

Camila Danielle de Souza Felix-1

1-Universidade Estadual de Maringá

Uma das principais formas de adquirir uma boa saúde é por meio da alimentação saudável e responsável. Vivemos em uma sociedade na qual o padrão alimentar é cada vez mais inadequado. A influência da televisão, com propagandas de alimentos industrializados que possuem em sua composição altos teores de gordura, açúcar, corantes e outros componentes prejudiciais à saúde, tem influenciado a má alimentação e aquisição de doenças (BRASIL, 2003).

Nosso corpo se desenvolve em diversas fases, no entanto, as pessoas muitas vezes se deixam levar pelo marketing de empresas alimentícias, induzindo assim o consumo excessivo de tais alimentos, além de muitos alimentos serem extremamente ricos em agrotóxicos que também podem ser prejudiciais a saúde. Assim, a falta de informação está relacionada aos hábitos alimentares, logo, alimentação saudável é aquela que supri todas as necessidades nutricionais do corpo.

Em nossa vida passamos por diversas transformações em nosso corpo como desenvolvimento e crescimento, regulação hormonal, fortalecimento de ossos e músculos (PINHEIRO, 2005). Para que isso aconteça, é fundamental uma alimentação que dê conta de atender tais necessidades.

Nesse sentido, as práticas alimentares e hábitos saudáveis como exercícios físicos e saúde bucal são adquiridos pelos indivíduos em suas relações sociais que são construídas ao longo do tempo, em seus diferentes espaços de convivências e influências familiares. As transformações socioeconômicas vêm ocorrendo profunda e rapidamente, e isto tem interferido na alimentação e saúde das pessoas (SICHIERY, 2000).

Dessa problemática, cresce a preocupação com a educação alimentar nas escolas, pois, a cada dia, aumenta o número de crianças, jovens e adolescentes com peso inadequado, influenciando na aquisição de doenças como diabetes, hipertensão, anorexia, e outras, decorrentes da falta de alimentação saudável e saúde do corpo. Por isso, é importante mostrar aos educandos a importância

de uma boa alimentação e cuidado com o corpo, para uma melhor qualidade de vida. Para Valente (2002), a prática de educação alimentar contribui para construção de seres humanos saudáveis, pois, o que garante a alimentação saudável, são as escolhas certas de alimentos, que permitem a manutenção da saúde.

Partindo deste pressuposto, este trabalho teve por objetivo orientar os alunos práticas alimentares saudáveis e propor medidas para prevenção de doenças, por meio de alimentos adequados e exercícios físicos, dando enfoque, também, no cuidado com o corpo. Tendo em vista que a escola é um espaço importante na construção do conhecimento, formando cidadãos responsáveis e orientando práticas educativas para maiores mudanças na sociedade.

Este trabalho foi pautado em três etapas, no qual foi feita uma tomada de dados sobre alimentação dos educandos do Colégio Estadual Polivalente de Goioerê- Pr, no período de Março a Agosto de 2012.

Num primeiro momento, foi realizada a observação dos alunos na hora do intervalo, focando no modo que se alimentavam, ou seja, se levavam frutas, comiam merenda, ou levavam alimentos industrializados.

Assim, depois de feita a observação da alimentação dos alunos no intervalo, foi ministrada uma palestra para 90 alunos dos oitavos anos, orientando-os sobre hábitos e alimentos saudáveis, com o objetivo de alertá-los sobre os benefícios de uma boa alimentação e prática de exercícios físicos. Após isto, foi feita uma discussão com os alunos perguntando a eles sobre sua alimentação e a prática de exercícios.

Após as instruções, os alunos foram pesados e a altura foi medida, calculando em seguida o IMC (índice de massa corporal), destacando também a importância de se praticar atividades físicas, tendo como foco as contribuições para a saúde do corpo. No final da atividade, foi distribuída uma salada de frutas para os alunos, destacando o valor nutricional de cada fruta, mostrando a eles que se alimentar bem além de ser muito importante,

também é agradável.

Num segundo momento foi ministrada uma palestra sobre saúde bucal, destacando a importância de uma boa higiene bucal e as doenças que se pode prevenir com práticas indispensáveis para a saúde da boca, em seguida, os alunos assistiram um documentário relacionado a esta temática.

Após a observação e orientação dos alunos, a atividade para cálculo do IMC foi realizada novamente, pesando e medindo os alunos, e uma discussão foi feita com os mesmos, salientando as mudanças ocorridas.

A análise de dados foi feita comparando como os alunos se alimentavam antes e depois das palestras, por meio da diferença de peso no primeiro dia de pesagem e no último, e conversando com os mesmos, verificando as mudanças no cuidado com a saúde e aquisição de práticas de exercício físico.

