



UNIVERSIDADE DAS CRIANÇAS:

Experiência sobre alimentação numa escola estadual em São João Del Rei-MG

Rafaela de Melo Barreto¹
Elisângela Elduina Ferreira²
Regina Suzette Rodrigues Silva³
Raquel Alves Costa⁴

RESUMO

O projeto Universidade das Crianças teve como objetivo discutir com os estudantes o problema real da alimentação, os valores nutricionais dos alimentos e os padrões de beleza muitas vezes impostos pela sociedade. As atividades foram desenvolvidas numa Escola Estadual em São João del Rei-MG, em duas turmas do 8º ano do Ensino Fundamental e envolveu os professores de Ciências e Educação Física. O projeto foi baseado em três etapas principais: primeiramente, a temática foi escolhida pelos professores das turmas. Em seguida, foram realizadas oficinas em busca de curiosidades e dúvidas dos alunos com relação ao tema e, ao final das oficinas, cada aluno escreveu perguntas por livre escolha acerca do tema proposto. Foram obtidas aproximadamente 40 perguntas. A terceira etapa consistiu em oficinas para responder as questões levantadas e gerar discussão sobre o tema. Além disso, nesta etapa, para ressaltar todos os conceitos abordados nas oficinas anteriores, foi utilizado um modelo anatômico e foram observadas algumas lâminas em um microscópio óptico. Assim, as atividades procuraram dar autonomia para que os alunos refletissem e entendessem que os hábitos alimentares e o modo de vida estão intimamente relacionados com a saúde, e que cada um é responsável por ela.

Palavras-chave: Universidade das crianças; livre escolha; perguntas; alimentação.

¹ Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências Morfo-funcionais na Universidade Federal de São João del Rei, UFSJ.

² Graduada em Ciências Biológicas - Universidade Federal de São João del Rei-MG, UFSJ.

³ Graduada em Ciências Biológicas - Universidade Federal de São João del Rei-MG, UFSJ.

⁴ Professora Adjunta do Departamento de Ciências Naturais da Universidade Federal de São João del Rei-MG, UFSJ.

UNIVERSIDAD DE LOS HIJOS: experiencia sobre alimentos en una escuela estado en San João Del Rei-MG

RESUMEN

El proyecto Universidad de los Niños tuvo como objetivo discutir con los estudiantes el problema real de la alimentación, los valores nutricionales de alimentos y los patrones de belleza impuestos por la sociedad. Las actividades fueron desarrolladas en una Escuela en São João del Rei -MG, en dos clases del 8º año de la enseñanza básica e implicó a los profesores de Ciencia y Educación Física. El proyecto se basa en tres etapas principales. Primero, la temática fue elegida por los profesores de las clases. En seguida, se realizaron talleres buscando curiosidades y dudas de los alumnos con relación al tema y al final, cada alumno escribió preguntas por libre elección acerca del tema propuesto. Se obtuvieron aproximadamente 40 preguntas. La tercera etapa consistió en talleres para responder a las preguntas planteadas y discutir sobre el tema. En esta etapa, para resaltar todos los conceptos abordados previamente, fue utilizado un modelo anatómico y observadas algunas láminas en un microscopio óptico. Así, las actividades buscaban dar autonomía para que los alumnos reflexionaran y entendieran que los hábitos alimenticios y el modo de vida están íntimamente relacionados con la salud, y que cada uno es responsable de ella.

Palabras clave: Universidad de los niños; libre elección; preguntas; alimentación.

UNIVERSITY OF CHILDREN: university of children: experience on food in a public school in São João Del Rei-MG

ABSTRACT

The project 'Children's University' had as its objective to discuss with students the real problem about eating habits, food nutritional values and beauty patterns forced by society. Activities were developed at Estadual School in São João del Rei-MG in two 8th Grade Elementary School classes involving Science and PE teachers. The project is based in three main stages. First of all, the theme was chosen by the class's teachers. After that, there were realized workshops that proded for students curiosities and doubts about the theme and at the end each student wrote free questions about it. There were obtained 40 questions. The third stage consists in workshops where these questions could be answered, rising some new questions and deeper discussion. Moreover in this phase an anatomic model added to some slides and a microscope were used to emphasize the concepts approached in late workshops. Therefore the activities looked for giving the students autonomy to think and understand that eating habits and lifestyle are deeply related to our health and each of us is responsible for it.

Keywords: Children's University; Free choice; questions; eating habits.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente os hábitos alimentares passaram por grandes mudanças. Durante muitos anos a alimentação era caracterizada por grande valor nutricional envolvendo carnes, frutas e verduras, e hoje é constituída por alimentos industrializados, processados, pobres em nutrientes e com excessiva quantidade de açúcares e gorduras. Além disso, ainda houve modificações dos hábitos de vida, marcadas pelo sedentarismo (MOREIRA et al, 2017).

