



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA: CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO

¹Milena Maria de Luna Francisco, ¹Gizelle Matias de Souza Silva; ¹Joara Alves da Silva;
²Evaldo de Lira Azevêdo; ³Márcia Adelino da Silva Dias
UEPB/CAPES/PIBID
E-mail: milenamyluna@hotmail.com

Uma alimentação balanceada é fundamental para o bom desenvolvimento do organismo. Um cardápio pobre em nutrientes faz com que o corpo fique sujeito ao surgimento de várias doenças. Um quadro de obesidade pode ser desenvolvido, o que pode causar alterações como hipertensão e diabetes. Dados do IBGE revelam que tem crescido o número de obesos no Brasil, 40,65% da população com 20 anos ou mais está com excesso de peso. Este trabalho tem como principal objetivo estudar os nutrientes através da contextualização da necessidade de uma alimentação equilibrada, alertando os jovens por meio de uma ação interativa e dinamizada com a aplicação de dinâmicas e jogos. As atividades foram desenvolvidas com alunos do primeiro ano do ensino médio da E. E. E. F. e Médio Deputado Álvaro Gaudêncio de Queiróz, Malvinas, Campina Grande, Paraíba. Na ação foram explicadas algumas doenças adquiridas pela ausência de nutrientes na alimentação como: marasmo, cegueira noturna, raquitismo, e pelagra. Foram debatidos os problemas ocasionados pela obesidade como hipertensão e diabetes. Após esta etapa, foi explicada a importância do cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea), e em seguida a turma foi dividida em duas equipes (A e B). Cada líder era responsável por calcular o IMC de sua equipe, para isto contaram com o auxílio de uma balança, fita métrica e calculadora. Finalizada a contabilização dos IMC's, foi verificado individualmente e coletivamente em que nível de peso os alunos se encontram. Com o término foi possível verificar qual equipe apresentou o melhor IMC. A partir dessa atividade foi perceptível o interesse dos estudantes pelo assunto, os mesmos fizeram constantemente perguntas relacionadas às doenças apresentadas, como também se



mobilizaram para a realização da dinâmica do IMC. Este resultado é satisfatório porque mais da metade da turma é repetente e muitas vezes se mostra desestimulada, resultado contrário ao desta ação. O cálculo do IMC promoveu a interdisciplinaridade com a matemática, a partir da realização de operações de multiplicação, adição, divisão e média, na busca pelos resultados para ambas as equipes (equipe A e B). Ao fim da dinâmica todos souberam em qual situação de IMC se encontravam (menor que 18,5 baixo peso, entre 18,5 e 24,9 intervalo normal, entre 25 e 29,9 sobrepeso, entre 30 e 34,9 obesidade classe I, entre 35 e 39,9 obesidade classe II, maior que 40, obesidade classe III). Esta atividade despertou nos estudantes o interesse de saber em qual categoria de peso se encaixavam a fim de saber qual equipe teria o peso ideal. Assim, a equipe A apresentou melhor IMC que a equipe B. A realização desta atividade foi de extrema importância para promover uma reflexão sobre a educação alimentar conscientizando sobre os transtornos que os maus hábitos alimentares podem trazer a nossa saúde e suas inúmeras consequências.

Palavras-chave: Alimentação e educação, dinâmica e interdisciplinaridade.
