

Eixo Temático: Áreas de Atuação do Biólogo

**ET-01-001**

**MÁ ALIMENTAÇÃO: UMA REALIDADE ESCOLAR**

Josienny Cássia Silva de Lima<sup>1</sup>, Tamires Elias dos Santos<sup>1</sup>, Maria da Conceição Costa Melo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Licenciando(a) do Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Pernambuco UFPE);

<sup>2</sup>Docente no Centro de Educação, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

<http://dx.doi.org/10.21472/congrebio2016.et-01-001>

**RESUMO**

A alimentação saudável é proveniente dos nutrientes fornecidos pelos alimentos. Podendo ser moléculas orgânicas e inorgânicas, dentre elas estão os carboidratos, as vitaminas, os lipídios, os sais minerais, as proteínas e a água. A falta ou excesso desses nutrientes podem ocasionar doenças podendo levar a morte, além de serem importantes para o desenvolvimento cognitivo. Sabendo-se assim, da grande relevância da boa alimentação para a vida de todo ser humano, de todas as doenças relacionadas à falta dessa boa alimentação, dos maus costumes alimentares do novo mundo dos *fastfoods* e da grande relevância da alimentação em relação cognição humana, visávamos assim, a levar aos alunos do primeiro ano do ensino médio, do EREM Ipojuca, a importância da boa alimentação e tudo que está relacionado com a mesma, os sensibilizando em relação as suas práticas alimentares de forma didática, destacando a relevância desse tipo de educação nas escolas.

**Palavras-chave:** Educação; Alimentação; Saúde.

**1. INTRODUÇÃO**

Quando falamos em nutrição, podemos defini-la como processos que vão desde a ingestão dos alimentos até à sua absorção pelo nosso organismo. Os seres humanos são seres heterotróficos e onívoros, ou seja, alimentam-se de outros organismos e mantêm uma alimentação muito variada, composta de produtos de origem vegetal e animal. É muito importante ter uma dieta balanceada, constituída por proteínas, vitaminas, sais minerais, água, carboidratos e lipídeos, que são as fontes de energia e matéria-prima para o funcionamento das células. O nosso organismo consegue produzir grande parte das substâncias de que necessita, a partir da transformação química dos nutrientes que ingerimos com a alimentação. Mas existem outras substâncias nutritivas que não são produzidas pelo nosso organismo, sendo necessário obtê-las prontas no alimento.

Essas substâncias são chamadas de nutrientes essenciais e, além das vitaminas, podemos citar alguns aminoácidos que o corpo não consegue produzir, como isoleucina, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano e lisina, chamados de aminoácidos essenciais. As proteínas que ingerimos na alimentação fornecem aminoácidos às células, que os utilizam na fabricação de suas próprias proteínas. São substâncias que constituem as estruturas do nosso corpo e são chamadas também de nutrientes plásticos. Os aminoácidos essenciais devem ser obtidos a partir da ingestão de alimentos ricos em proteínas.

As vitaminas são substâncias orgânicas consideradas como nutrientes essenciais. São substâncias necessárias em pequenas quantidades, mas que influenciam muito no bom funcionamento do nosso organismo. A maior parte das vitaminas auxilia as reações químicas catalisadas por enzimas e a sua falta causa sérios prejuízos ao organismo.

Os sais minerais são nutrientes inorgânicos muito importantes para o bom funcionamento do organismo de todos os seres vivos e a falta de alguns desses minerais pode prejudicar o metabolismo.

A água não é um nutriente, mas é fundamental para a vida. Além de sua ingestão na forma líquida, há também a água ingerida quando nos alimentamos, pois ela faz parte da composição da maioria dos alimentos.

Outros nutrientes orgânicos muito importantes para os organismos vivos são os carboidratos (também chamados de glicídios) e os lipídios. Esses nutrientes têm a função de fornecer energia para as células e por isso podem ser chamados de nutrientes energéticos.

Entendo assim todo o contexto e as necessidades de se ter uma boa alimentação para a boa manutenção do nosso corpo, entendemos que, o ambiente escolar é de grande relevância para a formação de bons hábitos alimentares e para uma boa educação nutricional. Philippi (2000), afirma que, a alimentação desempenha um papel primordial durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. Entre as distintas fases da vida pode-se destacar, como exemplo, a idade escolar, que se caracteriza por um período em que a criança apresenta um metabolismo muito mais intenso quando comparado ao do adulto.

