

Associação Propagadora Esdeva  
Centro Universitário Academia – UniAcademia  
Curso de Nutrição

**DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL PELO GRUPO DE ESTUDOS E EXTENSÃO E NUTRIÇÃO  
(GEEN): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

PEREIRA, Priscila Moreira de Lima<sup>1</sup>

QUIRINO, Bruna Ribeiro <sup>2</sup>;

MATTOS, Isabela <sup>3</sup>;

OLIVEIRA, Larissa Godinho <sup>4</sup>;

NEVES, Thayna <sup>5</sup>

---

1 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: R. Pedro Ronzani, 315, Monte Castelo, Juiz de Fora. Celular: (32)98481-3638. E-mail: priscilapereira@uniacademia.edu.br

2 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: R. Pétala Misteriosa, 75/602, Estrela Sul, Juiz de Fora. Celular: (32)99950-9208. E-mail: bruna.quirino@gmail.com

3 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: R. Dom Silvério, 394, Alto dos Passos, Juiz de Fora. Celular: (24)99902-6162. E-mail: isabelafmattos@hotmail.com

4 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: R. Dr. Donato Pinto, 290, Parque Imperial, Juiz de Fora. Celular: (32)99822-6444 E-mail: larissago.900043903@uniacademia.edu.br

5 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Avenida Barão do Rio Branco, 1541, Centro, Juiz de Fora. Celular: (33)99845-8403. E-mail: thaynanevesvieira@gmail.com

## **RESUMO**

O presente artigo compreende um relato de experiência da aplicação de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas do município de Juiz de Fora - MG em alunos com faixa etária de 11 a 17 anos. O Grupo de Estudos e Pesquisa em Nutrição (GEEN) do curso de Nutrição do Centro Universitário Academia - UniAcademia desenvolveu os seguintes materiais para as ações: jogo de perguntas; demonstração de composição de alimentos ultraprocessados; apresentação da nova rotulagem de alimentos; cartilha sobre alimentação e autoestima e um eBook sobre alimentação saudável. Mediante a intervenção do grupo, foi possível observar um resultado positivo, já que houve grande curiosidade e participação por parte dos alunos. No entanto, fica evidente a necessidade de prática contínua dessas atividades por parte dos nutricionistas, pois há um longo caminho a se percorrer no que diz respeito à qualidade alimentar de crianças e adolescentes no Brasil.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Crianças; Adolescentes.

## INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) corresponde a um campo de conhecimento e de prática contínua, com abordagem transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional (BRASIL, 2018). Como integra uma das diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), seu principal propósito é incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis que respeitem os aspectos biológicos e socioculturais das coletividades. Logo, desempenha um papel crucial na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) (BRASIL, 2018).

Além disso, é imprescindível considerar a significativa mudança do padrão alimentar dos brasileiros na atualidade, que é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) um fator contribuinte para o aumento de peso e obesidade. Nas últimas décadas, houve redução do consumo dos alimentos básicos e maior participação dos ultraprocessados - caracterizados pelo baixo valor nutricional, maior densidade energética, maior quantidade de açúcar adicionado, além de mais gordura (total, saturada e trans) e menos fibras, vitaminas e minerais (BRASIL, 2022). Por isso, o exercício pleno das políticas públicas relacionadas à Segurança e à Vigilância Alimentar e Nutricional, além de intervenções nutricionais é essencial para evitar a redução da qualidade de vida da população.

Ainda sobre a obesidade, sabe-se que o público infantil deve ter atenção redobrada. Aproximadamente 50% de crianças que são obesas aos seis meses de idade e 80% das crianças obesas aos cinco anos de idade continuarão com essa condição até a idade adulta, o que pode ocasionar comorbidades como as doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2008). Dessa forma, a construção de hábitos alimentares saudáveis na infância, que serão consolidados na adolescência, assume um importante papel no enfrentamento dessas doenças na população.

Tendo em vista o contexto alimentar atual, fica evidente que a Educação Alimentar e Nutricional é primordial. Entende-se que as intervenções nos espaços escolares são uma ótima ferramenta para promover qualidade de vida, além de gerar maior autonomia nas coletividades em relação às escolhas alimentares (BRASIL, 2022). Dessa forma, é possível reduzir as vulnerabilidades e riscos de saúde relacionados à alimentação e, principalmente, o surgimento de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis nessa faixa etária.