Os hábitos de vida e alimentares devem ser analisados com cuidado, pois podem gerar consequências para a saúde, dentre elas a obesidade. A obesidade é considerada um problema de saúde pública, carece de programas de educação alimentar e nutricional. Quando ocorre em crianças e adolescentes, o sobrepeso e a obesidade podem causar inúmeros problemas, dentre eles, na saúde cardiovascular e metabólica, hipertensão e diabetes, além de danos psicológicos. Todas essas enfermidades podem persistir até a vida adulta (BARUFALDI et al, 2016; SILVA et al, 2005).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) relatou, em 2016, que as crianças de países de baixa e média renda estão inseridas em ambientes nos quais se incentiva o ganho de peso, desta forma, 41 milhões de crianças com aproximadamente cinco anos estão com sobrepeso ou obesas (OMS, 2016). No Brasil, a obesidade atinge 18,9% dos brasileiros e o sobrepeso atinge 54% da população segundo dados do Ministério da Saúde. Entre 2007 e 2017 a obesidade em jovens aumentou 110% e nas demais faixas etárias o aumento foi de 60%. Além disso, ainda nesse período, o aumento de sobrepeso foi de 26,8%, sendo que o aumento também foi maior entre os jovens (56%), caracterizando um índice preocupante (BRASIL, 2018).

Entretanto, ao mesmo tempo em que se pode ter acesso a uma grande quantidade de alimentos, muitos deles sem valor nutricional, e associado a uma vida sedentária, podemos também observar a representação de padrões de beleza ideais, muitas vezes corpos caracterizados pela extrema magreza. Assim, além da obesidade e do sobrepeso, também existem casos em que as pessoas, mesmo apresentando um Índice de Massa Corporal (IMC) dentro do peso ideal, se sentem acima do peso devido a uma falsa imagem corporal. Nestes casos, podem ocorrer graves perturbações no padrão alimentar, sendo as mais comuns a anorexia e a bulimia. Esta insatisfação com o peso corporal e com a aparência se desenvolve principalmente por influência da mídia e grupos sociais, e é crescente entre adolescentes e jovens (ZORDÃO et al, 2015).

De maneira geral, a anorexia e a bulimia são doenças relacionadas aos hábitos alimentares, em que as pessoas passam a ter um controle alimentar exacerbado, com comportamentos anormais e práticas inadequadas para perda de peso. Desta forma, pode causar desnutrição, distúrbios cardiovasculares, desidratação, distúrbios eletrolíticos, problemas na motilidade gastrointestinal, infertilidade, hipotermia e outros sintomas relacionados ao hipometabolismo (SANTOS et al, 2016).

Diante desses inúmeros distúrbios alimentares, a educação alimentar e nutricional é importante para todos tomarem consciência sobre o seu papel com relação à própria saúde afim de que as pessoas possam melhorar os hábitos alimentares, modos de vida e conseqüentemente conter o avanço de diversas doenças (ASSIS et al, 2014).

É importante ressaltar também esta problemática em adolescentes e jovens, pois é nesse período que ocorrem intensas mudanças, sendo elas bastante influenciadas pela mídia, familiares, valores e regras sociais e culturais, além de influências socioeconômicas. Por isso, a discussão desse tema nessa faixa etária poderá promover comportamentos alimentares saudáveis fundamentais para uma vida saudável (BARUFALDI et al, 2016).

Assim sendo, o projeto Universidade das Crianças UFSJ visou discutir os hábitos alimentares e nutricionais de adolescentes, voltado para a conscientização dos mesmos com relação às práticas alimentares saudáveis. Desta forma, como observado por Assis (2014), um melhor entendimento sobre nutrição poderá influenciar favoravelmente a alimentação do indivíduo, fazendo com que ele pense de forma crítica os valores nutricionais de sua alimentação a fim de fazê-lo escolher alimentos mais saudáveis, práticas alimentares adequadas, o que proporciona a prevenção de futuras doenças.

Os objetivos do trabalho foram: discutir com os estudantes o problema real da ali-

mentação, assim como os valores nutricionais dos alimentos e os padrões de beleza muitas vezes impostos pela sociedade e pela mídia, e contribuir para a divulgação de informações a respeito dos distúrbios alimentares e maneiras de evitá-los.

2. DESENVOLVIMENTO

Universidade das Crianças é um projeto de extensão da Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ), e faz parte da rede Mineira do Universidade das Crianças-UFMG e tem como meta realizar oficinas para crianças e adolescentes com temas relacionados ao corpo humano. As atividades foram desenvolvidas numa Escola Estadual em São João del Rei –MG, em duas turmas do 8º ano do Ensino Fundamental e envolveu os professores de Ciência e Educação Física. Cada turma apresentava em média 30 alunos.

