

PREVENÇÃO À OBESIDADE: CONTRIBUIÇÕES DOS LIVROS DIDÁTICOS, E DO PROFESSOR DE CIÊNCIAS NA (RE)EDUCAÇÃO ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Maria de Lourdes dos Reis de Oliveira¹

Maria de Lourdes de Aguiar Ferreira²

Resumo

O objeto deste artigo é o estudo sob a Prevenção À Obesidade: Contribuições do livro didático, da Escola e do Professor de Ciências na (re)educação Alimentar de Alunos do Ensino Fundamental II e justifica-se pelo fato de vermos a crescente obesidade em crianças e adolescentes, por isso tem como objetivo discutir os conteúdos apresentados sobre a alimentação saudável e a obesidade dos livros didáticos de ciências, dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e do Conteúdo de Base Comum do Ensino Fundamental Anos Finais (CBC) de Ciências como possíveis ferramentas de prevenção da obesidade, os comportamentos alimentares de risco para a saúde e a mudança de hábitos alimentares como significativa melhora na qualidade de vida de crianças e adolescentes. A metodologia usada foi a revisão bibliográfica em livros, artigos, monografias em bibliotecas e internet e análise de duas coleções de livros didáticos. Assim sendo optou-se pela pesquisa de cunho qualitativo.

Palavras chave: Prevenção – Escola - Professor - Livro Didático – alimentação saudável - obesidade

ABSTRACT

The object of this article is to study under the Prevention To Obesity: Contributions of the textbook, School and Sciences Professor of (re) Food education of students of elementary school II and is justified by the fact that we see the growing obesity in children and adolescents and therefore aims to discuss the contents presented on healthy eating and obesity textbooks sciences, the National Curriculum

¹ Graduanda em Ciências Biológicas pela Faculdade cidade João Pinheiro (FCJP)

²; Graduada em Letras pela Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG/Faculdade de Filosofia e Letras de Diamantina – FAFIDIA; Especialista em Letras pela Fundação Superior de Passos/Faculdade de Filosofia de Passos; Especialista em Metodologia do Ensino Superior pela Faculdade Cidade de João Pinheiro – FCJP; Especialista em Metodologia do Ensino e Tecnologia par Educação a Distância pela Faculdade Cidade de João Pinheiro – FCJP; Professora e Ouvidora da Faculdade Cidade de João Pinheiro e professora orientadora da Faculdade Cidade de João Pinheiro – FCJP, Professora de Redação do Colégio Cenecista de João Pinheiro, efetiva na Rede Estadual de Minas Gerais - E-mail: mlourdesfcjp@hotmail.com

Parameters (PCNs) and Curriculum Common Base Elementary School Final Years (CBC) Science as potential tools preventing obesity, dietary risk behaviors to health and changing eating habits as a significant improvement in quality of life of children and adolescents. The methodology used was bibliographic review in books, articles, monographs in libraries and Internet and analysis of two collections of textbooks. So we opted for the qualitative research.

Key words: Prevention – Scholl - Teacher - Textbook - healthy eating - obesity.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade em crianças e adolescentes nos últimos tempos teve um aumento desordenado, e a cada dia vem aumentando mais devido a vários fatores: genética, insônia, ansiedade e alimentação incorreta.

Há vários estudos concluídos que comprovam esse aumento da obesidade, que além do sobrepeso acaba contraindo várias doenças acarretadas em seu organismo. Por outro lado, a má alimentação das pessoas também acarreta outros problemas, são pessoas desnutridas e anêmicas, isso porque consomem alimentos com valor baixo em nutrientes, como vitaminas e fibras, e consomem alimentos ricos em gorduras, carboidratos e armazenam mais do que gastam.

Além disso há algum tempo, surgiu em nossas vidas várias alternativas de alimentação industrializadas para consumos rápidos sugeridas pelas mídias e propagandas, e até mesmo pelos pais que têm pouco tempo em casa com os filhos, o que faz com deem a eles alimentação muitas vezes com componentes químicos que alteram o metabolismo, causam flutuação nos níveis de açúcar no sangue, levam a mudanças de humor, ganho de peso, inclusive a obesidade.

