



TRANSTORNOS ALIMENTARES: O MAL DO SÉCULO

*Alauana Carolina Brunetti¹
Débora Mergen Lima Reis²
*Fabiane Antunes³
Keile Calza⁴
Verginia Andriola⁵
Nome do autor

...

Eixo Temático: Práticas pedagógicas de Iniciação à Docência nos Anos Finais e Ensino Médio

Resumo expandido:

Considerando a disponibilidade de alimentos existentes no comércio atualmente, é possível termos uma alimentação saudável e de qualidade todos os dias. No entanto, não é assim que funciona, pois os alimentos industrializados cheios de conservantes e produtos químicos que dão cores, aromas e os mais variados sabores, porém com pouco ou nenhum valor nutricional, estão presentes cada vez mais na alimentação das pessoas, principalmente dos jovens e adolescentes. Segundo Toral *et al.* (2007) as práticas alimentares atuais dos adolescentes tem incluído alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódio, com pequenas quantidades de frutas e hortaliças. Como consequência do uso de uma quantidade maior de alimentos processados e menor de alimentos naturais, podem vir a ocorrer doenças que estão se tornando cada vez mais comuns entre as pessoas. Entre elas, os chamados "transtornos alimentares" tem recebido uma grande atenção devido à sua alta taxa de ocorrência atualmente. Os transtornos alimentares na adolescência são consideradas doenças graves, com elevado grau de complexidade e morbidade, sendo que, os casos iniciados nesta fase, afetam de forma grave o desenvolvimento da pessoa (PINZON *et al.*, 2004). Essas alterações podem estar relacionadas à fatores metabólicos, fisiológicos, econômicos e psicológicos.

Como a adolescência é um período caracterizado por dúvidas e incertezas, os jovens acabam frequentemente desenvolvendo complexos em relação ao seu corpo e à aparência em geral. Muitas vezes em busca do corpo perfeito, acabam optando por mudanças em seus hábitos alimentares, que passam a ser inadequados, podendo provocar o aparecimento de doenças graves como por exemplo, a bulimia e a anorexia. Em outros casos, estes jovens podem desenvolver crises de ansiedade que causam compulsões alimentares, determinando o exagero na ingestão de alimentos, o que pode determinar o surgimento de quadros de obesidade. Um dos principais fatores que pode vir a influenciar para o aparecimento destas doenças é o sociocultural, que atualmente tem uma grande valorização da magreza, estabelecendo um "padrão de beleza" que é impossível de ser atingido pela maioria. Este padrão estabelecido induz a nossa sociedade a rejeitar e

1. Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Paraná. Palmas/PR. aluanabrunetti94@gmail.com
2. Professora do Curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Paraná. Palmas/PR. debora.reis@ifpr.edu.br
3. Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Paraná. Palmas/PR. fabeantunes@gmail.com
4. Professora do Colégio Estadual Dom Carlos. Palmas/PR keile39@outlook.com
5. Professora do Curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Paraná. Palmas/PR. viandriola@yahoo.com.br



discriminar pessoas que são consideradas obesas. Atualmente a sociedade faz da obesidade uma condição significativamente repudiada e condenada, valorizando magreza (FIATES e SALES, 2001). Após a instalação da obesidade, muitos passam a fazer uso de medicamentos, dietas perigosas e chás diuréticos que prometem emagrecer, os quais geralmente são utilizados sem acompanhamento médico ou de forma inadequada. As pessoas frequentemente atingidas são adolescentes, principalmente do sexo feminino, pois são mais vulneráveis à insatisfação com a aparência física, o que define a chamada distorção da imagem corporal. Há também a influência de fatores emocionais, envolvendo a convivência com os familiares e colegas, e ainda a influência da mídia, que tem um papel fundamental no desencadeamento desse distúrbio por ter um acesso direto e imediato de exposição de corpos magros idealizados.

A mídia reforça imagens e cria desejos, padronizando corpos moldados por atividades físicas, tecnologias estéticas e cirurgias plásticas (RUSSO, 2005), o que vem gerar adolescentes insatisfeitos com a imagem que tem do seu corpo. Outro fator a ser considerado ainda, é o estilo de vida das pessoas atualmente, que devido às suas várias atividades diárias, preferem consumir alimentos de preparo ou alcance rápido, de fácil acesso, nem sempre com o valor nutritivo adequado. Diante do exposto e, levando em consideração o índice de obesidade observado entre os alunos do Colégio Estadual Dom Carlos, no município de Palmas-Pr, os bolsistas do PIBID - Programa de Bolsas de Iniciação à Docência, do subprojeto de Ciências Biológicas de IFPR- Campus Palmas, resolveram desenvolver o projeto “Distúrbios Alimentares”. O principal objetivo do projeto é favorecer a reflexão sobre a importância de bons hábitos alimentares, bem como, da sua importância para uma melhor qualidade de vida. Em um primeiro momento foram aplicados questionários à 130 alunos do Ensino Médio, com perguntas relacionadas aos seus hábitos alimentares e os de sua família. A partir dos dados coletados foram realizadas palestras sobre obesidade, anorexia e bulimia explicando o que são estas doenças, como surgem, quais as consequências que as mesmas podem trazer à nossa vida. Aproveitando o envolvimento nos alunos nas palestras, também foram abordados aspectos relacionados ao *bullying*, pois ele está muito presente no nosso cotidiano, sendo apontado como um dos fatores que pode vir a favorecer estes transtornos, pois não tem como falar de distúrbios alimentares sem falar do preconceito que muitos dos nossos jovens hoje sofrem nas escolas e também na sociedade: às vezes por estar acima do peso e, outras vezes, por estar abaixo do peso. Assim, foi feito um debate com os alunos a acerca deste tema, evidenciando que às vezes, uma palavra que é dita sem pensar, poder afetar emocionalmente de forma significativa uma pessoa. Na sequência, os alunos foram orientados a como calcular o seu IMC (Índice de Massa Corporal), sendo que, cada aluno teve a oportunidade de calcular o seu índice e, de acordo com ele, verificar em qual categoria se encaixava.

Os alunos vem se mostrando interessados em participar das atividades desenvolvidas, fazendo questionamentos, promovendo debates e expondo situações vivenciadas por eles mesmos, familiares e amigos. Esta postura demonstra que o projeto vem alcançando o objetivo a que se propõe e estimulou os bolsistas a planejarem e organizarem ações futuras as quais permitirão a efetiva apropriação dos conhecimentos pelos alunos e uma mudança de postura frente aos seus hábitos alimentares, pois acredita-



se que ações educativas podem vir a contribuir de forma positiva no comportamento alimentar saudável e numa vida com mais saúde e qualidade.

Palavras chave: Alimentação. Saúde. Transtornos Alimentares.

FIATES, Giovana Medeiros Ratauchesch; SALLES, Raquel Kuerten de. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, p. 3-6, 2001.

PINZON, Vanessa et al. Peculiaridades do tratamento da anorexia e da bulimia nervosa na adolescência. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, p. 167-169, 2004.

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção do belo. **Movimento & percepção**. Espírito Santo de Pinhal, v. 5, n. 6, p. 80-89, 2005.

Toral, Natacha; Slater, Betzabeth; Silva, Marina Vieira da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes. **Revista de Nutrição**. Piracicaba, v. 20, p. 449-59, 2007.