

# Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor\*

## *Recreational activities in the nutritional guidance of adolescents in the Young Doctor Project*

### ABSTRACT

TOASSA, E. C.; LEAL, G. V. S.; WEN, C. L.; PHILIPPI, S. T. Recreational activities in the nutritional guidance of adolescents in the Young Doctor Project. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v. 35, n. 3, p. 17-27, dez. 2010.

*The Young Doctor Project is designed to train adolescents in health issues, in order to promote an improvement in quality of life in the community. And the use of recreational activities, such as role-play and group dynamics, can contribute to this training. The objective was to describe recreational activities applied to nutritional guidance for adolescents. Recreational activities were developed for high school students from two schools in the city of Tatuí. Those activities debated themes about nutrition and quality of life. Group dynamics and role play were used as education tools. The assessment of knowledge was subjectively performed through observing the involvement of students in the proposed activities. The study was approved by the Ethics Committee. As a result, the adolescents actively participated in the "Myths and Truths" group dynamics. The students could discuss the issues and other myths and taboos related to nutrition. During the role play, students were attentive, but with feedback in a low voice and expressions of identification with the characters who showed opposite food behavior. At the end, the way the participants identified with the characters was discussed. Participants rated themselves according to the characters' behavior, most of them identified themselves with the character representing the inappropriate nutritional behavior. Thus, the training in food and nutrition was effective due to the tools developed. Recreational methods such as role-play and group dynamics encouraged nutritional education.*

**Keywords: Food and Nutrition Education. Guidance. Adolescent. Teaching Materials.**

**ERIKA CHRISTIANE TOASSA<sup>1</sup>; GREISSE VIERO DA SILVA LEAL<sup>2</sup>; CHAO LUNG WEN<sup>3</sup>; SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública/FSP, São Paulo, SP. Mestre em Nutrição Humana Aplicada – PRONUT / USP.

<sup>2</sup>Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública – FSP / USP

<sup>3</sup>Departamento de Patologia / Disciplina de Telemedicina da Faculdade de Medicina / USP .

<sup>4</sup>Departamento de Nutrição da FSP/USP.

**Endereço para correspondência:**

Erika Christiane Toassa  
Departamento de Nutrição/  
FSP/FSP,

Av. Dr. Arnaldo, 715,  
Cerqueira César,  
São Paulo – SP,  
CEP 01246-904.

e-mail: erikatoassa@usp.br

**Agradecimentos:**

ao CNPq – Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, pelo apoio financeiro.

\*Modelo de orientação nutricional informatizada: Projeto Jovem Doutor, 2009, Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo / PRONUT.

## RESUMEN

*El proyecto Joven Doctor esta diseñado para capacitar adolescentes en cuestiones de salud, con el objetivo de promover la mejora de la calidad de vida de la comunidad y el uso de actividades recreativas tales como dramatización y dinámica de grupo, puede contribuir a esa finalidad. El objetivo del trabajo fue describir las actividades utilizadas para orientación nutricional de adolescentes. Fueron introducidas actividades recreativas para estudiantes de enseñanza media en dos escuelas del municipio de Tatuí, abarcando temas sobre nutrición y calidad de vida. Las herramientas pedagógicas fueron la dinámica de grupo y la dramatización. La evaluación de los conocimientos se llevó a cabo de forma subjetiva observándose la participación de los integrantes del grupo en las actividades propuestas. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética. El resultado fue la participación activa de los adolescentes en la dinámica de los "Mitos y Verdades". Estos pudieron discutir los temas abordados y otros mitos y tabúes relacionados con la alimentación. Durante la presentación de la dramatización, los estudiantes mantuvieron la atención, pero con comentarios en voz baja y expresiones de identificación con los personajes que mostraron hábitos alimentarios inadecuados. Al final, se discutió como los participantes se identificaban con los personajes. Para esto, se reconocieron en los personajes y la mayoría se identificaba con el que representa la conducta alimentaria inadecuada. Por lo tanto, la formación en alimentación y nutrición es eficaz en la aplicación de las herramientas desarrolladas. Métodos tales como el teatro de entretenimiento y la dinámica de grupo fomentaron el aprendizaje de nutrición.*