Primeiramente, os temas “alimentação, valores nutricionais dos alimentos e os padrões de beleza” foram escolhidos pelos professores das turmas. Estes assuntos são de suma importância e, sobretudo de serem abordados nessa faixa etária. Segundo Assis et al(2014), a educação alimentar e nutricional para jovens é essencial e capaz de conscientizar e gerar mudanças no comportamento alimentar para o resto da vida, fazendo com que as escolhas e hábitos futuros sejam mais saudáveis e adequados.

Em um segundo momento, foi realizada uma oficina para levantar as dúvidas dos alunos com relação à temática, para isso foi solicitado que desenhassem um autorretrato em folhas de papel previamente disponibilizadas (Imagem 1). Estes autorretratos seriam utilizados em momento posterior da oficina. A seguir foram espalhadas diversas imagens de pessoas pelo chão da sala de aula, estas eram de atletas, modelos, homens e mulheres com diferentes tipos corporais além de imagens de diversos tipos de alimentos obtidos em revistas (Imagem 2). Cada aluno foi orientado a escolher uma imagem no chão e em seguida dizer para a turma o motivo de sua escolha. Esta atividade teve como objetivo questionar as diferenças entre o corpo das pessoas bem como relacionar os tipos corporais com os hábitos alimentares e ressaltar a importância da atividade física aliada a uma alimentação saudável, discutindo ainda a questão da obesidade.

Durante o momento em que os alunos diziam o porquê haviam escolhido determinadas imagens levantamos questionamentos como: O que havia em comum naquelas imagens? Como poderiam descrever as pessoas em cada imagem? O que poderia levar uma pessoa a ficar com a aparência excessivamente magra? Alguns alunos descreveram as pessoas nas imagens que escolheram como gordas ou magras, felizes, negras, bonitas e esses foram os motivos por terem sido escolhidas. Outros escolheram imagens de alimentos por dizerem gostar daquele tipo ou pela aparência dos mesmos. Após isso foi pedido aos alunos que observassem seus autorretratos e refletissem a respeito de sua aparência e saúde, pensando principalmente que sua saúde é mais importante que a aparência.

Imagem 1: Oficina do Autorretrato.



Fonte: autoria própria (2018)

Imagem 2: Oficina das Figuras.

Fonte: autoria própria (2018)

Em seguida cada aluno teve uma folha branca fixada em suas costas e foi solicitado que andassem pela sala e escrevessem uma qualidade nas costas de seus colegas. Esta atividade foi feita no intuito de promover a autoconfiança e descobrir qualidades (Imagem 3). Ao final, os alunos sentaram-se em círculo e retiraram as folhas de suas costas podendo então ler os adjetivos que haviam recebido.

Imagem 3: Oficina da Autoconfiança.

Fonte: autoria própria (2018)

Por fim, passamos uma caixa na qual os alunos poderiam inserir perguntas, escritas em faixas de papel previamente disponibilizadas. Vale ressaltar que estas perguntas eram livres, ou seja, os alunos poderiam colocar questionamentos sobre de qualquer assunto. Isto os torna responsáveis por seu próprio processo de ensino-aprendizagem, isto é, o aluno escolhe o que quer aprender, sem interferência da escola ou do professor (MARANDINO, 2017). Além disso, o exercício de formulação de perguntas pode ser utilizado como forma de instigar a curiosidade e dar autonomia aos alunos (JUNIOR, 2000).

Foram obtidas aproximadamente 40 perguntas que puderam ser classificadas em dois grupos, um sobre alimentação e outro sobre o desenvolvimento e cuidados com o corpo. Dentre elas podemos destacar: “Por que devemos comer bastante fruta?”; “Por que eu como e não engordo?”; “Por que fritura faz mal?”; “Por que devemos beber muita água?”. Estas perguntas foram utilizadas para elaboração da última fase do projeto que é a de responder as dúvidas dos alunos.

Um dos maiores desafios para o educador de ciências e biologia no ensino fundamental ou médio é a difícil integração do conteúdo lecionado com a contextualização dos saberes científicos, bem como metodologias que nem sempre auxiliam na construção efetiva do conhecimento do aluno (LIMA;VASCONCELOS, 2006). Por isso, respondemos as dúvidas de uma maneira interativa e diferente do trabalhado

em sala visando divulgar informação e auxiliar na construção do conhecimento. Para isso realizamos uma oficina “Mito ou Verdade” que consistiu na distribuição de duas placas para cada aluno uma escrita “verdade”, e outra “mito”. Assim, de acordo com a pergunta projetada, os alunos respondiam (Imagem 4). Para instigar os alunos a desenvolverem pensamento crítico, levantamos questionamentos sobre o motivo por escolherem a resposta. No final de cada pergunta concluimos com a resposta correta o motivo de ser um Mito ou uma Verdade. Esta etapa teve muita participação dos alunos e questionamentos para entender porque cada sentença era mito ou verdade.

