

Orientação e Educação Nutricional para Estudantes de Educação Física do IFCE- Fortaleza e demais Instituições Públicas de Ensino

Dados Básicos

Tipo:	Fase:	Usuário:
Projeto	Validada Pela Pró-Reitoria	Regianne Bandeira de Melo
Palavra Chave 1:	Palavra Chave 2:	Palavra Chave 3:
Orientação nutricional	Educação física	Adolescentes
Campus:		
IFCE Campus Fortaleza		
Área de Atuação - Principal:	Área de Atuação - Subárea 1:	Área de Atuação - Subárea 2:
Saúde	Educação	Desporto
Previsão de Início:	Previsão de Fim:	Carga Horária:
05/09/2018	06/30/2018	60
Número Mínimo de	Número Máximo de	
30	60	

Dados Específicos

Eixo de Atuação:	Local de	Periodicidade da
Social	Urbano	Semanal

Avaliação
Frequência,

Servidor

Nome do Corredenador:	Matricula:
Regianne Bandeira de Melo	1448127
Logradouro:	Número:
Av. Visconde do Rio Branco	2125

Orientação e Educação Nutricional para Estudantes de Educação Física do IFCE-Fortaleza e demais Instituições Públicas de Ensino

Cep:	Bairro:	Cidade:
60.055-171	Joaquim Távora	Fortaleza
Estado:		
CE		
Telefone:	Celular:	E-Mail:
(85) 3226-2036	(88)9 9869-5100	regi_bandeira@yahoo.com.br
E-Mail Alternativo:	Horas Semanais Dedicadas a	
	9	

Informações

Apresentação

Para se promover a saúde faz-se necessária ação educacional, metas e atividades para que todos os indivíduos tenham melhoria de estilo de vida e correção de comportamento não saudáveis. Neste caso, a promoção da saúde passa pela escola e transmite as melhores escolhas pessoais e responsabilidade em um ambiente social adequado. A Organização Mundial de Saúde define adolescente como o indivíduo que se encontra entre os dez e dezenove anos de idade. A adolescência compreende um complexo processo de maturação que transforma a criança em adulto. A maturação sexual que ocorre nesta fase de vida gera alterações na composição corporal dos adolescentes, como o aumento do peso corporal em torno de 50% e da estatura em 15% a 20%, quando comparados com a idade adulta, o que acarreta maior anabolismo e um aumento de apetite para propiciar o alcance das necessidades energéticas de macros e de micronutrientes. A nutrição adequada é essencial nesse período, pois auxilia no alcance do potencial biológico esperado para o crescimento e desenvolvimento do organismo. Nesse sentido, a detecção de adolescentes com riscos nutricionais passa a ser uma importante tarefa para os profissionais de saúde.

Justificativa:

A nutrição, incluindo a ingestão de nutrientes específicos, é um dos mais significativos determinantes do crescimento. Comer bem não é o mesmo que comer muito ou pouco. Cuidar do corpo que cresce é aprender a escolher melhor os alimentos para manter um equilíbrio nutricional entre ganhos e perdas calóricas, com os extras necessários para garantir o aumento da velocidade de crescimento, que é a característica do estirão puberal. As sensações de fome e saciedade e as diferenças entre apetite, gula e voracidade podem servir para estimular a própria curiosidade do adolescente a respeito dos grupos de nutrientes e de como adequar sua rotina para conseguir uma alimentação saudável, balanceada e agradável ao paladar. Desequilíbrio no balanço entre a ingestão e o gasto de energia nesta fase causa impacto sobre a saúde dos adolescentes e problemas como excesso ou perda de peso, desnutrição aguda e crônica, anorexia nervosa, bulimia nervosa, sobrepeso, obesidade, aterosclerose, hipertensão arterial, entre outros. O desequilíbrio existente entre a atividade física e a ingestão de alimentos pode levar ao aparecimento do distúrbio nutricional como desnutrição ou obesidade; neste último caso o adolescente entra muitas vezes em círculo vicioso, pois sua gordura não é bem aceita nem por ele mesmo nem por seus colegas, o que dificulta sua participação em práticas esportivas, passeios, fazendo-o voltar-se cada vez mais para a comida e a inatividade. É sempre importante aproveitar a oportunidade para enfatizar a contra-indicação de medicamentos que podem alterar o apetite, laxantes, diuréticos, hormônios ou o uso de anabolizantes (bolinhas ou bombas), ou drogas como cafeína, maconha, nicotina e outras que também podem prejudicar a velocidade do crescimento puberal, causando mais desequilíbrios hormonais. Os hábitos alimentares e a rotina de exercícios que se formam enquanto o adolescente alcança progressivamente a sua independência podem potencializar ou prejudicar os estilos de vida e de saúde na idade adulta. Desvios nutricionais podem também significar um comportamento de risco e modificar a trajetória da pessoa de saudável para doente; daí ser um problema que deve ser sempre investigado pelo profissional de saúde que lida com os adolescentes e suas famílias. Assim, o presente projeto de extensão tem por objetivo geral promover a orientação e educação nutricional entre os adolescentes participantes.