**Palabras clave:** Educación Alimentaria y Nutricional. Orientación. Adolescente. Material Pedagógico.

## RESUMO

*O Projeto Jovem Doutor visa à capacitação de adolescentes em temas sobre saúde, com a finalidade de promover a melhoria na qualidade de vida da comunidade, e a utilização de atividades lúdicas, como a dramatização e dinâmicas de grupo, podem contribuir para esta capacitação. Objetivou-se descrever as atividades lúdicas utilizadas para orientação nutricional de adolescentes. Foram desenvolvidas atividades lúdicas para estudantes do ensino médio de duas escolas do município de Tatuí, abordando temas sobre nutrição e qualidade de vida. As ferramentas de ensino foram dramatização e dinâmica de grupo. A avaliação do conhecimento deu-se de forma subjetiva por meio da observação do envolvimento dos participantes nas atividades propostas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Farmacêuticas/USP. Como resultado, houve a participação ativa dos adolescentes na dinâmica de "Mitos e Verdades". Estes puderam aprofundar os temas abordados e discutir outros mitos e tabus relacionados à alimentação. Durante a apresentação da dramatização os alunos mantiveram-se atentos, mas com comentários em voz baixa e expressões de identificação com os personagens que apresentavam comportamentos alimentares opostos. Ao término, discutiu-se sobre como os participantes se identificavam com os personagens. Os participantes se auto-classificaram conforme os personagens, sendo que a maioria se identificou com a personagem que representava o comportamento alimentar inadequado. Logo, a capacitação em alimentação e nutrição mostrou-se eficaz com a aplicação das ferramentas desenvolvidas. Métodos lúdicos como dramatização e dinâmica de grupo foram incentivadores ao aprendizado de nutrição.*

**Palavras-chave:** Educação alimentar e nutricional. Orientação. Adolescente. Materiais de ensino.

## INTRODUÇÃO

O Projeto Jovem Doutor (PJD) é baseado no protagonismo social para disseminação da informação e conhecimento sobre saúde. E, com isso, pretende provocar uma mudança de comportamento e consequente melhora na qualidade de vida da população (MACÊA; CHAO, 2009; MACÊA et al., 2009; PEREIRA; CHAO, 2009; TOASSA et al., 2007).

É uma **atividade** com o propósito de capacitar estudantes do ensino médio em temas (módulos) da área da saúde. Os conceitos são assimilados durante encontros presenciais e por meio de educação à distância, usando para isso recursos de Telemedicina, como tutor eletrônico, *chats*, *webconferências* e iconografia de três dimensões – 3D (Projeto Homem Virtual) (CHAO, 2006).

O PJD é pautado pela utilização de ferramentas de ensino-aprendizado visando à educação de adolescentes. E, a educação pode ser entendida como um processo de transformação do sujeito que, quando ocorre, modifica o seu entorno (PHILIPPI, 2005).

Entende-se por orientação alimentar e nutricional o “conjunto de informações que visam o esclarecimento dos clientes/pacientes ou usuários com o objetivo de promoção da saúde, prevenção e recuperação de doenças e agravos nutricionais e/ou informar ou dirimir dúvidas sobre alimentação e nutrição” (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2008, p.108-109).

As ações de orientação nutricional são fundamentadas em metodologias de ensino-aprendizagem, que permitem o desenvolvimento de habilidades individuais relacionadas a questões de alimentação e nutrição (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007). É um estímulo à transformação e ao aprendizado sobre questões alimentares (RODRIGUES; BOOG, 2006).

A orientação nutricional é um instrumento de grande potencial, tanto para a promoção da saúde quanto para as intervenções de maneira em geral (BRUG; OENEMA; CAMPBELL, 2003). Sendo capaz inclusive de contribuir para as mudanças dietéticas quando realizada de maneira personalizada (OENEMA; BRUG; LECHNER, 2001).

