

ALIMENTAÇÃO E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES

***Ana Paula Gomes Cardoso¹ (IC) anapaulabio2015@gmail.com, Carmen Andréa Rocha¹ (PQ).**

Universidade Estadual de Goiás - Campus Itapuranga

Resumo: A alimentação saudável tem um papel fundamental na promoção em saúde e proteção contra doenças e o ambiente escolar se mostra um espaço fundamental na formação dos hábitos e valores dos indivíduos. O presente trabalho teve como objetivo conscientizar os educandos acerca da importância da alimentação saudável, especificando os principais grupos dos alimentos, os principais transtornos alimentares e as orientações para uma dieta alimentar equilibrada. As atividades foram desenvolvidas no Colégio Estadual Deputado José Alves de Assis, no município de Itapuranga- Go, com 27 alunos do 3º ano vespertino, dividida em duas etapas: uma palestra sobre os principais nutrientes e transtornos alimentares e hábitos de vida saudáveis, realizado um debate sobre os hábitos alimentares dos educandos. A promoção da saúde nas escolas tem um importante papel na formação de hábitos saudáveis de vida e consequentemente podem levar a diminuição das doenças desenvolvidas pela má alimentação e a falta de atividade física

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Atividade física. Promoção em saúde.

Introdução

A alimentação é o processo no qual os indivíduos obtêm e assimilam seus nutrientes. A alimentação saudável por sua vez é aquela que atende a todas as necessidades do organismo. A ingestão de nutrientes de forma equilibrada aliadas a hábitos de vida saudáveis, com a realização de atividades físicas apresentam um importante papel para a homeostasia do organismo. O ambiente escolar é um espaço de indiscutível importância na formação dos valores e hábitos dos indivíduos, o que se mostra um espaço privilegiado para a promoção em saúde (VILARTA, 2007)

A alimentação inadequada é caracterizada pela falta de nutrientes ou desnutrição sendo está a ingestão precária de alimentos fundamentais para as necessidades fisiológicas do corpo, podendo acarretar sérias alterações no organismo (Rodrigues, 2011). Por outro lado, o consumo excessivo de nutrientes associado a falta de atividades físicas regulares pode levar a obesidade. Tais fatores contribuem para o aumento do número de casos de obesidades em adolescentes (DUTRA, 2007).

O presente trabalho foi realizado em uma turma vespertina de 3º ano do ensino médio do Colégio Estadual Deputado José Alves de Assis, visando a promoção e prevenção em saúde por meio de palestras abordando os principais nutrientes, hábitos saudáveis e doenças causadas por alimentação inadequada.

Material e Métodos

As atividades foram desenvolvidas em duas etapas: a primeira consistiu em uma palestra com a utilização de data show levantando as seguintes temáticas: nutrientes e sua importância, a pirâmide alimentar e os principais transtornos alimentares. Na segunda etapa foi realizada uma roda de discussão abordando os hábitos de vida saudáveis, tais como a prática de atividade física e a importância do sono para o organismo, em seguida foi realizado um debate sobre os hábitos de vida dos educandos, respondendo as dúvidas e desmistificando os mitos populares sobre a alimentação, prática de atividade física, sintomas e tratamentos dos transtornos alimentares.

Resultados e Discussão

Ao abordar as temáticas nutrientes e transtornos alimentares integrando a teoria com o cotidiano dos educando, criou-se um ambiente propício para o ensino, levando a participação ativa dos educando em forma de frequentes indagações sobre as temáticas, o que vai de encontro a Aciolly (2009), que ao se trabalhar a teoria com o cotidiano dos educandos se cria um ambiente facilitador do ensino aprendido.

Apesar da facilidade de obter informação pelo desenvolvimento tecnológico, os índices de transtornos alimentares em adolescentes são alarmantes para a sociedade, estando associados em sua maioria a alimentação inadequada, falta de prática física e devido a pressão social para se obter um padrão de beleza imposto pela mídia. Vários mitos rodeiam a temática alimentação, ao esclarecer as dúvidas e mitos teve-se o cuidado em agregar o conhecimento popular correto transformando em conhecimento científico para a consolidação da aprendizagem. (ZANCUL, 2008; CINTRA, 2004).

Ao término da palestra foi realizada uma roda de discussão, onde foi criado um ambiente informal para relatos do estilo de vida dos educandos, dando início a uma discussão do próprio relato dos hábitos alimentares da bolsista, acarretando assim na participação de vários educandos sobre os seus hábitos alimentares e prática de atividades físicas, onde foram destacadas orientações para melhorar a qualidade de vida.

Considerações Finais

Os trabalhos que visam a promoção em saúde nas escolas são de fundamental importância para a formação de hábitos de vida saudáveis e subsequentemente a diminuição de inúmeros transtornos e doenças que afligem a sociedade. Torna-se necessário transformar os educandos em agentes ativos no processo de saúde e doença, sensibilizando sobre medidas de prevenção primária no ambiente escolar, incentivando a reflexão e a crítica sobre temas cotidianos.

Agradecimentos

A Pró reitoria de graduação

Referências

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, 2009.

CINTRA, I, P et al. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. *Revista de nutrição*. n 17(2): p.237-245, Campinas 2004.

DUTRA, Eliane Said et al. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília :Universidade de Brasília, 2007. 92 p.

RODRIGUES, Livia et al. Construindo conceitos sobre alimentação saudável com escolares da rede municipal de ensino. **Rev. Simbio-Logias**, v.4, n.6, Dez/ 2011.

VILARTA, Roberto. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. IPES Editorial, Campinas 2007. 229p.

ZANCUL, Mariana de Senzi. Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento. 130f. Tese(

Doutorado em Ciências nutricionais). Faculdade de Ciências Farmacêuticas,
Universidade Estadual Paulista. Araraquara.2008.