o consumo de carboidratos, pois eles possuem benefícios para a realização das atividades. Os carboidratos são a principal fonte de energia para o nosso organismo, e uma alimentação pobre em carboidratos pode causar sintomas como tontura, fraqueza, vômito e náuseas (Canovas; Campos-Pereira, 2020). De acordo com Oliveira (2014), o uso de carboidratos para o treinamento de força (musculação) vem sendo vantajoso, pois ajuda no rendimento dos treinos e no ganho da hipertrofia muscular, que seria a principal intenção dos indivíduos que realizam exercícios físicos.

Uma alimentação adequada e de qualidade no pré e no pós-treino é extremamente importante para a manutenção dos níveis glicêmicos e para a otimização da hipertrofia muscular. Também é oportuno enfatizar que os alimentos ricos em proteína devem ser consumidos antes e após os treinos e, é correto consumir proteínas após o treino, porque é nesse período que acontece síntese proteica muscular. Porém, muitos praticantes de atividades físicas desconhecem ou ignoram a importância da alimentação correta, não obtendo os resultados almejados com a prática regular dos exercícios (Canovas; Campos-Pereira, 2020).

Diante do exposto, a ação educativa teve como objetivo principal orientar sobre os benefícios proporcionados pela hidratação e alimentação adequadas antes e depois da realização das atividades físicas (pré e pós-treino) visando um melhor desempenho e performance de desportistas praticantes de *crossfit*, na cidade de Picos-PI.

METODOLOGIA

Para a realização do planejamento da ação educativa, foi realizado um diagnóstico situacional junto aos praticantes de *crossfit*, público-alvo da ação educativa, para identificar suas principais características, estado nutricional e dúvidas relacionadas à alimentação e assim realizar uma intervenção que atenda com mais certeza as demandas do público. Considerando os resultados do diagnóstico, foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Importância da ingestão hídrica, carboidratos e proteínas no pré e pós exercício
Público-Alvo	Adultos praticantes de crossfit em academia localizada no bairro Junco, na cidade de Picos-PI, com idades entre 18 e 40 anos, sem restrições quanto a peso e altura.
Dinâmica para sensibilização	Quiz de Mitos e Verdade sobre alimentação e atividade física
Objetivos (geral e específicos)	Objetivo Geral: Orientar o público-alvo a respeito da importância da ingestão de água, carboidratos e proteínas antes e após o exercício. Objetivos específicos -Fornecer informações para melhorar a <i>performance</i> dos praticantes de <i>crossfit</i>, através de orientações adequadas sobre alimentação antes e após o exercício físico; -Conscientizar o público-alvo sobre os riscos da desidratação e importância da hidratação antes, durante e após os exercícios;
Conteúdos	-Alimentação pré e pós-treino -Hidratação e atividade física
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas, Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Notebook, Papel, Caneta.
Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos da graduação, praticantes de <i>crossfit</i> e a Professora Regina Márcia Soares Cavalcante.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	15/07/2023 (tarde)
Local de realização da atividade	Academia Crossmax
Tempo de duração da Atividade	15 – 30 min
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, folder, cartilha, simulação, vídeo, etc)	Exposição dialogada com auxílio de cartazes
Estratégias para Avaliação da Ação	Questionário <i>on line</i>

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Inicialmente foi realizada uma dinâmica para sensibilização (dinâmica quebra gelo) com o intuito de haver uma maior proximidade e interação entre os pesquisadores (alunos do sétimo período de nutrição do CSHNB) e o público-alvo. Então foram elaboradas quinze (15) perguntas a respeito do tema proposto com a utilização de um *quiz* interativo de mitos e verdades. O propósito estabelecido pela dinâmica foi positivo e consequentemente a proposta foi realizada com êxito, uma vez que houve uma boa participação do público-alvo. No contexto geral não houve falhas significativas na aplicação da dinâmica de sensibilização.