A alimentação reflete diretamente em nossa saúde, tanto positivamente, quanto negativamente. Lembrando que, uma boa alimentação além de prevenir doenças, contribui para se alcançar o equilíbrio de que precisamos para nos sentirmos bem com o corpo e a mente. Orientar os alunos sobre os atributos dos alimentos que são comercializados no entorno das escolas, frequentemente com elevada densidade energética, como é o caso de balas, lanches, salgadinhos do tipo chips, refrigerantes e doces é de grande importância didática e nutricional.

Segundo Danelon et al. (2006), A escola desempenha importante papel na formação dos hábitos alimentares, visto que é nesse ambiente que substancial proporção de crianças e adolescentes permanecem por expressivo período de tempo diário. Contudo, os programas de educação nutricional devem ir além das atividades em sala de aula. É fundamental que a escola propicie condições de concretização dos conceitos relativos ao tema, apresentados aos alunos. Nesse contexto, pode-se perceber a importância que os serviços de alimentação disponíveis no ambiente escolar deveriam assumir, principalmente, no que se refere ao fornecimento/comercialização de alimentos e refeições adequados do ponto de vista nutricional, sanitário e, além desses aspectos, buscando o atendimento às preferências dos alunos.

Esse projeto de colaboração tinha como objetivo apresentar de forma didática e real as consequências de uma má alimentação e averiguar entre os alunos do I ano do EREM Ipojuca o IMC (Índice de Massa Corpórea). O IMC é uma medida utilizada para medir a obesidade adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É o padrão internacional para avaliar o grau de obesidade. O sobrepeso e a obesidade, indicados pelo IMC, são fatores de risco para doenças tais como a hipertensão arterial, a doença arterial coronariana e o diabetes mellitus, medição de glicose através de um aparelho denominado medidor de glicose.

**Tabela 1.** Parâmetros para o cálculo do IMC.

<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade I
Entre 35 e 39,99	Obesidade II (severa)
Acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Pudemos observar e constatar que um dos principais problemas alimentares desses alunos era a grande ingestão de alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio. Assim o trabalho foi de grande relevância, mostrando assim aos alunos do I ano a importância de se ter uma alimentação saudável e sem excessos, desmitificando assim os hábitos de uma alimentação saudável e afirmando Barbosa et al. (2013, p. 941), quando diz “É necessário desnaturalizar a alimentação na escola como parte de uma rotina comum, automática, sem importância social. Desnaturalizar é estranhar aquilo que parece natural, é conhecer em detalhes o modo como foi se tornando natural, compreender quais são os elementos que dão força e poder a esse caráter natural nos conceitos, que os coloca em um lugar de verdade indiscutível”.

Fazendo-se assim, teoria e prática, visamos ao trabalho colaborativo do Estágio em Ensino de Biologia II, abranger a temática da importância da saúde com fazendo uma ligação com a importância cognitiva. Afirma Toral et al. (2009, p. 2386), que em intervenções nutricionais, o foco central costuma ser a difusão de informações sobre os benefícios de determinados alimentos e nutrientes e os malefícios de outros. Acredita-se assim que o oferecimento de novas informações sobre alimentação e nutrição promove um aumento do conhecimento individual, o que, por sua vez, resultará em melhorias no comportamento alimentar.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Métodos**

A atividade foi aplicada em cinco turmas do primeiro ano do ensino médio e foi realizada em cinco momentos. Os três primeiros momentos duraram 1 h e 40 min e foram em forma de palestra, onde foi utilizado o data show como recurso didático.

#### ➤ Primeiro momento

Foi abordada a importância de uma boa alimentação, relacionando-a com o conteúdo (bioquímica) aplicado pelo professor no bimestre, dessa forma mostramos a relevância de uma boa alimentação no processo cognitivo.

#### ➤ Segundo momento

Falamos sobre as principais doenças provenientes da má alimentação. Dentre as doenças relacionadas falamos especificamente das: diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto e obesidade. Abordando causas, consequências, tratamento e prevenção das mesmas.

#### ➤ Terceiro momento

Foi abordada a importância das vitaminas onde foram apresentadas as principais consequências relacionadas à sua carência. Levamos alimentos e imagens de alimentos ricos em cada vitamina.

#### ➤ Quarto momento

Deu-se uma roda de conversa com a turma e com o professor acompanhador onde foi discutida a quantidade de açúcares, sal e lipídios nos alimentos. Em seguida apresentando essas frações de forma concreta aos alunos, através de saquinhos preenchidos com o quantitativo de cada componente (sal, açúcar e óleo) presente no alimento.

