Comer bem ou não, eis a questão

Nara Beatriz Kreling da Rosa[*]

Taís Cristine Ernst Frizzo[**]

Stela Maris Vaucher Farias[***]

Giulia Rocha Giozza[****]

Resumo: O presente artigo trata de uma atividade interdisciplinar realizada por professoras das áreas de Orientação Educacional, Biologia e Educação Física do Projeto Amora desenvolvida entre os alunos da 6ª série (7º ano) do Ensino Fundamental. O artigo pretende mostrar a investigação feita pelas três professoras das diferentes áreas do conhecimento junto a seus alunos frente à alimentação dos mesmos. Os resultados apontaram que os estudantes foram capazes de desenvolver críticas acerca de sua própria alimentação, descobrir relações com outras atividades do próprio cotidiano chegando à reformulação de comportamentos na busca de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Atividade interdisciplinar; Hábitos saudáveis; Alimentação.

Abstract: This paper addresses an interdisciplinary activity performed by the teachers of Educational Guidance, Biology and

* Orientadora Educacional no CAp/UFRGS – Projeto Amora. E-mail: nara.rosa@ufrgs.br

** Professora de Ciências do Projeto Amora, lotada no Departamento de Ciências Exatas e da Natureza do Colégio de Aplicação-UFRGS. Mestre em Ecologia pela UFRGS. E-mail: taisfrizzo@hotmail.com

*** Professora de Educação Física do Projeto Amora, lotada no Departamento de Expressão e Movimento do Colégio de Aplicação-UFRGS. Mestre e doutoranda em Educação pela UFRGS. E-mail: stelamaris24@gmail.com

**** Graduanda em Psicologia pela UFRGS e monitora do NOPE – Núcleo de Orientação e Psicologia do Colégio de Aplicação da UFRGS.

Physical Education of the Amora Project, which was developed among students of the 6th grade (7th year) of Elementary School. The paper aims to show the research carried out by the three teachers from different fields of knowledge with their students in relation to the eating habits of the latter. The results pointed out that students were able to develop criticisms about their own eating habits, find out relationships with other daily life activities and change behaviors in the pursuit of healthy habits.

Keywords: Interdisciplinary activity; Healthy habits; Eating habits.

Introdução

As constantes mudanças comportamentais da sociedade e suas repercussões nos hábitos das crianças e dos adolescentes colocam os professores frente à necessidade de promover um trabalho conjunto entre aluno, escola e família. A preocupação com a alimentação aliada à prática de atividades físicas, a relação das horas de sono com o tempo de uso de equipamentos eletrônicos e a interferência da mídia suscitam a promoção de atividades acadêmicas e interdisciplinares voltadas para a discussão deste tema.

Sabe-se que alimentos naturais e próprios da culinária brasileira aos poucos estão desaparecendo da nossa mesa. Em seu lugar, aparecem alimentos de nomes importados – *Nuggets*, *Pringles*, *Cheetos*, *Hot-Pocket*, *Gatorade* – que na maioria das vezes não se sabe qual é a origem. A desinformação e a pressão exercida pela publicidade, tanto através da mídia convencional – televisão, revistas, rádio, panfletos/fôlderes, *outdors*/painéis... – como através de embalagens com imagens atraentes, com ofertas de brindes, fazem com que os pais se sintam impotentes diante dos apelos comerciais direcionados a seus filhos. Redes multinacionais, as conhecidas *fast foods* como *McDonald's*, *Habib's*, *Pizza Hut*, *Burguer King*, instalam-se em pontos estratégicos da cidade aliciando crianças e seus jovens pais a participarem de um

mundo de delícias. Para reforçar o problema, o Brasil não possui legislação que proíba ou controle a publicidade direcionada ao público infantil, ou seja, não existe uma legislação que regule as propagandas dirigidas a crianças, de forma a dar condições aos pais para que eles eduquem e conscientizem seus filhos acerca de seus hábitos alimentares.

Maior ainda é a dificuldade dos pais em intervir no uso de equipamentos eletrônicos. Redes sociais, jogos de game, televisão invadem os horários de sono, o tempo para as práticas esportivas e até mesmo o espaço sagrado das crianças e adolescentes para se alimentarem.

A vida moderna subverteu a ordem natural do sono. A ordenação do funcionamento cerebral que a evolução preservou durante bilhões de anos, que é a alternância de dormir quando está escuro e ficar acordado quando há luminosidade, inverteu-se.

