



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: XI SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Importância da abordagem participativa para a discussão de temas da saúde do adolescente: consumo de carboidratos, sobrepeso e diabetes
<b>Autores</b>	MARIA LUIZA AMORIM BORGES MARIA CECÍLIA DE CHIARA MOÇO DANIEL DEBONI NUNES LUÍS ALMIRO GRENDENE

Os distúrbios nos hábitos alimentares nas últimas décadas fizeram com que no Brasil, hoje, mais de 30% das crianças estejam acima do peso ou obesas. A pressa para realizar muitas atividades e as agendas lotadas de compromissos, deixa em segundo plano a alimentação de forma correta e saudável. As grandes pandemias modernas, tais quais diabetes, doenças cardiovasculares, depressão, estresse e alguns tipos de câncer, têm como causa o excesso de peso. Especialmente as crianças, além de se alimentarem mal, carecem de exercícios físicos e brincadeiras as quais se movimentem, no entanto, com a violência das grandes cidades e a tecnologia disponível, elas passam a maior parte do tempo em casa, sentadas no sofá, assistindo televisão ou no computador/celular. A televisão, por sua vez, e a mídia no geral, acabam por induzirem de diversas formas o desejo do indivíduo o consumo dos produtos com altos níveis de açúcares, gorduras e sal. Tendo em vista a maneira como os alimentos são disfarçados para parecerem saudáveis nas propagandas, os bolsistas do PIBID/Biologia da UFRGS decidiram fazer uma discussão sobre esta temática com alunos do ensino médio. A atividade foi realizada nas aulas de Biologia, em três turmas do 1º ano do ensino médio (cerca de 90 alunos), do Instituto Estadual Professora Gema Angelina Belia, bairro Agronomia, município de Porto Alegre. Uma das ações do PIBID é a inserção dos alunos de graduação de Licenciatura em ambientes escolares da rede pública de educação, com a oportunidade de criação e participação em práticas docentes interdisciplinares, visando melhora no ensino. O subprojeto PIBID/Biologia, vem sendo realizado na UFRGS desde 2009, porém iniciou sua atividade neste Instituto no meio do ano de 2014. A atividade em cada turma teve duração de 100 minutos. Os objetivos eram: 1) comparar a quantidade de carboidratos (especialmente açúcar) que os alunos consomem diariamente com a quantidade ideal recomendada pelos nutricionistas; 2) discutir sobre os malefícios do excesso do consumo de açúcares para a saúde; e 3) debater com os alunos a influência da mídia e da propaganda sobre o que é realmente saudável. A primeira parte da atividade foi uma apresentação expositiva dialogada, onde foram feitos questionamentos aos alunos sobre “Por que precisamos comer?” e “Quais as nossas principais fontes de energia?” para então introduzir conceitos teóricos da função dos açúcares, gorduras e outras substâncias para obtenção de energia para o corpo; função dos carboidratos, lipídios e proteínas; relação entre a Dieta/Quantidade de kcal diária e o peso de cada um; diferença entre açúcar e adoçante; diabetes e os tipos existentes; o processo de elevação da glicose sanguínea; a influência da mídia e da propaganda sobre alimentos saudáveis. Sempre que os alunos tivessem dúvidas ou quisessem abrir discussão sobre certo assunto, deveriam se manifestar. Após a introdução teórica, foi realizada uma dinâmica – aula demonstrativa dialogada – com o objetivo de promover a associação entre os alimentos consumidos pelos alunos diariamente e a quantidade de carboidratos. Sobre a mesa do professor, foram expostas 22 embalagens de alimentos: Exemplos, Bebida láctea sabor café (24g); Refrigerante lata (70g); Bolacha recheada (40g); Pacotes de salgadinhos fritos (33g); Leite integral (45g); Leite condensado (217g); Barra de cereal (15g); Macarrão instantâneo (51g), entre outros, e 22 saquinhos plásticos transparentes com quantidades diferentes de açúcar dentro em ordem crescente de peso em gramas representando respectivamente a quantidade de carboidratos que cada um dos alimentos continha. Os alunos deveriam deduzir qual saquinho de açúcar correspondia a qual alimento. Os alunos foram muito participativos na primeira parte com apresentação teórica. A maioria conhecia alguém que tinha diabetes, e se interessaram em saber mais sobre o funcionamento do metabolismo do açúcar. Na segunda parte, os alunos se empolgaram mais, e vários deles quiseram opinar em todas as embalagens. Ficaram impressionados com as grandes quantidades de açúcar em diversos alimentos, e tiveram interesse em saber sobre outros que consumiam diariamente. Muitos alunos assumiram que compravam vários alimentos só porque “era o que estava na propaganda da TV”. A atividade foi muito produtiva, pois percebemos grande interesse dos alunos e a percepção do mal que muitos alimentos podem fazer quando consumidos em excesso.