

CONSTRUINDO HÁBITOS SAUDÁVEIS NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Júlia Roberta Gomes de Sá¹; Fabíolla Maria de Alencar Rodrigues²

1 Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Prof. Olívio Pinto – Secretaria Estadual de Educação PB; juliapontess@hotmail.com; 2 Centro Estadual Experimental de Ensino-Aprendizagem Sesquicentenário - Secretaria Estadual de Educação PB; fabiolla_alencar@hotmail.com.br.

RESUMO: A obesidade é um dos mais graves problemas de saúde pública da atualidade. De acordo com especialistas e autoridades da área da saúde, a adoção de uma alimentação equilibrada, com redução na ingestão de substâncias que, em excesso, podem ser nocivas, como o sal e as gorduras e a prática de exercícios físicos são os pilares para a construção de hábitos de vida saudáveis. Nessa perspectiva, a escola configura um espaço onde se oportuniza o acesso a informações sobre a necessidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde. Além disso, estudantes conscientes atuam como multiplicadores de informação, podendo repassar os conhecimentos adquiridos aos seus familiares e à comunidade onde se encontram inseridos, estimulando hábitos de impacto positivo na sociedade como um todo. O presente trabalho, portanto, teve como objetivo principal conduzir os estudantes do período noturno, de uma escola pública na Paraíba, à adoção de hábitos de vida saudáveis, por meio da compreensão dos benefícios trazidos por uma alimentação equilibrada e pela prática de exercícios físicos regulares. Para tanto, pesquisas bibliográficas, produção de material didático e apresentação das produções foram realizadas pelos alunos. Complementarmente, vídeos e palestra foram apresentados com o objetivo de sensibilizar e informar os estudantes acerca dos benefícios da adoção de um estilo de vida saudável. De acordo com relatos dos próprios alunos, a realização do projeto contribuiu para a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis e para a inserção de exercícios físicos em suas atividades diárias. Além desses aspectos, pode-se verificar redução no número de desistências durante o período de execução do trabalho.

Palavras-chave: Hábitos saudáveis, educação alimentar, EJA, Biologia.

INTRODUÇÃO

A obesidade vem crescendo mundialmente nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, resultando em sérias repercussões sobre a saúde da população (SCHMITZ *et al.*, 2008). Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a obesidade constitui um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A estimativa é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos (CASTRO, 2009).

O crescimento do número de casos de obesidade está ligado à má alimentação aliada à diminuição da prática de atividades físicas. Isso significa um aumento na mortalidade associadas à obesidade, já que esta é fator de risco para várias doenças como diabetes tipo II, hipertensão, doenças cardiovasculares entre outras (FRANCISCHI, *et al.*, 2000).

De acordo com especialistas e autoridades da área da saúde, a adoção de uma alimentação equilibrada, reduzindo a ingestão de substâncias que, em excesso, podem ser nocivas, como o sal e

as gorduras e a prática de exercícios físicos são os pilares para a construção de hábitos de vida saudáveis.

A adoção de práticas saudáveis, como atividades esportivas e uma alimentação balanceada, durante a infância, são fundamentais para o seu desenvolvimento. De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (2013), os benefícios são percebidos no sono, no apetite e no fortalecimento dos ossos e músculos. Na fase adulta, os hábitos adquiridos durante a infância tendem a se firmar, daí a importância da inclusão precoce dos hábitos saudáveis na vida do indivíduo.

Nessa perspectiva, a escola configura um espaço onde se oportuniza o acesso a informações sobre a necessidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde (MEN & AZEVEDO, 2008). De acordo com SANTOS FILHO & MARTINEZ (2002), a atividade física, a alimentação saudável e o combate ao excesso de peso devem ser ensinados na escola como estratégia preventiva de saúde pública. Os estudantes conscientizados atuam como multiplicadores de tais informações, podendo repassar os conhecimentos adquiridos aos seus familiares e a comunidade onde se encontram inseridos, oportunizando uma melhoria na qualidade de vida de uma parcela significativa da sociedade (MEN & AZEVEDO, 2008).

A composição química dos seres vivos constitui um dos conteúdos formadores da grade curricular do Ensino Médio, no ensino de Biologia. É comum, ao longo do desenvolvimento da temática, levantar discussões sobre os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo humano. Os aspectos químicos envolvidos, muitas vezes, figuram como conceitos abstratos que não são compreendidos satisfatoriamente pelos estudantes.

