

# Projecto Sempre a Bombear

## Promoção da Saúde e Educação Alimentar num âmbito multidisciplinar

Fernandes S<sup>1</sup>, Borrego R<sup>1</sup>, Sousa J<sup>1</sup>, Mendes L<sup>1</sup>

<sup>1</sup> IPL • Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa • Licenciatura em Dietética e Nutrição • Lisboa  
E-Mail: joana.sousa@estesl.ipl.pt

**Introdução:** A promoção da saúde é considerada um processo de capacitação dos indivíduos para aumentar o controlo e melhoria da sua saúde, abrangendo os estilos de vida saudáveis e o bem-estar<sup>1</sup>. Sendo a alimentação considerada um pré-requisito para a saúde e a adolescência considerada a idade por excelência na qual se desenvolvem as práticas comportamentais alimentares, é essencial a promoção de uma alimentação equilibrada nesta faixa etária para a obtenção de ganhos em saúde<sup>1,2</sup>.

**Objectivos:** Descrever a estratégia de educação alimentar implementada em estudantes do 9º ano do concelho de Loures.

### Metodologia:

Amostra de conveniência constituída por 67 adolescentes de 3 escolas que frequentavam o 9º ano.

- 1) Aplicação de um questionário que contemplava atitudes, comportamentos e conhecimentos acerca de alimentação e álcool;
- 2) Realização de 5 actividades em sala de aula com temáticas de rotulagem alimentar e álcool;
- 3) Lançamento de desafios de trabalho para os estudantes desenvolverem uma actividade de intervenção para a comunidade escolar relacionada com os temas trabalhados em sala de aula.

1ª FASE

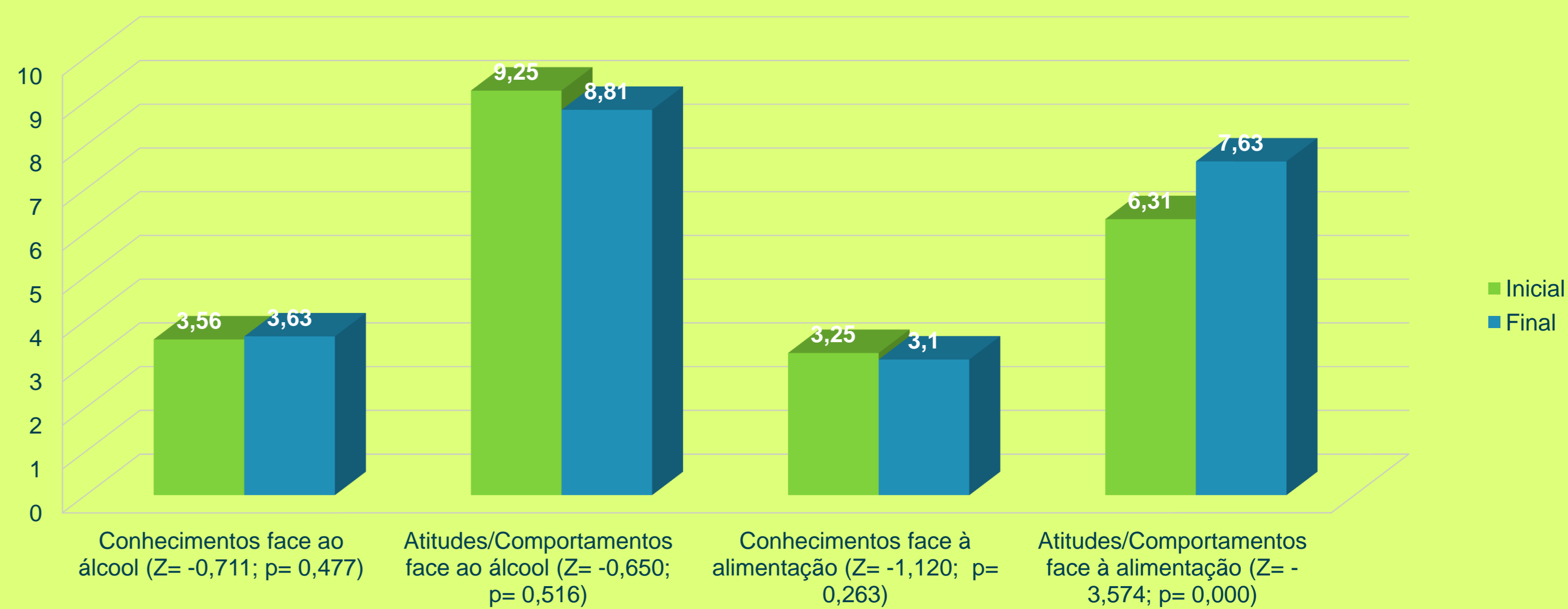
- 1) Desenvolvimento da actividade proposta durante 4 semanas, pelos estudantes em conjunto com os seus professores e acompanhamento através de redes sociais e posterior apresentação;
- 2) Nova aplicação do questionário inicial.