Em contrapartida, a educação convencional, focada na transmissão de informações, tem sido observada como insuficiente para mudanças significativas das práticas alimentares de adolescentes, devido à baixa percepção destes quanto a estas práticas. Com isso, observa-se um aumento na demanda por abordagens educativas alternativas (BOOG et al., 2003).

Existem diversas estratégias para a realização da orientação nutricional, tais como: exposições orais, dinâmicas em grupo, leitura dirigida, experiências práticas, utilização de vídeos, filmes e dramatização. Qualquer que seja a estratégia adotada, esta deve ser planejada adequadamente para atendimento dos objetivos esperados (PHILIPPI, 2005).

A dramatização, assim como o uso do vídeo permite a utilização da linguagem artística, corporal e verbal, o que de certa maneira favorece o acesso aos níveis afetivos e emocionais

dos ouvintes (BOOG et al., 2003). A comunicação e a transmissão da informação são os objetivos centrais da dramatização, no entanto, para que este seja atendido se faz necessário a utilização de linguagem adequada ao público-alvo (ALVES, 2001). A dramatização pode ser utilizada como uma ferramenta educacional, pois permite ao ouvinte decodificar as informações que foram transmitidas.

A dinâmica de grupo é uma técnica educacional utilizada em projetos que visam o ensino-aprendizado, pois possibilita o envolvimento dos sujeitos pela socialização de vivências, valorizando não só a teoria, mas também a prática. Diversos recursos podem ser empregados nas dinâmicas de grupo, como a fala, a arte e os movimentos corporais (CONILL; SCHERER, 2003).

A utilização de atividades lúdicas visando à educação e a promoção da saúde são consideradas como ferramentas efetivas, pois permitem o compartilhamento de experiências (MAGALHÃES, 2007).

A promoção do conhecimento sobre práticas alimentares adequadas e de estilos de vida saudáveis devem receber atenção especial. Logo, a utilização de atividades lúdicas, como a dramatização e dinâmicas de grupo, podem contribuir para a aquisição de conhecimentos relacionados à alimentação e nutrição. Neste artigo, abordaremos parte das atividades realizadas nos encontros presenciais do PJD. O objetivo do presente estudo é descrever as atividades lúdicas utilizadas para orientação nutricional de adolescentes participantes do Projeto Jovem Doutor.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

A população de estudo (n=17) foi composta por participantes do PJD, com idade entre 15 e 17 anos, de ambos os gêneros, matriculados em duas escolas estaduais de ensino médio do município de Tatuí - SP.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo.

Os assuntos a serem abordados nas atividades lúdicas foram submetidos à apreciação de um grupo de nutricionistas composto por professores e pós-graduandos da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Foram considerados relevantes os temas: comportamento alimentar, pirâmide dos alimentos, grupos alimentares, rótulos de alimentos e dietas da moda.

Foi desenvolvida uma dinâmica denominada “Mitos e Verdades” com a finalidade de discutir os mitos ou crenças mais comuns sobre alimentação e nutrição. Esta constava de 25 cartões contendo frases sobre nutrição (Quadro 1) que deveriam ser respondidas e justificadas pelos participantes como “mito” ou “verdade” (Quadro 2). Cada participante recebeu aleatoriamente um cartão contendo frases como, por exemplo, “Pão engorda?”, “Faz mal pular o café da manhã?”. Após cada resposta propôs-se uma discussão sobre o

tema abordado para complementar e reforçar as informações discutidas. Esta dinâmica de grupo teve duração de aproximadamente 60 minutos, sendo que a sequência para a leitura e resposta dos adolescentes foi voluntária.