Abordar a composição química dos organismos aliada às necessidades nutricionais da espécie humana, por exemplo, abre oportunidade para a discussão dos atuais hábitos alimentares e para a necessidade de mudanças no atual estilo de vida. As discussões e pesquisas acerca do tema, além da metodologia adotada, podem vir a contribuir para uma melhor compreensão, pelos alunos, dos aspectos químicos envolvidos.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio – Área de Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias (BRASIL, 1998) é necessário que o estudante compreenda o alimento como fonte de matéria e de energia para o crescimento e manutenção do corpo, distinguindo os diferentes tipos de nutrientes, seus papéis na constituição e saúde do organismo, conforme suas necessidades. Ao serem capazes de interpretar os rótulos dos alimentos comercializados e de tabelas nutricionais, os estudantes podem comparar as quantidades de energia

contida nos alimentos e analisar suas composições. Isso pode vir a auxiliá-los na escolha de alimentos mais saudáveis (MUSSOLINI, 2012).

Além disto, um dos grandes desafios enfrentados pelos profissionais da educação, envolvidos com a Educação de Jovens de Adultos (EJA), no período noturno, é o de evitar a evasão de seus alunos, quer seja por desmotivação, cansaço ou por não conseguirem acompanhar os conteúdos. Reconhecendo as dificuldades para se ministrar conteúdos de Biologia no ensino médio EJA – sobretudo, para os alunos do referido período - por conter conteúdos abstratos e, muitas vezes de difícil compreensão, admite-se a necessidade da inclusão de temas que despertem o interesse dos estudantes e que façam parte de suas realidades, além de metodologias que facilitem o processo de construção de conhecimento.

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo conduzir os alunos à adoção de hábitos de vida saudáveis, por meio da compreensão dos benefícios trazidos por uma alimentação equilibrada e pela prática de exercícios físicos regulares.

METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido com os alunos do Ciclo V, turno da noite, da Escola Estadual Prof. Olívio Pinto, rede pública do Estado da Paraíba, entre os meses de maio e setembro de 2016. A turma, formada por cerca de 30 estudantes frequentadores, foi subdividida em 5 grupos, para que cada um ficasse responsável por um subtema relacionado ao tema geral. Os subtemas foram selecionados de acordo a relevância e necessidade, no momento da exposição da metodologia, e encontram-se elencados a seguir:

Grupo 1 – Alimentação saudável: conceito e importância

Grupo 2 – Os grupos alimentares e suas funções no organismo

Grupo 3 – Pirâmide alimentar

Grupo 4 – Pratos saudáveis e equilibrados

Grupo 5 – A importância da atividade física regular

Pesquisa bibliográfica

Inicialmente, foi solicitado aos grupos uma pesquisa bibliográfica acerca do subtema selecionado. A pesquisa foi realizada em meio eletrônico, livros, revistas e outros meios. Durante o andamento desta etapa, a professora orientadora avaliou, no período das aulas, a viabilidade do material pesquisado.

Após as pesquisas, iniciou-se a fase dos debates. Os grupos puderam apresentar os resultados de suas pesquisas, o que levou os estudantes a discussões e à exposição de informações. Os debates aconteceram durante uma aula a cada semana, totalizando três aulas destinadas a esta etapa. Durante os debates, informações científicas foram expostas no intuito de sensibilizar os envolvidos na mudança de hábitos considerados prejudiciais.

Aulas e apresentações

Ao longo do desenvolvimento do projeto, aulas diferenciadas voltadas à temática alternaram às aulas regulares.

Para tanto, foram utilizados vídeos didáticos que versavam sobre a importância da dieta balanceada e das atividades físicas; materiais diversos com informações sobre como mudar hábitos alimentares prejudiciais; materiais com informações bioquímicas sobre os nutrientes comentados; e materiais destinados a destacar os prejuízos de uma vida sedentária.

A fim de estimular a aquisição de hábitos saudáveis pelos estudantes, uma palestra sobre reeducação alimentar foi ministrada por estudante do 8º período do curso de Nutrição, da Faculdade Internacional da Paraíba (FPB). A apresentação intitulada “**Educação alimentar: hábitos saudáveis e estilo de vida**” versou, principalmente, sobre maneiras de inserir uma alimentação balanceada no estilo de vida moderno, onde os lanches rápidos e sem valor nutricional estão cada vez mais presentes. Após a palestra, houve um momento para perguntas e debates.

Produção de material

Cada grupo ficou responsável por elaborar um material representativo de seu subtema. O material construído ficou a cargo dos grupos, que escolheram entre a produção cartazes explicativos, peças didáticas, folheto/livreto informativo, entre outros.

