

# UTILIZANDO A MÍDIA IMPRESSA COMO FORMA DE REAVALIAR HÁBITOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL<sup>1</sup>

Claudia Cristiane Quevedo Rodrigues<sup>2</sup>

Adriana Soares Pereira<sup>3</sup>

## RESUMO

Este estudo foi realizado em uma turma de 1º ano de ensino médio da Escola Nossa Senhora do Livramento, no município de Sant'Ana do Livramento-RS, onde os alunos participaram de uma pesquisa que objetivou inicialmente analisar a forma de vida de cada aluno, bem como seus hábitos alimentares e práticas de atividades físicas. Também foi questionado o conhecimento dos alunos sobre IMC - Índice de Massa Corporal e, hábitos para uma vida saudável. O questionário foi organizado em material impresso e aplicado em sala de aula, logo após os alunos foram levados ao laboratório de informática da escola para pesquisarem sobre conceitos de IMC, obesidade, práticas esportivas no objetivo de conscientização para uma vida mais saudável. Após a coleta de dados, foi feito o registro e a tabulação dos resultados através de cartazes e folheto informativos que foi exposto na sala de aula sem a identificação dos alunos. O objetivo foi permitir a visualização de resultados no material elaborado por eles para conscientizá-los da importância de hábitos saudáveis. Os resultados obtidos levaram a conclusão, de que a maioria dos alunos desconhecia o cálculo de IMC e também identificava, mas não desenvolvia hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Obesidade, IMC, Hábitos Saudáveis.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado ao Curso de Mídias na Educação da Universidade Federal de Santa Maria, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Mídias na Educação.

<sup>2</sup> Alunado Curso de Mídias na Educação da Universidade Federal de Santa Maria.

<sup>3</sup> Professor Orientador, Doutor, Universidade Federal de Santa Maria.

## **ABSTRACT**

This study was conducted in a class of first year of high school School Our Lady of Deliverance in the municipality of Santana do Livramento-RS, where students participated in a survey that aimed to analyze the first way of life of each student, as well as their eating habits and physical activity practices. Also questioned was the students' knowledge about BMI - Body Mass Index and habits for healthy living. The questionnaire was organized in printed material and applied in the classroom, after students were taken to the school computer lab to do research on concepts of BMI, obesity, sports in order to raise awareness for a healthier life. After data collection was done recording and tabulating the results through posters and leaflets that was exposed in the classroom without identifying the students. The goal was to allow the display of results in the material prepared by them to make them aware of the importance of healthy habits. The results led to the conclusion, that most students did not know the calculation of BMI and also identified but not developed healthy habits.

Keywords: Obesity, BMI, Healthy Habits.

## **1. INTRODUÇÃO**

Atualmente, a sociedade vem se deparando com muitas informações a respeito de hábitos saudáveis. Bombardeados por informações de todos os tipos. Sejam elas por meios de comunicação, internet ou qualquer outro meio, o acesso a dados e conhecimentos é cada vez maior e mais fácil. O objetivo maior é oferecer praticidade às

peças facilitando o acesso e o manuseio de informações e de dados, ficando a cargo das pessoas apenas assimilar e entender as informações que lhe interessam.

Mas um problema que as pessoas enfrentam, é a tomada de decisão e também a compreensão das informações obtidas. Muitas vezes, justamente pelo excesso de informações, podem-se tomar decisões precipitadas ou muito vagas.

Analisando o perfil alimentar e práticas de atividades físicas de alguns alunos de um 1º ano do ensino médio da escola Nossa Senhora do Livramento, município de Sant'Ana do Livramento-RS, entendeu-se como necessário abordar este tema no projeto final do curso em mídias na educação.

Realizou-se um projeto com a finalidade de diagnosticar fatores que levam ao perfil analisado, fazendo algumas investigações como modo de vida e tipo de alimentação. Os resultados obtidos após a realização do questionário impresso, aplicado na referida turma de 1º ano, foram divulgados através de gráficos, cartazes e folhetos informativos elaborados pelos próprios alunos na disciplina de Biologia.

O grande problema encontrado foi de apesar os alunos não se identificarem através de seus nomes, muitos não quiseram divulgar o seu peso, altura e em consequência o IMC.

O objetivo deste trabalho é demonstrar através das mídias como, gráficos, registros e folhetos informativos, os resultados obtidos na análise feita com os alunos da escola Nossa Senhora do Livramento, Sant'Ana do Livramento - RS, com IMC elevado fazendo com que desenvolvam hábitos mais saudáveis a fim de melhorarem sua qualidade de vida. No trabalho serão desenvolvidas as seguintes etapas: Registrar através de gráficos o número de alunos com peso acima do normal da turma escolhida; Analisar o material pesquisado na internet e relacionar com os hábitos dos alunos a fim de determinar fatores que levam ao aumento de peso; Reconhecer situações cotidianas que influenciam na obesidade; Registrar e tabular dados utilizando como recurso cartazes e folhetos informativos.

Este artigo está estruturado da seguinte forma: Na seção 2 é apresentada a revisão de literatura, na seção 3 é apresentada a metodologia utilizada nesta pesquisa e os resultados obtidos, e por fim, na seção 4 as conclusões deste trabalho.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

A obesidade entre crianças e adolescentes vem crescendo muito. Deixou de ser um problema médico passando a ser também um problema social. Classificar um indivíduo como obeso é difícil, mas necessário.

Essa doença vem merecendo atenção crescente como um problema de saúde pública.