Sabe-se que todas as atitudes, queixas e patologias das crianças e dos adolescentes têm raízes e repercussões biopsicossociais. Somente sendo visto e entendidos por este prisma é que os profissionais da educação e da saúde conseguirão ter pleno êxito no manejo destes problemas. A escola atual torna-se fundamental no sentido de entender e assistir adequadamente a evolução dos alunos, de forma não apenas a buscar o aprendizado de conteúdos, mas também o crescimento saudável, pessoal e físico dos jovens. Como é na escola que se origina o saber atualizado, sua função é a de auxiliar na construção e no aprimoramento de hábitos saudáveis. Para abordar esse importante e complexo tema foi planejada por três professoras do Projeto Amora uma atividade interdisciplinar integrando as áreas de Educação Física, Ciências e Orientação Educacional.

Objetivos

A partir da preocupação com a alimentação inadequada dos alunos da turma Amora II de 2012, percebida na escola e por diferentes relatos deles próprios e de suas famílias, além da forma

com que eles organizam seu tempo e estabelecem sua rotina, surgiu a motivação das professoras para propor a atividade integrada aos alunos que posteriormente se estendeu as suas famílias.

O objetivo principal desse tipo de trabalho foi o de despertar o olhar dos estudantes para hábitos saudáveis, de forma a serem mais críticos quanto à sua alimentação e quanto ao uso do seu tempo diário. Para que esses bons hábitos abordados na atividade integrada sigam por toda a vida dos estudantes e se perpetuem por suas famílias e seus amigos, as professoras adotaram algumas ações e alguns princípios metodológicos. A troca de informação, a leitura de textos sobre o tema, o acesso à internet, às pesquisas científicas, além de um mapeamento da rotina diária, a promoção do diálogo em casa junto às famílias dos alunos foram as ações que deram estrutura e sustento à atividade.

Desenvolvimento da atividade

A ideia dessa atividade integrada foi tratar, a partir do tema Alimentação, a aquisição de hábitos saudáveis em nossos alunos, procurando problematizar a influência da mídia sobre eles, além de levá-los a conhecer algumas das doenças − físicas e emocionais − decorrentes da má alimentação. Pretendeu-se construir, a partir da realidade dos estudantes, estratégias educativas para a formação de hábitos saudáveis, de acordo com suas necessidades pessoais, buscando uma melhor qualidade de vida e a prevenção de doenças.

Como estratégia desencadeadora, foi feita uma investigação junto aos alunos sobre o seu cotidiano. Para tal, foi solicitada a elaboração de uma ficha individual em que se registraram, por um dia, desde o momento em que acordam até o horário em que dormem. A título de exemplificação, segue o quadro (Quadro 1) em que aparecem o horário e a primeira alimentação de cada aluno.

Quadro 1: A primeira alimentação de cada aluno participante da pesquisa

1ª Alimentação: O que comem?
6h: leite +Nescau
6h20min copo de guaraná zero
6h20min Nescau + sanduíche
6h26min banana com cereal
6h30min leite+Nescau+pizza
6h30min suco de laranja + pão de sanduiche com doce de leite
6h30min ½ pera + 1 banana + waffer + copo de leite
6h30min suco de melancia + pizza calabresa e chocolate
6h35min Nescau + fatia de pão com frios
6h50min copo de iogurte
6h50min copo de leite de soja com café
7h: 3 bisnaguinhas com queijo cheddar + requeijão, chester + iogurte
7h: 1/2 xícara de leite +Nescau + 3 bolachas Maria

1ª Alimentação: O que comem?
7h: leite + Nescau+ torrada de queijo
7h05min Nescau
7h10min iogurte de frutas + pão torrado
7h20min copo d'água+ banana
7h27min copo de suco + banana
7h30min copo grande de achocolatado
7h40min ½ pacote de bolachinha recheada Negresco
7h40min enroladinho + chiclete
9h30min cereal + leite
10h15min enroladinho
10h15min lanche no refeitório do colégio
10h15min coca cola + branquinho
12h30min lasanha + copo de coca cola
14h17min 2 maçãs pequenas da geladeira

Fonte: Síntese dos dados a respeito do levantamento da primeira refeição realizada no dia, pelos alunos participantes da atividade integrada Comer bem ou não, eis a questão! Colégio de Aplicação/UFRGS, 2012.