Assim sendo, surgiram os questionamentos: Os Livros Didáticos de, Ciências, LD de Ciências; os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e os Conteúdos de Base Comum do Ensino Fundamental Anos Finais (CBC) de Ciências contemplam quais alimentos são mais favoráveis para evitar a obesidade e o consumo de alimentos inadequados para a saúde são trabalhados na escola?

Este estudo justifica-se pelo fato de que uma alimentação saudável não deve ser preocupação apenas dos pais, os professores também devem orientar para os benefícios e malefícios de certos alimentos que são ingeridos, muitas vezes sem controle, apenas pelo consumismo e modismo, pois a escola deve preparar não

apenas para os conteúdos a serem ministrados por cada disciplina, é seu dever preparar a criança e adolescente para a vida, para a sociedade.

A metodologia usada foi análise qualitativa, pois pesquisou-se em Livros Didáticos de Ciências, no Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e no Conteúdo de Base Comum do Ensino Fundamental Anos Finais (CBC) de Ciências. Dessa forma a análise dos dados coletados foi a pesquisa qualitativa que segundo Gil (1999, p. 166) tem dois processos o primeiro a análise que tem como objetivo organizar e resumir os dados de forma tal que possibilitem o fornecimento de respostas ao problema proposto para a investigação.

O objetivo geral desta pesquisa foi verificar se os LD, PCNs e CBC contemplam quais alimentos são mais favoráveis para evitar a obesidade.

Como objetivo específico analisar se os conteúdos de ciências são possíveis ferramentas de prevenção da obesidade, se os comportamentos alimentares de risco para a saúde e a mudança de hábitos alimentares como significativa melhora na qualidade de vida de adolescentes através do conhecimento estão pautados nos LD, PCNs e CBC de Ciências.

2. OBESIDADE INFANTIL

A palavra “obesidade” tem a sua origem etimológica no latim *obesitas* (atis gordura excessiva) segundo a organização mundial de saúde OMS a obesidade é definida como uma doença na qual existe uma acumulação excessiva de massa gorda, de tal forma que a saúde pode ser afetada.

As células de gordura estão distribuídas por todo o corpo, principalmente na região subcutânea e ao redor dos órgãos internos, formando um grande depósito de energia que se modifica constantemente para adequar-se ao balanço energético do organismo. Este “depósito” pode aumentar ou diminuir de duas maneiras: pela modificação dos tamanhos das células ou pelo aumento do número das células. (NAHAS (1999-p25)

As doenças que estão associadas diretamente a obesidade estão mais relacionadas com a distribuição morfológica da gordura em nosso corpo, e apesar dos indivíduos obesos apresentarem variações tanto na quantidade de gordura pelo corpo, também apresentam diferenças em suas distribuições corporais segundo relatório da Organização Mundial da Saúde (2012).

Atualmente a obesidade é considerada um problema de saúde pública, ela pode ser originada pela alimentação incorreta, quantidades corretas de alimentos é primordial para manter o peso sobre controle. Pelos altos níveis de estresse, uma pessoa muito estressada pode ter problemas como, tensão nervosa, dificuldade com o convívio social. E por origens genéticas, geralmente quando os pais são obesos, os filhos também podem ter os mesmos problemas. (BRASIL, 2012).

Os estudos mostram que a obesidade é a causadora de muitos efeitos negativos em nosso corpo, e que a obesidade do tipo andróide está diretamente associada a vários distúrbios metabólicos, como dislipidemias, hipertensão arterial (HTA), patologias cardíacas, intolerância a glicose e problemas pulmonares, apneia do sono e outras. Portanto, nos dias atuais, não existe nenhuma recomendação médica para que uma pessoa possa permanecer na obesidade, pois não é representação de beleza ou de um indivíduo saudável.

Atualmente, a obesidade é vista como uma das doenças crônicas mais comuns que vêm atacando a população mundial, seja elas crianças, adolescentes ou adultos, e é encarada pela sociedade no conceito estético atual como o oposto da doença, sendo ela considerada um problema de saúde pública, que pode ser originada na maioria absoluta das vezes pela alimentação incorreta. Quantidades corretas de alimentos e exercitar o corpo, é primordial para manter o peso sobre controle.

