

A SUPER MÁQUIMA: A MANUTENÇÃO DO CORPO ATRAVÉS DE BOAS ESCOLHAS.

Jeane de oliveira pereira

RESUMO

Este artigo aborda formas de manutenção ao corpo humano, mais especificamente, dos adolescentes de 11 a 13 anos da Unidade Mais Integral Tânia Leite Santos (UMITLS). Deste modo, buscamos atividades que proporcionassem melhorias na qualidade e conseqüentemente desenvolvimento físico adequado. Logo, a escola como um espaço formador, produtivo e construtor de conhecimento dentro e fora dos muros dessa instituição se torna um ambiente adequada para este projeto. Porquanto, o artigo teve como audaciosa pretensão de expor atividades como os jogos: memória da anatomia humana, quebra-cabeça dos sistemas, bingo anatômico, “conhecer para poder cuidar”. Isso, contribuir para o reconhecimento e aceitação de hábitos saudáveis. Assim, para este estudo utilizou-se como aporte teórico autores como Bezerra (2013), Silva et al. (2012), Silva (2011), Saviani (2008), Berth (2018), BNCC (2017), e outros.

Palavras-chave: Alimentação saudável; protagonistas; boas escolhas; exercícios.

INTRODUÇÃO

Parte-se do princípio de que a escola é um espaço privilegiado por seu aporte para a aquisição do sujeito autônomo e protagonista. Assim, a escola legitima a construção de um aluno crítico, logo, pode contribuir para o reconhecimento e aceitação de hábitos saudáveis.

De acordo com Bezerra et al. 2013, a introdução de alimentos ultra processados na rotina alimentar em todo o planeta, paralelamente, ocorreu no Brasil, com a admissão de novas tecnologias, mudanças nas sociedades, do pedalar para utilizar automóveis, das escolhas de alimentos de fácil consumo e muitas outras mudanças de comportamentos que aconteceram ao longo dos anos.

Essas modificações, ao decorrer dos tempos, passaram a influenciar o bem-estar e a saúde da população em geral. O hábito simples como não optar por caminhar, por exemplo, colabora para a obesidade e problemas de saúde. A vida contemporânea trouxe o estresse com longas horas fora de casa e, com isso, as pessoas passaram a escolher alimentos que fossem

preparados de formas mais rápidas, o que pode, por outro lado, acarretar problemas na sua qualidade de vida. O consumo de grande quantidade de sódio, carboidratos, lipídios, açúcares em alimentos processados passou a ser presença constante do cardápio dos brasileiros (Silva et al. 2012).

Logo, essas modificações tornaram-se mais agravantes na adolescência por se tratar de um período em que as mudanças nas alterações física, emocional, psicológica e até mesmo social, tornando-se mais acentuada com o péssimo hábito de consumir alimentos industrializados combinados com a falta de atividades físicas, são mais rápidas e mais constantes. Uma fase complexa que precisa de um cuidado especial. (BRASIL 2009).

Diante dessa problemática, o ambiente escolar é o lugar para aprender e reaprender sobre o bem-estar em sua plenitude. Porém, não se pode ensinar tudo a respeito do tema, mas orientar os passos a seguir e tornar o ensino-aprendizagem mais significativo e saudável. Destarte, essa proposta do tema foi planejada e construída a partir da observação dos hábitos da vida daquele que é “consolidado” a ser motor de sua própria aprendizagem, desse modo, o escopo é possibilitar aos alunos um conhecimento mais adequado da influência dos maus hábitos alimentares no funcionamento e desenvolvimento do corpo humano.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Somos sabedores que o funcionamento e manutenção do corpo está diretamente relacionada com bons hábitos, logo, as atividades propostas foram divididas em etapas: em um primeiro momento, foram utilizados jogos: memória da anatomia humana, quebra-cabeça dos sistemas, bingo anatômico, “conhecer para poder cuidar”. Em outra etapa, foram realizadas rodas de conversas sobre os tipos de alimentos que podem influenciar a saúde do corpo, construção de pirâmide alimentar e socialização das opções alimentares saudáveis. Em outros momentos, realizamos sugestões de atividades físicas ao ar livre e debate sobre a importância dos seus benefícios ao longo dos anos. Paralelamente realizamos rodas de conversas com finalidade de avaliar se os objetivos estavam sendo alcançados. Pois, observa-se que no ensino de Ciências a sala de aula precisa proporcionar um ambiente inspirador e desafiador ao aluno. Isto é, um espaço que exija dele questionamentos na busca de suas descobertas e ao mesmo tempo oferte a este um processo prazeroso nas suas trocas de vivências.

