

APRENDENDO A ESTUDAR SISTEMA DIGESTÓRIO FAZENDO UMA RELAÇÃO COM HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS.

Clélia de Almeida Agra Albuquerque

Secretaria de Estado da Educação no Estado da Paraíba
cleliaagra@hotmail.com

RESUMO: Na biologia podemos trabalhar diversas áreas de conhecimento e uma delas é a função dos alimentos e como eles são transformados dentro do nosso Sistema Digestório. Dentro desse contexto, podemos abordar os hábitos alimentares da população que estão cada vez pior, e isso explica o aumento do número de casos de obesidade e outros problemas mais graves. Muitos jovens são influenciados pelos meios de comunicação que estimulam bastante o consumo de alimentos industrializados que contêm altos níveis de constituintes não saudáveis. Diante disso, os jovens devem receber uma educação que os habilite a manter sua dieta equilibrada e que inclua uma variedade adequada de alimentos, e a escola é um ambiente que pode ajudar muito nessa reeducação alimentar. O presente trabalho foi realizado na Escola Estadual Ademar Veloso da Silveira, localizada no município de Campina Grande e teve como público alvo os alunos dos anos finais do Ensino Fundamental e Médio. Inicialmente falamos sobre a importância de uma boa alimentação, do processo de digestão e sobre a função que cada grupo de alimentos desempenham no nosso organismo e aplicamos um questionário para diagnosticar os hábitos alimentares das turmas. Em seguida fizemos uma reunião para distribuir as funções que cada grupo ia desempenhar na horta como regar, adubar, colher e fazer novas plantações. Promovemos uma palestra para algumas turmas da escola e convidamos uma nutricionista para falar um pouco sobre alimentação voltada principalmente para o público adolescente. Realizamos também lanches coletivos e confecção de folders que foram distribuídos na própria escola.

Palavras-chave: Educação, Alimentação, Saúde.

INTRODUÇÃO

A Biologia é a ciência que estuda a vida e está presente em praticamente tudo no nosso cotidiano. Por estar presente em praticamente em tudo o que fazemos, é uma ciência de grande importância, e o entendimento dela torna-se cada vez mais importante, pois através destes conhecimentos poderemos preservar o meio ambiente, entender o funcionamento dos processos biológicos, conhecer a nossa história, etc.

Dentro dessa disciplina, ao estudarmos o Sistema Digestório, podemos também abordar a função dos grupos de alimentos e os maus hábitos alimentares muito comuns no cotidiano. A prática de uma dieta balanceada e hábitos alimentares saudáveis desde a infância proporcionam níveis ideais de saúde e favorecem o perfeito desenvolvimento físico e intelectual, reduzindo os transtornos causados pelas deficiências nutricionais e evitando a manifestação da obesidade, hipertensão e outros problemas.

Há evidências científicas comprovando que os hábitos e os comportamentos alimentares adquiridos na adolescência tendem a persistir na vida adulta e, quando inadequados, contribuem para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis na maturidade (hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, entre outros). A prevenção destas doenças pode ser feita pela adoção de estilo de vida e hábitos alimentares mais saudáveis, com aumento do consumo de verduras, legumes, frutas, leguminosas, cereais integrais, associado à redução da ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans, colesterol, sal e açúcar (OLIVEIRA & ESCRIVÃO, 2003).

É importante, ao ministrar as aulas sobre sistema digestório, fazer uma relação entre os grupos de alimentos com o bom funcionamento do organismo e com as transformações que ocorrem no interior do nosso corpo para que os alunos aprendam de forma mais interligada. Dessa forma, a pretensão deste trabalho foi criar no ambiente escolar várias ações que estimulassem os estudantes a aprendizagem sobre o conteúdo e a aquisição de informações e de hábitos alimentares saudáveis a partir da construção do conhecimento crítico que possa promover uma viver coma mais qualidade hoje e no futuro.

METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Ademar Veloso da Silveira localizada no bairro de Bodocongó, no município de Campina Grande/PB, tendo como público alvo 193 estudantes das séries finais do Ensino Fundamental e Médio.

Utilizamos uma pesquisa qualitativa uma vez que estimulou os alunos que participaram do projeto a pensarem e a se expressarem sobre o assunto em questão.