Considerando a relevância da escola na construção de bons hábitos alimentares e, observando a alimentação de alguns alunos, notou-se que eles não tinham muitas informações a respeito, alimentando-se inadequadamente. Conversando com os alunos e observando-os no intervalo, notou-se que eles não gostam de se alimentar bem e, grande parte, não pratica exercícios físicos, o que pode prejudicar a saúde, tendo em vista que a alimentação e prática de exercícios físicos estão relacionadas ao fato de se ter um corpo saudável.

Segundo eles, é mais gostoso comer salgadinhos, biscoitos, frituras, e outros alimentos industrializados. Desta forma, observa-se o quanto a obesidade de crianças e adolescentes vem crescendo, tendo sérias repercussões na saúde.

Ao medir e pesar os alunos constatou-se que oitenta por cento deles estão fora do peso de acordo com o cálculo do IMC, que indica se o peso está ou não saudável, e é calculado dividindo a massa pelo quadrado de sua altura. Sessenta por cento dos alunos estão abaixo do peso e vinte acima, sendo apenas vinte por cento dos alunos com peso e IMC adequado.

Estes dados geram bastante preocupação, pelo fato de uma boa alimentação ser um fator importantíssimo para uma boa saúde. Uma má alimentação pode acarretar em várias consequências, pois o corpo precisa de alimentos saudáveis para se desenvolver adequadamente.

Assim, orientar os alunos foi fundamental, pois, as crianças tendem a seguir aquilo que a sociedade os estimula. Na atualidade, as indústrias alimentícias têm crescido e a publicidade e propaganda

das mesmas vêm se aprimorando, influenciando, assim, a compra desses alimentos, prejudicando a alimentação saudável. Para Valente (2002), para que haja uma boa alimentação, devem-se haver escolhas certas, que possam garantir a variedade de alimentos para manutenção da saúde. E, para isso, além da família, a escola também deve contribuir para conscientização da alimentação saudável.

Tendo em vista a comparação de pesos antes e depois da palestra, percebeu-se que, após a segunda pesagem, os alunos mudaram seus hábitos alimentares. Ao conversar com os mesmos, disseram que a prática de exercícios físicos passou a ser mais intenso, além de tomarem mais água durante o dia, comer mais frutas, verduras e legumes. Alguns alunos procuraram ajuda médica e passaram a fazer dieta perdendo peso, o que foi relevante, já que a intenção é a de orientar e estimular os alunos a comerem melhor. Já os alunos que estavam abaixo do peso disseram que passaram a se alimentar melhor para atingir o IMC ideal.

A preocupação com a alimentação cresceu à medida que as orientações foram passadas, pois os alunos passaram a se preocupar mais com a saúde e qualidade de vida, percebendo que o corpo é um bem precioso e não só estético. Houve alunos que disseram que seus pais passaram a se alimentar melhor ao verem eles preocupados com a qualidade de vida e saúde, pois, algumas ações de conscientização podem promover tanto a saúde do indivíduo, quanto da família.

Assim, após as palestras e orientações, foram evidentes algumas mudanças nos hábitos alimentares de muitos alunos, refletindo em seu peso, pois ao mudarem a alimentação, alguns conseguiram perder peso, além dos mesmos passarem a cuidar melhor de sua saúde, o que é satisfatório.

Tendo em vista os aspectos observados, notou-se que é de suma importância orientar os educandos propondo-lhes medidas de prevenção e orientação para uma alimentação saudável, assim, a prevenção de futuras doenças se torna algo natural, dando enfoque também na saúde e cuidado com o corpo. Nota-se, assim, que a escola exerce um papel fundamental de atuar na construção do conhecimento, instigando os alunos a refletirem maiores mudanças na sua vida contribuindo também com a sociedade.

Orientar os alunos foi fundamental, trazendo mudanças nos educandos, refletindo, assim, sobre o ato de se alimentar, pois se observa que é indispensável uma boa alimentação, para uma boa saúde, prevenindo doenças, tanto pela falta de nutrientes, quanto pelo excesso de alimentos. Após a

sensibilização, os alunos, construíram consciência e práticas alimentares que podem favorecer seu desenvolvimento. Pois o fato de se trabalhar essa temática, contribuiu para formação de hábitos alimentares do estudante formando um cidadão mais preocupado e responsável.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. **Departamento de atenção básica. Política nacional de alimentação e nutrição.** 2 ed. Brasília: Ministério da saúde, 2003.

PINHEIRO, O. R. A. **A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional.** Disponível em: <http://caemilioribas.files.wordpress.com/2009/09/a-alimentac3a7c3a3o-saude3a1vel-e-a-ps.pdf>. Acesso em: 08 de agosto. 2012.

SICHIERYI, R. et al. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n3/10929.pdf>>. Acesso em: 08 de agosto. 2012.

VALENTE, L. S. **Direito humano à alimentação:** desafios e conquistas. São Paulo: Cortez, 2002.

Área: Ciências

Palavras-chave: Prevenção. Nutrientes. Qualidade de vida.