

## HÁBITOS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

AZEVEDO, Sabrina David de <sup>1</sup>; PEREIRA, Kárita Alves de <sup>2</sup>; LIMA, Michelle Castro <sup>3</sup>; MARTINS, Carla de Moura<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Graduanda, Pedagogia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano ó Campus Morrinhos óGO e-mail do autor: sabrinaazevedo60@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduanda, Pedagogia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano ó Campus Morrinhos óGO e-mail: karitalves@outlook.com

<sup>3</sup> Professora Mestre, Pedagogia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano ó Campus Morrinhos óGO e-mail: michelle.lima@ifgoiano.edu.br

<sup>4</sup> Professora Mestre, Química, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano ó Campus Morrinhos óGO e-mail do autor: carla.martins@ifgoiano.edu.br

### Resumo:

Este trabalho apresenta os resultados de um projeto interdisciplinar voltado para o ensino ciências em nível fundamental, desenvolvido e aplicado em uma escola onde participamos do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência ó PIBID. O objetivo do projeto foi conscientizar as crianças sobre os riscos que uma alimentação de forma inadequada e o sedentarismo podem trazer para a saúde, utilizamos conceitos de química para explicar o porquê não devemos comer em excesso alguns alimentos. Os resultados obtidos foram satisfatórios, visto que as crianças foram participativas nas atividades e o assunto foi explicado e discutido, permitindo que as crianças refletissem sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis no seu cotidiano.

**Palavras chaves: Alimentação. Corpo humano. Saúde.**

### **1- Introdução**

Cada vez mais crianças e adolescentes são vítimas de doenças causadas pela má alimentação, por isso, é fundamental que desde cedo as crianças aprendam como seu corpo se comporta, já que ela fica mais confiante sobre si, e sua alta estima pode ser elevada. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE):

Das crianças de 5 a 9 anos, uma em cada três (33,5%) tem excesso de peso e 14,3% são obesas. Há déficit de peso em 4,1% das crianças nessa faixa etária. O número de crianças com excesso de peso representa um salto de 20 pontos percentuais em 20 anos. (G1, 2010, p. s/n)

De acordo com o Parâmetro Curricular Nacional (PCN) de ciências, um dos objetivos do ensino fundamental é que a criança conheça e cuide do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis. Sabemos então que a escola tem o papel de ensinar os alunos a se alimentarem de forma correta e a praticarem exercícios.

No Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis vem aumentando acarretando mudanças no perfil de adoecimentos e mortes na população brasileira demonstrando que as principais causas das doenças estão associadas à alimentação inadequada (VINHOLES et al., 2009, p. 791).

## **2- Metodologia**

O projeto foi pensado para ser desenvolvido durante um mês. Porém, a pedido da professora regente o projeto foi desenvolvido em um dia o que descaracteriza a ideia de projeto de intervenção. Desta forma, procedemos da seguinte maneira: explicamos para as crianças do 3º ano do ensino fundamental o nosso projeto e a importância dele. Depois, desenvolvemos uma experiência do amido com o iodo. O objetivo da experiência foi conscientizar os alunos sobre o que o carboidrato em excesso pode causar.

Para a realização desta experiência utilizamos: 2 copos de vidro, 1 colher de sobremesa, leite, amido de milho e tintura de iodo 2%. Foi colocada em dois copos de vidro certa quantidade de leite, após a adição do leite nos copos, em um dos copos colocamos um pouco de amido de milho. Depois foi adicionado 5 gotas da tintura de iodo em ambos os tubos, pedimos que os alunos observassem a coloração do copo de leite que tinha o amido de milho.

Então explicamos que ocorreu uma coloração no copo de leite que contém amido de milho, pois significa a presença de carboidrato, assim fizemos uma comparação com o nosso corpo quando recebe carboidrato em excesso.

Foi passado um vídeo sobre a alimentação (Educação nutricional para crianças). Em seguida a sala foi dividida em quatro grupos, cada grupo escreveu e desenhou na cartolina sobre uma temática. (Proteína, Vitamina, Carboidrato e Gordura). Assim que terminaram de desenhar as crianças apresentaram seus trabalhos para seus colegas.

