



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

SAÚDE: QUESTÃO DE HÁBITO

Marco Aurélio Pereira¹; Catarina Teixeira²;

*1 Professor do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza – CEETEPS.
marcoaurelio.p@hotmail.com*

*2 Professora na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, UFTM – Campus Uberaba, MG.
catarinabio@hotmail.com*

Sabe-se que o cuidado com a saúde é um complemento da ação educativa, cada vez mais influenciado pelas alterações sociais e pelos reflexos dos padrões estabelecidos pelas civilizações contemporâneas. Atualmente os hábitos alimentares da população e as práticas de atividades físicas tem se diversificado em função do comportamento e do estilo de vida proposto às famílias contemporâneas. A tendência a uma alimentação industrializada geralmente rica em açúcares, sal ou gordura e pobre em nutrientes e fibras, acarreta o sobrepeso, a obesidade e entre outros, problemas arteriais. Assim, no presente trabalho buscamos entender o quanto os alunos de nível médio de uma escola em São Paulo estão inteirados da importância de uma boa alimentação atrelada à prática de atividades físicas e abertos a um diálogo que possa levar a reflexão e a possível transformação do indivíduo, conforme pressupostos estabelecidos pela Educação Ambiental. As atividades foram realizadas no mês de julho de 2016 estando estruturadas em três etapas: I - Investigação dos hábitos alimentares e atividades corporais cotidianas de alunos; II - Sensibilização discente; III - Proposição de novas vivências. Conclui-se que os dados comportamentais encontrados vão ao encontro das tendências sociais, corroborando o embasamento encontrado nos referenciais teóricos, pois os jovens tem se afastados de hábitos que possam conduzi-los potencialmente a experiências de vida mais saudável, mas estão abertos para o diálogo, reflexão e experimentação de novas vivências.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Saúde, Educação Ambiental.

Introdução

Nas últimas décadas o panorama da estrutura social vem apresentando alterações significativas em todos os aspectos da vida das populações humanas interferindo na saúde, na qualidade do meio ambiente, nas relações sociais, econômicas, tecnológicas e políticas (CAPRA, 1982). A impressão de colapso social é evidente, a todo o momento somos submentidos às informações da grande mídia apresentando-nos relatos de violência, miséria, distúrbios de ordem social e de saúde pública



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

acometendo os indivíduos dos diferentes estratos sociais. Desta forma, há a necessidade de se estabelecer um novo olhar, tal olhar deve estar direcionado não para o problema, mas sim para as causas dos infortúnios da humanidade, ou seja, o questionamento sobre os nossos hábitos.

Assim, cogita-se a retomada da essência humana, bem como das questões ambientais cada vez mais emergentes e com potencial influência no que se refere ao desafio do resgate e da preservação da qualidade de vida das populações (JACOBI, 1998). Então, identifica-se a educação ambiental como uma ferramenta com potencial capacidade de interlocução, trazendo reflexões que permitam o enfrentamento dos desafios apresentados na sociedade contemporânea. Jacobi (1998), afirma que uma das possibilidades de enfrentar todos estes problemas é trazer luz à legítima informação de forma a potencializar a reflexão o que impulsionará a mudança de comportamento necessária para um agir orientado com foco no interesse geral.

Segundo a Política Nacional de Educação Ambiental (Lei 9.795/ 99), entende-se por Educação ambiental (EA):

“os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade”.

Entende-se, portanto, a necessidade de uma visão crítica e emancipadora como uma das formas de se romper com os hábitos de reprodução social, possibilitando a construção de caminhos que julgamos mais adequados à vida em sociedade, produzindo condições adequadas para a integridade e saúde das populações (LOUREIRO, 2009). Em consonância com tal discurso, a Organização Mundial da Saúde (OMS), estabelece saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.

Baseando-nos em tais princípios, sentimo-nos inquietos diante da percepção dos hábitos alimentares e da forma pela qual tem se desenhado as relações interpessoais da juventude contemporânea, de certa maneira menos ativa e mais propensa ao repouso. Então, buscou-se entender o quanto os alunos do nível médio de uma escola em São Paulo estão inteirados da importância de uma boa alimentação atrelada à prática de atividades físicas e abertos ao diálogo que possa levar a reflexão e a transformação do indivíduo, conforme pressupostos estabelecidos pela EA. Sabemos que a atividade física aliada a alimentação saudável configura-se como importante agente de transformação e que estratégias assertivas em EA podem auxiliar na reconstrução da busca da qualidade de vida entre as populações humanas.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

Desta forma, o desenvolvimento adequado das atividades de educação ambiental e de educação e saúde como temas geradores no ambiente escolar, possui infinitas possibilidades de ressignificação de saberes, com ferramentas pedagógicas que devem ser planejadas de acordo com as necessidades do público-alvo, considerando-se que não intenciona-se traçar um caminho a ser seguido e sim de trazer informações que ofereçam autonomia aos envolvidos diante das próprias escolhas (MOHR e SCHALL,1992).