Segundo Cunha (2008, p.1), os fatores que contribuem para a obesidade são:

- Fatores fisiológicos: fome, saciedade, estado de plenitude
- Fatores psicológicos: estado emocional, ansiedade e estresse
- Fatores cognitivos e comportamentais: preferências e aversões alimentares que são aprendidas e adquiridas ao longo de nossa vida.

Pelos altos níveis de estresse, uma pessoa muito estressada pode ter problemas como: tensão nervosa, dificuldade com o convívio social. Por origens genéticas, geralmente quando os pais são obesos, os filhos também podem ter os mesmos problemas e ter que enfrentar tão logo ou mais tarde um pouco a obesidade.

Os adolescentes é o grupo com pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de comidas saudáveis e ricas em vitaminas

como o feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas. O elenco de estratégias na saúde direcionadas à Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) envolve a educação alimentar e nutricional que se soma às estratégias de regulação de alimentos - envolvendo rotulagem e informação, publicidade e melhoria do perfil nutricional dos alimentos - e ao incentivo à criação de ambientes institucionais promotores Política Nacional de Alimentação e Nutrição de alimentação adequada e saudável, incidindo sobre a oferta de alimentos saudáveis nas escolas e nos ambientes de trabalho. (BRASIL, 2012).

O índice de pessoas obesas é maior nas áreas urbanas e também está relacionado ao poder aquisitivo familiar. Quanto maior a renda, maior a prevalência de obesidade, e esta cada vez mais alta em mulheres de baixa renda e tende-se a estabilizar ou até mesmo diminuir nas classes de renda mais elevada.

3. OS PCNS E A ALIMENTAÇÃO

Os PCNS criados em 1996 têm como objetivo orientar os professores na construção do planejamento escolar. Entre os objetivos do PCN de Ciências Naturais está “conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva;” (PCN, 1998, p.07), nele percebe-se a preocupação com a saúde dos estudantes, ou seja tem a preocupação de que os alunos estejam cientes da importância de uma alimentação saudável desde o ensino fundamental.

Atualmente a obesidade é considerada um problema de saúde pública, ela pode ser originada pela alimentação incorreta, quantidades corretas de alimentos é primordial para manter o peso sobre controle. Pelos altos níveis de estresse, uma pessoa muito estressada pode ter problemas como, tensão nervosa, dificuldade com o convívio social. E por origens genéticas, geralmente quando os pais são obesos, os filhos também podem ter os mesmos problemas. (BRASIL, 2012).

A principal finalidade é ter a educação como aliada, companheira capaz de fazer e trazer uma mudança de comportamento dos alunos através do conhecimento adquirido e reforçado em sala de aula. Segundo Marcondes (1972) a educação para

a saúde na escola significa a formação de valores e atitudes que levam ao escolar o comportamento inteligente.

Ainda segundo o PCN (1997, p. 38) de Ciências Naturais deve-se valorizar atitudes e comportamentos favoráveis à saúde, em relação à alimentação e à higiene pessoal, desenvolvendo a responsabilidade no cuidado com o próprio corpo e com os espaços que habita. (Destaque nosso).

Os adolescentes é o grupo com pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de comidas saudáveis e ricas em vitaminas como o feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas. O elenco de estratégias na saúde direcionadas à Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) envolve a educação alimentar e nutricional que se soma às estratégias de regulação de alimentos - envolvendo rotulagem e informação, publicidade e melhoria do perfil nutricional dos alimentos - e ao incentivo à criação de ambientes institucionais promotores Política Nacional de Alimentação e Nutrição de alimentação adequada e saudável, incidindo sobre a oferta de alimentos saudáveis nas escolas e nos ambientes de trabalho. (BRASIL, 2012).

A saúde alimentar adquirida com informações na educação objetiva fazer com que o aprendizado predisponha, capacite ou reforce o comportamento voluntário de cuidar sempre do corpo com alimentos saudáveis na quantidade certa e ideal para alimentar-se sem comprometer a saúde.