O presente artigo objetiva apresentar um relato de experiência das atividades de educação alimentar e nutricional realizadas pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Nutrição (GEEN) do Centro Universitário Academia - UniAcademia com crianças e adolescentes de escolas do município de Juiz de Fora, Minas Gerais.

## **METODOLOGIA**

Trata-se da descrição das experiências de ações de educação alimentar e nutricional (EAN), desenvolvidas pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Nutrição, com crianças e adolescentes de escolas do município de Juiz de Fora, Minas Gerais.

As atividades foram realizadas no período de maio a novembro de 2023 com estudantes de 11 a 17 anos, matriculados em três escolas do município de Juiz de Fora, Minas Gerais, como também com alunos matriculados no curso superior de Nutrição da UniAcademia.

O Grupo de Estudos e Pesquisa em Nutrição (GEEN) é composto por quatro acadêmicas do curso de Nutrição da UniAcademia, com a orientação de uma professora doutora. Baseia-se em três pilares de ação: ensino, pesquisa e extensão, tendo como objetivos promover discussões sobre temas relevantes em nutrição, organização de palestras e eventos para acadêmicos, desenvolvendo materiais de EAN e realização de atividades de extensão.

Foram realizadas reuniões semanais a fim de promover discussões sobre temas relevantes e atuais em nutrição. Os temas foram definidos segundo demanda do próprio grupo, baseado no conteúdo abordado durante o curso e importância do assunto. Após a definição do tema a ser trabalhado em cada reunião, foram realizadas leituras e discussões de artigos científicos.

A partir dos estudos realizados no grupo, foi promovido um evento no dia 31 de agosto, dia do nutricionista, para os demais acadêmicos do curso, objetivando divulgar o conhecimento. Inicialmente, as acadêmicas do curso de nutrição que integram o GEEN fizeram uma apresentação sobre o histórico da nutrição e apresentaram dados de uma pesquisa realizada com acadêmicos da área da saúde sobre insatisfação corporal e ortorexia, promovendo uma reflexão sobre a relação das pessoas com os alimentos. Posteriormente, a nutricionista convidada Anelisa

Rezende ministrou uma palestra com o tema “Alimentação consciente – Um caminho preventivo dos transtornos alimentares”.

Os estudos realizados pelo grupo também tiveram como objetivo o desenvolvimento de materiais de EAN: cartilha, cartazes, e-book e materiais educativos, como um jogo de perguntas e tubos de ensaio para ilustrar as quantidades correspondentes de sal, açúcar e gordura contidas em alimentos ultraprocessados, os quais foram utilizados em ações sociais. A produção de tais materiais foi relevante para os acadêmicos e para o curso, uma vez que permitiu a aplicação prática dos conhecimentos, incentivou a criatividade dos alunos e os materiais produzidos fizeram parte do acervo de materiais de EAN do curso de Nutrição.

De modo consequente, as membras do grupo realizaram atividades de extensão, ou seja, participaram, juntamente com a orientadora, das ações sociais que foram solicitadas ao curso de nutrição da UniAcademia, como participação no projeto “Saúde no Campus” e “Saúde na Escola”, trazendo uma vivência prática dos conteúdos aprendidos e um retorno a sociedade.

A ação “Saúde no Campus” tem como finalidade a contribuição no desenvolvimento do conhecimento de estudantes das redes públicas e privadas em diversas áreas da saúde através da visita desses estudantes no Campus Arnaldo Janssen, na UniAcademia. Singularmente, as alunas do GEEN focam em ações de EAN. A primeira ação ocorreu em 14 de junho de 2023 no Centro Universitário UniAcademia, onde foram utilizados os materiais desenvolvidos de EAN e foram recebidos 25 alunos com idade média de 15 anos do 1º ano do ensino médio da Escola Estadual Juscelino Kubitschek de Juiz de Fora, Minas Gerais. Posteriormente, nos dias 12 e 19 de setembro de 2023, no Campus Arnaldo Janssen, aconteceram mais duas ações “Saúde no Campus”. Nesses dias, foram recebidos alunos do 6º e 7º ano com idade média entre 11 a 13 anos da escola Apogeu, de Juiz de Fora, Minas Gerais.

