



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

() Resumo (X) Relato de Experiência () Relato de Caso

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ENSINO FUNDAMENTAL.

AUTOR PRINCIPAL: Matheus Dalpizol de Camargo

CO-AUTORES: Talisson Faustino dos Santos, Maria Cristina Zanchin e Ana Luísa Sant'Anna Alves

ORIENTADOR: Valeria Hartmann

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo.

INTRODUÇÃO

Como já sabemos, atualmente a obesidade e o sobrepeso infantil são fatores crescentes em nossa sociedade, pois a prevalência de excesso de peso (sobrepeso+obesidade) é de 23,2%. em escolares de 7 a 9 anos de idade (PELEGRINI et al., 2010). Por isso é importante que seja dada a devida atenção aos hábitos alimentares dos jovens, pois eles são os principais alvos dos "bombardeios" publicitários sobre alimentos ultraprocessados não saudáveis e fast foods. Levando em consideração o que já foi apresentado as atividades tem por objetivo levar a informação necessária para que os escolares possuam conhecimento suficiente para que façam boas escolhas e melhorem seus hábitos alimentares e, disseminem essas informações nas famílias e comunidades onde estão inseridos.

DESENVOLVIMENTO:

O presente trabalho se refere as atividades realizadas no projeto "Promovendo Saúde e Qualidade de Vida - PAIDEX" do Curso de Nutrição, pelos bolsistas do projeto com os alunos do 5º ao 9º ano da E.M.E.F. Eloy Pinheiro Machado. Iniciadas em Abril, as atividades tiveram como embasamento o Guia Alimentar, tendo sido realizadas a cada semana em uma turma, sendo que a cada turma era realizado uma atividade diferente ou adaptada para a idade dos mesmos, tendo em comum a aplicação do questionário do Guia Alimentar, o mesmo foi aplicado com a finalidade de realizar um diagnóstico da realidade dos estudantes. Ao aplica-lo pudemos notar que houveram poucas



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



turmas em que os alunos conseguiram pontuação satisfatória. Desta forma realizaram atividades educativas com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis. Uma das atividades realizadas foi de interação por meio dos potinhos. A ação consiste em demonstrar a quantidade de açúcar, gordura e sal presente em alimentos ultraprocessados, assim como realizar uma explicação sobre os mesmos e seus malefícios a saúde se ingeridos em excesso, visando a mudança dos hábitos alimentares. A atividade iniciou-se com a apresentação dos alunos e uma conversa sobre o consumo de alimentos industrializados, onde na embalagem faz-se entender tratar-se de um alimento saudável, quando na verdade é um alimento que pode ser prejudicial a saúde de quem o ingere, por serem alimentos de alto valor calórico e pobres em nutrientes. Após a introdução iniciou-se a atividade com os potinhos, onde elaboramos uma dinâmica que consistia em mostrar determinado pote com açúcar, gordura ou sal para os estudantes, após mostrarmos um dos potes foi solicitado que adivinhassem de que produto se tratava. Assim como esperávamos, houve uma pequena taxa de acerto dos produtos em questão por parte dos alunos, devido a falta de informação e manipulação por parte da grande mídia sobre as pessoas. Percebeu-se que os alunos ficaram espantados com a quantidade de açúcar que os produtos tem, também houve espanto ao obterem conhecimento de como ocorre a substituição da palavra açúcar por outros tipos de carboidratos na rotulagem, que é uma estratégia das empresas, para o consumidor que na maioria das vezes não possui o conhecimento do seu significado, fazendo-o crer que a quantidade de açúcar no produto não é relevante. Para finalizar fornecemos algumas dicas de como os alunos poderiam fazer para mudar seus hábitos alimentares sem ser de maneira brusca, como por exemplo reduzir o consumo de refrigerantes gradualmente, até que chegassem ao ponto de consumi-lo apenas nos finais de semana, o que já reduziria em grande parte a ingestão de açúcar. Esta atividade se revela importante pois "a obesidade mostrou-se associada com menos conhecimento de nutrição e práticas alimentares menos saudáveis. Crianças com essas características apresentaram cinco vezes mais chances de serem obesas" (TRICHES; GIUGLIANI, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com a realização das atividades pudemos notar a clara desinformação por parte dos alunos, que juntamente com a insistente tentativa da mídia acaba gerando consumidores leigos, que não tem noção dos malefícios que alguns alimentos podem trazer a sua saúde. Além de ajudar as crianças e comunidades, este projeto também é importante para nós, bolsistas, por nos possibilitar a realização na prática do que aprendemos em sala de aula, nos proporcionando uma experiência fundamental para nossa formação.



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



REFERÊNCIAS

TRICHES R.M., GIUGLIANI E.R.J.. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev Saúde Pública, São Paulo, vol 39, nº4, p 541-547, 2005.

PELEGRINI A., SILVA S.A.D., PETROSKI L.E, GAYA A.C.A.. Sobrepeso e obesidade em escolares brasileiros de sete a nove anos: dados do projeto Esporte Brasil. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, vol. 28, nº 3, p 290-295 , 2010.

PIMENTA A.A.P.A., PALMA A.. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, vol. 9, nº 4, p 19-24, 2001.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

ANEXOS