A formação de um cidadão crítico e autônomo é o desejo de nossa sociedade, pois somente assim teremos pessoas e gerações futuras mais saudáveis e conscientes, capazes de exercerem seus direitos e deveres voltados ao bem social, por isso a grande necessidade dos PCNs de fazer com que o ensino contribua para que as mudanças desses hábitos cada vez mais saudavel sejam aprendidos como um dos aspectos básicos de qualidade de vida das pessoas. A educação saudável deve estar presente em todos os aspectos da vida de um estudante e integrada a educação global (Marcondes1972).

O Ministério da Saúde aponta que

a alimentação e nutrição [...] constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. No plano individual e em escala coletiva, esses atributos estão consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos, promulgada há 50 anos, os quais foram posteriormente reafirmados no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos,

Sociais e Culturais (1966) e incorporados à legislação nacional em 1992. (BRASIL, 2003, p. 11

O crescente aumento da obesidade na população mundial deve-se a vários fatores dentre eles que a pessoa passe pela mudança de hábito de local das refeições, tipo de trabalho desenvolvido, deslocamentos que antes eram realizados a pé ou de bicicleta e hoje são realizadas em sua maioria em veículos motorizados.

Para Passos (2006, p. 323) [...] o consumo de alimentos com alta taxa de gordura, açúcar e sal podem causar muitos males além da obesidade: diabetes, cárie, hipertensão arterial [...] doenças cardiovasculares e problemas emocionais na adolescência e na vida adulta.

Uma das explicações também é a forma de preparo dos alimentos que são consumidos, pois o aumento do consumo de alimentos processados ricos em gordura, sal e açúcar associado ao menor gasto energético diário devido a redução de atividade física, explica a tendência crescente de sobrepeso e obesidade na população. Tudo isso pode ser uma explicação, e o índice acentuado das doenças crônicas não transmissíveis que afeta cada vez mais o número de pessoas em todo o mundo.

Acompanhando esse crescimento, Pinheiro et (2004), afirma que a partir da década de 60 houve grandes modificações nos padrões da morbimortalidade da população, vem sendo objetivamente estudados, e analisados sob diversos enfoques, entre os quais o de transição nacional.

Assim concorda com (Marcondes1972) quando diz que “A educação saudável deve estar presente em todos os aspectos da vida de um estudante e integrada a educação global”.

4. O CBC DE CIÊNCIAS

Os CBCs, Conteúdo de Base Comum, foram criados em 06 de abril de 2005, com intuito de dar apoio maior aos professores da Rede Pública de Ensino de Minas Gerais, essa proposta curricular passou por algumas revisões dos conteúdos básicos e conteúdos complementares. (Carvalho 2003)

Segundo Carvalho, a proposta curricular apresenta um currículo flexível, ajustando a realidade de cada escola, e a forma que o professor irá expor esse

conteúdo. Os conteúdos básicos comuns foram cogitados para ocupar 50% da carga horária disponível a disciplina de Ciências Naturais.

Foi reduzido a quantidade de tópicos que eram obrigatórios nos currículos de 40 para 30, e foi acrescentado algumas orientações para outros tópicos mais importantes, e os eixos curriculares que eram de 8 foram reduzidos para 3 eixos. (CARVALHO 2003)

Assim como o PCN de Ciências Naturais, o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - busca, atualmente, atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência dentro da escola, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2007).

5. ANÁLISE DOS DADOS

5.1 Abordagem sob alimentação saudável em uma coleção de Livro Didático, PCN e CBC de Ciências

A atual pesquisa traz como alvo a abordagem de caráter qualitativo, tendo em vista o de estudo em questão: o livro didático.

Foi analisada uma coleção de livros, que aqui por questões éticas foi denominada como Coleção Amora. A escolha deu-se pelo fato de ser a única escolhida por três escolas distintas com Ensino Fundamental II na cidade de João Pinheiro- MG.

Na Coleção Amora, o tema Alimentação saudável, prevenção à obesidade foi abordado apenas no livro do 8º Ano, no capítulo 5 página 67 a 78 com o título “A alimentação equilibrada, obesidade.

Dentro do assunto, o autor aponta que para uma alimentação rica em nutrientes é preciso alimentar-se de cereais, tubérculos, verduras, legumes, frutas, leite e seus derivados, alimentos ricos em proteínas. Tratando-se de obesidade, o mesmo fala quais são os riscos e as doenças adquiridas que a pessoa obesa pode enfrentar em seu dia a dia.

