

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEUS ASPECTOS QUÍMICOS E BIOLÓGICOS, UM ALERTA AOS JOVENS ESTUDANTES DA ESCOLA PROFESSOR LUÍS FELIPE, SOBRAL – CE.

ÁREA TEMÁTICA: O uso da Interdisciplinaridade no Ensino de Química e Biologia

Raul Silva de Souza¹

Universidade Estadual Vale do Acaraú; email: raul_souza11@hotmail.com

Túlio Flávio de Vasconcelos²

Universidade Estadual Vale do Acaraú; email: tulioflaviovasco@gmail.com

Marcela Cruz Moreira³

Universidade Estadual Vale do Acaraú; email: moreira.marcelabio@hotmail.com

Antônio Lucyano Rodrigues Almeida⁴

E.E.M Professor Luís Felipe; email: lucyanorodrigues1000@hotmail.com

RESUMO

Considerando o papel do ensino contextualizado e a importância de se promover a conscientização da população sobre alimentação saudável, torna-se interessante elencar situações de ensino aprendizagem que possam instigar os alunos a uma reflexão sobre os hábitos alimentares e sua importância para uma melhor qualidade de vida; a este propósito, sugere-se abordagem interdisciplinar, envolvendo Química e Biologia. Nesse sentido, faz-se necessário refletir sobre adequados hábitos alimentares, discutir alimentação saudável, balanceada e diversificada, fazer entender quais são os nutrientes e seu papel para o bom desenvolvimento do organismo. Nessa proposta, foi objetivo também incentivar o consumo de frutas e legumes, alertar sobre o consumo abusivo de refrigerantes, doces e frituras, ensinar conceitos da bioquímica para compreender aspectos do efeito de cada um destes, o conceito de pirâmide alimentar e do que se compõe, dentre outros assuntos relacionados. A atividade foi desenvolvida na escola Luís Felipe pelos bolsistas do PIBID /Interdisciplinar, na forma de palestras, jogos interativos e oficinas. Cartazes ilustrativos foram confeccionados pelos bolsistas e apresentados aos alunos da escola, com ilustrações sobre pirâmide alimentar, dieta das cores, e abordando o papel de destaque da prática de esportes. Na

oficina, ensinou-se a preparar alimentos saudáveis e comuns do cotidiano dos discentes a partir do emprego de insumos bem mais saudáveis, como a biomassa da banana verde por exemplo. A partir dessa biomassa, também se trabalhou a confecção de variados pratos da culinária tradicional, tais como brigadeiros, beijinhos, Brownie de chocolate, pão doce, estrogonofe de frango. Os alunos participantes demonstraram interesse na atividade, bem como compreensão dos conceitos abordados e dos conteúdos de química e biologia trabalhados. A proposta em si possibilitou abordar conteúdos de química e biologia de forma contextualizada, interdisciplinar e dinâmica, despertando os alunos, ao mesmo tempo, para a importância da alimentação saudável e de se cultivar hábitos de vida saudáveis, e a percepção de que as ciências estão presentes no cotidiano das pessoas, para além dos laboratórios e dos centros de pesquisa.

Palavras Chave: Alimentação Saudável, Química; Biologia.

INTRODUÇÃO

É sabido que a alimentação desempenha papel importante para a manutenção de manter a vida e proteção contra doenças que, por sua vez, são decorrentes de uma ingestão de alimentos inapropriados e pobres em nutrientes úteis para o nosso desenvolvimento. Sobre a saúde na vida adulta tem sido bastante discutida, principalmente na escola, e isso é motivado pelo fato da área escolar ser a fonte de conhecimento sobre os alimentos para os alunos, mostrando a real importância da ingestão de alimentos saudáveis e ricos em nutrientes.

A escola tem o privilégio de mostrar e desempenhar papéis fundamentais, sendo os principais: formação cidadã, científica e hábitos que conduzem à uma vida saudável. A motivação para a apropriação de informações sobre alimentação saudável é a diminuição da mortalidade infantil e aumento da longevidade através do combate à problemas de saúde como desnutrição, obesidade, diabetes etc.

Os adolescentes são considerados um grupo exposto ao risco nutricional devido aos seus hábitos alimentares, ou seja, suas opções de alimentação no que diz respeito à quantidade e qualidade dos alimentos que ingerem.