Esse levantamento de dados foi apresentado aos alunos para que pudessem confrontar suas respostas com as dos colegas, ou seja, o que todos fazem e a que horas fazem. A partir da organização dos demais quadros, deram-se conta, além de sua alimentação, de outros eixos, como hábitos de sono, de atividades físicas e de tempo de uso diante de aparelhos eletrônicos. Os resultados foram problematizados frente ao grupo, mediante a análise de relações dessas informações entre si.

Quadro 2: Síntese do levantamento de dados dos alunos

Principais resultados do levantamento de dados dos alunos
- Muitos alunos mencionaram comer frutas e tomar leite e Nescau; - Metade dos alunos fica um intervalo de mais de 5 horas sem se alimentar; - A maioria dos alunos faz uma refeição caseira ao dia (arroz, feijão, carne, batata, ovos...); - Poucos alunos mencionaram o lanche oferecido pela escola, enquanto vários mencionaram que compram salgados no bar do Júlio. - Líquidos mencionados: Refrigerantes (Coca Cola; Guaraná; Fanta Uva, Gatorade), Sucos, Água, leite; - Produtos industrializados mencionados: *Nescau* (11 alunos); *Herbalife*; *Trakinas*; biscoito recheado; *Negresco*, Salgadinhos (*Baconzitos)*, Chicletes, refrigerantes, sucos, *Hot Poket*, *Club Social*, gelatina, *Pastelina*, batatas *Pringles*, *Doritos*, Bisnaguinha, chocolate, alfajor, pão *Nutrella*; - Farináceos + gordura + sal mencionados: sanduíches, torradas, salgados do bar, Mil folhas, cuca de coco, bolo, enroladinho, coxinha, risólis, bolachas, batata palha, pizza, macarrão, X-coração, *Pastelina*, lasanha, salgadinhos de diferentes marcas, pão de queijo, empanado de frango; - Comida caseira: arroz, feijão, batata, carne, ovos...

Fonte: Síntese dos dados a respeito do levantamento da alimentação diária dos alunos participantes da atividade integrada Comer bem ou não, eis a questão! Colégio de Aplicação/ UFRGS, 2012.

Na medida em que os alunos foram manifestando hábitos pessoais e novas curiosidades, as ações em sala de aula foram sendo fundamentadas por leituras de artigos, pesquisas científicas,

textos elaborados pelas professoras, sites, vídeos sobre alimentação, análise de embalagens de alimentos industrializados, discussões em pequenos grupos, palestra com fonoaudiólogas para tratar das questões sobre o consumo de água e outros líquidos, em atendimento ao interesse manifestado pelos alunos.

Figuras 1 e 2: Alunos analisam embalagens de alimentos

Fonte: Atividade realizada na turma AII, do Colégio de Aplicação da UFRGS, em 2012, sobre as informações contidas nas embalagens de alimentos industrializados.

Aplicando conhecimentos construídos a partir da leitura dos textos disponibilizados aos alunos, das discussões e das intervenções das professoras, os estudantes realizaram a dinâmica de analisar embalagens de produtos industrializados, em que perceberam a presença de substâncias cancerígenas, bem como de concentrações de sal, gordura ou açúcar acima do recomendado por especialistas em saúde. Deram-se conta da relação entre alimentação e doenças, concluindo que esse novo padrão de alimentação vem provocando aumento de enfermidades crônicas, como doenças cardiovasculares e renais, diabetes e hipertensão, inclusive em jovens. A respeito disso, Goldraich e Slavutzky (apud WEISSHEIMER, 2012) identificaram a publicidade dirigida para crianças como tema fundamental a ser levado em conta na formação dos hábitos alimentares.