A ação “Saúde na Escola” também tem como objetivo a promoção de desenvolvimento no conhecimento de estudantes do ensino escolar. Promoveu-se uma ação “Saúde na Escola” que ocorreu em 04 de setembro de 2023 na Escola Estadual Maria de Magalhães Pinto, também na cidade de Juiz de Fora, onde membras do GEEN e demais estudantes do curso superior da nutrição da

UniAcademia tiveram como foco a promoção de educação alimentar e nutricional com jovens com idade entre 15 e 17 anos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das discussões e estudos realizados pelo Grupo de Estudo e Extensão em Nutrição (GEEN), foram desenvolvidas atividades de EAN que objetivaram promover uma compreensão mais profunda sobre hábitos alimentares saudáveis e as informações presentes nos rótulos de alimentos, visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos participantes. Para atingir esse propósito, foram desenvolvidos diversos materiais, tais como cartilhas, *e-books*, folders, jogos e materiais de leitura de rótulos de alimentos ricos em sal, açúcar e gordura.

O quadro a seguir sintetiza as principais informações sobre os materiais de educação alimentar e nutricional desenvolvidos pelo GEEN:

Quadro 1 - Materiais de educação alimentar e nutricional desenvolvidos pelo Grupo de Estudos e Extensão em Nutrição (GEEN), 2023.

| Materiais         | DESCRIÇÃO  | OBJETIVO   |
|-------------------|--|--|
| Jogo de Perguntas | Trata-se de um jogo de verdadeiro ou falso, é apresentada uma série de afirmações sobre alimentos e alimentação e eles precisam decidir se cada afirmação é verdadeira ou falsa. | Ele avalia o entendimento dos participantes sobre tópicos relacionados à alimentação saudável, identificando possíveis lacunas de conhecimento.<br><br>E busca desmistificar mitos e concepções errôneas que muitas vezes permeiam o universo da alimentação, oferecendo informações precisas e embasadas cientificamente. |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Demonstração de Composição de Alimentos Ultraprocessados.</p> | <p>Nesta atividade, o Grupo de Estudo elaborou uma demonstração prática, utilizando tubos de ensaio, para ilustrar as quantidades correspondentes de sal, açúcar e gordura contidas em alimentos ultraprocessados comuns, como macarrão instantâneo, lasanhas congeladas, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos de caixinha e temperos prontos.</p> | <p>O objetivo principal dessa atividade é fornecer uma representação visual e tangível da alta concentração de ingredientes prejudiciais à saúde presentes em alimentos ultraprocessados. Isso permite que os alunos tenham uma compreensão prática e impactante da composição desses produtos, promovendo a conscientização sobre os riscos associados ao consumo excessivo de sal, açúcar e gordura.</p> |
| <p>Apresentação da Nova Rotulagem de Alimentos</p>               | <p>Nesta atividade, os alunos foram introduzidos à nova rotulagem de alimentos, que enfatiza os componentes com maiores teores nos produtos. A nova rotulagem é visualmente mais clara, destacando informações cruciais sobre o teor de sal, açúcar, gordura e outros nutrientes.</p>   | <p>O objetivo central dessa atividade é informar os alunos sobre as mudanças na rotulagem de alimentos e demonstrar como essa abordagem mais transparente pode ajudá-los a tomar decisões alimentares mais informadas.</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Cartilha sobre Alimentação e Autoestima</p> | <p>É uma cartilha informativa que aborda a relação entre alimentação e autoestima. A cartilha explora a importância de cultivar uma relação saudável e positiva com a comida, promovendo o entendimento de que a alimentação não deve ser motivo de culpa.</p>  | <p>O objetivo central dessa atividade é fornecer um recurso educativo que ajude as pessoas a compreenderem a influência da alimentação na autoestima e no bem-estar emocional. A cartilha visa promover uma visão mais equilibrada da alimentação, incentivando a aceitação do corpo e a valorização de escolhas alimentares que nutrem não apenas o corpo, mas também a mente e a autoestima.</p> |
| <p><i>eBook</i> sobre Alimentação Saudável</p> | <p>Este material é um <i>eBook</i> interativo que pode ser acessado por meio de um QR code. O <i>eBook</i> aborda diversos aspectos relevantes para a promoção de uma alimentação saudável. Ele explora os motivos para não evitar o consumo de alimentos fundamentais, como arroz e feijão, e apresenta receitas práticas e saudáveis que podem ser incorporadas ao dia a dia.</p> | <p>O principal objetivo deste <i>eBook</i> é fornecer uma fonte de informações acessível e prática para indivíduos interessados em melhorar seus hábitos alimentares. O material busca educar e conscientizar os leitores sobre os benefícios de manter uma dieta equilibrada, destacando a importância de alimentos tradicionais, como arroz e feijão, em uma alimentação saudável.</p>           |