Objetivo Geral

Desenvolver práticas pedagógicas que proporcionem aos discentes a percepção dos hábitos alimentares e do estilo de vida, de forma a estimular a reflexão sobre saúde e qualidade de vida.

Objetivos Específicos

- Investigar o padrão dos hábitos alimentares dos alunos do 2º ano do Ensino Médio de uma escola em São Paulo;
- Estimular a reflexão discente sobre hábitos alimentares e atitudes não sedentárias que favoreçam a saúde e a qualidade de vida;
- Instrumentalizar o discente para um posicionamento crítico diante de hábitos alimentares e atividades físicas que tragam prejuízos à saúde;

Metodologia

A pesquisa adotada tem caráter qualitativa, utilizou-se a estratégia investigativa baseada em Fraser e Gondin (2004), que entendem que as ações humanas são desencadeadas por motivos próprios dentro de determinados contextos, e que a apreensão dos significados de tais ações são obtidos pelo pesquisador através das abordagens qualitativas.

O trabalho foi desenvolvido em uma Escola Técnica Estadual em São Paulo, e esteve direcionado para os alunos do 2º ano do Ensino Médio. O levantamento foi feito com 37 alunos, referente a uma turma cursando a referida série. As atividades foram realizadas no mês de julho de 2016 estando estruturadas em três etapas: I - Investigação dos hábitos alimentares e atividades corporais cotidianas; II - Sensibilização discente; III - Proposição de novas vivências.

Etapa I – Investigação dos hábitos alimentares e atividades corporais - aplicamos uma atividade investigativa como forma de sistematizar registros, onde solicitamos aos alunos, sem prévios esclarecimentos sobre a temática, o preenchimento de uma tabela com informações diárias



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

sobre os hábitos alimentares, bem como a rotina de prática de exercícios. A tabela continha a seguinte abordagem: campo de registros das refeições realizadas no café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia noturna, e registro de atividade corporal no dia. **Etapa II – Sensibilização discente** - exibimos o documentário: “Muito Além do Peso”¹, que traz a reflexão crítica sobre comportamentos sociais e hábitos alimentares. Após a exibição promovemos um debate utilizando também as informações contidas nas tabelas preenchidas anteriormente. **Etapa III – Proposições de novas vivências** - após a investigação e o confronto de ideias, propusemos a organização de um café da manhã saudável nutritivo e acessíveis a todos, em ambiente extraescolar, com gincanas que possibilitassem a prática de atividades físicas.

Resultados e discussões

A partir das percepções observadas através da investigação estabelecida na etapa I deste trabalho, pudemos caracterizar o grupo amostral, sendo composto por 60% do gênero feminino e 40% do gênero masculino, com faixa etária predominantemente entre os 15 e 16 anos.

Pudemos compreender que das seis refeições diárias propostas, em ordem crescente o grupo amostral apresentou o seguinte padrão de refeições diárias: 21,62% realiza até três refeições; 43,24% realiza quatro refeições; 32,43% realiza cinco refeições e 2,7% realiza todas as refeições propostas. Quando falamos em qualidade de vida se tornam necessárias atitudes preventivas, frente aos problemas de saúde que podem e devem ser evitados e é principalmente na infância e adolescência que os hábitos alimentares são formados, assim existe uma tendência que estes se mantenham na vida adulta. (PELICIONI, 1998).

Visando entender a qualidade nutricional das refeições realizadas pelo grupo, verificamos a frequências da ingestão de frutas e vegetais ao longo dos sete dias de investigação, totalizando 42 refeições. No grupo investigado 24,32% e 21,62% respectivamente não consumiram frutas e vegetais em nenhuma das refeições propostas. 54,05% e 35,14% respectivamente ingeriram frutas e vegetais em até três refeições. Sequencialmente, 11,51% e 16,22% dos pesquisados consumiram frutas e vegetais respectivamente entre quatro a seis refeições. 4,72% e 18,92% declararam consumir frutas e verduras respectivamente entre sete e nove refeições. Ainda, 2,7% e 8,1% dos participantes afirmaram alimentar-se de frutas e verduras respectivamente em dez refeições e apenas 2,7% dos indivíduos declararam consumir frutas em 24 refeições do total proposto. Desta