Acerca da alimentação oferecida pelas escolas, o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, através da Lei nº 11.947, de 16/06/2009, determina a aquisição mínima de 30% de produtos oriundos da agricultura familiar, proíbe a compra de refrigerantes e restringe a aquisição de enlatados, embutidos, doces, alimentos em pó ou desidratados para reconstituição, com quantidade elevada de sódio e de gorduras. No Rio Grande do Sul, atualmente, há a Lei Estadual 13.027/2008, que ainda não proíbe a venda de salgadinhos industrializados e guloseimas nos bares e nas cantinas escolares, mas veta a colocação de cartazes publicitários pelos proprietários. Além disso, estimula a oferta de alimentos saudáveis, tais como frutas, saladas e sucos naturais. Também obriga os estabelecimentos a colocarem um painel informativo descrevendo a qualidade nutricional dos alimentos. A Lei Municipal Nº 10.167/2007, de Porto Alegre, segue nos mesmos moldes da legislação estadual. Por outro lado, no Mato Grosso, a Lei Nº 8.681/2007 veda a comercialização nas cantinas escolares, de alimentos industrializados com teores elevados de gorduras saturadas, gorduras trans e sal; bebidas alcoólicas; refrigerantes; balas, pirulitos, gomas de mascar e afins; salgados fritos e alimentos que contenham nutrientes comprovadamente

prejudiciais à saúde. As cantinas devem, ainda, fornecer ou colocar à disposição dos alunos, no mínimo, dois tipos de frutas sazonais.

Em função dos depoimentos dos estudantes e das discussões geradas, os resultados mostraram que muitos dos estudantes acordavam por volta das 6h30min e dormiam entre 22h e meia-noite. Com esses dados, buscou-se problematizar a importância de dormir com qualidade e o tempo necessário do sono para crianças e adolescentes. De acordo com Varela (2012), o sono nos mamíferos é importante para o combate às infecções, no processamento de informações pelo cérebro, no armazenamento de memórias e na elaboração de estratégias essenciais à sobrevivência da espécie. Além disso, o sono é importante, principalmente na infância e na adolescência, para o crescimento e para o estabelecimento da memória profunda, interferindo diretamente na aprendizagem dos estudantes.

Assim como nas questões que diziam respeito ao sono, iniciou-se um trabalho no sentido de discutir o tempo dispensado para o uso de equipamentos eletrônicos, bem como para a prática de atividades físicas e esportivas.

Acerca da alimentação, muitos estudantes revelaram, quer em seus registros escritos, quer oralmente durante as discussões grupais, o consumo preponderante de produtos industrializados, muitos deles com altos teores de sal, açúcar e gordura. Com baixo valor nutricional, altas doses de sal, açúcar e gordura, esses *alimentos* podem provocar doenças crônicas, ou seja, doenças que poderão ser carregadas por toda uma vida, tais como diabetes e hipertensão arterial, além de provocarem cáries e obesidade.

Todas essas ações e discussões geraram a elaboração de materiais para apresentação a colegas de outras turmas uma apresentação conjunta às famílias destes estudantes; apresentações práticas – *Workshop* – a convidados de outras séries; confecção de mural na sala de aula e construção de um perfil no *Facebook*.

Figuras 3 e 4: Alunos apresentam-se no *workshop*

Fonte: Apresentação do trabalho desenvolvido na atividade integrada Comer bem ou não, eis a questão! Workshop realizado para divulgação dos resultados para outras turmas do Colégio de Aplicação/UFRGS, 2012.

O objetivo da apresentação aos pais foi o de promover uma maior observação das diferentes interfaces que dizem respeito ao tema, despertar a reflexão sobre uma conduta mais crítica quanto à alimentação e ao uso do tempo diário dos filhos, permeada pelo diálogo como forma efetiva de interação.

Figura 5: Apresentação da atividade aos pais com a participação dos alunos

Fonte: Apresentação dos resultados da atividade integrada Comer bem ou não, eis a questão! Na reunião de pais, Colégio de Aplicação/UFRGS, 2012.

Considerações finais

As falas dos estudantes também foram registradas. Com elas, as professoras puderam constatar algumas conclusões e reflexões dos alunos após terem se enxergado na sua vida cotidiana, comparando-as e identificando-as, ou não, com o cotidiano dos colegas – indivíduos da mesma faixa etária.

Quadro 3: Algumas conclusões verbalizadas pelos alunos

Conclusões dos alunos
"Eu acho que as pessoas não deveriam tomar Coca-Cola."
"Pela tarde dormi por duas horas. Muitas pessoas dormem de tarde e não conseguem dormir à noite. Eu e meu avô almoçamos e depois nós dormimos um pouco, e à noite eu não durmo. Mas de manhã às 6h30min eu consigo me acordar normalmente."
"Eu acho que para o aluno ter energia na escola, precisa dormir às 21h e acordar às 6h. Assim, terá dormido 8h."