Dividimos a sala em duas equipes, sete crianças de cada equipe brincaram de ô morto vivo e outras sete crianças de cada equipe dançaram da cadeira, que são atividades físicas e lúdicas ao mesmo tempo.

Conversamos com os alunos sobre qual o tipo de alimentação e exercícios que eles podem fazer para ficarem mais fortes e saudáveis. No final da aula servimos salada de frutas para os alunos e mostramos que a alimentação saudável também pode ser saborosa.

### **3- Resultados e Discussões**

No desenvolvimento do nosso projeto procuramos usar formas que estimulem as crianças a se interessarem sobre o assunto, utilizamos filme, fizemos brincadeiras e deixamos que eles também falassem sobre o que entenderam do assunto. Tudo com a finalidade de que eles realmente aprendam sobre os benefícios e os malefícios que a alimentação pode trazer para saúde e como o exercício é fundamental para o corpo. Já que, segundo Damiane o aumento da obesidade está relacionado à má alimentação e ao sedentarismo.

A etiologia da obesidade é nitidamente multifatorial e esse aumento de sua incidência nos últimos anos tem sido explicado pelos sociólogos e nutrólogos pelos fatores nutricionais inadequados (excessivo consumo de lanches, guloseimas, etc.) associados a um excessivo sedentarismo (TV, vídeo games, etc.). (DAMIANE, 2000, p. 363).

Mostramos para as crianças as doenças que podem ser causadas com o exagero ou a falta de alguns alimentos. E como a obesidade na infância influencia a obesidade na fase adulta bem como as doenças relacionadas a esse excesso de peso.

Na criança, o problema é ainda mais grave, já que uma criança obesa nos primeiros seis meses de vida tem 2,3 vezes mais probabilidade de se tornar um adulto obeso, enquanto que adolescentes obesos dos 10 aos 13 anos têm 6,5 vezes mais probabilidade de se tornarem adultos obesos. (DAMIANE, 2000, p. 364).

Desta forma realizamos a experiência do amido com o iodo para que as crianças entendam melhor sobre o mal que o excesso de carboidrato traz para a nossa saúde.

### **4- Considerações Finais**

Esse projeto era para ser um projeto de intervenção, porém, a pedido da professora regente desenvolvemos as atividades em apenas um dia, conseguimos concluir todas as etapas e os alunos participaram de todas as atividades propostas.

As crianças ficaram surpresas com as atividades, já que eles assistiram filmes, brincaram e além de confeccionar seus trabalhos puderam apresentar para o restante da turma, eles alegaram ser a primeira vez que puderam falar sobre seus trabalhos para os colegas.

Participaram das atividades e mostraram grande interesse na aula. Foi uma ótima oportunidade de levar esse assunto para ampliar o conhecimento das crianças, já que a

alimentação adequada acompanhada de exercícios é de fundamental relevância para o desenvolvimento físico e psicológico da criança.

Conversamos muito com os estudantes para saber o entendimento de cada um a respeito do assunto falado, através das respostas podemos afirmar que alcançamos o nosso objetivo.

## 5- Agradecimentos

À CAPES pelo apoio financeiro e o IF Goiano ó Campus Morrinhos.

## 6- Referências

BRASIL; Secretaria Da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais - primeiro e segundo ciclos: apresentação dos temas transversais. Meio Ambiente.** Brasília: MEC/SEF, 1998.

DAMIANI, Durval. Obesidade na infância e adolescência: um extraordinário desafio. **Arq Bras Endocrinol Metab** [online]. 2000, vol. 44, n.5,PP. 363-365.ISSN 1677- 9487. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n5/10624.pdf>. Acesso em: 14 de junho de 2015.

G1. Metade dos adultos brasileiros está acima do peso segundo IBGE. **São Paulo.** 27/08/2010. Disponível em: <<http://g1.globo.com/brasil/noticia/2010/08/metade-dos-adultos-brasileiros-esta-acima-do-peso-segundo-ibge.html>>. Acesso em: 08/2015.

VINHOLES DB, ASSUNÇÃO MCF, NEUTZLING MB. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol, 25, n. 4, p. 791-799, 2009.