- Comer muito no jantar engorda?
- Comer muito antes da atividade física faz mal?
- Tomar líquidos durante a refeição atrapalha a digestão?
- Mastigar bem ajuda a digestão?
- A gordura deve ser excluída da dieta?
- Ser magro é ser saudável?
- Só quem precisa emagrecer deve procurar um nutricionista?
- Uma mesma dieta serve para todas as pessoas?
- Diet e light* significam coisas diferentes?
- Dietas muito radicais realmente funcionam?
- Faz mal pular o café da manhã?
- Adoçante pode ser consumido em grande quantidade?
- Só as crianças precisam tomar leite?
- Pão engorda?
- Ovo aumenta o colesterol?
- Carne de porco faz mal à saúde?
- Suco de limão emagrece?
- Ficar em jejum emagrece?
- É bom fazer aquelas dietas que saem nas revistas?
- Comer sentado é melhor do que comer em pé?
- Dividir as refeições durante o dia ajuda no emagrecimento?
- Alimentos enlatados contêm mais sódio?
- Podemos consumir suplementos alimentares livremente?
- O café tira o sono?
- Pode-se ver TV, ler, estudar, ficar no computador, falar ao telefone enquanto estamos comendo?

**Quadro 1 - Frases utilizadas na dinâmica “Mitos e Verdades”.**

Comer muito no jantar engorda?

- Mito. É importante fazer 6 refeições durante o dia e distribuir as calorias de forma adequada. À noite, o metabolismo está diminuído, portanto, recomenda-se uma refeição mais leve.

Comer muito antes da atividade física faz mal?

- Verdade. Quando comemos, para que ocorra a digestão dos alimentos, o sangue se concentra na região abdominal. Como para atividade física há necessidade de sangue para os músculos, a pessoas podem passar mal, desmaiar, ter câibras ou sentir dores abdominais.

Tomar líquidos durante a refeição atrapalha a digestão?

- Verdade. Tomar líquidos facilita a deglutição, fazendo com que a pessoa coma mais do que precisa. O líquido em excesso também pode prejudicar a absorção dos alimentos.

Mastigar bem ajuda a digestão?

- Verdade. A digestão dos alimentos começa pela boca, com a mastigação e a saliva, portanto deve-se mastigar bem os alimentos.

A gordura deve ser excluída da dieta?

- Mito. Nenhum alimento deve ser totalmente excluído da dieta, todos têm sua função no organismo. A gordura é importante para a proteção dos órgãos internos do corpo, manutenção da temperatura corporal, e para a formação das nossas células, mas deve ser consumida moderadamente.

Ser magro é ser saudável?

- Mito. Não é só o peso que determina o estado de saúde. O principal fator que determina a saúde é o comportamento saudável, que se expressa em uma alimentação adequada, na prática de atividade física regular, associados ao bem estar mental, que juntos resultam na melhora da qualidade de vida.

Só quem precisa emagrecer deve procurar um nutricionista?

- Mito. O nutricionista não é o profissional do emagrecimento, ele orienta o planejamento de uma alimentação saudável para o bom funcionamento do organismo e promoção e manutenção da saúde dos indivíduos de todas as idades.

Uma mesma dieta serve para todas as pessoas?

- Mito. Cada pessoa é única e seus hábitos e corpo também. Assim, cada um possui um gasto energético diferente, que depende da idade, do sexo, da prática de atividade física e do estado fisiológico. E isso faz com que cada indivíduo tenha necessidades nutricionais específicas, e por isso a dieta deve ser sempre individualizada.

*Diet* e *light* significam coisas diferentes?

- Verdade. *Diet* quer dizer que o alimento não contém algum nutriente específico. Por exemplo, o açúcar para diabéticos e o sódio para pessoas com pressão alta. *Light* significa que o alimento tem redução de algum nutriente, como carboidrato, gordura ou sódio.

Dietas muito radicais realmente funcionam?

- Mito. As dietas radicais são muito restritivas e raramente fornecem todos os nutrientes para a manutenção da saúde. Visam quase sempre um emagrecimento rápido, difícil de ser mantido e podem causar o chamado “efeito sanfona”.

Faz mal pular o café da manhã?

- Verdade. O café da manhã serve para repor a energia que gastamos enquanto dormimos depois de muitas horas em jejum. É uma importante refeição do dia, pois faz com que a pessoa tenha disposição para estudar, trabalhar e demais atividades.