Em observância aos dados mostrados em artigos e jornais é notória que as más educações alimentares da população mundial, principalmente em jovens, adquirem doenças causadas pela má

alimentação muitas das vezes também motivadas na crença em dietas milagrosas, são elas, dietas retiradas de sites, sem acompanhamento de um profissional.

Segundo Birch e Fisher (1998), todo comportamento alimentar, tem, por sua vez, um ato envoltório na ingestão, onde passa a possuir alguns aspectos qualitativos em relação a escolha e decisão de quais alimentos os jovens passam a escolher e consumir. Portanto, para que o adolescente possa ter uma visão sobre uma alimentação equilibrada, tem por obrigação possuir uma alimentação regrada desde a infância, onde o indivíduo passa a construir seus hábitos alimentares.

O presente trabalho mostra a importância do consumo de alimentos saudáveis de forma controlada, tendo em vista uma grande satisfação e aproveitamento dos mesmos. Sendo assim, vendo a real necessidade em que os conhecimentos estavam sendo afetados, surgiu na necessidade de chamar a atenção dos jovens da escola para os perigos da má alimentação. Diante em alguns estudos e dados, estão sendo apontados que atividades que envolvam alimentação dentro das escolas são muito importantes, o que possibilita aos adolescentes o grande desenvolvimento de uma relação mais responsável com a própria saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2001), toda escola tem o privilégio de mostrar para os alunos a real importância de um conhecimento e confiança sobre os respectivos hábitos alimentares, é na escola que se configura a iniciativa para o ensino de uma boa alimentação, sempre mostrando os riscos que podem ser prevenidos. É na escola que tem um grau maior de repercussão na vida dos alunos, famílias e de algumas comunidades inseridas no ambiente escolar.

Nessa perspectiva, foi desenvolvida uma proposta inicial de realização de um minicurso pautada em alimentação saudável, objetivando informar os perigos da má alimentação, mostrar boas práticas alimentares simples e fáceis de serem realizadas. Haja vista que a vaidade dos alunos de ensino médio é perceptível em relação aos cuidados do corpo, vê-se que muitas dietas não são baseadas uma boa alimentação. Portanto nessa proposta, foi abordada incentivos ao consumo de frutas e legumes, alertar sobre o consumo abusivo de refrigerantes, doces e frituras. Ensinar conceitos da bioquímica para compreender aspectos do efeito de cada um destes, o conceito de pirâmide alimentar e do que se compõe, dentre outros assuntos relacionados e promover uma prática com os alunos sobre o manuseio de alimentos saudáveis, extraindo a biomassa da banana verde, mostrando para eles todos os benefícios que essa biomassa pode trazer para o seu organismo e mostrando a principal função dela.

METODOLOGIA

Percebendo a necessidade de uma ação contra a alimentação inadequada se viu a princípio a busca por matérias de estudo, para complementar o conhecimento prévio sobre o assunto. Dentre as observações do uso de uma má alimentação, obtivemos uma metodologia com eficácia na utilização da biomassa da banana verde, para suprir e substituir alguns tipos de alimentos não saudáveis.

A atividade foi desenvolvida na Escola Professor Luís Felipe pelos bolsistas do PIBID - (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência) Subprojeto Interdisciplinar (Química e Biologia), onde teve como início o desenvolvimento de um trabalho, onde primeiramente aconteceu uma reunião para montar a prática do minicurso, que foi realizada com a ajuda do professor supervisor do PIBID interdisciplinar.