O PCN de Ciências Naturais (1997, p. 52) orienta:

Quanto à sua fase de desenvolvimento, a infância, os alunos podem verificar que, sob orientação dos adultos, são capazes de cuidar de sua higiene, das tarefas escolares, de se alimentarem, de escolher as formas de lazer e de repousar. Isto é, na infância já existe relativa autonomia. Durante esses trabalhos o professor incentiva os alunos a desenvolverem essas capacidades, valorizando os modos saudáveis de alimentação, de cuidados com o corpo.(BRASIL 1997)

Fica evidente que a escola e o professor de Ciência devem orientar seus alunos para viver saudavelmente também com relação à alimentação para o desenvolvimento de seu corpo, fazendo escolhas adequadas de acordo com sua faixa etária.

O PCN também, sugere:

Durante esses trabalhos o professor incentiva os alunos a desenvolverem essas capacidades, valorizando os modos saudáveis de alimentação, de cuidados com o corpo, de lazer e repouso, a organização e limpeza do espaço e dos materiais escolares, bem como a cultura e o conhecimento. (PCN, 1997, p.52)

Falar de saúde sugere levar em conta, por exemplo, a qualidade do ar que se respira, o consumismo desenfreado a miséria, a degradação social e a desnutrição, formas de inserção das diferentes parcelas da população no mundo do trabalho, estilos de vida pessoal. Costumes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são estabelecidas desde a infância pela identificação com valores analisados em modelos externos ou grupos de referência (Brasil,1997).

Segundo (BRASIL,1998) os alunos do Ensino Fundamental, são capazes de cuidar do seu próprio corpo, valorizando-o e adotando hábito saudáveis em sua alimentação, com a ajuda dos professores de ciências isso torna-se uma tarefa fácil e divertida.

Já o CBC de Ciências traz em si orientações que devem ser usadas pelo professor em seus planejamentos.

Apresenta em no tópico “saúde preventiva” e como Habilidades “Identificar hábitos alimentares saudáveis”, que o professor deve:

(...) professor poderá organizar palestras com nutricionista ou alguém da saúde sobre hábitos alimentares saudáveis que garantem a qualidade de vida das pessoas. Outra atividade prática é analisar com os alunos o cardápio usado pela escola, pesquisando sobre o valor nutritivo dos alimentos e sua adequação a uma alimentação saudável. (CBC de Ciências, 2014, p. 59)

É importante que o professor de ciências convide um profissional da área de saúde para falar sobre o assunto, nesse caso os alunos dão mais atenção e valorizam mais a palestra, porque quando é o próprio professor que irá falar sobre o tema para eles não é novidade, pois ele já falou em aula o conteúdo.

Na mesma página do CBC ainda encontra-se:

Visita à feira local para conhecimento dos alimentos produzidos e mais consumidos na comunidade e, em seguida, com a ajuda do professor, produzir uma tabela contendo o valor calórico e nutritivo desses alimentos;

Visita à cantina da escola para análise de alimentos naturais e industrializados, analisando os conservantes químicos utilizados nos alimentos;

- elaborar caderno de receitas com alimentos alternativos;

- realizar amigo oculto com frutas e, na culminância da brincadeira, apresentar o valor nutritivo da fruta ofertada e uma receita utilizando o alimento; (CBC de Ciências, 2014, p. 59)

É essencial esse trabalho desenvolvido na escola, assim os alunos saberão quais os alimentos mais saudáveis, além dos valores calóricos, eles adquirem conhecimento sobre o valor nutricional de cada alimento. O professor pode fazer uma aula bem dinâmica, fazendo bingos, e ainda pode premiar os alunos que fizerem o caderno de receita mais criativo e com receitas mais saudáveis e saborosas.

6. A CONTRIBUIÇÃO DA ESCOLA E DO PROFESSOR DE CIÊNCIAS NA PREVENÇÃO À OBESIDADE.

Reeducar não é tarefa fácil, ou seja, trocar os hábitos alimentares é um aprendizado que pode ser feito em qualquer lugar, mas a escola é um lugar favorável para o estudo da alimentação e da nutrição e ao professor da disciplina de Ciências cabe a reeducação alimentar de seus alunos.

