

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

QUEVEDO, Simone Schallemberger de¹

SANTOS, Dailí Leite dos²

ENCARNAÇÃO, Rosiele Oliveira da³

BRUM, Paola Sturza⁴

PANIZ, Catiane Mazzoco⁵

Resumo: A alimentação é um tema atual e desta forma, importante de ser trabalhado nas escolas. A fim de discutir hábitos alimentares dos alunos, bem como possibilitar a reflexão sobre o papel da mídia na formação de opinião sobre o tema. Baseado nesse enfoque, as bolsistas do PIBID, buscaram desenvolver atividades que atrelassem o assunto com as vivências dos educando. Essa intervenção na escola teve o objetivo de auxiliar na reflexão sobre saúde alimentação, corpo, meios de comunicação e estereótipos. O presente trabalho foi realizado no Instituto Estadual de Educação Salgado Filho no município de São Francisco de Assis/RS, com uma turma de 2º ano do Ensino Médio. O projeto foi embasado nos três momentos pedagógicos. Desse modo foi possível a troca de experiências entre bolsistas e discentes, por meio das atividades propostas que possibilitaram envolvimento de ambos, a reflexão e a discussão da temática. Considerando que alimentação é algo do cotidiano de ambos, o que desperta a curiosidade e o interesse destes sobre o assunto, fazendo com que o trabalho em sala seja mais produtivo e enriquecedor.

Palavras-chave: Três momentos pedagógicos; Alimentação saudável; Mídia.

Introdução

O desenvolvimento do trabalho deu-se a partir do tema “alimentação”, levando em conta a realidade dos jovens, que decorrente de hábitos alimentares valoriza alimentações rápidas, produtos industrializados e os famosos *fast food*, sendo uma dieta rica em gorduras, açúcares e sódio, na qual, consumidos exageradamente podem causar distúrbios e problemas relacionados à saúde. Neste

¹ Bolsista do PIBID IF Farroupilha - Câmpus São Vicente do Sul do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: Simone-quevedos@hotmail.com

² Bolsista do PIBID IF Farroupilha - Câmpus São Vicente do Sul do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: daileitte@gmail.com

³ Bolsista do PIBID IF Farroupilha - Câmpus São Vicente do Sul do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: rosiele_oliveira@live.com

⁴ Bolsista do PIBID IF Farroupilha - Câmpus São Vicente do Sul do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: paolasturza@gmail.com

⁵ Coordenadora de Área do PIBID IF Farroupilha - Câmpus São Vicente do Sul do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: catianemail@yahoo.com.br

caso o foco principal do trabalho foi fornecer informações sobre os benefícios e nutrientes de determinados alimentos e os malefícios de outros, salientando a importância de beber bastante água e de praticar atividades físicas regularmente. Características que evidenciam uma “vida saudável”.

Os alimentos são fundamentais para a vida, eles fornecem energia que o corpo necessita para realizar as atividades, funcionando como combustível. Portanto alimentar-se corretamente é essencial para uma dieta equilibrada, contendo uma variedade de alimentos constituintes da cadeia alimentar.

Os jovens acabam tendo uma alimentação errada, pois sofrem influência de amigos, mídia, entre outros, deste modo não tem consciência da importância desse assunto, muitos sofrem de obesidade, desnutrição, anorexia, bulimia entre outros distúrbios alimentares, na maioria das vezes em busca do corpo perfeito.

Contudo, diante dos desafios que o mundo contemporâneo traz, desenvolveu-se com os educando do 2º ano do Ensino Médio de uma escola pública, um projeto sobre “Alimentação” visando uma introdução sobre a compreensão do conteúdo de forma lúdica, buscando conscientizar e orientar os discentes sobre a importância de ter uma alimentação correta, demonstrando, através de pequenos atos se pode ter uma vida saudável.

Desenvolvimento

O presente trabalho foi realizado no Instituto Estadual de Educação Salgado Filho no município de São Francisco de Assis/RS, com uma turma de 2º ano do ensino médio.

Sendo proposto pela professora supervisora trabalhar a partir de um tema desenvolvido na escola, desta forma utilizou-se do tema “Preservando a saúde através de uma alimentação saudável”, a partir disso, os bolsistas acadêmicos realizaram estudos e um planejamento para implementação do trabalho, sendo desenvolvido com os discentes durante quatro encontros no turno das aulas.

O desenvolvimento das atividades foi embasado nos Três Momentos Pedagógicos de Delizoicov e Angotti (1994), que contam com uma problematização Inicial, Organização do conhecimento e Aplicação do Conhecimento. Tendo como propósito dos educando que interajam nas aulas como sujeitas da sua própria aprendizagem.