A proposta do minicurso foi apresentada a duas turmas de 1ª Série do Ensino Médio da referida escola, com esta intervenção, uma lista foi passada e os alunos interessados colocaram seus nomes, ao final desta primeira parte tínhamos 20 alunos inscritos para o minicurso. Onde foi dividindo em três etapas: a primeira é desenvolvida em apresentações com os alunos em forma de um minicurso, possuindo aula teórica, mostrando todos os tipos de alimentações saudáveis e não saudáveis, e ainda mostrando a nova pirâmide alimentar, juntamente com os aspectos químicos e biológicos de uma alimentação regrada. Já no segundo momento veio a parte da teoria da prática, mostrando as categorias de alimentos que pudessem ser substituídos, onde traz benefício e passa a melhorar o valor nutricional na saúde dos alunos, na oficina, ensinou-se a preparar alimentos saudáveis e comuns do cotidiano dos discentes a partir do emprego de insumos bem mais saudáveis, como a biomassa da banana verde por exemplo. A partir dessa biomassa, também se trabalhou a confecção de variados pratos da culinária tradicional, tais como brigadeiros, beijinhos, pão doce, estrogonofe de frango. A partir dessa etapa, veio o terceiro momento, a prática com os alunos, onde foi concluída a oficina, de maneira em que os alunos colocassem seus conhecimentos na prática, conhecimentos voltados ao seu novo hábito alimentar, inserindo as disciplinas de Biologia e Química no cotidiano deles.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho foi realizado em três momentos e de modo geral, foi bem aceito pelos alunos. Esta receptividade, nas diversas etapas, foi de extrema importância para o aproveitamento dos encontros com a explanação do conteúdo, onde se percebeu que muitos alunos não tinham conhecimento dos perigos reais da má alimentação e a falta de conhecimentos em alguns alimentos, que são simples, mas que possam prevenir doenças causadas por uma dieta não regrada, muitos dos alunos acabaram que afirmando que já chegaram à seguir dietas que eram extremamente prejudiciais à saúde, com cortes de carboidratos e dietas da internet.

Durante todo o período no qual as atividades educativas foram desenvolvidas com os alunos, foi possível notar que os alunos conseguiram construir conceitos importantes sobre alimentação, como por exemplo, ter uma alimentação saudável pode trazer uma série de benefícios, uma vez que o fornecimento de todos os nutrientes em quantidades adequadas é essencial para a manutenção da saúde.

CONCLUSÃO

A proposta em si possibilitou abordar conteúdos de química e biologia de forma contextualizada, interdisciplinar e dinâmica, despertando os alunos, ao mesmo tempo, para a importância da alimentação saudável e de se cultivar hábitos de vida saudáveis, e a percepção de que as ciências estão presentes no cotidiano das pessoas, para além dos laboratórios e dos centros de pesquisa.

Após esta intervenção, houve algumas mudanças nos alunos, no tocante à participação dos mesmos durante o desenvolvimento das atividades, logo, permitiu que eles tivessem a construção concreta do conhecimento adquirido na oficina. Para o aluno é importante a prática no desenvolvimento de algum trabalho, principalmente em algum que envolva hábitos de vida, observamos a importância que foi em proporcionar essa oficina a eles, percebe-se que o aluno possui um conhecimento vasto de informações, onde eles possuem um interesse muito maior em relação ao conteúdo, devido a prática, devemos colocar os discentes para vivenciar o cotidiano, para que eles possam ter interações mais concretas do seu organismo.

Portanto, percebe-se que essa oficina foi bastante proveitosa, e que é preciso um acompanhamento maior, por que o termo alimentação saudável é bastante amplo, onde seu crescimento é gradual, é um processo educativo, para querer seguir de forma correta requer tempo e

determinação, sendo assim, outro ponto proveitoso foi o alcance do aprendizado na interdisciplinaridade.

Podemos perceber que com o desenvolver deste trabalho com os alunos a interdisciplinaridade entre a Biologia e a Química foram muito bem contempladas, aumentando consideravelmente a capacidade cognitiva deles, inserindo parte do seu cotidiano em um contexto acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BASTOS, Joyce. Milagrosas ou Perigosas? Os Riscos Causados pela Desinformação sobre Dietas. Revista Nutrição, Sergipe, Volume 25. n.6. 2015.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Desenvolvimento de comportamentos alimentares entre crianças e adolescentes. *Pediatria*, 101 (Suplemento 2), 539-549.
- KAMIL, Joana de Mendonça. HÁBITO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL RESIDENTES EM JUIZ DE FORA – MG, Tese (Mestrado em Psicologia) Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora. 2013.
- RODRIGUES, Livia. CONSTRUINDO CONCEITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO. *Rev. Simbio-Logias*, São Paulo: v.4, n.6, Dez/ 2011.
- TORAL, Natacha. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Rev. Cadernos de Saúde Pública*, São Paulo: v.25, n.11, p.2386-2394, 2009.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva: WHO, 1997. apud: IRALA,C.H; FERNANDEZ,P.M. Manual para Escolas - A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, Ministério da Saúde, 2001.