Orientação e Educação Nutricional para Estudantes de Educação Física do IFCE-Fortaleza e demais Instituições Públicas de Ensino

Público Alvo:

Estudantes adolescentes. Os critérios utilizados para inscrição dos alunos no projeto são: •Possuir de 14 a 18 anos de idade e; •Ser estudante do IFCE-Fortaleza de cursos que possuam a Disciplina Educação Física em sua grade curricular; •Ser estudante de Instituição Pública de Ensino externa ao IFCE-Fortaleza de cursos que possuam a Disciplina Educação Física em sua grade curricular.

Objetivo Geral:

Promover a orientação e educação nutricional entre os adolescentes participantes.

Objetivos Específicos:

Promover adoção de hábitos nutricionais adequados ao estudante praticante de atividade física; •Prevenir incidência e prevalência de má alimentação e nutrição entre os adolescentes; •Detectar riscos nutricionais nos estudantes e corrigi-los em tempo, a fim de prevenir problemas de saúde futuros; •Trabalhar mudança comportamental e crescimento pessoal na educação nutricional voltada aos estudantes.

Metodologia:

O atendimento será individual. Para cada aluno atendido, deverá ocorrer a contemplação de, pelo menos dois momentos, com intervalo máximo de um mês entre os mesmos, divididos em: Primeiro momento: Entrevista (dados pessoais, doenças prévias, avaliação clínica, estilo de vida, hábitos alimentares e comportamentais); avaliação física (parâmetros: altura, peso, relação cintura/quadril); e orientação nutricional. Segundo momento: Acompanhamento dos parâmetros físicos, alimentares e comportamentais; e educação nutricional. Horário de atendimento: 2ª, 4ª e 6ª feira: 14:30h às 17:30h Local de atendimento: Sala da fisioterapia no bloco da CAEF (Coordenadoria da Área de Educação Física). Recursos materiais: •Balança digital, •Fita métrica, •Computador; •Impressora; •Cartucho de tinta; •Papel Office; As inscrições poderão ser realizadas na Coordenação de Educação Física do IFCE-Fortaleza, por ordem de chegada, até o preenchimento de 30 vagas. Será feita uma lista de espera de até 60 alunos, que serão chamados por ordem de inscrição em casos de desistência.

Esta ação está vinculada a algum Edital de Fomento?

Nenhum

Qual?

É vinculado a algum Programa de extensão?

Não

Equipe Execução

Membro	Instituição	Horas dedicadas	Categoria	Vínculo ao	Bolsista
Regianne Bandeira de Melo	IFCE	9h	Coordenador	Docente	Não

Orçamento

Descricao:	Rubricas:	Valor:
Diárias - Pessoal Civil	3390.14	0.0
Bolsa - Auxílio Financeiro a Estudantes	3390.18	0.0
Bolsa - Auxílio Financeiro a Pesquisadores	3390.20	0.0
Material de Consumo	3390.30	0.0
Passagens e Despesas com Locomoção	3390.33	0.0
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física	3390.36	0.0
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	3390.39	0.0
Encargos Patronais	3391.47	0.0
Equipamento e Material Permanente	4490-52	0.0