Para introduzir o assunto alimentação foi abordada a pirâmide alimentar relacionando seus grupos alimentares com o cotidiano dos alunos e a importância da atividade física, os mesmos demonstraram curiosidade e interesse. Após, desempenhamos algumas atividades de exercícios, na qual foram participativos e divertiram-se quando unimos alimentação e exercícios físicos e para finalizar os mesmos realizarem uma montagem da pirâmide, destacando os alimentos que a compõe, esses feitos com massa de modelar, sendo que cada grupo de alunos ficou responsável por um grupo alimentar explicando aos colegas os benefícios, prejuízos à saúde com a falta e o excesso do consumo dos mesmos.

Na organização do conhecimento, realizado no segundo encontro foram trabalhados os assuntos alimentação saudável, transgênicos, agrotóxicos, na qual foram participativos curiosos em certos momentos demonstravam-se surpresas quando explanado a quantidade de agrotóxicos presentes nos alimentos. Muitos relataram consumir *fast food*, sendo um tipo de alimentação com grande composição química. Neste momento, salientou-se a importância de consumir alimentos menos tóxicos, portanto houve uma reflexão sobre, como se alimentar de maneira saudável, em que transparecera na alimentação diária com sua família. Sendo explanado um vídeo sobre os produtos químicos aplicados na preparação dos produtos de fast food e demonstrando embalagem, na qual os alimentos são transgênicos.

Dando continuidade a organização do conhecimento, trabalhamos uma oficina que teve como tema “O nosso Corpo e a mídia”, onde os alunos puderam expor suas ideias. Esta teve etapas, sendo que primeiramente os educandos se dividiram em grupos e para todos os se distribui cartazes que traziam informações e recortes sobre distúrbios alimentares, propagandas e modificações corporais. Possibilitou-se a participação e a troca de experiências entre bolsistas e alunos, debateu-se os assuntos como bulimia, anorexia, obesidade e a influencia da mídia nos hábitos alimentares, e a beleza padrão. Foi ressaltada neste momento a importância de termos opiniões críticas em relação ao que a mídia apresenta, pois muitas vezes podemos ser manipulados em relação às concepções de beleza ideal transmitida aos jovens. Esse fator gera grandes consequências como aos distúrbios alimentares, nos quais os alunos tinham bastante conhecimento sobre esse, assim favoreceu o debate. Na segunda etapa trabalhou-se com as letras das músicas “Nadégas a declarar” do Cantor Gabriel Pensador e “Terceira do Plural” da Banda

Gaúcha, Engenheiros do Hawaii, ambas traziam questões sobre a beleza corporal que a mídia mostra e a influencia na sociedade. Evidenciou-se o fato das propagandas, atraírem a sociedade a consumir um produto, este sendo ou não de boa qualidade, mas que com uma campanha milionária influencia na compra. Outro ponto relatado pelos educando foi que as mulheres são as mais atingidas pela venda de produtos, principalmente evidenciado pelo fato de algumas campanhas usar o próprio corpo como produto.

No terceiro encontro, na qual tinha como objetivo a aplicação do conhecimento, solicitamos aos discentes a construção de uma parodia relacionados aos temas trabalhados durante os encontros, para isso disponibilizamos um tempo para os mesmo elaborar, e apresentar aos colegas. As parodias produzidas foram diversas, observa-se como a cultura musical é ampla, desde o sertanejo até o reggae.

Considerações finais

Durante o desenvolvimento das atividades constatou-se a importância em trabalhar este tema. Considerando que alimentação é algo do cotidiano desperta a curiosidade e o interesse dos alunos sobre o assunto, fazendo com que o trabalho em sala seja mais produtivo e enriquecedor.

Ao longo do desenvolvimento do mesmo podemos perceber o crescimento e evolução dos educando, sentimos como eles foram se envolvendo com as atividades, sempre empenhados em desenvolver o que lhes era proposto. A utilização de atividades lúdicas favoreceu a participação dos alunos, possibilitando desta forma, a construção de conhecimentos.

Na conclusão deste trabalho nos sentimos muito felizes ao percebermos que eles tinham aprendido com o mesmo, ao fazerem as paródias propostas, demonstraram conhecimento sobre o tema, empenho, criatividade e o principal que sabem interligar todos os conteúdos discutidos em aula, o que é fundamental, pois todo o conhecimento está interligado e o educando compreende isso é muito importante.

Por fim foi um trabalho gratificante para as bolsistas que com certeza será muito válido pra nosso aprendizado e crescimento tanto pessoal como profissional.

SEMINÁRIO INSTITUCIONAL DO PIBID IF FARROUPILHA: Arquitetando saberes e fazeres da/na docência

18 de novembro de 2014 | Local: Câmpus São Vicente do Sul



Referência

DELIZOICOV, D. e ANGOTTI, J. A. P. **Metodologia do ensino de ciências**. São Paulo: Cortez, 1994.