Segundo pesquisas realizadas, em apenas cinco anos, de 1995 a 2000, o número de obesos no mundo passou de 200 milhões para 300 milhões, deixou também de ser um problema exclusivo a países industrializados como também, de forma crescente em países em desenvolvimento (Revista da Associação Médica Brasileira).

De acordo com Mondini (1994), através de uma dieta adequada em qualidades e quantidades o organismo adquire a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde.

Hoje em dia o cardápio da maioria dos jovens está desajustado, eles comem pouco daquilo que realmente necessitam e excessivamente daquilo que não deveriam. O resultado é uma nova forma de desnutrição como indica a reportagem de Marcela Buscato na revista *Época* (fevereiro de 2011).

“A mudança de hábitos alimentares está ligada ao aumento da renda das famílias nos últimos anos. O número de crianças obesas e acima do peso aumenta à medida que a renda das famílias cresce.” (Marcela Buscato, revista *época* 2011, p.54). O aumento do consumo de produtos industrializados vem conquistando o paladar e a praticidade das famílias.

A obesidade tornou-se um problema de saúde pública, agravado pelo fato de a TV exercer grande influência sobre os hábitos alimentares e promover o sedentarismo. Outro fator que colabora muito com a obesidade é o fato de os jovens de hoje dedicarem horas as atividades como internet e vídeo games.

O hábito de omitir ou pular refeições, especialmente o desjejum, faz parte do estilo de vida dos adolescentes, sendo considerados comportamentos inadequados que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade (RGNUTRI, 2011).

Cerca de 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta. Geralmente a idéia que se tem sobre jovens obesos é que estes ingerem grande quantidade de alimento, mas a afirmativa não é sempre verdadeira, muitos usam alimentos com alto teor calórico e não precisa ser em

grande quantidade. Para a nutricionista Fernanda Pisciolaro, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade:

“As crianças estão carentes de micronutrientes, como vitaminas e minerais e não de energia.”  
(Fernanda Pisciolaro)

O projeto foi desenvolvido em uma turma de ensino médio da escola Nossa Senhora do Livramento, aonde vem se observando um grande número de alunos acima do peso. Neste trabalho foi feito um levantamento entre os alunos com o objetivo de relacionar aos motivos que levam ao aumento de peso tentando resolver e modificar hábitos.

A alimentação nos adolescentes deve sustentar o crescimento, promover a saúde e ser agradável. Durante a adolescência, existem várias alterações de natureza fisiológica e hormonal que afetam as necessidades nutricionais, tal como um crescimento rápido e ganho de massa muscular e óssea. Um trunfo, que não é muito utilizado hoje em dia em virtude da mulher (mãe) entrar para o mercado de trabalho, é a realização das refeições em família. Segundo o professor da Universidade de Minnesota (Revista Época/fev.2011 p.63)

“Pesquisas recentes mostram que crianças e adolescentes ficam melhor emocionalmente e tiram melhores notas na escola quando fazem refeições com a família com mais frequência, especialmente quando conversam uns com os outros, dão risadas, relaxam. Também há evidências de que a qualidade nutricional da refeição tende a ser melhor nesse cenário. Quando as refeições feitas em casa são mais frequentes, as crianças comem mais vegetais e alimentos mais nutritivos.” (William Doherty)

## **2.1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES**

Metade dos adolescentes não se alimenta com quantidades suficientes de frutas, legumes, proteínas, comprometendo assim gravemente a sua alimentação saudável.

De acordo com o site da RGNUTRI, cerca de 13% dos adolescentes apresentam reservas de ferro abaixo do esperado. O rápido crescimento associado ao estilo de vida acelerado e as escolhas alimentares nada saudáveis contribuem para esse resultado de

carência e muitas vezes até de anemia. A principal fonte de ferro é a carne vermelha, mas existem outras fontes como vegetais verdes ou frutos secos associados à ingestão de vitamina C, que aumenta a capacidade de absorção.

Outra preocupação entre os adolescentes é a quantidade ingerida de cálcio, que fica abaixo do recomendado pelos médicos. Esta carência está relacionada com a formação e manutenção da estrutura óssea que na adolescência é o período de maior importância no processo. Alimentos ricos em cálcio devem ser ingeridos diariamente, mas a grande preocupação no grupo analisado é que a maioria dos entrevistados não tem o hábito de tomar café da manhã, que seria a principal refeição com altas taxas de ingestão de cálcio devido ao leite e seus derivados.

Outros hábitos importantes para uma alimentação saudável durante a adolescência são: Beber pelo menos oito copos de água por dia; Realizar pelo menos seis refeições por dia em quantidades moderadas e equilibradas em valor nutricional fornecendo assim os nutrientes essenciais; Fazer exercícios em bases regulares, de modo a manter uma boa forma física, a saúde cardiovascular e o desenvolvimento dos ossos e, consumir de forma moderada bebidas alcoólicas – a experimentação faz parte do crescimento e da independência dos adolescentes.

## **2.2. EMAGRECIMENTO**

Estudos mostram que a maioria dos adolescentes está insatisfeita com o peso, principalmente as meninas. O grande problema é a sociedade que dita regras de beleza e os adolescentes a seguem fielmente, quem não se encaixa neste perfil tende a ser excluído.

O método mais eficaz para perder peso é reeducar seus hábitos, aumentar o número de refeições e diminuir a quantidade de alimentos ingeridos em cada refeição. Também é preciso evitar a ingestão de gorduras, açúcares e introduzir frutas, verduras e legumes. Quando uma adolescente faz dieta, os seus níveis nutricionais descem a níveis insuficientes para um funcionamento correto do organismo. Tudo isso devido à forma incorreta como realizam suas dietas.