2ª FASE

### Resultados:

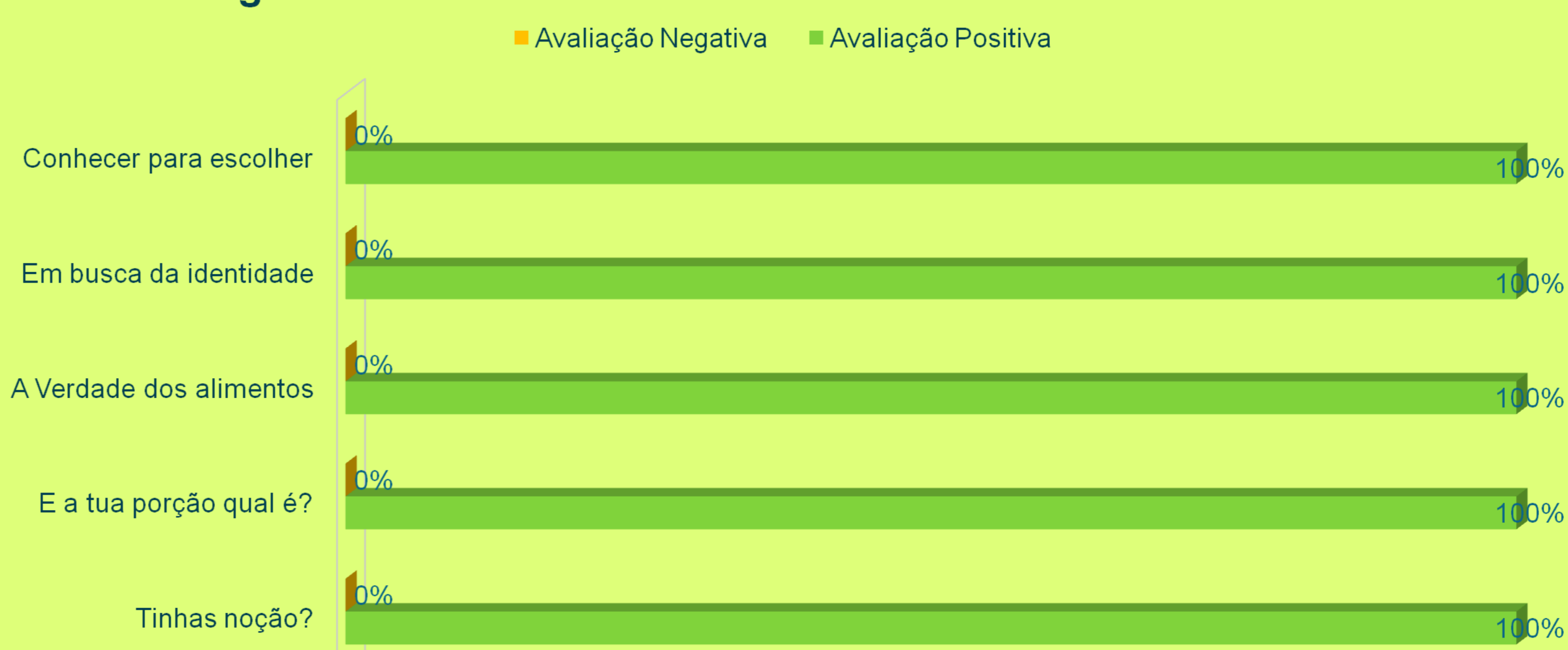
Dos 67 adolescentes envolvidos no projecto **40,4%** (n=21) eram do **sexo masculino** e **59,6%** (n=31) eram do **sexo feminino**, com uma média de idades de **14,6 ± 0,6 anos**. Constatou-se que houve um **aumento médio de conhecimentos** na temática do **álcool**, uma melhoria significativa nas **atitudes/comportamentos face à alimentação** (**p=0,000; z=-3,574**) e melhoria em termos médios nas atitudes/comportamentos face ao álcool (diminuição do consumo) (Figura 1).

Figura 1. Variação de Conhecimentos, Atitudes e Comportamentos entre a avaliação inicial e final



Das 5 diferentes actividades realizadas, constatou-se que na generalidade as competências foram adquiridas, uma vez que na avaliação final **todos os estudantes tiveram uma avaliação positiva** (Figura 2).

Figura 2. Taxa de sucesso nas actividades desenvolvidas



Quanto aos desafios propostos, das 3 turmas envolvidas no projecto, verificou-se que em **todas as turmas** envolvidas foram desenvolvidos **desafios** propostos pela **Área Científica de Dietética e Nutrição**, totalizando **6 desafios**.

**Discussão/Conclusão:** A implementação do projecto Sempre a Bombear permitiu demonstrar que a educação alimentar junto desta população pode ser efectiva na medida em que, se verificou uma **taxa de 100% de avaliações positivas** nas actividades propostas bem como, **melhorias nos conhecimentos, atitudes e comportamentos face ao álcool e alimentação**. Deste modo, pode dizer-se que as actividades desenvolvidas pela Área científica de Dietética e Nutrição no âmbito deste projecto multidisciplinar revelaram ter um impacto positivo para a promoção da saúde desta população.

### Referências Bibliográficas:

- 1) Milestones in Health Promotion - Statements from Global Conferences. World Health Organization. 2009
- 2) Benjamin C, Lindsay A, Andrew P. Adolescents – Nutritional Requirements. In: Encyclopedia of Human Nutrition. 2005. pág: 15