Imagem 4: Oficina Mito e Verdade Extensionistas do Projeto Universidade das Crianças.



Fonte: autoria própria (2018)

E por fim, para ressaltar todos os conceitos abordados nas oficinas anteriores, foi utilizado um modelo anatômico e algumas lâminas histopatológicas foram observadas em um microscópio óptico, como, por exemplo, de órgãos do sistema digestório e algumas patologias associadas a eles. Houve bastante participação dos alunos, eles se mostraram curiosos e envolvidos nesta atividade, principalmente em observar o microscópio, tendo em vista que nunca tiveram contato com esse tipo de material anteriormente.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A extensão universitária pode ser entendida como um “processo interdisciplinar educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre universidade e outros setores da sociedade” (Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras, 2012) e que muitas vezes auxilia na integração dos saberes científicos com a realidade do aluno. Nesse contexto o Projeto Universidade das Crianças, por meio de suas oficinas, promove de maneira interdisciplinar e integrada a aprendizagem de conteúdo abordados em aula, contextualizados com a realidade do aluno, visto que as monitoras organizaram as oficinas embasadas no conhecimento prévio, isto é, direcionando o conteúdo a ser estudado em classe.

As atividades envolvendo o tema “Alimentação, valores nutricionais dos alimentos e os padrões de beleza” mostrou como esse é um assunto extenso e importante a ser trabalhado nas escolas, principalmente com adolescentes, tendo em vista que atualmente existem inúmeros distúrbios alimentares, muita oferta de alimentos pobres em valor nutricional e hábitos de vida cada vez mais sedentários. Assim, as atividades procuraram dar autonomia para que os alunos refletissem e entendessem que os hábitos alimentares e o modo de vida estão intimamente relacionados com a saúde, e que cada um é responsável por ela.

4. REFERÊNCIAS

ASSIS, M.M.; PENNA, L.F.; NEVES, C.M.; MENDES, A.P.C.C.; OLIVEIRA, R.M.S.; NETTO, M.P. *Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG*. HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 135-143, jul./dez. 2014.

BARUFALDI L.A.; ABREU G.Z.; OLIVEIRA J.S.; SANTOS, D.F.; FUJIMORI E.; VASCONCELOS, S.M.L. OLIVEIRA, J.S.; VASCONCELOS, F.A.G.; TAVARES, B.M. ERICA: *prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros*. Rev Saúde Pública. 2016.

BRASIL. *Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018*. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras – FOR-PROEX. *Política Nacional de Extensão Universitária*. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Manaus – AM. Maio de 2012.

JÚNIOR, A.L. O professor e as perguntas na construção do discurso em sala de aula. Tese de doutorado apresentada à Comissão de Pós-graduação da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. São Paulo – SP. 2000.

LIMA, K.E.C.; VASCONCELOS, S.D.; *Análise da metodologia de ensino de ciências nas escolas da rede municipal de Recife*; Públ. Educ., Rio de Janeiro, v.14, n.52, p. 397-412, jul./set. 2006.

MARANDINO, M. *Faz sentido ainda propor a separação entre os termos educação formal, não formal e informal?* Ciênc. Educ., Bauru, v. 23, n. 4, p. 811-816, 2017.

MOREIRA, J.; ALVES, E.; BALEM, T.; MELLO, A.; COELHO, J. *Alimentação, consumo e saúde: dilemas da sociedade moderna*. Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 4, n. 1, p. 128-138, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS . *Relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil busca reverter aumento de sobrepeso e obesidade*. 2016. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4997:relatorio-da-comissao-pelo-fim-da-obesidade-infantil-busca-reverter-aumento-de-sobrepeso-e-obesidade&Itemid=820>. Acesso em: 16 nov. 2018.

SANTOS, M.A.P.; OLIVEIRA, M.F.A. *Uma metodologia investigativa para o ensino do distúrbio alimentar anorexia*. Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias Vol. 15, Nº 2, 215-239, 2016.

SILVA, G.A.P.; BALABAN, G.; MOTTA, M.E.F.A. *Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas*. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 5 (1): 53-59, jan. / mar., 2005.

ZORDÃO, O.P.; BARBOSA, A.; PARISI, T.S.; GRASSELLI, C.S.M.; NOGUEIRA, D.A.; SILVA, R.R. *Association of body image and eating disorders in adolescents in Minas Gerais (Brazil)*. Nutr. clin. diet. hosp. 35(2):48-56, 2015.