



Dissertação apresentada ao Centro Universitário São Camilo, junto ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Nutrição do Nascimento à Adolescência.

**Avaliação do impacto das ações de um programa de Educação Alimentar e Nutricional em uma população de adolescentes**

Autora: Juliana Garcia Baldasso

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Aline de Piano Ganen

Data: 2015

Resumo

O Programa de Educação Alimentar e Nutricional – EAN para adolescentes visa à formação em temas sobre saúde, com a finalidade de promover a melhoria na qualidade de vida destes favorecendo que se tornem semeadores de hábitos alimentares saudáveis. **Objetivo:** Avaliar as mudanças no consumo alimentar após aplicação das ações de um Programa de EAN realizado com adolescentes. **Método:** Estudo de intervenção não controlada desenvolvido com 54 adolescentes, de baixo nível sócio econômico, matriculados em uma organização não governamental na cidade de São Paulo. O Programa de EAN foi aplicado em seis meses, envolvendo encontros com nutricionista e ações estratégicas de comunicação e relacionamento ao longo período para sustentação do programa e fortalecimento de vínculo com os alunos. Foi avaliado o perfil nutricional através da antropometria e aplicado um questionário específico para avaliar o conhecimento sobre nutrição e as práticas alimentares relacionadas aos principais temas desenvolvidos nas ações educacionais. O consumo alimentar foi avaliado pelo recordatório 24h e a qualidade da dieta pelo Índice de Qualidade da Dieta associado ao Guia Alimentar Digital (IQD-GAD),

estabelecidos por Caivano & Domene (2013). Considerou-se como melhora no padrão alimentar o aumento de no mínimo 5 pontos no IQD-GAD avaliado pré e pós intervenção. Para a análise da eficácia da intervenção, utilizou-se as variáveis mensuradas acima nos momentos pré e pós. Os dados passaram por tratamento estatístico. **Resultados:** O conhecimento sobre as informações disponibilizadas no rótulo dos alimentos foi maior após o programa, 50% dos alunos passaram a ler e 63% passaram a entender as informações dos rótulos dos alimentos adquiridos. Houve mudança positiva de padrão da dieta em 33% dos alunos durante a semana e 37% aos finais de semana. Para ambos os períodos da semana, houve um aumento na ingestão de alimentos dos grupos Leguminosas, Leites e derivados, Frutas e Hortaliças. 5,6% apresentaram redução no Índice de Massa Corporal. **Conclusão.** A estratégia de EAN aplicada neste estudo mostrou-se efetiva em promover a melhora do estado nutricional dos adolescentes, o aumento no grau de conhecimento nutricional e a melhora no padrão alimentar dos jovens após envolvimento com as ações educativas tornando-se um método viável, de baixo custo e aplicável para a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida e saúde. A prática dessa aprendizagem pode incentivar a diminuição das DCNTs, gerando redução de gastos em saúde pública e uma melhoria no estado nutricional da população.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Nutrição do Adolescente. Promoção da Saúde. Qualidade da Dieta.