

OBESIDADE INFANTIL: PROBLEMATIZANDO HÁBITOS ALIMENTARES

Bruna da Cruz dos Santos ¹

Karolina Natasha Jarochevski²

Luciane Sandri Schneider³

Rosemar Ayres dos Santos⁴

Resumo: A obesidade infantil é algo que está presente no nosso dia a dia, sendo possível observá-la pela televisão, internet, redes sociais como, também, na rua, nas escolas, entre outros. Em virtude disso, vimos a necessidade de elaborar uma prática educativa na escola, buscando problematizar esta questão com estudantes e professores, discutindo os perigos que a obesidade representa para nossa saúde, assim como, discutir sobre alimentação considerada mais saudável. Para isso, realizamos a prática com uma turma de estudantes do quinto ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Estadual de Ensino, na qual, inicialmente, convidamos os estudantes a participar do processo de verificação da altura e do peso. Após esse processo, analisamos os dados coletados através do cálculo do índice de Massa Corpórea(IMC), utilizando uma tabela de controle de peso infanto-juvenil na qual constam dados de crianças de 2 anos de idade até jovens de 18 anos, diferenciando entre meninos e meninas. Após o desenvolvimento dessa atividade, problematizamos situações vivenciadas por portadores de obesidade infantil com os estudantes, ressaltando os malefícios da obesidade e destacando hábitos de alimentação saudável. Discutindo a necessidade de consumirmos alimentos naturais, como frutas, verduras e sucos, sem o acréscimo de açúcares, ao invés de salgadinhos, doces e refrigerantes, os quais possuem alto teor de açúcar, sódio e conservantes. Ressaltamos, também, a importância da realização de exercícios físicos para mantermos um bom condicionamento e, conseqüentemente, uma boa qualidade de vida. Portanto, com a realização dessa prática, pudemos perceber a importância de abordar essa temática com os estudantes, pudemos problematizar situações relativas à saúde, ocasionados pelos maus hábitos alimentares. Assim, através de questionários orais em sala de aula com os estudantes consideramos que esse tipo de atividade não é importante apenas para os estudantes, mas, também, para nós, como participantes do PIBID, como professoras em formação inicial, poderemos fazer algo que faça diferença na vida desses estudantes, além de nos propiciar trabalhar interdisciplinarmente.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Ensino de Ciências. Obesidade infantil. Qualidade de vida.

¹ Acadêmica do Curso de Física Licenciatura, UFFS, Campus Cerro Largo, Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID Física. brunadacruz2010@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Física Licenciatura, UFFS, Campus Cerro Largo, Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID Física. knjarochevski@gmail.com.

³ Professora da Rede Pública de Ensino. Licenciada em Física. lucianesandri@gmail.com

⁴ Professora do Curso de Física Licenciatura, UFFS, Campus Cerro Largo. Licenciada em Física. Mestre e Doutora em Educação. Coordenadora do PIBID Física UFFS/CAPES. roseayres07@gmail.com