Inicialmente abordamos o tema através de aulas expositivas em sala de aula onde mostramos, com o auxílio do data show, o processo de digestão e como funciona o Sistema Digestório humano. Em outro momento aplicamos um questionário para diagnosticar os hábitos alimentares desse grupo de alunos. Segundo Ferrão (2003), questionário é uma técnica eficiente de coleta de dados, por obter um grande número de informações em menor tempo, possibilitando respostas precisas, com maior liberdade e sigilo de respostas.

Também realizamos aulas ao ar livre na horta da escola onde os alunos plantaram, cuidaram e coletaram hortaliças como alface, rúcula, coentro, cenoura, couve e pimentão. Foi realizada uma palestra com uma nutricionista para maiores esclarecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis, foram confeccionados folders com dicas para uma vida mais saudável que foram distribuídos entre os alunos da escola. Finalmente foram promovidos lanches coletivos onde os estudantes puderam degustar alimentos saudáveis como frutas, sucos, iogurte e granola.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

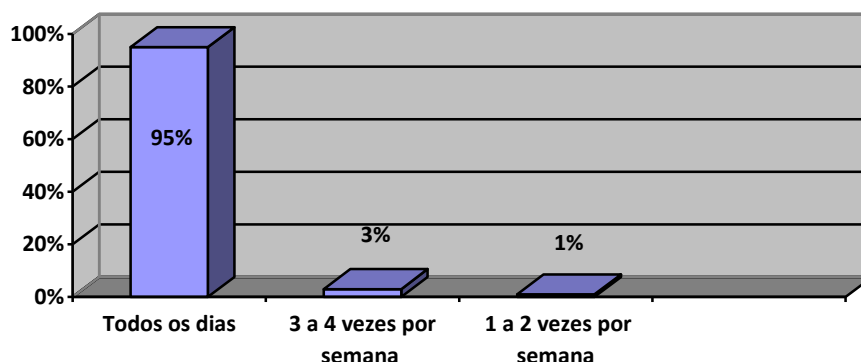
Podemos considerar que os resultados desse trabalho desenvolvido pela área de Biologia foram de grande importância no processo de aprendizagem do conteúdo programático bem como na conscientização dos estudantes acerca de uma alimentação adequada para a manutenção da saúde, pois atualmente está ocorrendo uma grande mudança no padrão alimentar dos jovens com a introdução cada vez maior de alimentos processados e industrializados, o que acarreta de maneira significativa déficits na capacidade física e cognitiva dos estudantes.

DIAGNÓSTICO SOBRE A ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS

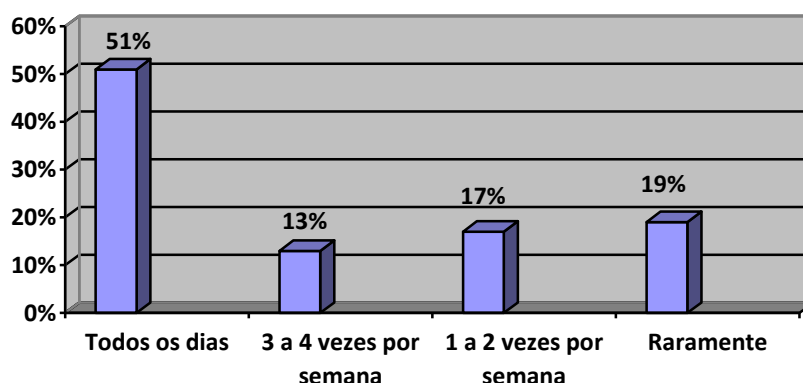
Depois de abordarmos o tema em sala de aula, aplicamos um questionário com quatro perguntas para diagnosticar os hábitos alimentares das turmas que iríamos trabalhar.

1. Quantas vezes, por semana, você consome alimentos na forma de frituras?

Dos 193 alunos, a grande maioria (95%) consome frituras todos os dias, ou no almoço ou no lanche na escola. Isso é muito comum atualmente, principalmente entre os jovens. O tipo de fritura mais citado entre eles foi coxinha e pastel no lanche e no almoço linguíça ou ovo frito. É preocupante a forma como esses jovens vêm se alimentando, pois o excesso de fritura aumenta a chance do surgimento de doenças cardiovasculares, pelo fato de quando o óleo é submetido à altas temperaturas, transforma-se em uma gordura maléfica para a saúde, entupindo vasos sanguíneos e causando sérios danos.