Estratégia de execução utilizada

A ação educativa foi realizada por meio de uma exposição dialogada com auxílio de cartazes que abordaram de forma sintética os principais elementos da alimentação saudável para o bom desempenho da atividade física, enfatizando os principais constituintes da alimentação pré e pós treino. Também foi abordada a importância da hidratação na prática da atividade física. No decorrer da ação educativa foram distribuídos *folders* com informações com receitas saudáveis para praticantes de atividade física e alimentação adequada no pré e pós-treino, além de orientações dialogadas (roda de conversa) entre os responsáveis pela ação educativa (alunos do sétimo período de nutrição do CSHNB) e público-alvo. A principal falha na execução da ação educativa foi que nem todas as pessoas que responderam o questionário (diagnóstico situacional) estavam presentes na academia no dia da prática da execução da ação, o que dá uma pequena margem para erros situacionais do grupo de acordo com as informações coletadas anteriormente através da plataforma *Survio* (instrumento utilizado para a realização do diagnóstico).

Avaliação da Aprendizagem

Para a avaliação da ação educativa, foi utilizada uma ficha de avaliação de desempenho que foi enviado via *whatsapp* para os participantes da ação educativa. A ficha continha perguntas simples e diretas sobre o desempenho dos alunos responsáveis pela ação, assim como o grau de satisfação com o conteúdo apresentado e o grau de satisfação com as orientações repassadas pelos mesmos. Contudo, a avaliação da ação foi executada como planejada, sem nenhum contratempo, assim como foi adequada ao público-alvo, não havendo falhas na execução dessa avaliação. De acordo com os dados coletados a maioria (90%) do público-alvo presentes no dia da ação educativa ficaram satisfeitos com a execução da ação, assim como avaliaram positivamente a postura e orientações dos alunos responsáveis pela ação educativa.

Dificuldades Encontradas

A principal dificuldade encontrada foi a data para realização da ação educativa, inicialmente estava previsto para ocorrer dia 15/07. Entretanto, boa parte dos alunos

responsáveis pela ação não poderia comparecer na data estimada inicialmente, o que cominou em uma nova data (30/07), e novamente foi adiada, pois o horário disponibilizado pelo responsável da academia não condizia com o horário disponível da maioria dos alunos responsáveis pela ação educativa. Todavia, no dia 07/08 a ação foi realizada com a presença de todos os alunos responsáveis diretos pela ação, assim como a presença também da orientadora geral das ações. Outro contratempo foi o tempo de duração da ação que inicialmente havia uma previsão estimada de 15-30 minutos, porém, durou entre 30-40 minutos.

Aprendizado

Com a realização desta ação educativa, foi possível colocar em prática o que foi aprendido na teoria da disciplina de EAN de como realizar uma boa ação educativa, levando-se em conta os pontos e aspectos mais relevantes como faixa etária do público-alvo, metas, objetivos e orientações adequadas a esse público. Aprendemos a utilizar estratégias visuais e materiais variados, escolhidos e elaborados de forma a chamar a atenção do público-alvo como *folders*, receitas fits e orientações gerais bem definidas e elaboradas. Também aprendemos a utilizar o mínimo de objetivos possíveis para que haja uma maior clareza do real objetivo da ação educativa, e claro com o intuito de não estender a ação por um tempo desnecessário, evitando assim o cansaço do público-alvo ou perda de interesse e o foco da ação realizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que os objetivos traçados inicialmente pelo grupo de alunos responsáveis pela realização da ação educativa foram atingidos, uma vez, que o próprio público-alvo avaliou a ação como satisfatória, não houve falhas significativas que pudessem interferir nos resultados ou no êxito da ação. A data da realização da ação foi alterada (duas vezes) mas não interferiu negativamente, pois durante a ação (07/08) todo o cronograma e planejamento da equipe foi posto em prática sem nenhum problema ou interrupção interna ou externa. A maior alteração foi a duração que ultrapassou 10 minutos do originalmente previsto. Entretanto, nenhum desses fatores foram considerados relevantes e não mudaram o resultado e eficiência da ação educativa realizada.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

CANOVAS, L. S.; CAMPO-PEREIRA, F. D. Alimentação pré e pós-treino. **Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 3, n. 2, p. 153-168, jul./dez. 2020.
JUNIOR, W. J. S.; ALCÂNTARA, L. M. A. **A importância da hidratação na prática de**

OLIVEIRA, R. A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticante de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, edição suplementar 2, v. 8, n. 47, p. 435- 444, 2014.