Adoçante pode ser consumido em grande quantidade?

- Mito. Possuem menos ou nenhuma caloria, mas são substâncias difíceis de serem utilizadas pelo organismo e por isso devem ser consumidas em quantidades moderadas.

**Quadro 2 – Texto utilizado para elucidar as respostas de cada afirmação da dinâmica “Mitos e Verdades”** (continua...)

Só as crianças precisam tomar leite?

- Mito. O leite é um alimento importante fonte de cálcio e também de outros nutrientes, sendo necessário em todas as idades (bebês, escolares, adolescentes, gestantes, nutrizes, adultos e idosos).

Pão engorda?

- Mito. O pão é um alimento que está na base da pirâmide alimentar e que nos fornece energia, assim, em quantidades certas não engorda e faz bem para a saúde. O pão juntamente com o arroz, massa, batata, mandioca devem ser consumidos em maior proporção, comparado aos outros grupos da pirâmide. Sempre que possível devem ser consumidos pães e massas com grãos integrais.

Ovo aumenta o colesterol?

- Mito, o ovo tem colesterol, mas é um alimento rico em proteína de origem animal, com baixo teor de gordura e podemos consumir 2-3 ovos por semana, dando preferência ao quente ou cozido.

Carne de porco faz mal a saúde?

- Mito, a carne de porco, muitas vezes, pode ser menos calórica e com menos gordura que alguns cortes de carne bovina, como contrafilé, cupim, costela. Mas deve ser consumida sempre bem assada ou cozida.

Suco de limão emagrece?

- Mito, O limão é ótima fonte de vitamina C e o suco de limão não “corta” as calorias e nem “queima” as gorduras, portanto não tem efeito para redução das calorias.

Ficar em jejum emagrece?

- Mito, o jejum favorece o estoque de energia. Devemos sempre fazer 6 refeições no dia: café de manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche noturno.

É bom fazer aquelas dietas que saem nas revistas?

- Mito. As dietas divulgadas pelas revistas são normalmente muito restritivas e não fornecem todos os nutrientes que necessitamos. As dietas restritivas geram um estresse muito grande no corpo, favorecendo o efeito sanfona após o fim da dieta.

Comer sentado é melhor do que comer em pé?

- Verdade. Quando você come sentado tende a comer mais devagar e a mastigar mais vezes porque a posição é mais relaxada.

Dividir as refeições durante o dia ajuda no emagrecimento?

- Verdade. Fracionar as refeições faz com que o cérebro receba sempre algum tipo de sinal de saciação, isso impede uma fome excessiva e que se coma mais que o necessário.

Alimentos enlatados contêm mais sódio?

- Verdade. Os alimentos enlatados possuem conservantes que normalmente têm sódio, e em excesso podem causar pressão alta. Leia sempre o rótulo para saber sobre a quantidade de sódio presente nos alimentos.

Podemos consumir suplementos alimentares livremente?

- Mito. Através de uma alimentação equilibrada, com o consumo de todos os grupos alimentares, adquirimos todas as vitaminas e minerais necessários para a manutenção da nossa saúde. Em algumas situações especiais a suplementação com ferro, cálcio, pode ser indicada, mas uma pessoa, em condições normais, com alimentação variada, geralmente não precisa de suplementação.

O café tira o sono?

- Verdade. Devido à presença da cafeína, que é um estimulante. Se as pessoas forem muito sensíveis, dependendo da hora e da quantidade de café ingerido, pode haver alteração no sono.

Pode-se ver TV, ler, estudar, ficar no computador, falar ao telefone enquanto estamos comendo?

- Mito. A hora de refeição deve ser focada nos alimentos, na mastigação, no sabor e no prazer do ato de comer.