2. Qual a quantidade de frutas que você consome? (Considerando um pedaço médio da fruta ou um copo pequeno de suco natural).

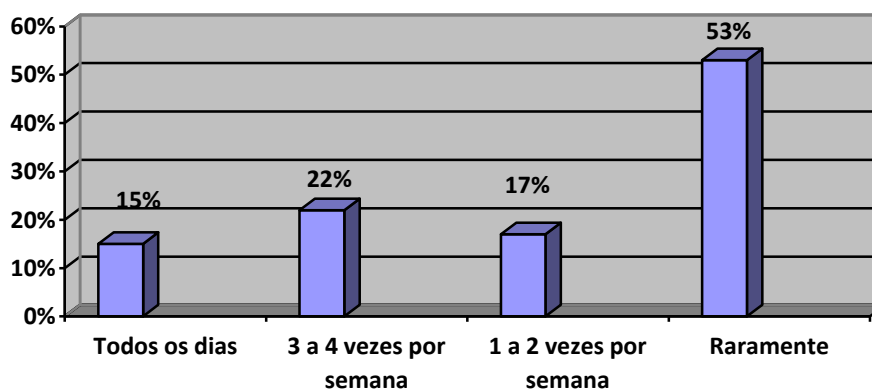


Muitos alunos relataram que não tinham o hábito de comer frutas no dia a dia, e na hora do almoço tomavam, geralmente, refresco em pó. Não imaginavam a quantidade de produtos químicos que existem nesses saquinhos. Mattos & Martins (2000) afirmam que os refrescos em pó se

tornaram bem populares no mundo todo. Essa evolução foi bem mais comum nas cidades, pois o estilo de vida urbano é bem mais adepto aos alimentos práticos, rápidos e, que dão menos trabalho para preparar. Porém, com o passar do tempo e com o uso constante de tais produtos, essa praticidade pode ocasionar consequências danosas ao organismo.

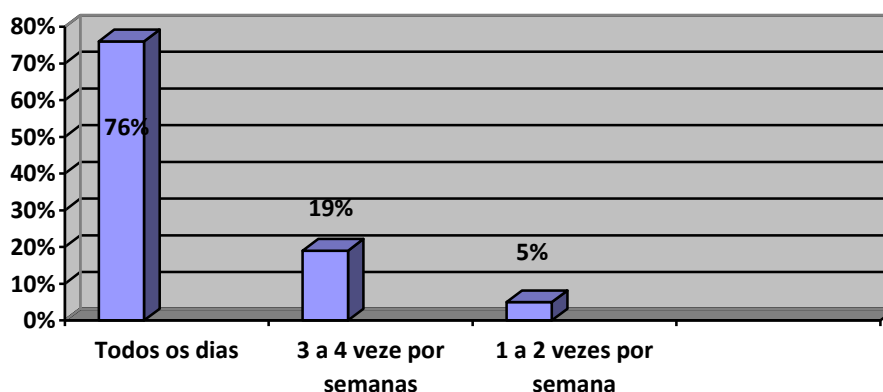
3. Qual a frequência do consumo de legumes durante a semana (cenoura, batata, chuchu, beterraba, etc.)?

Se o consumo de frutas, legumes e verduras na infância é importante para fortalecer o organismo, a ingestão desses alimentos continua essencial na adolescência. Eles fazem o papel de combustível saudável para as intensas transformações que acontecem nesse período. Mas a maioria dos alunos faz forte resistência a esses alimentos, dos 193 alunos entrevistados, apenas 15% aderem esse tipo de alimento ao seu cardápio todos os dias, enquanto que grande parte (53%) nunca ingere.



4. Qual a quantidade de doces que você consome? (sorvetes, pudins, refrigerantes, brigadeiros, balas, doces de frutas, chocolates)

Boa parte dos alunos entrevistados também prestigia muito os doces, como refrigerantes e sobremesas. Dentre eles 76% afirmaram que consome algum tipo de doce, rigorosamente, todos os dias.



Nenhum aluno assinalou a opção “Raramente”, ou seja, todos os alunos, sem exceção, comem com frequência algum tipo de doce. Pessoas que consomem esses tipos de alimentos em excesso podem ter complicações de saúde. O açúcar é extremamente calórico e quando consumido em grandes quantidades diariamente pode favorecer o excesso de peso e doenças como diabetes.