Dietas muito restritas e exigentes são pobres em nutrientes essenciais, e são mais fáceis de serem abandonadas na metade do caminho. Uma alimentação equilibrada, saudável e regular, complementada com exercício físico é a única resposta viável. Não precisa perder o controle na batalha contra a balança.

### 2.3. COMO CALCULAR O IMC

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida do grau de obesidade de uma pessoa. Através do cálculo de IMC é possível saber se alguém está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura.

Calcular IMC requer a aplicação de uma fórmula que leva em conta o peso e a altura do indivíduo. É necessário aplicar a seguinte fórmula: peso/ altura x altura.

Existe uma tabela da Associação Brasileira para estudos da Obesidade que analisa este índice (Tabela 1).

CÁLCULO IMC	SITUAÇÃO
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso ideal
Entre 18,5 e 24,9	Peso normal
Entre 25,0 e 29,0	Sobrepeso
Entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II
Acima de 40,0	Obesidade grau III

Tabela 1 – Cálculo do IMC

### 2.4. OBESIDADE

Segundo Sichieri (1998), a obesidade é uma condição que aumenta o risco para as principais doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças coronarianas e alguns tipos de câncer, e sua prevenção e tratamento apresenta-se como um dos grandes desafios deste século.

A prevenção da obesidade, bem como a redução de peso, passa, necessariamente, por duas possibilidades: aumentar gastos e reduzir o consumo. Depende também da promoção de uma vida saudável, com hábitos saudáveis como alimentação e atividades físicas.

Pesquisas realizadas constataam que adolescentes que praticam alguma atividade física de lazer apresentam um maior consumo de frutas e que meninas que realizam atividades físicas de lazer apresentam menor prevalência de sobrepeso.

A prevenção da obesidade entre adolescentes é importante, pois dados revelam que adolescente obeso torna-se adulto obeso e que fatores de riscos como as doenças crônicas citadas já ocorrem nos adolescentes.

Estudos mostram que o consumo alimentar dos adolescentes está longe do consumo recomendado.

### **3. METODOLOGIA APLICADA**

No primeiro momento foi sugerido o tema como atividade na área de Biologia, tendo aceitação do grupo foi então aplicado o referido projeto. O trabalho foi desenvolvido em uma escola de periferia, onde foi realizado um questionário impresso para vinte (20) alunos com idades entre 14 e 18 anos. . O questionário aplicado (anexo 6.1) foi organizado de forma simplificada com objetivo de proporcionar a fácil compreensão dos itens abordados.

O trabalho foi realizado no período de um mês, divididos em duas horas semanais, respeitando os horários estabelecidos pela escola. A turma é composta de vinte e oito (28) alunos, mas no dia da aplicação da atividade compareceu somente o número já citado, onde dez (10) são do sexo feminino e dez (10) do sexo masculino.

No primeiro dia foi aplicado o questionário relacionado aos objetivos do referido trabalho. Antes foi explicado aos alunos, detalhadamente, a maneira de preenchimento

dos questionários e o que aconteceria após o recolhimento dos mesmos. Os alunos levaram duas (2) horas na realização da tarefa. No momento da atividade surgiram várias dúvidas e certo receio em preencher os itens que questionavam sobre peso e altura. Na verdade os alunos analisados apresentam o mesmo perfil da maioria dos adolescentes de sua idade. Vivem sufocados pela imposição do belo e do perfeito, o que torna muito difícil sua exposição ao grande grupo.

Como as aulas de Biologia acontecem semanalmente, na outra semana, os alunos foram encaminhados ao laboratório de informática da escola para realizarem a parte de pesquisa na mídia internet. Foi pesquisado as questões que os alunos apresentaram dificuldades em responder, como o IMC, como calcular o grau de obesidade de um indivíduo e que técnicas poderiam desenvolver para terem uma vida mais saudável. Embora se acredite que a leitura de textos pode garantir a reflexão, somente após uma análise mais cuidadosa, incluindo pesquisas na internet e debates pode-se comprovar realmente a veracidade das informações diagnosticando e visualizando através de gravuras e tabelas o perfil da turma. Para surpresa de muitos, o nível de IMC estava um pouco elevado, então foi possível recorrer a informações que poderiam resolver ou amenizar este problema.

Na semana seguinte, com os registros da pesquisa em mãos e os questionários foi realizado um debate sobre o tema abordado, levando em consideração seus hábitos de vida, rotina, atividades de lazer e movimento do corpo. Logo após, foram tabulados os dados do questionário, confeccionados os gráficos em material impresso e expostos em sala de aula. No primeiro momento, a idéia era expor os dados nos corredores da escola, mas decidimos tornar o trabalho mais reservado e resolvemos deixar às atividades restritas a sala de aula.

### **3.1. Resultados obtidos**

Com a tabulação dos dados referentes às questões aplicadas, foram obtidos resultados bem significativos e preocupantes. Observou-se que a maioria dos adolescentes entrevistados não tinha o hábito de tomar café da manhã (anexo 6.2) e tampouco de realizar um lanche na metade da manhã (anexo 6.3). A maioria apenas

almoça (anexo 6.4), toma um lanche à tarde (anexo 6.5) e janta (anexo 6.6). O recomendado pelos nutricionistas de seis refeições diárias está longe do perfil dos alunos avaliados. Dos alunos que analisados a maioria realiza suas refeições em casa (anexo 6.8).