➤ Quinto momento

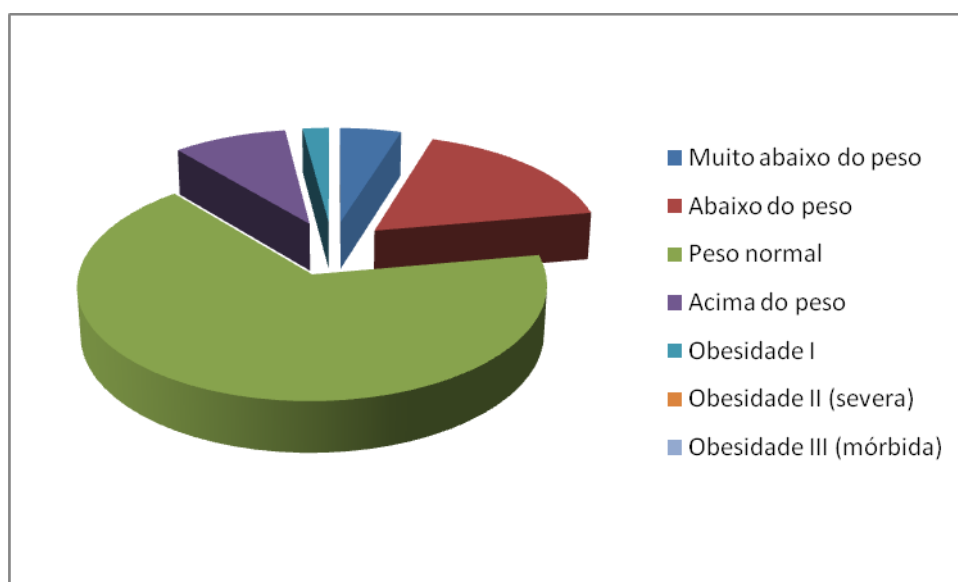
Nesse ultimo momento foram realizadas algumas ações preventivas a fim sensibilizar os alunos para uma mudança de habito alimentar, dentre as ações foram: aferição de pressão arterial e cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC).

Nesse último momento as atividades foram realizadas com auxilio de um profissional da saúde.

O cálculo de IMC foi feito com todas as cinco turmas do primeiro ano do EREM Ipojuca, a aferição e determinação da taxa de glicose foram feitas com alguns alunos apenas para ilustração de como prevenir tais doenças.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 182 alunos, devidamente matriculados e divididos em cinco turmas de primeiro ano no EREM Ipojuca, foi calculado o IMC de 144 alunos presentes no dia da apresentação do projeto de colaboração da disciplina de Estágio em Ensino de Biologia II (EEB II), ofertada a grade de Licenciatura em Ciências Biológicas, da Universidade Federal de Pernambuco.



**Figura 1.** Alunos do EREM-Ipojuca e seu IMC.

Dos 144 alunos pesquisados estavam:

- 7 muito abaixo do peso;
- 25 Abaixo do peso;
- 96 com peso normal;
- 13 acima do peso;
- 3 com Obesidade I;
- E 0 (zero) alunos com Obesidade II e Obesidade III.

Observamos que apesar da má alimentação dos alunos obtida pelos maus hábitos alimentares e a grande quantidade de alunos que possuem familiares que possuem algumas das doenças citadas nesse trabalho, constatamos que 67% dos alunos estão com o índice de massa corpórea normal. O IMC é apenas um dos indicadores que nos ajudam a observamos se alguns

aspectos da nossa saúde estão de acordo com padrões normais, não assegurando toda a saúde corpórea. Destacamos ainda que, 45% dos alunos têm familiares que possuem algumas das doenças citadas nesse trabalho.

Os resultados obtidos foram bastante satisfatórios de acordo com os objetivos impostos no projeto, pois foi possível constatar o interesse e atenção durante as palestras, também a participação desses alunos os quais tiraram dúvidas e participaram ativamente durante toda a execução do projeto. Desse modo pudemos perceber os efeitos das atividades realizadas na escola, uma vez que o primeiro passo foi dado a partir da colaboração na execução do projeto que teve intenção de provocar mudanças de atitudes nesse grupo alvo.

Sabemos que a sensibilização por si só não leva o indivíduo a uma mudança duradoura, mas serve para uma preparação progressiva para uma futura conscientização, por esse motivo à importância dessas atividades relacionada à educação alimentar ser mais frequentes no campo escolar, visando à prevenção de doenças relacionadas a uma má alimentação e a mudanças dessas práticas alimentares.