ANEXO 10

RECEITAS

Parqueapê fit:

- 2 bananas;
- 2 ovos;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de cacau em pó ou canela.

Modo de preparo:

1. amasse as bananas;
2. misture as bananas com os ovos;
3. adicione a aveia e o cacau/canela aos poucos;
4. unte uma frigideira com um pouco de manteiga;
5. adicione a massa e espere dourar;
6. sirva-se com uma cobertura de sua preferência.

Pão de queijo de batata-doce:

- 250g de batata-doce cozida;
- 300g de queijo ralado;
- 300g de massa de tapioca;
- 30ml de água (no caso de coco) ou 1 colher.

Modo de preparo:

1. amasse as batatas até formar um purê;
2. adicione o queijo ralado e misture;
3. acrescentar a massa de tapioca, a água, o sal e misture até formar uma massa uniforme;
4. faça pequenas porções da massa e faça bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel alumínio;
5. leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 min;
6. Sirva-se!

HIDRATAÇÃO

Por que a hidratação é importante na prática de CrossFit?

1. **Reposição de líquidos perdidos pelo suor;**
2. **Ajudar na recuperação muscular;**
3. **Equilíbrio eletrolítico para o funcionamento muscular adequado;**
4. **Regula a temperatura corporal;**

- **recomendação** precisa o consumo de pelo menos **dois litros de líquido por dia**.

O suor durante o treino pode levar à desidratação. **Rehidratar o corpo com água e eletrólitos** após o treino é **fundamental para hidratar e** para o **bom funcionamento do organismo**.

GRUPO

Arturino Viadell
Luana Esteves
Marta Odeyelle
Rafaelina Aires
Cassio Reijo
Jeferson Paulo
Bianca Aparecida
Cristley Baretto

UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

PRÉ-TREINO

- **Energia e desempenho:** O pré-treino é o momento em que você deve fornecer combustível ao seu corpo para ter energia durante o treino.
- **Foco mental:** Alguns alimentos ou suplementos pré-treino podem cortar ingredientes que aumentam a concentração e a foco mental.
- **Prevenção de estafetação muscular:** Durante o treino, especialmente quando a intensidade do corpo pode atingir o limite indicado para cada energia.

CROSSFIT

HIDRATAÇÃO, PRÉ-TREINO E PÓS-TREINO.

Você sabe a importância da alimentação e hidratação no pré e pós exercício?

PÓS-TREINO

- **Recuperação muscular:** Momento ideal para fornecer ao corpo os nutrientes necessários para a recuperação muscular.
- **Reposição de glicogênio:** Reposição de energia muscular.
- **Hidratação:** Rehidratar o corpo com água e eletrólitos após o treino é fundamental para hidratar o bom funcionamento do organismo.
- **Síntese de proteínas:** Consumir uma combinação de carboidratos e proteínas após o treino estimula a síntese de proteínas musculares, essencial para a recuperação e o crescimento muscular.

O **pré e pós-treino são momentos essenciais** para praticantes do CrossFit, pois a **nutrição adequada nesses períodos pode fornecer energia** e **ajudar na recuperação muscular e melhorar o desempenho**.

contato@editoraomnisscientia.com.br 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

@editora_omnis_scientia 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9914-6495 

contato@editoraomnisscientia.com.br 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

@editora_omnis_scientia 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9914-6495 