Do perfil analisado por eles em relação aos pais e a si mesmo, a maioria considera-se normal, porém existem alguns relatos de pais ou mães acima ou abaixo do peso. Um número significativo acredita que se alimenta de forma normal, mas a relatos dos que comem em exagero. Os alunos não sabem calcular o IMC.

Quando foram levados para o laboratório de informática, reconheceram através de pesquisas os riscos que andam correndo em relação ao estilo de vida que apresentam. Num mundo onde a informação é cada vez mais veloz, o espaço escolar pode servir como ponto de reflexão sobre transformações que ocorrem não somente no mundo do trabalho, mas na sociedade como um todo. (Educomunicação e mídias)

#### **4. CONCLUSÃO**

Este trabalho teve por objetivo fazer uma rápida análise do perfil de alunos de uma turma de ensino médio da Escola Nossa Senhora do Livramento. Aplicando alguns recursos como mídia impressa (revistas, reportagens de jornais, folhetos informativos, livros didáticos) e laboratório de informática foram possíveis avaliar e tabular alguns dados sobre obesidade e hábitos alimentares. Esta análise é somente uma porção de um problema já globalizado. O que se pode observar que através da mídia impressa, torna mais fácil assimilar e entender quais mudanças deve-se ter para manter uma vida mais saudável, e que as informações que chegam de todas as fontes de mídias que se conhece não são de fácil compreensão. Como diz Paulo Freire: “A leitura do mundo precede a leitura da palavra.”

O tema gerou certo desconforto em alguns alunos, por isso não se obteve os resultados esperados com os cálculos de IMC. O que se pode observar é que os adolescentes estão cada vez mais se alimentando de forma inadequada.

Embora a obesidade seja um problema social a ser prevenido já na adolescência é necessário pensar em políticas públicas de saúde coletiva para adolescentes que reforcem práticas saudáveis de alimentação, atividades físicas de lazer e manutenção de peso. Provavelmente seja a melhor saída para resolver este problema.

Conclui-se que o uso dos meios de comunicação na escola contribui positivamente com o desenvolvimento do aluno e sua melhor compreensão do meio em que está inserido. Também desenvolve a inteligência e habilidades, ajudando o educando a adotar atitudes positivas para si mesmo e para os outros.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRUZ, J. L. C. C. **Projeto Araribá: ciências/ obra coletiva, concebida, desenvolvida e produzida pela editora Moderna.** Ed.1, São Paulo: Moderna, 2006.

EFDEPORTES. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 07/09/2011.

FIOCRUZ. Disponível em: <http://www.fiocruz.br>. Acesso em 05/09/2011.

MONDINI, L. MONTERO, C.A. **Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988).** Revista Saúde Pública, 28 (6): 433-9 1994.

REVISTA ÉPOCA: revista semanal. São Paulo: Ed. Globo, n.667, 28 fev. 2011. 54 p. Edição Anual Corpo e Mente.

REVISTA ISTO É: revista semanal. São Paulo: Ed. Três, n. 2178, 10 ago. 2011. 90 p. Alimentos que emagrecem.

REVISTA VIDA E SAÚDE: revista mensal. São Paulo: Ed. Casa, 2010.

RGNUTRI. Disponível em: <http://www.rgnutri.com.br>. Acesso em 07/09/2011.

SICHERI, R. **Epidemiologia da obesidade.** EDUERJ, Rio de Janeiro, 1988.

MORAN, JOSÉ MANUEL. **Mudanças na comunicação pessoal,** Paulinas, São Paulo, 2000.

EDUCOMUNICAÇÃO E MÍDIAS, books. google.com. Acesso em 17/11/2011.

## 6. ANEXOS

### 6.1. Questionário aplicado

**Questionário de avaliação para trabalho final de pós-graduação.**  
**Responda o questionário abaixo marcando apenas uma alternativa por questão.**

#### A- Identificação:

1- Idade \_\_\_\_\_anos      2- Sexo: ( ) masculino      ( ) feminino      3 - Série\_\_\_\_\_

#### B- Alimentação:

4- Com que frequência você realizou cada uma das refeições abaixo:

café da manhã      ( ) Nenhuma      ( ) Até 2x na semana      ( ) De 3 a 6 x na semana      ( ) Todos os dias  
 lanche da manhã      ( ) Nenhuma      ( ) Até 2x na semana      ( ) De 3 a 6 x na semana      ( ) Todos os dias  
 almoço      ( ) Nenhuma      ( ) Até 2x na semana      ( ) De 3 a 6 x na semana      ( ) Todos os dias  
 lanche da tarde      ( ) Nenhuma      ( ) Até 2x na semana      ( ) De 3 a 6 x na semana      ( ) Todos os dias  
 jantar      ( ) Nenhuma      ( ) Até 2x na semana      ( ) De 3 a 6 x na semana      ( ) Todos os dias  
 lanche da noite      ( ) Nenhuma      ( ) Até 2x na semana      ( ) De 3 a 6 x na semana      ( ) Todos os dias

5- Onde você realizou na maioria das vezes tais refeições?

( ) Em casa  
 ( ) Na escola  
 ( ) Restaurante  
 ( ) Outros  
 Qual?\_\_\_\_\_

6- Na maioria das vezes que você lanchou no colégio você:

( ) trouxe o lanche de casa      ( ) comprou na cantina      ( ) nunca lancha      ( ) outros,  
 quais?\_\_\_\_\_

7- Com relação você e aos seus pais como você classifica?