Também observamos e constatamos um melhor entendimento sobre a temática mediante a socialização, entre o conteúdo programático da disciplina e o tema transversal abordado, essa ligação permitiu um melhor rendimento dentro das expectativas do projeto. Mediante a esses resultados de IMC, adquirimos um resultado aceitável, pois devemos considerar que os alunos do primeiro ano do ensino médio estão apenas a seis meses nesse sistema integral, ou seja estão em um processo de adaptação alimentar, e sabemos que a reeducação alimentar e os hábitos alimentares se dão de forma gradual e progressiva.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pudemos observar e constatar que o EREM Ipojuca fornece uma alimentação balanceada e satisfatória, assegurada de acordo com os parâmetros do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) que é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e recebe recursos financeiros da União e do município para suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos da educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos), asseguram o repasse de verbas e o cuidado com alimentação dos alunos da rede pública de ensino.

Entretanto, uma parcela dos alunos recusa-se a alimentar-se das refeições oferecidas pelo EREM Ipojuca, recorrendo a “barraca de lanches” e criando assim, um vício alimentar perigoso feito pela ingestão de alimentos ricos em sódio, açúcar e gorduras em quantidades exorbitantes, que estão acima do necessário ao consumo diário.

Esse consumo está crescendo cada vez mais e se tornou um grande problema, pois essa questão envolve outros fatores de ordem sociocultural e econômico, além do consumo propriamente dito. Dessa forma nos revela a complexidade do assunto e a necessidade de uma alternativa que permita uma mudança de forma gradativa no processo da educação na área alimentar, por isso a importância da aplicação desse assunto em sala de aula como tema transversal e em projetos de intervenções, no intuito de educar e sensibilizar esses adolescentes, para um futuro com menos complicações na saúde, provocados pelo consumo de alimentos não saudáveis e de forma inadequada.

Dentro da perspectiva do projeto, de sensibilizar os alunos sobre os principais impactos ocorrentes na saúde através do comportamento alimentar, vimos que é de suma importância a aplicação dessas intervenções no âmbito escolar, pois observou-se também o comportamento dos alunos durante a execução do trabalho e alguns argumentos que demonstravam curiosidades sobre o tema abordado, o que nos permitiu concluir que as informações levadas no projeto são elementos preponderantes na conscientização sobre seus comportamentos alimentares.

Tendo em vista também as propostas de mudanças de hábitos alimentares de forma indireta no projeto, não podemos desconsiderar os aspectos econômicos, culturais e sociais dos indivíduos. Pois diante de um projeto desses observamos e concluímos que é possível falar da substituição sem a retirada total de alimentos que fazem parte de uma cultura de um

determinado grupo social. Dessa forma, podemos alcançar um índice maior de mudanças relacionados a educação alimentar.

Levando para a ótica profissional, nossa como discente, pudemos também observar de modo categórico toda a organização escolar, desde dos professores até dos próprios alunos. Onde o professor de biologia da escola também tem iniciativas de cuidados com a saúde e tem todo o apoio e acolhimento dessas atividades, apoiado pela gestão e equipe pedagógica. O trabalho além de ser de grande valia para nossa experiência discente acabou sendo um reforço a todo o trabalho realizado pelo EREM Ipojuca

É válido ressaltar a importância da escola no processo de ensino e como estimuladores de mudanças de comportamento diante desse tipo de educação, levando em consideração que é onde os adolescentes passam maior parte do dia, e estão expostos a adquirir outros tipos de práticas, à vista disso a relevância da escola na permissão de novos projetos que discutam o assunto e dessa maneira estimulem os alunos a terem um progresso saudável.

## 5. REFERÊNCIAS

BARBOSA, N. V. S.; MACHADO, N. M. V.; SOARES, M. C. V.; PINTO, A. R. R. Alimentação na escola e autonomia - desafios e possibilidades. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 937-945, 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000400005>

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da Educação Básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=RES&num\\_ato=00000038&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2009&sgl\\_orgao=CD/FNDE/MEC](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000038&seq_ato=000&vlr_ano=2009&sgl_orgao=CD/FNDE/MEC)>. Acesso em: 30 maio 2015.

DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006. Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/62876/1/085-094-alimentacao-no-ambiente-escolar.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2015.

PHILIPPI, S. T. Guia alimentar para o ano 2000. In: ANGELIS, R. C. **Fome oculta**. São Paulo: Atheneu; 2000. p. 160-176.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras a sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cad. Saúde Pública**, v. 25, n. 11, p. 2386-2394, 2009. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2009001100009>