As ações de EAN foram integradas aos projetos "Saúde no Campus" e "Saúde na Escola". No contexto do "Saúde no Campus", a primeira ação ocorreu em 14 de



junho de 2023, na Faculdade UniAcademia, onde recebemos 25 alunos do 1º ano do ensino médio da Escola Estadual JK (Juscelino Kubitschek) de Juiz de Fora/MG, com idade média de 15 anos. Nessa ocasião, utilizamos o "Jogo de Perguntas" como ferramenta pedagógica. Esse jogo consistia em grupos de três alunos que, por vez, participaram, marcando o que considerava verdadeiro ou falso em relação a questões alimentares e nutricionais.

O "Jogo de Perguntas" teve como objetivo desmistificar informações errôneas relacionadas à alimentação e promover o entendimento sobre a importância de uma dieta baseada em alimentos in natura. A abordagem lúdica e interativa desse jogo proporcionou um ambiente propício para que os adolescentes se engajassem de forma positiva e demonstrassem interesse pelo tema. Nesse primeiro encontro foi apresentada a nova rotulagem de alimentos aos alunos. Tal iniciativa visa fornecer informações sobre a importância da leitura de rótulos para uma escolha consciente e saudável de alimentos, além de atualizá-los sobre as mudanças na legislação.

A segunda ação do projeto "Saúde na Escola" ocorreu na Escola Estadual Maria de Magalhães na cidade de Juiz de Fora em 04 de setembro de 2023. Nesta etapa, nosso objetivo era continuar a promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) entre os estudantes, com foco em jovens com idades entre 15 e 17 anos.

Nessa ocasião, fizemos uma variedade de estratégias educacionais, incluindo o "Jogo de Perguntas", a apresentação da nova rotulagem de alimentos e a distribuição da cartilha "Sobre Alimentação e Autoestima". Essas abordagens visam abordar tanto o aspecto cognitivo quanto o social do processo de aprendizado e conscientização. Além da utilização desses materiais aconteceu também conversas abertas sobre alimentação, os alunos puderam compartilhar suas experiências, dúvidas e preocupações relacionadas à alimentação. Essas conversas permitiram que os alunos se expressassem e se sentissem ouvidos, criando um ambiente de aprendizado mais participativo.

Ainda no contexto "Saúde no Campus". Ocorreu a terceira e quarta ação, elas aconteceram, respectivamente, no dia 12 de setembro de 2023 e 19 de setembro de 2023, na Faculdade UniAcademia, onde recebemos alunos do 6º e 7º ano da escola particular Apogeu de Juiz de Fora/MG, com idades médias entre 11 a 13 anos.

Desta vez, nas duas ações, além do "Jogo de perguntas", também usamos os materiais para orientar sobre a nova rotulagem dos alimentos, foram apresentados embalagens que portavam as mudanças na tabela nutricional e na rotulagem frontal.

Durante a atividade, observou-se que muitos escolares desconheciam sobre as mudanças nos rótulos e que não tinham costume de analisar as embalagens na hora da compra. Como forma de reverter essa situação, orientamos com dicas para que haja escolha de alimentos com uma boa composição nutricional, como menor lista de ingredientes e menor data de validade.