**Quadro 2 – Texto utilizado para elucidar as respostas de cada afirmação da dinâmica “Mitos e Verdades” (conclusão)**

Foi utilizada a dramatização denominada “*Comportamento Alimentar de Adolescentes*” do Programa Nutrição e Qualidade de Vida (PHILIPPI et al., 2009), para contextualizar o assunto comportamento alimentar e alimentação saudável. O modelo foi adaptado ao PJD tendo sido elaborado um roteiro com a descrição objetiva das cenas, sequências e diálogos entre as personagens.

A dramatização teve duração de aproximadamente 10 minutos, sendo encenada por duas acadêmicas do curso de Nutrição da FSP. Após a apresentação, foi proposta uma discussão com o objetivo de estimular a percepção dos participantes quanto à identificação dos pontos positivos e negativos que cada personagem apresentou com relação à alimentação.

A participação dos adolescentes nas atividades propostas foi interpretada por meio de avaliação qualitativa a fim de se minimizar possíveis falhas interpretativas, a análise ocorreu pelo consenso dos pesquisadores. Outro recurso utilizado foi a gravação em vídeo destas atividades para elucidar eventuais dúvidas quanto ao processo avaliativo.

## RESULTADOS

Como resultado principal da aplicação da dinâmica de “Mitos e Verdades” tem-se a participação ativa dos adolescentes, que puderam aprofundar os temas propostos com pelo menos uma participação nesta atividade. Além de servir também para debater outros mitos e comentários que ainda não havia sido discutidos.

Para cada frase utilizada na dinâmica foi desenvolvido um breve texto explicativo para elucidar o porquê daquela afirmação ser um mito ou uma verdade. Assim, após a resposta e justificativa do participante, o conceito trabalhado na questão foi complementado e reforçado.

Além disso, os alunos trouxeram para discussão outros mitos e comentários que não havia sido abordados, como: “Tomar leite com manga faz mal a saúde?” e “A dieta de restrição a carboidratos ajuda no emagrecimento?”.

A trama da dramatização desenvolvia-se em torno de duas adolescentes com comportamentos alimentares opostos. A história ilustrava o almoço de duas personagens em uma praça de alimentação de um *shopping center* onde uma das personagens almoçava uma refeição balanceada enquanto a outra comia um lanche tipo *fast food*. A primeira personagem apresentava comportamento adequado, como não falar enquanto comia, mastigava bem os alimentos, sentava-se com uma postura adequada e prestava atenção no que comia. A segunda personagem comia apressadamente e não vivenciava a refeição deslocando sua atenção para outras atividades como falar ao telefone. Esta personagem, por não estar focada no processo alimentar mesmo após terminar sua refeição, continuava com fome e recomeçava a comer. Neste momento, a primeira personagem orientava-a quanto aos seus comportamentos inadequados e falava sobre a importância de uma alimentação equilibrada para uma vida saudável.



Durante a apresentação da peça os alunos mantiveram-se atentos, mas com comentários em voz baixa e expressões de identificação com os personagens.

Ao final foi conduzido um debate e os participantes foram arguidos para verificar se houve assimilação dos tópicos abordados na trama, onde se destacaram: “comer rápido demais”, “falar no celular enquanto se come”, “comer lanches”, “comer comida saudável”, “não mastigar os alimentos”, “não ver o que se come” (sic). Ao término, discutiu-se sobre como os participantes se identificavam com as personagens e dentre as questões abordadas os alunos se auto-classificaram entre os dois personagens, sendo que a maioria se identificou com a personagem que representava o comportamento alimentar inadequado.

Após esta discussão, foram fixados conceitos importantes, tais como: aspectos que compõem o comportamento alimentar (comer pausadamente, mastigar bem os alimentos, não realizar outras atividades no momento da refeição, entre outros), importância da leitura de rótulos de alimentos e do consumo diário de todos os grupos da pirâmide alimentar, respeitando as quantidades das porções propostas.

## DISCUSSÃO

Segundo Buss (1999), os processos educativos utilizados com o intuito de promoção da saúde parecem ser beneficiados pela veiculação da informação por uso de diferentes recursos. O que torna a dinâmica de grupo uma técnica elegível para a promoção da saúde.