Pai      ( ) muito gordo      ( ) gordo      ( ) normal      ( ) magro      ( ) muito magro  
 Mãe      ( ) muito gordo      ( ) gordo      ( ) normal      ( ) magro      ( ) muito magro  
 Eu      ( ) muito gordo      ( ) gordo      ( ) normal      ( ) magro      ( ) muito magro

8-Você acha que você come

( ) Em excesso      ( ) Muito      ( ) Normal      ( ) Pouco      ( ) Muito Pouco

9-Você sabe calcular seu IMC?

( ) Sim      ( ) Não

10- Qual sua altura?\_\_\_\_\_cm

13- Qual seu peso atual?\_\_\_\_\_Kg

11- Você pratica atividade física?

( ) Sim      ( ) Não      Qual?\_\_\_\_\_

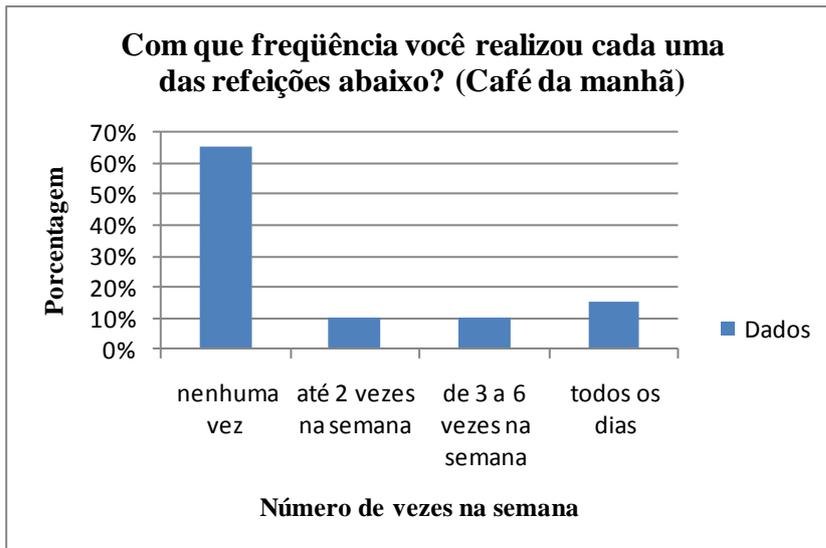
12- Se a resposta anterior for afirmativa, quantas vezes por semana você realiza esta atividade?

( ) de 1 a 3 vezes      ( ) de 3 a 5 vezes      ( ) todos os dias da semana

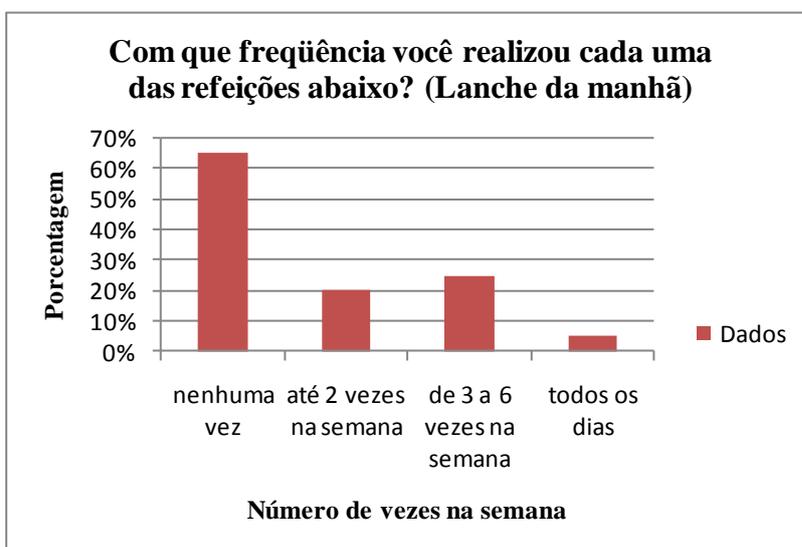
13- Você sabe identificar hábitos saudáveis? (alimentação, movimento do corpo,...)

