



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## Educação Alimentar e Nutricional com Adolescentes Praticantes de Atletismo em Juiz De Fora - MG: Um Relato de Experiência

**AUTORES:** Isabela Aparecida Ferreira da Silva (Autor), Thais da Silva Sabião (Co-Autor), Maria Jerônima dos Santos (Co-Autor), Rafaela Nogueira Gomes de Moraes (Co-Autor), Sâmila Marques Muniz (Co-Autor), Camila de Carvalho Silva (Co-Autor), Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho (Orientador)

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescente, Atividade Física, Educação Alimentar e Nutricional

### RESUMO:

**Introdução:** A OMS define a adolescência como um período de transição entre a infância e a fase adulta caracterizado por mudanças físicas, psicológicas, emocionais e sociais. A prática de atividade física nessa fase gera benefícios para o crescimento estatural e desenvolvimento ósseo. Objetivou-se fornecer orientações nutricionais a 20 adolescentes praticantes de atletismo entre 11 e 19 anos e incentivar hábitos alimentares saudáveis, ressaltando sua importância para a melhora do rendimento. **Material e Metodologia:** A intervenção ocorreu em Outubro de 2014 na quadra da Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF pelo GET do curso de Nutrição. Em uma mesa foram dispostos os materiais utilizados, como imagens contendo equivalências calóricas para comparação entre refeições à base de alimentos industrializados e à base de alimentos in natura. Foram apresentados também recipientes contendo açúcar, sal e óleo para representar o teor de carboidratos, sódio e gordura, respectivamente, de alimentos industrializados. Utilizou-se ainda uma pirâmide alimentar confeccionada em pano e feltro para adicionar os alimentos em seus patamares. **Resultados e Discussões:** Os adolescentes demonstraram interesse em participar da intervenção. Diante disso, reafirma-se a importância da intervenção neste grupo para promover a conscientização e modulação dos hábitos alimentares que perdurarão durante a vida adulta. **Conclusão:** Defende-se a necessidade da Educação Alimentar e Nutricional continuada com tal grupo para promover o empoderamento para escolhas saudáveis, pois esta faixa etária é vulnerável à inadequação do consumo alimentar e demandam cuidados nutricionais devido a prática de atividade física. **Referências** World Health Organization. Young People's Health - A Challenge for Society. Geneva, 1986. ALVES, C; LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. Revista Paul Pediatric. Salvador, Bahia, v.4, n.26, 2008.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2