Para representar o subtema “Pirâmide Alimentar” foi construída uma pirâmide móvel, onde alimentos reais podiam ser dispostos ao longo de seus níveis. Cartaz informativo e exemplos de pratos balanceados, construídos com papelão e figuras impressas, foram os materiais representativos do tema “Pratos saudáveis e equilibrados”. Para representar “A importância da atividade física regular”, textos explicativos foram produzidos, além de um gráfico ilustrando a distribuição do Índice de Massa Corporal (IMC) da turma. Cartazes com informações relevantes retrataram os subtemas “Alimentação saudável: conceito e importância” e “Os grupos alimentares e suas funções no organismo”.

A elaboração do material aconteceu concomitantemente a outras etapas. A cada semana, uma aula era destinada à produção, na qual os estudantes podiam expor sua construção e esclarecer dúvidas

sobre o tema. Desta forma, os conteúdos puderam ser constantemente revisados, e os materiais ajustados, conforme a necessidade.

Culminância

A apresentação dos materiais construídos pelos estudantes aconteceu na última semana de execução do projeto. As demais turmas da escola foram convidadas a visitar a mostra. Os grupos puderam expor suas produções, além de apresentar oralmente seus temas.

Avaliação

Os estudantes foram avaliados ao longo de toda a construção dos trabalhos, em aspectos relacionados à participação, assiduidade, interesse e desenvoltura. Além da avaliação qualitativa, uma prova escrita, versando sobre os temas pesquisados, foi realizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação efetiva dos alunos foi observada ao longo de todas as etapas do projeto. Desde a fase de pesquisas até o momento de culminância, os estudantes mostraram envolvimento, assiduidade e dedicação no cumprimento das tarefas designadas.

A fase de pesquisa bibliográfica revelou-se uma importante etapa na construção da autonomia dos alunos, que puderam investigar o tema e selecionar as questões mais relevantes para serem exploradas e apresentadas (Fig. 1). O desenvolvimento da autonomia é de extrema importância para o alunado, sobretudo para o público da EJA. É no progresso dessa capacidade que o aluno, além de aprender de maneira significativa, torna-se um cidadão mais crítico e participativo.



Figura 1 – Material de pesquisa coletado pelos alunos.



As aulas diferenciadas, incluindo a apresentação de vídeos didáticos e palestra (Fig. 2 e 3) sobre o tema abordado, também tiveram participação importante dos alunos. Diversos questionamentos foram levantados e debatidos nos momentos dedicados às discussões. Questões que ainda levantavam dúvidas, remanescentes da etapa de pesquisa bibliográfica, puderam ser esclarecidas durante a explanação feita por profissionais entrevistados nos vídeos didáticos e pela estudante de Nutrição, ministrante da palestra sobre Educação Alimentar.

Aulas que fogem do modelo tradicional são importantes para o público EJA, visto que muitos dos estudantes vêm à escola após longa jornada de trabalho, necessitando de estímulo para se manterem receptivos e atentos aos conteúdos. Para GADOTTI (2001), a educação voltada para esse público assume um papel transformador, numa sociedade excludente. Assim, a prática de ensino assume papel fundamental na manutenção desses estudantes na escola e no seu desenvolvimento cognitivo e pessoal.



Figura 2 – Vídeo didático abordando a importância de uma alimentação balanceada.



Figura 3 – Palestrante em momento de explanação do tema.

Os momentos dedicados à construção dos materiais didáticos (Fig. 4 e 5) foram ricos em vários aspectos. A socialização e a colaboração entre os componentes dos grupos foram pontos importantes para o desenvolvimento do projeto e o alcance dos objetivos. Além disso, a construção em si oportunizou situações de aprendizado significativo, uma vez que os próprios alunos estruturaram seus materiais, necessitando, muitas vezes, de retorno ao material teórico para complemento de informações.

De fato, MEIRA *et al.* (2015) afirmam:

“A construção e/ou o uso de modelos tridimensionais oportuniza aulas dinâmicas e interativas, em que o aluno não figura como mero e passivo expectador e sim como agente ativo no processo de ensino-aprendizagem” (MEIRA *et al.*, 2015, p.303)

O alcance dos objetivos pode ser verificado com as apresentações dos grupos, durante a culminância do projeto (Fig. 6 – 9). Os estudantes explanaram sobre os seus temas com propriedade e relatando exemplos de mudanças de hábitos alimentares – e inclusão de atividades físicas - em suas próprias vivências. A troca de informações entre os estudantes apresentadores e os alunos dos demais ciclos foi rica em debates, socialização e conscientização acerca da adoção de hábitos de vida saudáveis.