( ) Sim ( ) Não

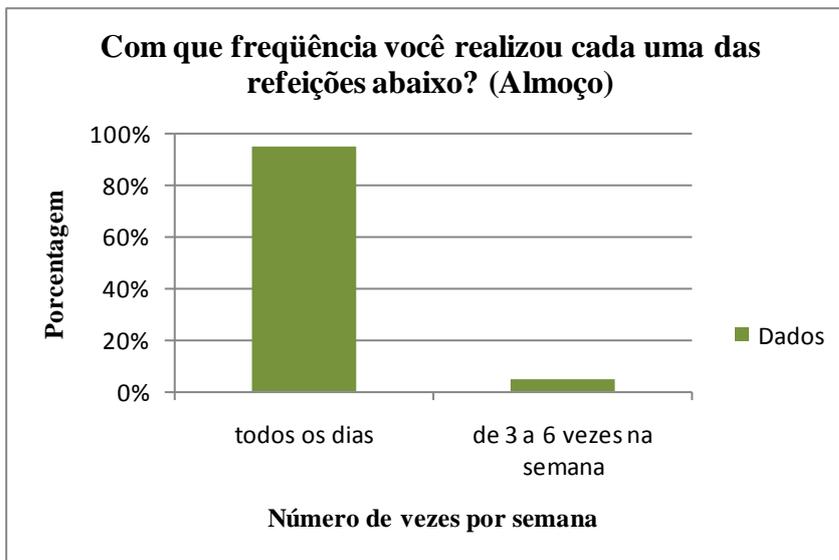
## 6.2. Gráficos



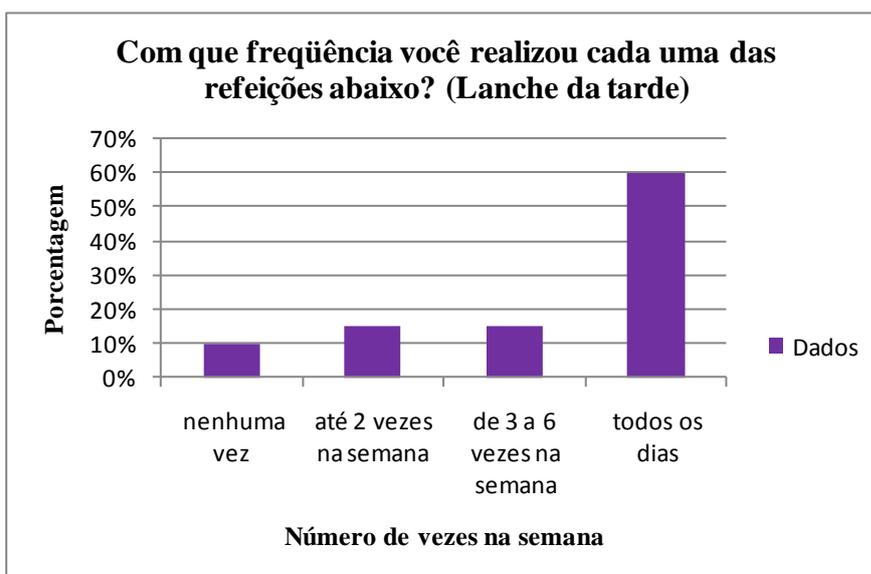
## 6.3



## 6.4



## 6.5



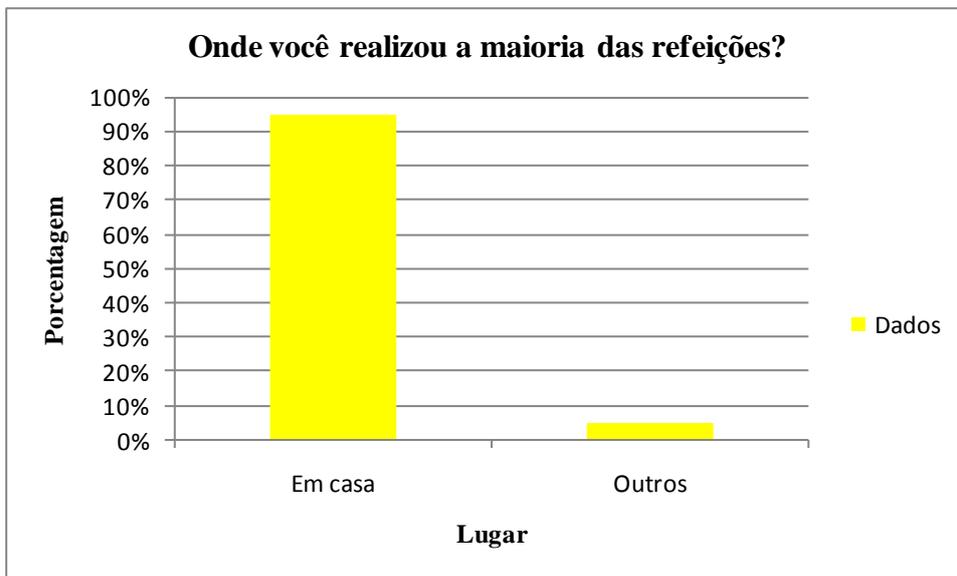