¹ Muito Além do Peso (Original), 2012. Dirigido por Estela Renner. Duração 84 minutos. Gênero Documentário. Brasil.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

forma, os dados sugeridos corroboram as discussões apresentadas por Mohr e Schall (1992), que discutem sobre a ressignificação de saberes de acordo com a necessidade do público – alvo, pois de acordo com o que verificamos, entre os investigados é expressiva a ausência de frutas e vegetais nas refeições propostas, o que certamente empobrece o valor nutricional das refeições realizadas. De acordo com Rodrigues *et al.* (2007), a mudança no estilo de vida tem diminuído o consumo do arroz com feijão, de frutas, verduras e legumes, aumentando o consumo de gorduras saturadas, alimentos refinados pobres em fibras e alimentos industrializados ricos em sódio, açúcares e gordura.

Além dos hábitos alimentares, conseguimos compreender o padrão de práticas de atividades físicas entre o grupo, sendo que 70,27% dos entrevistados declararam realizar atividades físicas uma vez por semana durante as aulas de Educação Física; 13,51% assumiu praticar atividades três vezes na semana e apenas 16,22% afirmou realizar atividades físicas mais de três vezes por semana.

A partir dos dados apresentados e dos discursos do documentário, promovemos um debate com os alunos, amadurecermos reflexões e pareceres sobre o panorama dos hábitos encontrados no grupo. Medida pedagogicamente adequada, pois contribuiu para a construção de novos olhares e saberes. Por ser uma análise qualitativa, não pretendemos mensurar valores percentuais para expressar o resultado desta etapa, e sim apresentar as percepções verificadas ao longo dos trabalhos.

Após as construções estabelecidas nas etapas anteriores, os alunos manifestaram interesse em construirmos um café da manhã saudável com o desenvolvimento de atividades dinâmicas como forma de iniciarmos a novas práticas que estimulem a melhoria da qualidade de vida.

Conclusões

Os dados encontrados vão ao encontro das tendências sociais, corroborando o embasamento teóricos, pois os jovens tem se afastados de hábitos que possam conduzi-los potencialmente a experiências mais saudáveis. Pretendeu-se estimular a reflexão com os indivíduos, buscando apoiá-los no protagonistas das próprias descobertas e das possibilidades de reconstrução dos hábitos até então adotados.

Um complexo contexto social tem sido o agente promotor de fenômeno comportamentais, já que estamos em período de mudanças, mas fundamentalmente temos como dever instrumentalizar os nossos jovens para que tenham condições de estabelecer um posicionamento crítico diante dos desafios encontrados e que possam ter discernimento ao eleger as melhores escolhas.



Referências Bibliográficas

BRASIL. LEI Nº 9.795 de 27 de abril de 1999. **Política Nacional do Meio Ambiente**. Disponível em: www.planalto.gov.br. Acesso em 26/07/2016.

CAPRA, F. **O ponto de mutação**. São Paulo. Cultrix LTDA. 1982. 447p.

JACOBI, P. **Educação ambiental e cidadania**. In: **Educação, meio ambiente e cidadania – Reflexões e experiências**. São Paulo. SMA/ CEAM, 1998. 122p.

JÚNIOR, H. A.; SOUZA, M. A.; BROCHIER, J. I. **Representação Social da Educação Ambiental e da Educação em Saúde em Universitários**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, vol. 17, n. 1, p. 43-50, Rio de Janeiro, 2004.

LOUREIRO, C. F. B. **Trajetória e fundamentos da Educação Ambiental**. São Paulo. Cortez. 2009.

MOHR, A.; SCHALL, V. T. **Rumos da educação em saúde no Brasil e sua relação com a educação ambiental**. *Caderno Saúde Pública*, vol. 8, n. 2, p. 199-203, Rio de Janeiro, 1992.

PELICIONI, Maria Cecília Focesi. **Educação ambiental, qualidade de vida e sustentabilidade**. *Saude soc.*, v. 7, n. 2, pp. 19-31, 1998.

RODRIGUES, M. L. C. F.; CARDOSO, G. T.; SOUZA, E. O.; SCHMITZ, B. A. S. **Módulo 10 : Alimentação e nutrição no Brasil I**. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Universidade de Brasília, 93p., Brasília, 2007.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família**. *Revista de Nutrição*, vol. 21, n. 6, p. 739-748, Campinas, 2008.