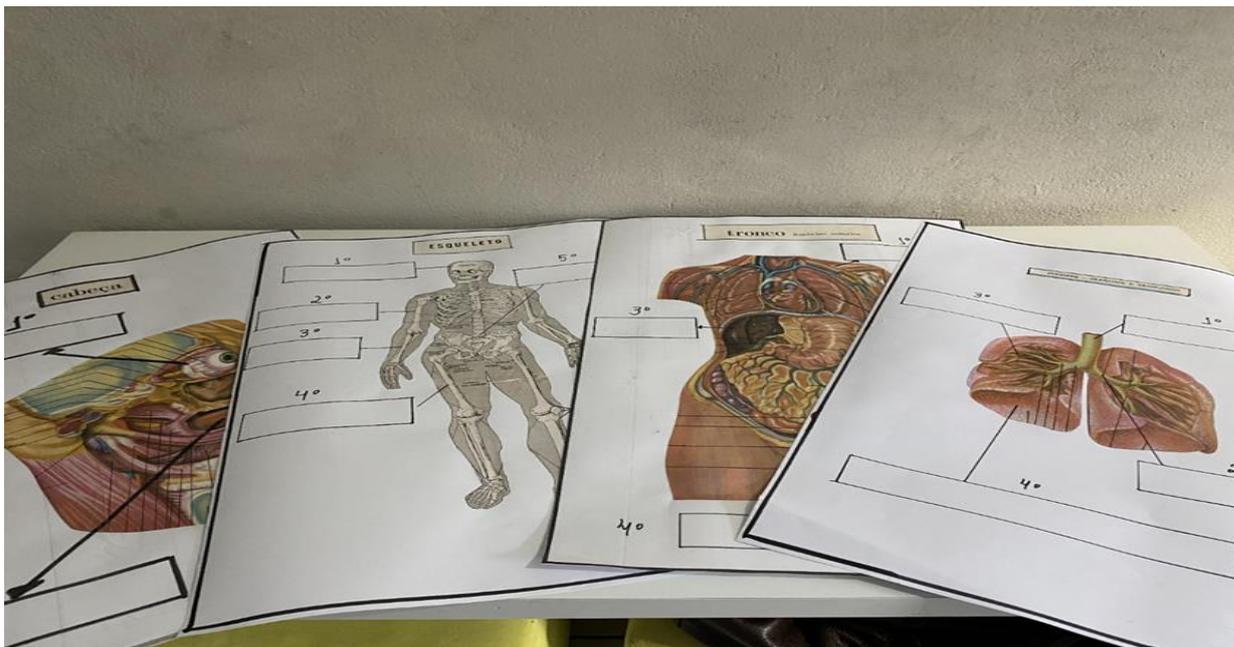


Figura 1. Jogo anatômico.
Fonte: PEREIRA, Jeane 2022.



Figura 2. Pirâmide alimentar.
Fonte: PEREIRA, Jeane 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao final deste projeto, que ocorreu durante o primeiro semestre, houve a socialização com a comunidade e toda equipe escolar. Este trabalho contou com aproximadamente 25 alunos do ensino fundamental da Unidade Mais Integral Tânia Leite Santos. Os discentes, durante todo o

processo, demonstraram grande interesse pelas propostas dos trabalhos, trocaram experiências e compartilharam diferentes ideias de atividades que poderiam ser inseridas. Através dos debates, eles demonstraram que o projeto, em sua grande maioria, modificou a forma de escolher bons hábitos de vida e, com isso, tornaram-se protagonistas de suas decisões. Conclui-se que o aluno desenvolve um processo de aprendizagem mais ativo quando o ambiente é motivador.



*Figura 3. Quebra-cabeça do corpo humano.
Fonte: PEREIRA, Jeane 2022.*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, somos conhecedoras do papel socioambiental da escola na formação e orientação dos educandos como sujeito ativo e protagonista. Diante disso, as boas escolhas estão diretamente relacionadas com melhores condições de vida ao longo dos anos. Logo, esse projeto proporcionou reavaliar antigos hábitos e mudar outros novos dos alunos, alterando a capacidade de tomar decisões que melhorassem a qualidade de vida enquanto adultos. Porquanto, os resultados serão reflexo gradativo ao longo dos anos com uma melhora na qualidade de vida, e um ensino-aprendizagem mais significativo. Isso possibilitará uma diminuição de casos de obesidade, diabetes, problemas cardiovascular e desnutrição.



REFERÊNCIAS

Bezerra IN; Souza Adem; Pereira Ralves; Sichieri R. Consumo de Alimentos Fora do Domicílio no Brasil. Rev Saúde Pública 2013;47(1supl):200s-11s

Silva Rdecr; Assis Amoliveira; Szarfarc SC; Pinto Edej; Da Costa LCC; Rodrigues LC. Iniquidades Socioeconômicas na Conformação dos Padrões

Alimentares de Crianças e Adolescentes. Rev Nutrição 2012 Jul./Ago; 25(4):451-461.

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção a Saúde. Caderneta de Saúde da Adolescente. Brasília, DF. 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional Alimentação e Nutrição. 2ª. Ed. Revista Brasília, 2003 (Textos Básicos de Saúde, série B).

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional / organizadora, Marília Leão. Brasília: ABRANDH, 2013. 263 p. : il.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica. Saúde na Escola. Brasília, 2009.96 p. Disponível