A dinâmica de grupo denominada “Mitos e Verdades” utilizada como técnica educacional, contribuiu para um maior envolvimento e participação do grupo. Atendendo aos objetivos propostos para esta atividade que era de contribuir para uma reflexão e discussão dos assuntos abordados, além de ser um momento de entrosamento entre as partes.

A dramatização foi adotada porque por meio dela pode-se atingir os educandos nos níveis cognitivos, afetivos e de ação (BOOG et al., 2003) e, pelo seu uso, existe a possibilidade de novas leituras e conclusões a fatos da realidade, graças a linguagem metafórica, analogias e significados subjetivos (RUIZ-MORENO et al., 2005), sendo estes alguns dos resultados pretendidos, ir além da transmissão do conhecimento, buscando um maior envolvimento dos participantes.

Almeida (2003) e Oliveira et al. (2007) defendem que para ocorrer interações significativas não basta apenas a presença física, é necessário um envolvimento, psicológico ou emocional. E o uso da dramatização “*Comportamento Alimentar de Adolescentes*” como técnica de ensino se mostrou apropriada ao conteúdo educativo e capaz de incentivar a reflexão e o debate sobre o tema, além de motivar todo o grupo de adolescentes envolvidos.

A dramatização utilizada pode ser considerada uma ferramenta lúdica capaz de promover a educação de jovens devido às semelhanças das personagens com o cotidiano

dos adolescentes. Esta similaridade faz com que os jovens se transportem para as situações representadas, buscando um paralelo entre sua vida e suas atitudes com as dos personagens. Observou-se que foi possível promover uma aproximação mais informal entre os participantes e os pesquisadores permitindo que eles pudessem expressar com mais espontaneidade suas considerações acerca dos assuntos abordados.

Resultados semelhantes colocando a dramatização como uma técnica motivadora, participativa e reflexiva foram descritos por Amorin et al. (2006) que objetivaram a promoção da saúde de adolescentes por meio de práticas educativas, por Souza e Boas (2004) ao utilizar teatro de fantoche para motivar crianças e adolescentes quanto à importância da vitamina A e por Boog et al. em 2003, que utilizaram o vídeo como elemento de reflexão sobre a alimentação de adolescentes.

## CONCLUSÃO

A aplicação de métodos lúdicos como a dramatização e a dinâmica de grupo para os conteúdos de Nutrição e Qualidade de Vida foram incentivadores para o aprendizado dos alunos participantes do Projeto Jovem Doutor.

## REFERÊNCIAS/REFERENCES

- ALMEIDA, M. E. B. Educação a distância na internet: abordagens e contribuições dos ambientes digitais de aprendizagem. *Educ. Pesqui.*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 327-340, jul.-dez. 2003.
- ALVES, M. A. O teatro como um sistema de comunicação. *Trans/Form/Ação*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 85-90, 2001.
- AMORIN, V. L.; VIEIRA, N. F. C.; MONTEIRO, E. M. L. M.; SHERLOCK, M. S. M.; BARROSO, M. G. T. Práticas educativas desenvolvidas por enfermeiros na promoção à saúde do adolescente. *RBPS*, Fortaleza, v. 19, n. 4, p. 240-246, 2006.
- BOOG, M. C. F.; VIEIRA, C. M.; OLIVEIRA, N. L.; FONSECA, O.; L'ABBATE, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: "comer... o fruto ou o produto?". *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 16, n. 3, p. 281-293, jul.-set. 2003.
- BRUG, J.; OENEMA, A.; CAMPBELL, M. Past, present and future of computer-tailored nutrition education. *AJCN*, Houston, v. 77, n. 4, p. 1028S-1034S, Apr 2003. Suplemento.
- BUSS, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da escola de governo em saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 15, p. 177-185, 1999. Suplemento 2.
- CHAO, L. W. Cadeia produtiva de saúde: uma concepção mais ampla de Telemedicina e Telessaúde. *Rev. Telemedicina Telessaúde*, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 8-10, dez. 2006.
- CONILL, E. M.; SCHERER, M. D. A. Novas estratégias em educação: avaliação da técnica Tribunal do Júri na capacitação de conselheiros na área de saúde da mulher em Santa Catarina, Brasil. 2003. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p.525-534, mar.-abr. 2003.

- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 417, de 24 de março de 2008. Dispõe sobre procedimentos nutricionais para atuação dos nutricionistas e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 21 mar. 2008. p. 108-109.
- FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p.1674-1681, jul. 2007.
- MACÉA, D. D.; CHAO, L. W. The student initiative takes an effective primary care program. *Telemed. J. E-Health*, New York, v. 15, n. s1, Apr 2009. Resumo apresentado no 14th Annual International Meeting and Exposition of the American Telemedicine Association, Las Vegas, 2009.
- MACÉA, D. D.; RONDON, S.; CHAAR, L. J. E.; CHAO, L. W. Teaching the primare care aided by technologies. *J. Telemed. Telecare*, London, v. 15, n. 3, p. 159, Apr 2009. Resumo apresentado no Royal Society of Telemedicine and Telehealth, London, 2008.
- MAGALHÃES, C. R. O jogo como pretexto educativo: educar e educar-se em curso de formação em saúde. *Interface*, Botucatu, v. 11, n. 23, p. 647-654, set.-dez. 2007.
- OENEMA, A.; BRUG, J.; LECHNER, L. Web-based tailored nutrition education: results of the randomized controlled trial. *Health Educ. Res.*, Atlanta, v. 16, n. 6, p. 647-660, Dec 2001.
- OLIVEIRA, E. S. G.; REGO, M. C. L. C.; VILLARDI, R. M. Aprendizagem mediada por ferramentas de interação: análise do discurso de professores em um curso de formação continuada a distância. *Educ. Soc.*, Campinas, v. 28, n. 101, p. 1413-1434, set.-dez. 2007.
- PEREIRA, C. A.; CHAO, L. W. An interactive distance education model based on motivation for alcohol abuse prevention. *J. Telemed. Telecare*, London, v. 15, n. 3, p. 160, Apr. 2009. Resumo apresentado no Royal Society of Telemedicine and Telehealth, London, 2008.
- PHILIPPI, S. T. Educação nutricional e pirâmide alimentar. In: PHILIPPI JUNIOR, A.; PELICIONI, M. C. F. *Educação ambiental e sustentabilidade*. São Paulo: Manole, 2005. v. 3, p. 813-825. (Coleção ambiental).
- PHILIPPI, S. T.; LEAL, G. V. S.; TOASSA, E. C. Programa de atendimento em grupo e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. In: PHILIPPI, S. T.; AQUINO, R. C. (Coord.). *Nutrição clínica: estudos de casos comentados*. São Paulo: Manole, 2009. v. 2, p. 349-371. (Guias de nutrição e alimentação).
- RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 923-931, maio 2006.
- RUIZ-MORENO, L.; ROMÃÑA, M. A.; BATISTA, S. H.; MARTINS, M. A. Jornal Vivo: relato de uma experiência de ensino-aprendizagem na área da saúde. *Interface*, Botucatu, v. 9, n. 16, p. 195-204, set. 2004/fev. 2005.
- SOUZA, W. A.; BOAS, O. M. G. C. V. Orientação sobre uso de vitamina A na saúde escolar: comparação de técnicas pedagógicas. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 83-90, 2004.
- TOASSA, E. C.; SILVA, G. V.; HARADA, T. M.; ORTOLANI, B. G.; FALTIN, A. O.; PHILIPPI, S. T.; CHAO, L. W.; DARÉ JR. S.; NETO R. S. A. Projeto Jovem Doutor: Nutrição e Qualidade de Vida Saudável. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE TELEMEDICINA E TELESSAÚDE, 3., 2007, Rio de Janeiro. *Painel eletrônico...* Rio de Janeiro, 2007.

Recebido para publicação em 03/08/09.

Aprovado em 23/08/10.