De acordo com esse pequeno questionário podemos observar que a alimentação desses alunos não estava adequada e que muitos deles não imaginavam e nem se importavam com os problemas que esses hábitos alimentares iam ocasionar no futuro.

Guimarães & Barros (2001) afirmam que a família, a escola e a sociedade têm a responsabilidade de favorecer a adoção de um comportamento saudável por parte das crianças e jovens para que estas se tornem capazes de encontrar um equilíbrio alimentar e alcancem uma boa qualidade de vida com repercussões positivas na adolescência e na vida adulta.

AULAS NA HORTA DA ESCOLA

Para trabalhar na horta, dividimos as turmas em grupos e fazíamos o rodízio para que todos pudessem participar de todo processo, como preparo do solo, plantio, irrigação, colheita, preparação do solo para novas sementes, etc.

De acordo com Neves (2006), as hortas montadas nas escolas são instrumentos que podem abordar diferentes conteúdos curriculares de forma significativa e contextualizada, além de promover vivências que formam valores. Atividades ligadas ao uso do solo tais como plantar, podar, regar são consideradas ótimos exercícios físicos e representam uma forma de aprendizado saudável e criativo onde há um contato direto com o meio ambiente.



Imagem: canteiros organizados com a participação dos alunos.

Turano (2009) afirma que o conhecimento e a ação participativa na produção de alguns alimentos como hortaliças, que são fonte de vitaminas, sais minerais e fibras, podem despertar nos estudantes mudanças nos seus hábitos alimentares, possibilitando atingir toda a família. Esse contato direto com esses alimentos saudáveis pode contribuir para que as crianças comecem, desde cedo, a consumir alimentos saudáveis e naturais, diminuindo o consumo de industrializados.

Com a utilização da horta na escola, nossos alunos puderam adquirir também conhecimentos sobre os nutrientes do solo, luminosidade, temperatura, fotossíntese, desenvolvimento das plantas, etc. Essas experiências de aulas práticas e aulas de campo despertaram ainda mais o interesse dos alunos pelas aulas.

PALESTRA

Esse evento promovido foi de grande importância, pois trouxe para os estudantes uma excelente oportunidade de repasse de informações sobre o que são alimentos saudáveis. Foi constatado através de comentários dos alunos que a palestra pôde contribuir na compreensão dos mesmos sobre a necessidade de substituir muitos dos alimentos ingeridos por eles, por outros de melhor qualidade nutricional.

Muitos alunos deixavam de comer a merenda oferecida pela escola para lanchar produtos fritos, doces, chocolates, biscoitos, etc. A palestra pode esclarecer as consequências nutricionais do consumo desses tipos de alimentos como a obesidade, cáries dentárias, hiperatividade infantil, diabetes, diarreias, etc.



Imagem: Nutricionista convidada para dar a palestra

De acordo com Burini (2000), a escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos de vida das crianças, sendo também responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional.

Depois de realizada a palestra, resolvemos confeccionar um folder com dicas de hábitos saudáveis para distribuir para toda comunidade escolar. Então, selecionamos dez dicas práticas para sensibilizar ainda mais esses jovens a mudar alguns hábitos que prejudicam a saúde.

Envolver os alunos em atividades de confecção de material informativo com temas importantes como o explorado nesse trabalho, melhora a qualidade do processo ensino-aprendizagem e pode estimulá-los a adquirir bons hábitos alimentares e de higiene e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida.

LANCHES COLETIVOS

Um dos momentos mais apreciados pelos alunos foi o lanche coletivo realizado no pátio da escola. Explicamos mais uma vez a importância de determinados nutrientes e da água para o bom funcionamento do nosso organismo na sala de aula e em seguida encaminhamos os alunos para o pátio onde foi preparada, com ajuda de alguns professores e funcionários, uma mesa com vários tipos de frutas e sucos, além, de iogurtes, salada e granola.

A nutrição desempenha um papel fundamental durante a adolescência, período de crescimento acelerado, de rápidas modificações e que requer um amplo fornecimento de energia e nutrientes. É importante estimular hábitos alimentares saudáveis desde criança, pois é mais fácil começar com uma alimentação adequada do que mudar quando adulto ou quando o organismo dá sinais de doenças (COZZOLINO, 2009).