Brasil (1997, p. 87) diz que:

Cabe aos professores informar-se bem quanto as orientações da pirâmide alimentar em relação à qualidade e quantidade de alimentos a ingerir, para poder discutir o assunto com mais propriedade em

salas de aula. É importante que nossas escolas ofereçam uma educação comprometida com uma cidadania ativa, onde os alunos sofram influência do meio, podendo também interferir.

Com o trabalho desenvolvido em sala de aula pelo professor de Ciências e com a ajuda da família, a mudança pode acontecer, ou seja, as crianças e adolescentes mudem seus hábitos alimentares, porque quando ambas unem nessa causa, todos têm um novo estilo de vida adquirido através de alimentos saudáveis, pois como cita (CARLSSON E FEILITZEN 2002, p.17)., “nem todas as crianças estão conscientes das ciladas e perigos, armadilhas e ardis, seduções e engodo, que podem encontrar (...) em quase todo tipo de mídia.”

O professor pode fazer uma aula diferenciada com os alimentos que são essenciais para uma alimentação saudável, pesquisar com eles os valores nutricionais de cada alimento, valor energético, valor calórico e quais as vitaminas encontradas em cada um deles. Em sala, o professor pode ser criativo, propondo em montar jogos como o de a pirâmide alimentar, de forma divertida e fácil de compreender.

Para que a dieta ocorra com sucesso é necessário que façam um cardápio, do café da manhã, lanche antes do almoço, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Com esse cronograma em mãos fica mais fácil para colocar em prática os horários de cada alimentação.

É necessário ainda que as crianças e adolescentes saibam como diz Sambatti, (2006, p. 11).

Quando se come alimentos refinados, os carboidratos viram glicose rapidamente e entram na corrente sanguínea. No caso dos integrais, os carboidratos demoram mais tempo para serem absorvidos e isso ajuda a regular o nível de açúcar no sangue, o que aumenta a sensação de saciedade e adia a fome.

A importância de uma alimentação saudável não deve ser preocupação apenas dos pais, a escola também deve orientar para os benefícios e malefícios de certos alimentos que são ingeridos, muitas vezes sem controle, apenas pelo consumismo e modismo, pois a escola deve preparar não apenas para os conteúdos a serem ministrados por cada disciplina, é seu dever preparar a criança e adolescente para a vida, para a sociedade. (SAMBATTI, 2006, p. 11).

Segundo (Brasil 1997, p. 97) é importante uma alimentação saudável na vida dos adolescentes proposto pelo professor de ciências, é de grande valia, pois o aluno passa um longo período do dia na escola e necessita de uma alimentação rica em nutrientes, pois o mesmo está em fase de crescimento, e seu metabolismo tem um gasto de energia acelerado

A escola é um local privilegiado de intervenção, onde pequenas mudanças, como o da alimentação e atividade física podem contribuir para travar a escalada da obesidade e conduzir a estilos de vida mais saudáveis: “[...] é preciso regulamentar e implementar legislação sobre o funcionamento das cantinas escolares. Algumas já começam a adaptar práticas mais saudáveis de fornecimento alimentar aos alunos” (MARTINS, 2005). “Paralelamente, a aprendizagem da alimentação saudável também deve ser visível no currículo escolar, através dos projetos desenvolvidos pela comunidade educativa” (idem, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o professor de ciências tem vários instrumentos a seu alcance para serem trabalhados tais como: livros didáticos, PCN e CBC de Ciência. Este último em muito contribui para que no planejamento do professor não seja esquecido a conscientização e o aprendizado de como viver bem com uma boa alimentação.

Concluiu-se também que, atualmente, os alunos do Ensino Fundamental II têm muitas fontes de informações sob a alimentação saudável que evita a obesidade, pois o livro didático, o PCN e o CBC exploram e apresentam sobre esse tema com diversidade e propriedade, não deixa nada a desejar no conteúdo proposto. Neles, deixa-se claro aquilo que os alunos devem fazer para evitar esse problema que hoje atinge milhões de pessoas no mundo, (Gewandsznajder), a formação de um cidadão crítico e autônomo que é o desejo de nossa sociedade, pois somente assim teremos pessoas e gerações futuras mais saudáveis e conscientes, capazes de dominar o desejo incontrolável por qualquer tipo de alimentação.

