

UTILIZAÇÃO DE PRÁTICAS EDUCATIVAS PARA O INCENTIVO A HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Jamille Maria de Santana¹; Jéssica Celerino dos Santos²; Rosângela Luzineide da Silva³; Wellington de Almeida Oliveira⁴; André Severino da Silva⁵

¹Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Vitória de Santo Antão/Pernambuco,

E-mail: jamille.Santana0@hotmail.com

²Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Vitória de Santo Antão/Pernambuco,

E-mail: jessyca-x.girl@hotmail.com

³Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Vitória de Santo Antão/Pernambuco,

E-mail: rosangelaluzineide@outlook.com

⁴Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Vitória de Santo Antão/Pernambuco,

Email: Wellington.braz96@gmail.com

⁵Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia pela Rede Nordeste de Biotecnologia (Renorbio) na Universidade Federal de Pernambuco – Recife/Pernambuco,

E-mail: andre.silva.18@hotmail.com

Introdução

A alimentação é uma das preocupações mais constantes na rotina do dia a dia das pessoas. A humanidade vive uma era em que as necessidades da vida moderna estão diretamente associadas a alimentações inadequadas, por isso, são adotadas dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio. Outro fato importante a destacar é a pequena participação de frutas e hortaliças no prato de algumas pessoas, o que pode acarretar em obesidade, desnutrição e o surgimento de algumas doenças crônicas.

De acordo com Boog (1999) é necessária uma educação nutricional em relação à promoção de hábitos alimentares, desde a infância para o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Um estilo de vida saudável ajuda a manter o peso ideal e auxilia em uma melhor saúde física e mental.

Afim de uma sensibilização na correlação dos cuidados de saúde e educação, é importante desenvolver algumas estratégias que estimulem a prática de alimentação saudável na própria escola. Visto que esse é o ambiente onde os alunos passam uma boa parte do dia. O desenvolvimento de atividades com reflexões sobre a dieta e os hábitos alimentares é uma estratégia que deve chamar a atenção dos alunos possibilitando o resgate do conhecimento prévio e a reconstrução de um novo

olhar diante à importância nutricional. Atividades como essas têm como objetivo induzir e despertar nos alunos o entendimento e a importância de bons hábitos alimentares no dia a dia, resultando em uma melhor qualidade de vida. (BIZZO, LEDER, 2005; BRASIL, 2000).

Metodologia

O estudo trata-se de um relato de experiência, desenvolvido em uma escola estadual do município de Vitória de Santo Antão, PE. Através da realização de questionários e atividades práticas com alunos de ensino médio nas aulas de biologia.

Atividades

A princípio foi realizada uma roda de conversa com os alunos e aplicado um questionário contendo mitos e verdades referentes à alimentação saudável. Com objetivo de explorar os conhecimentos prévios.

A segunda atividade foi a confecção de cartazes com a diferenciação dos tipos de alimentos, classificando em: legumes, frutos e verduras. Com objetivo de conhecer os alimentos mais saudáveis e seus benefícios para o corpo.

Em seguida, realizamos uma palestra com profissionais da nutrição, afim de um esclarecimento sobre dúvidas e uma maior sensibilização sobre o tema abordado.

E por fim, foi realizada a confecção de uma cartilha educativa, pelos próprios alunos do 1º ano, com objetivo de informar e sensibilizar alunos de outras turmas, envolvendo toda a escola.

Coleta de dados

Foram elaborados questionários contendo questões de múltipla escolha, com o objetivo de descobrir os conhecimentos prévios dos alunos sobre conceitos de alimentação saudável e quais eram seus hábitos alimentares diariamente.

Resultados e discussão

Diante dos resultados obtidos pelo questionário, percebemos que a maioria dos alunos têm dificuldade no termo conceitual, do que é uma alimentação saudável, 30 % afirmam que alimento saudável é aquele que possui vitaminas, e outros 50% que são alimentos contendo nutrientes e os 20% que alimento saudável é aquele que nos fornece energia, contudo, havia um déficit conceitual que foi melhorado no decorrer das atividades.

Além disso, o questionário nos mostra que a grande parte dos alunos envolvidos, sabem o que consiste em uma alimentação saudável, porém não praticam o hábito de uma boa alimentação. Segundo Fischler (1998) as práticas alimentares seguem as orientações culturais, sociais, biológicas e econômicas, por isso a falta desse hábito mais saudável pode ser ocasionada pelo convívio no seu ambiente familiar e também na escola, visto que, apesar de terem uma merenda disponível com acompanhamento de um profissional nutricionista, foi observado um alto consumo de alimentos prejudiciais como por exemplos: salgadinhos industrializados, biscoitos recheados, refrigerantes, e entre outros.

Com as atividades realizadas concluímos que há uma falta de abordagem em relação ao tema, e que a escola por sua vez deveria lançar projetos de incentivo a hábitos mais saudáveis a começar com a comercialização de lanches constituídos de frutas, fibras, verduras, sanduiches naturais, entre outros alimentos. Tendo em vista que o mercado oferece uma grande variedade de alimentos industrializados, que aos olhos das pessoas é o gostoso, que proporciona prazer e que mata a fome. No entanto também foi possível entender que um indivíduo que come equilibradamente, ou seja, uma variedade de alimentos, em quantidades justas pode sim ter uma vida saudável. É importante ressaltar que a maioria dos alimentos fornecem mais do que um nutriente em quantidades variáveis, pelo que a regra da variedade é a possibilidade de tornar a alimentação o mais completa possível.

Entretanto o desenvolvimento das atividades proporcionou aos alunos uma inquietação e uma provocação, para uma reflexão diante aos seus hábitos alimentares, para que busquem, apesar de seu cotidiano corrido, alternativas mais saudáveis.

Conclusões

Este trabalho realizado foi de suma importância para a vida de muitos estudantes, pois possibilitou a vivência de situações que desenvolveram a capacidade de organização, a sociabilidade e adaptação no trabalho em equipe.

Podemos concluir, que uma alimentação saudável, tanto na sociedade como no ambiente escolar é de grande importância, tendo em vista que o mercado oferece uma grande variedade de alimentos industrializados, que aos olhos das pessoas é o “gostoso”, que proporciona prazer e que sacia a fome. Ainda foi possível entender que um indivíduo que come equilibradamente, ou seja, uma variedade de alimentos, em quantidades justas pode sim ter uma vida saudável. É importante

ressaltar que a maioria dos alimentos fornecem mais do que um nutriente em quantidades variáveis, pelo que a regra da variedade é a possibilidade de tornar a alimentação o mais completa possível.

Além disso, conseguimos também, valorizar a importância de ter uma alimentação saudável, pelos seus muitos benefícios, tais como o bem-estar pessoal, social, profissional e físico.

Portanto a partir da observação dos aspectos analisados este trabalho trouxe uma nova visão aos alunos, sobre o tema, que deveria ser mais abordado na sociedade, preferencialmente nos anos iniciais do ensino básico incentivando a adesão de uma alimentação saudável, para que não haja consequências futuras pelo consumo excessivo da fast-food, gorduras entre outros.

Referências

BIZZO, G. M. L; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 8 n.5, p. 661-667, set./out., 2005.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, supl. 2, p.139-148, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto; **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: Ciências Naturais**. Brasília: MEC/SEF, 2000.

FISCHLER, Claude. A McDonaldização dos costumes. **História da alimentação**. São Paulo: **Estação Liberdade**, p. 841-862, 1998.