Figura 4 – Momento de construção da pirâmide alimentar.



Figura 5 – Momento de construção dos pratos equilibrados.



Figura 6 – Grupo responsável pelo tema “Pirâmide alimentar”.



Figura 7 – Grupo responsável pelo tema “Pratos saudáveis equilibrados”.



Figura 8 – Exposição do tema “Pratos saudáveis equilibrados”.



Figura 9 – Turmas de outros Ciclos participando das apresentações.

CONCLUSÕES

Levando em consideração depoimentos dos próprios alunos, o projeto contribuiu para uma mudança de hábitos alimentares dos participantes. Além deste aspecto, alguns dos envolvidos relataram ter retomado as atividades físicas que haviam abandonado. Neste sentido, podemos sugerir que atividades nas quais os alunos participam de forma ativa, contribuem para conscientização e mudança de comportamento.

Outro aspecto observado foi a interação entre os estudantes. Os alunos do período noturno, geralmente, não formam laços de convívio tão acentuados quanto os do período diurno, o que acaba dificultando o trabalho em equipe. Projetos que incentivem tal convivência, promovem momentos de interação que possibilitam o alcance de resultados positivos de aprendizagem.

Foi registrado, antes do período de aplicação do projeto, um número expressivo de desistências. Por outro lado, no bimestre em que as atividades aconteceram, foi verificada uma redução no número de alunos que deixaram a escola. Além de promover aulas mais atrativas e prazerosas, os projetos didáticos favorecem a ideia de continuidade ao longo das aulas, o que impulsiona os alunos a manter uma frequência mais regular, pois precisam finalizar o que iniciaram na aula anterior.

Desse modo, pode-se concluir que as atividades desenvolvidas durante o projeto contribuíram para o alcance dos objetivos propostos. Este fato ressalta a importância da inserção, na escola, de temas relevantes que influenciem a melhoria na qualidade de vida da população, além de impactar positivamente a aprendizagem e a manutenção dos alunos no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais (PCNs)**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CASTRO, C. S. A. **Combate à obesidade**. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/noticia/combate-a-obesidade>>. Acesso em: 01 maio 2016.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Hábitos saudáveis também se aprende na escola**. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/legacy-1532/>>. Acesso em: 01 maio 2016.

FRANCISCHI, R. P. P.; PEREIRA, L. O.; FREITAS, C. S.; KLOPFER, M.; SANTOS, R. C.; VIEIRA, P.; LANCHÁ JÚNIOR, A. H. **Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento.** Revista de Nutrição. Campinas. v.13, n.1, (jan./abr., 2000), p. 17-28.

GADOTTI, M. Educação de Jovens e adultos: correntes e tendências. In: GADOTTI, M.; ROMÃO J. E. (org). **Educação de jovens e adultos: teoria, prática e proposta.** São Paulo: Cortez: Instituto Paulo Freire, 2001.

MEIRA, M. S.; GUERRA, L.; CARPILOVSKY, C. K.; RUPPENTHAL, R.; ASTARITA, K. B.; SCHETINGER, M. R. C. **Intervenção com modelos didáticos no processo de ensino-aprendizagem do desenvolvimento embrionário humano: uma contribuição para a formação de licenciados em ciências biológicas.** Ciência e Natura, v.37 n.2, 2015, mai.- ago. p. 301 – 311. Revista do Centro de Ciências Naturais e Exatas – UFSM. ISSN impressa: 0100-8307. ISSN on-line: 2179-460X. 2015.

MEN, M. J.; AZEVEDO, F. **Prevenção das doenças cardiovasculares através da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano.** Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2342-8>> Acesso em: 02 maio 2016.

MUSSOLINI, M. C. **Concepções alternativas de alunos do Ensino Médio sobre os conceitos de Alimento, Nutriente e Energia.** Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo. 2012.

OMS. **Organização Mundial de Saúde.** Disponível em <<http://www.who.int/about/es/>> Acesso em: 20 Outubro 2016.

SANTOS FILHO, Raul D.; MARTINEZ, Tania L. R. Fatores de risco para doença cardiovascular: velhos e novos fatores de risco, velhos problemas. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo,** São Paulo, v. 46, n. 3, Jun/2002.

SCHMITZ, B. A. S.; RECINE, E.; CARDOSO, G. T.; SILVA, J. R. M.; AMORIM, N. F. A.; BERNARDON, R.; RODRIGUES, M. L. C. F. **A escola promovendo hábitos alimentares**

saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup 2: S312-S322, 2008.