## 6.6



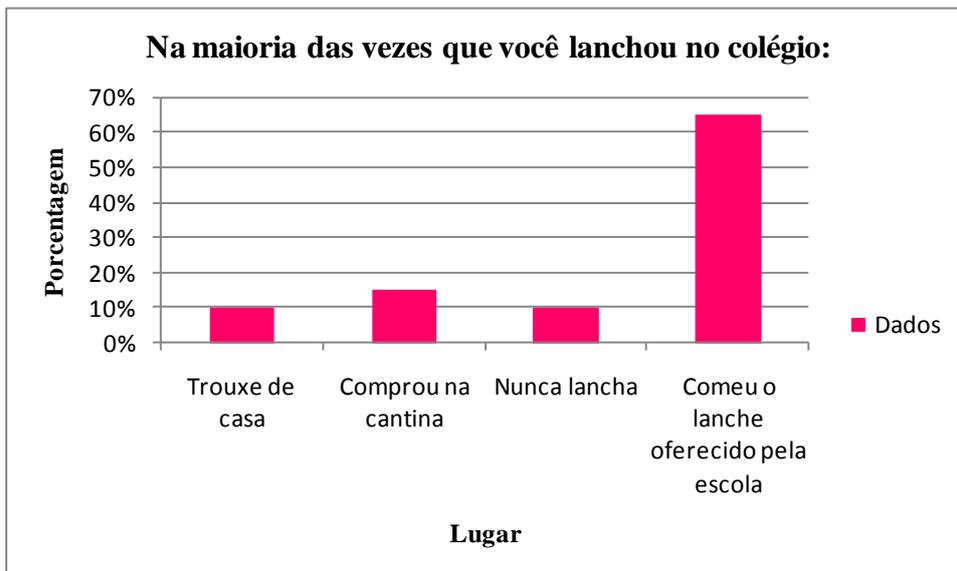
## 6.7



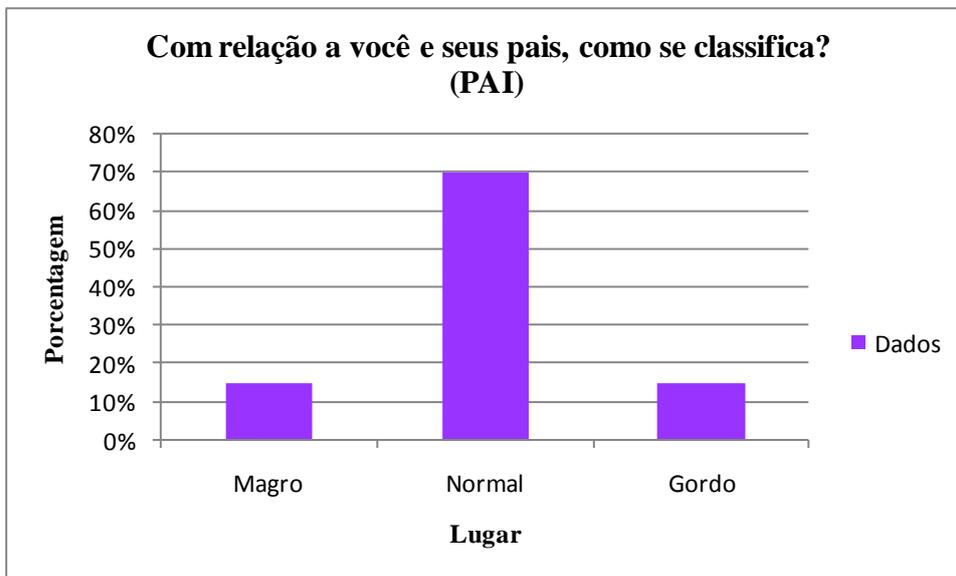
## 6.8



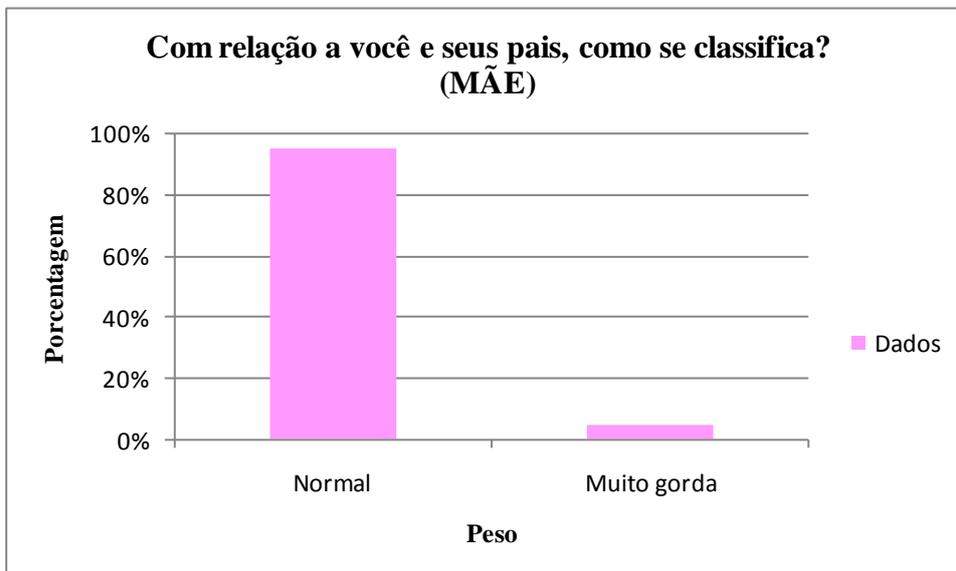
## 6.9



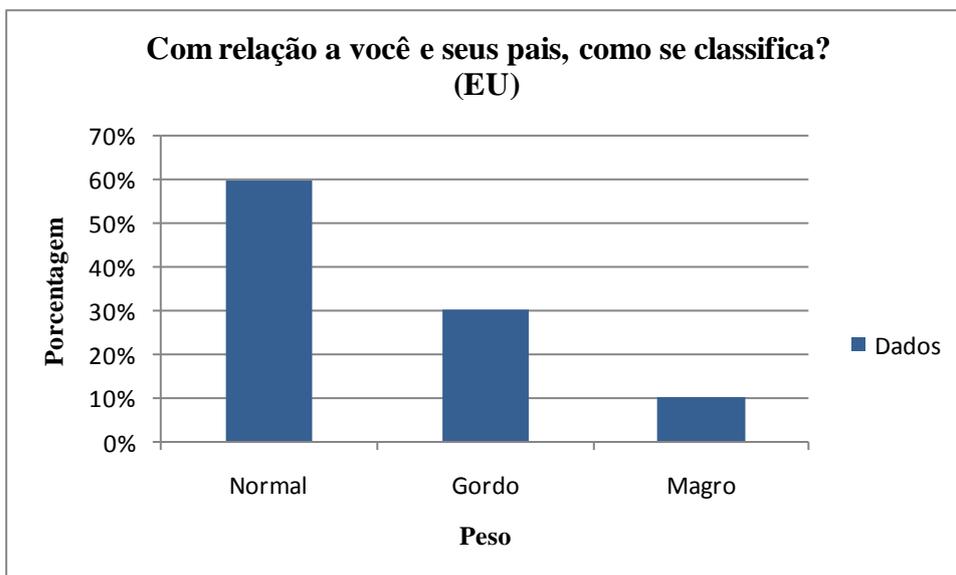