"A maioria das pessoas se alimentou mal. Algumas comeram algo saudável com algo não saudável."
"Eu concluí que o grande número de horas que a maioria de meus colegas fica no computador atrapalha, e muito, na alimentação, na relação com a família e estimula e causa o sedentarismo."
"As atividades tipo computador, TV e videogame influenciam para ficarmos mais tempo acordados. As pessoas ficam no computador ou em outros eletrônicos mais tempo do que dormem."
"Uma conclusão sobre isso é que a maioria dos colegas dorme menos do que o indicado, que são pelo menos oito horas."
"Está ruim: estão comendo mal!"

Fonte: Exemplos de verbalizações dos alunos sobre suas conclusões após a atividade integrada Comer bem ou não, eis a questão!, Colégio de Aplicação/UFRGS, 2012.

Este trabalho possibilitou as professoras observarem, frente às falas dos estudantes, sua tomada de consciência em relação aos seus hábitos. Muitos alunos passaram a se alimentar antes de virem para a escola, comportamento que anteriormente não o faziam. Relataram a constatação de que tal mudança de atitude deixou-os mais despertos em aula vindo a aumentar sua produção acadêmica. Também pode-se presenciar seus desejos e ações de mudanças de conduta, a fim de se posicionarem de forma mais criteriosa com relação ao que é apresentado pela mídia no sentido de buscar uma melhor qualidade de vida, preocupação consciente com a saúde e melhor investimento de tempo. Nessa perspectiva, pode-se afirmar que foi reforçada a crença das professoras de que as atividades integradas/integradoras/interdisciplinares deveriam ser mais privilegiadas nos currículos escolares, por dar conta de temas transversais diretamente ligados ao dia a dia dos estudantes, dentro e fora da escola. "Comer ou não comer, eis a questão" foi um exemplo desse contexto em que o currículo pode interagir com o cotidiano dos estudantes e dos professores.

Em síntese, a atividade serviu para, uma vez mais, as autoras confirmarem a importância do papel das atividades interdisciplinares, bem como a realização de pesquisas investigativas junto

aos estudantes que vêm, sem sombra de dúvidas, contribuir para a formação e atuação do professor em benefício dos estudantes.

Referências

IIº SEMINÁRIO SOBRE DIREITOS DA CRIANÇA, MÍDIA E CONSUMO – Núcleo Interdisciplinar de prevenção de Doenças Crônicas na Infância e Departamento de Educação/Desenvolvimento Social/Pró-Reitoria de Extensão da UFRGS. Coordenação: Dra. Noemia Perli Goldraich –17 a 21 de outubro de 2011.

BRASIL. Lei Nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 17 jun. 2009. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm>. Acesso em: 08 nov. 2012.

MATO GROSSO. Lei Nº 8.681, de 13 de julho de 2007. Disciplina a alimentação oferecida nas unidades escolares, públicas e privadas, que atendam a educação infantil e básica do Estado de Mato Grosso. *Diário Oficial [do] Estado do Mato Grosso*, Cuiabá, MT, 13 jul. 2007.

PORTO ALEGRE. Lei Nº 10.167, de 24 de janeiro de 2007. Estabelece, no Município de Porto Alegre, normas para o controle da comercialização de produtos alimentícios e de bebidas nos bares e nas cantinas das escolas públicas e privadas e dá outras providências. *Diário Oficial [do] Município de Porto Alegre*, Porto Alegre, RS. Disponível em:<http://www.camarapoa.rs.gov.br/biblioteca/integrais/Lei_10167.htm>. Acesso em: 20 nov. 2012.

RIO GRANDE DO SUL. Lei Nº 13.027, de 16 de agosto de 2008. Dispõe sobre a comercialização de lanches e de bebidas em escolas no âmbito do Estado do Rio do Sul e dá outras providências. *Diário Oficial [do] Estado do Rio Grande do Sul* nº 158, Porto Alegre, RS, 18 ago. 2008. Disponível

em:<http://www2.al.rs.gov.br/mikibreier/LinkClick.aspx?fileticket=hnCjo4vRCfI%3D&tabid=5239>. Acesso em: 08 nov. 2012.

VARELA, Drauzio. 2012. Disponível em <http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/privacao-do-sono/>. Acesso em: 09 jul. 2012.

WEISSHEIMER, Marco Aurélio. Uma droga chamada açúcar. In: *Adverso*. Porto Alegre. n. 197, p. 20-22, set./out. 2012.