Imagem: Mesa de frutas e distribuição de sucos e iogurtes durante o primeiro lanche coletivo

Foi constatado que alguns alunos nunca tinham experimentado algumas frutas, como por exemplo, o kiwi. A maioria afirmou que as frutas mais consumidas entre eles é a banana e a laranja.

Como o primeiro lanche foi um evento bastante apreciado pelos alunos, resolvemos realizar o segundo lanche coletivo, onde os alunos tiveram a oportunidade de saborear mais uma vez alimentos saudáveis. Novamente falamos sobre a importância de adquirirmos hábitos saudáveis e fizemos a distribuição de saladas e sucos de frutas para os alunos.



Imagem: Demonstração da roda de alimento.

Para complementar esse evento, montamos uma roda alimentar para que os alunos pudessem observar que os alimentos são divididos em grupos e saber quais devem ser mais consumidos. De acordo com Pacheco (2006), a roda de alimentos é um gráfico que ilustra os grupos alimentares indispensáveis para a nutrição (energéticos, construtores e reguladores) e, no centro da roda, o estímulo ao consumo de água.

Com a exposição da roda de alimentos os alunos tiveram uma maior facilidade de aprender um pouco sobre os grupos de alimentos e a quantidade que devemos consumir no nosso cotidiano.

Em cada atividade realizada foi observado o quanto as informações sobre hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento de práticas nesse sentido são importantes para o desenvolvimento de uma consciência, que possa de maneira efetiva contribuir com a melhoria da saúde de todos. A análise das atividades práticas, pode nos mostrar que os resultados de um trabalho como esse promovem um efeito extremamente positivo, que consideramos ser duradouro ao longo da vida dos participantes.

CONCLUSÃO

Com o desenvolvimento dessa atividade podemos afirmar que é de grande necessidade que a escola sempre aborde assuntos relacionados à saúde e à qualidade de vida, pois os estudantes estão inseridos em uma sociedade que cada vez mais vem adotando hábitos alimentares baseados em comidas industrializadas, substituindo os alimentos naturais, trocando as atividades físicas por jogos em computadores e com isso adquirindo doenças que poderiam ser prevenidas.

Através das ações desenvolvidas no projeto os estudantes tiveram contato com a terra e aprenderam os valores dos alimentos e sua importância no bom funcionamento do organismo. A formação da consciência crítica e reflexiva sobre as necessidades de bons hábitos alimentares e de higiene foi trabalhada em todo processo e alcançamos a socialização entre os alunos envolvidos no projeto que afirmaram, através de depoimentos, que ficaram cientes que para termos uma vida adulta e uma velhice saudável devemos adquirir bons hábitos na juventude.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, 2003. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/documentos/pnan.pdf>>_Acesso em 09 de Mar. de 2016.

BURINI, R. C. **A fórmula para a Longevidade sem Morbidade**. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo, Ano VIII. n.44, Set/Out, p.21-22, 2000.

COZZOLINO, S.M.F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. Barueri. São Paulo: Manole, 2009.

GUIMARÃES, L.V.; BARROS, M.B.A. **As diferenças de estado nutricional em pré-escolares da rede pública e a transição nutricional**. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.77, n.5, p.381-6, 2001.

MATTOS L.L, MARTINS I.S. **Consumo de fibras alimentares em população adulta.** Rev Saúde Pública 2000; 34:50-5.

NEVES, M.I.S.C. **Projeto Horta Escolar**, 2006. Disponível em: <www.sme.pmmc.com.br/arquivos/ambiental/horta.doc>. Acesso em 19 de Ago. de 2016.

OLIVEIRA, F.L.C., ESCRIVÃO, M.A.M.S. **Prevenção das doenças do adulto na infância e na adolescência.** In: Lopez FA, Brasil ALD. Nutrição e dietética em clínica pediátrica. São Paulo: Atheneu, 2003.

PACHECO, M. **Tabela de equivalentes, Medidas caseiras e Composição Química dos Alimentos.** Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio LTDA, 2006.

TURANO, W. **A didática na educação nutricional.** In: GOUVEIA, E. Nutrição, Saúde e Comunidade. São Paulo, 2009.