



## Um estudo sobre a alimentação saudável na adolescência

*Edyala Oliveira Brandão Veiga, Bianka Pires André*

A alimentação possui um papel fundamental na vida da humanidade. Tanto do ponto de vista fisiológico, sendo combustível mantenedor da vida, como social, exercendo fascínio, sociabilidade e dependência entre os humanos. A adolescência é associada a um período do desenvolvimento humano marcado por transformações biológicas e psíquicas geradoras de inquietudes e sofrimento, sendo a emergência da sexualidade e a dificuldade em estabelecer a própria identidade. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) esta fase é compreendida por tempo cronológico de 10 a 19 anos de idade, sendo dividida em duas fases: de 10 a 14 anos e de 15 a 19. A fase de 10 a 14 anos é caracterizada por um período de elevada demanda nutricional já que é nesta fase que se iniciam as mudanças puberais. Desta forma, o presente trabalho terá como objetivo analisar o conhecimento dos adolescentes no ambiente escolar sobre alimentação saudável. A pesquisa a ser desenvolvida é de natureza aplicada com alunos do Município de Bom Jesus do Itabapoana-RJ, da rede estadual de ensino, do 9 (nono) ano do ensino fundamental. Segundo Kauark, Manhães e Souza (2010), é fundamental definir o tipo de pesquisa para então definir os instrumentos e procedimentos que serão utilizados, considerando que a pesquisa de natureza aplicada gera conhecimento para aplicação prática na pesquisa. Em um primeiro momento, será realizada uma observação na escola. Em um segundo momento, buscar-se-á a aplicação de um pré teste, oficinas, e pós teste. Em uma nova etapa, serão tabulados os dados obtidos anteriormente. Os resultados irão revelar quais os conhecimentos sobre alimentação que os adolescentes estão aprendendo na escola, e a importância da alimentação saudável, a partir desse estudo orienta-lós como a alimentação influencia no aumento da qualidade e expectativa de vida.

Palavras-chave: Alimentação, Qualidade de vida, Adolescência.

Instituição de fomento: FAPERJ.