## 6.10



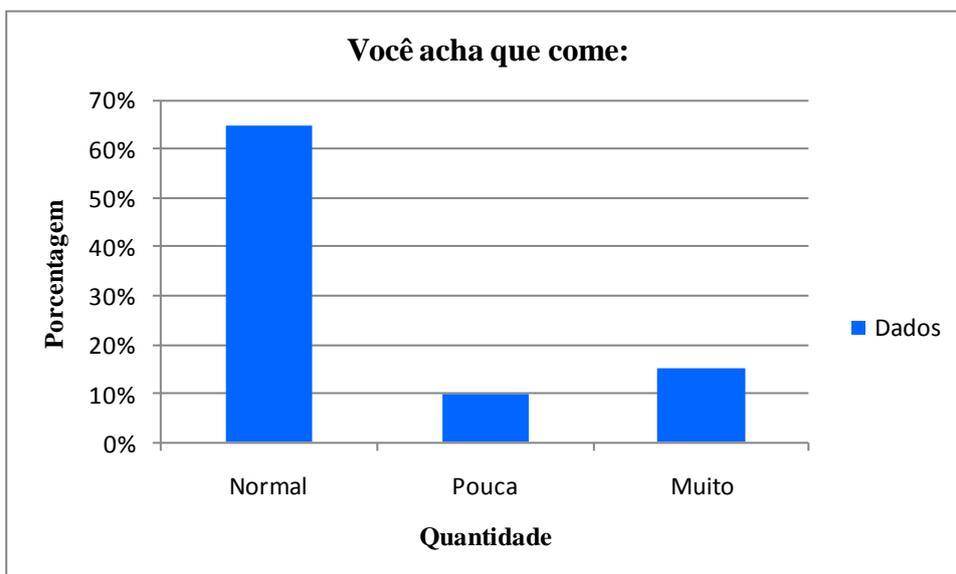
## 6.11



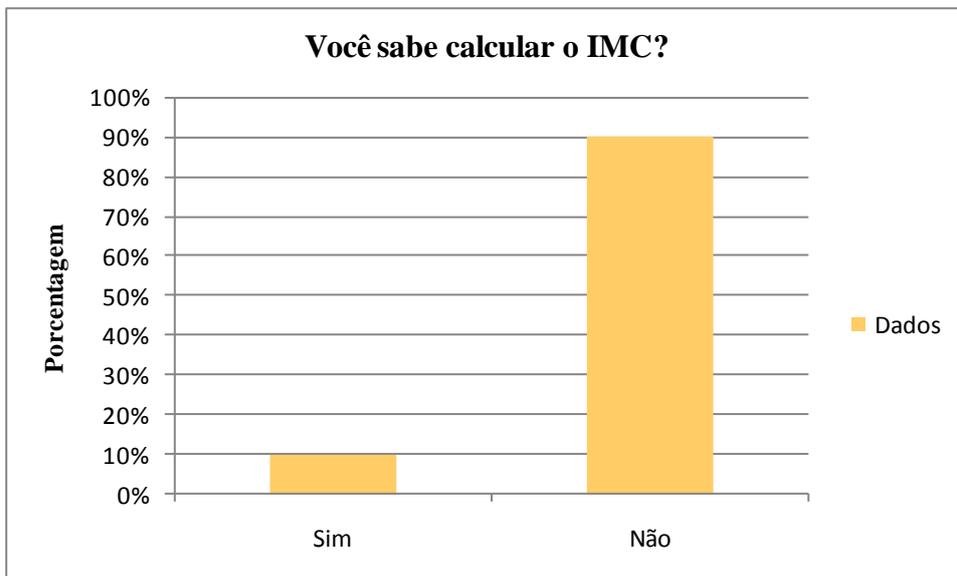
## 6.12



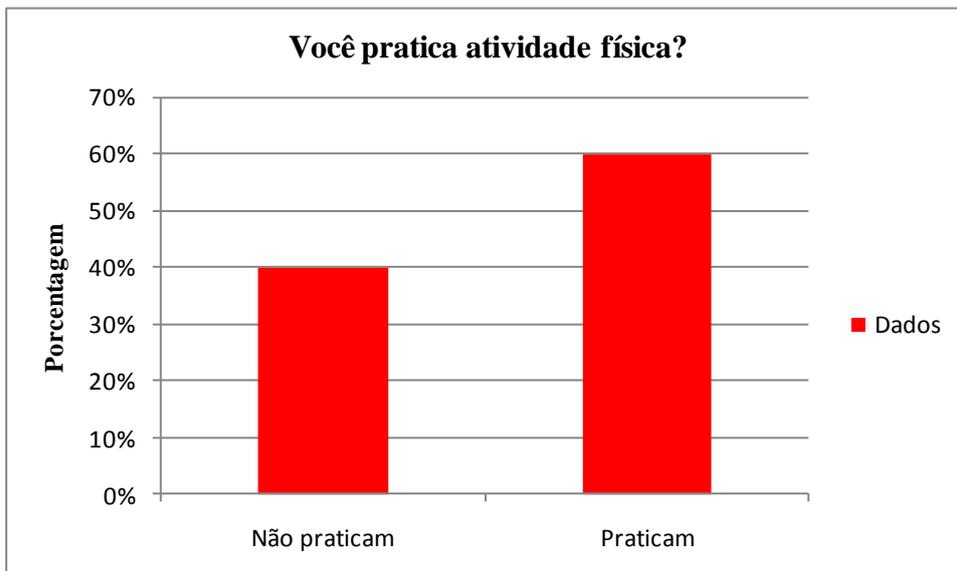
## 6.13



## 6.14



## 6.15



## 6.16