Também, nas mesmas ações, foi ministrado a atividade de “Demonstração da Composição Nutricional de Alimentos Ultraprocessados”. Esse material consiste em uma demonstração prática, na qual representava a quantidade de sal, açúcar e gordura presentes nos alimentos como macarrão instantâneo, lasanha congelada, hamburgers tipo fast foods, biscoitos recheados, refrigerantes, temperos prontos, salgadinhos e sucos em pó.

O objetivo principal da atividade foi apresentar de forma visual e tangível a alta concentração de ingredientes prejudiciais nos alimentos ultraprocessados, e dessa forma, promover debates acerca desses produtos. Notou-se que tal atividade foi a mais discutida entre os alunos, pois muitos consumiam frequentemente os alimentos que apresentamos em casa e na escola. Além disso, a ação proporcionou dúvidas relevantes aos alunos, como o que pode ser consumido em vez dos alimentos apresentados e questões referentes a alimentos zero açúcar.

Durante as conversas sobre o consumo de ultraprocessados, observou-se que os alunos que moram em bairros mais distantes dos shoppings apresentaram o menor índice de consumo de *fast foods*, uma vez que o acesso a esses produtos se torna mais difícil devido à distância. Também, notou-se que os escolares relataram o consumo frequente de biscoitos recheados, salgadinhos e refrigerantes em oposição ao consumo de frutas e alimentos menos processados.

Além das ações de extensão, o Grupo de Pesquisa e Extensão em Nutrição (GEEN) também organizou um evento para o dia do nutricionista, no dia 31 de agosto de 2023, para todos os alunos do curso de Nutrição da UniAcademia. Inicialmente, duas alunas fizeram uma apresentação sobre o GEEN, abordando seus objetivos, atividades e materiais desenvolvidos e como ocorre o processo seletivo. Em seguida, mais duas alunas apresentaram sobre o histórico da nutrição, trouxeram dados de uma pesquisa sobre a insatisfação corporal e ortorexia nervosa, realizada com acadêmicos da área da saúde de duas faculdades de Juiz de Fora-MG e promoveram reflexões sobre a relação com os alimentos. Posteriormente, foi ministrado uma palestra pela nutricionista Anelisa Rezende sobre “Alimentação

Consciente - Um Caminho Preventivo dos Transtornos Alimentares”. Durante o evento foi compartilhado dúvidas, experiências, preocupações e conhecimentos que agregam na formação acadêmica e profissional dos estudantes.

## **CONCLUSÃO**

Os resultados das ações desenvolvidas foram considerados positivos, visto que obteve-se interesse, entendimento e envolvimento dos participantes nas atividades propostas. Entretanto, acredita-se que essas ações representam uma pequena porcentagem no aprendizado efetivo sobre alimentação saudável, uma vez que o ensino sobre o assunto deve ser introduzido continuamente, desde a primeira infância.

Destaca-se, ainda, que as atividades relatadas podem ser aplicadas frequentemente no ambiente escolar, por meio de equipes multiprofissionais, incluindo um nutricionista. Além disso, pode-se incluir outros temas e métodos de educação, como brincadeiras, músicas, fantoches, oficinas de culinárias, entre outros. Também, nota-se necessário orientações aos responsáveis das crianças e adolescentes, por meio de cartilhas, orientações, ideias de lanches, entre outras formas.

Ademais, também observou-se resultado satisfatório em relação ao evento para os acadêmicos, já que houve alto índice de participação e satisfação por parte dos alunos. Vale ressaltar que eventos como o do Dia do Nutricionista podem ser desenvolvidos também em outras datas, e, que as informações passadas nas palestras devem ser aprofundadas no ambiente de estudo, por meio de seminários, debates e aulas.

Portanto, acredita-se que o ambiente de estudo é um local ideal para realização de atividades de educação alimentar e nutricional, por conter um grupo que está diariamente em processo de aprendizado. Espera-se, assim, que o presente relato de experiência aumente as discussões e ações de estratégias futuras acerca das atividades de educação alimentar e nutricional, além do desenvolvimento de palestras e ações para aumentar o conhecimento dos profissionais de Nutrição, conseqüentemente, elevando o conhecimento sobre a alimentação saudável e seus resultados.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. **Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no Âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.