Percebe-se a grande necessidade do PCN e do CBC de fazer com que o ensino contribua para a mudança de hábitos cada vez mais saudáveis, que os

alunos tenham a saúde como um dos aspectos básicos de qualidade de vida das pessoas.

Os professores de Ciências e a escola que devem-se preparar, estarem pautados em biografia diversificadas, pois quando se trata de crianças o problema consegue ser ainda maior, porque muitas não sabem se controlar

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

_____. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental:** introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. – PCN-Saúde. Brasília : MEC/SEF,1998.

_____, (2012). **Programa Nacional do Livro Didático do Ensino Fundamental.** Centro Brasileiro de Informações Sobre Drogas - Universidade Federal de São Paulo. p.10, 2012.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da **Política de Alimentação e Nutrição. Estratégias de promoção da alimentação saudável para o nível local:** (Relatório da oficina de trabalho do I Seminário sobre Política Nacional de Promoção à Saúde). Brasília, 2007.

_____, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** 2ª Ed revista Série B. Textos Básicos de Saúde, Brasília – DF, 2003. Acesso em: 28 de maio de 2010. Disponível em: <http://200.214.130.94/nutricao/documentos/pnan.pdf>

_____. Manual de orientações sobre o Bolsa Família na Saúde. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. (Série A. Normas e manuais técnicos). Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_orientacao_sobre_bolsa_familia.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2015.

BOOG.M.C.F **Educação nutricional: passado, futuro, presente.** Revista de nutrição, Campinas,10(1):5-19,1997.

EISENSTEIN E et alii, **Nutrição na adolescência** - Jornal de Pediatria - Vol. 76, Supl.3, 2000, p. S263

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica** . Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

_____. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

CARLSSON, U.; FEILITZEN, C. V. (orgs). **A criança e a mídia: imagem, educação, participação**. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2002.

CARVALHO, Anna Maria P. (org.) **Ensino de Ciências: unindo a pesquisa e a prática**. São Paulo: Pioneira Thompson Learning, 2003. dez., 2004.

CONEXÕES: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. 1, p. 133-153, jan./abr. 2012. SOUZA, Elton Bicalho de. **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores**. Cadernos UniFOA. Volta Redonda, ano V, n. 13, p. 49-53, Disponível em: junho de 2015.

COSTA, E. Q. et al. **Programa de alimentação escolar: Espaço de aprendizagem e produção de conhecimento**. Campinas, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v14n3/7789.pdf> - Acesso em: 10/05/2015.

CUNHA L. N. - **“Anorexia bulimia e compulsão alimentar”**- Editora theneu – 2008

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica** . Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GEWANNDZNAJDER, Fernando **Projeto Teláris: Ciências/**-1. Ed.- São Paulo: Ática,2012.-

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

_____. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

NAHAS M. V. **“Obesidade, controle de peso e atividade física”** – Editora midiograf- 1999 –

NUNES, M.A.A. et al. **Transtornos alimentares e obesidade**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

OLIVEIRA, C. L.; et al. **Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência**. Revista de Nutrição, v. 17, n. 2, p. 237-245, abr./jun. 2004.

PASSOS, Edilenice *et al.* **Alimentação saudável nas escolas**. Revista de Informação Legislativa, v. 43, n. 170, abr./jun. 2006.

PINHEIRO A, O. R; FREITAS, S. F.T; CARDOSO, A. C. T. **Uma abordagem epidemiológica da obesidade**. Revista de nutrição, campinas, v.17, n. 4, out/

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS. **Conteúdo Básico Comum** do Ensino Fundamental – Ciências - Anos Finais - Ciclo Intermediário e da Consolidação. 2014

SAMBATTI, Rita de Cássia. **Arroz e feijão: a dupla perfeita**. Folha de Londrina; Saúde. 3 de julho de 2006. Londrina- Paraná.