SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Componente curricular: Ciências da Natureza

Ano: 8º Bimestre: 1º

Título: Obesidade: como tratar e prevenir essa epidemia?

Conteúdos

* Fatores que levam à obesidade e suas consequências.
* Alimentação saudável e equilibrada na prevenção e no tratamento da obesidade.

Objetivos

* Compreender os fatores que levam à obesidade e suas consequências.
* Assumir uma postura crítica diante das propagandas de produtos alimentícios.
* Reconhecer que o tratamento e a prevenção da obesidade envolvem a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada.
* Valorizar e adotar hábitos que ajudem a tratar e a prevenir a obesidade.

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC

Esta sequência didática trabalha os fatores que levam à obesidade e aborda a importância da alimentação saudável e equilibrada para a prevenção e o tratamento do excesso de peso. A proposta auxilia no desenvolvimento das competências específicas previstas na BNCC incentivando o exercício do autoconhecimento, da autoapreciação e do cuidado com o próprio corpo e com o bem-estar pessoal, ajudando o aluno a se compreender na diversidade humana, a fazer-se respeitar e a respeitar o outro, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza e às suas tecnologias e, também, à utilização de diferentes linguagens e tecnologias digitais para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos e resolver problemas de forma crítica, significativa, reflexiva e ética.

Número de aulas sugeridas

* 2 aulas (de 40 a 50 minutos cada).

AULA 1

Objetivos específicos

* Compreender os fatores que levam à obesidade e suas consequências.
* Assumir uma postura crítica diante das propagandas de produtos alimentícios.

Recursos didáticos

Livro do Estudante (capítulo 1); documentário disponível na internet; rótulos de refrigerantes (opcional).

Encaminhamento

Previamente, peça aos alunos que anotem os alimentos consumidos em suas refeições diárias no decorrer de uma semana. Oriente-os a incluir também os lanches e as guloseimas ingeridas nos intervalos entre as refeições. Esse registro será retomado na segunda aula desta sequência didática.

Inicie essa primeira aula fazendo um levantamento de conhecimentos prévios e estimulando a reflexão dos alunos a partir das seguintes perguntas: “Vocês sabem o que é obesidade?”; “A obesidade é prejudicial à saúde das pessoas? Por quê?”. Promova uma troca de ideias com a turma.

Em seguida, realize a leitura em voz alta do texto “Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil” da seção *Motivação* do capítulo 1 do Livro do Estudante. Durante a leitura, enfatize que, no Brasil, a obesidade vem crescendo a níveis alarmantes e que um em cada cinco brasileiros é considerado obeso. Comente que a Organização Mundial de Saúde considera a obesidade um dos maiores problemas de saúde pública no mundo.

Na sequência, amplie a discussão fazendo perguntas como: “Que hábitos alimentares errados podem conduzir à obesidade?”; “Por que alguns alimentos engordam mais que outros?”; “E por que certos alimentos são mais saudáveis?”. Peça que todos registrem suas ideias no caderno.

Em seguida, apresente aos alunos alguns trechos do documentário *Muito além do peso*. Para isso, lembre-se de selecionar previamente os trechos que julgar mais interessantes. Esse documentário mostra como a indústria, a publicidade, o governo e a sociedade podem estar contribuindo com o aumento da quantidade de crianças obesas no Brasil. A versão oficial para exibições não comerciais pode ser baixada gratuitamente em <<http://www.muitoalemdopeso.com.br/download/>>. O conteúdo também está disponível *on-line*, em <<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>> (Acessos em: set. 2018.).

Caso a escola não disponha de recursos necessários para exibição de vídeo, anote as informações mais relevantes do documentário e apresente-as aos alunos. Aproveite para mostrar o rótulo de alguns refrigerantes e chamar a atenção da turma para a quantidade de açúcar presente na composição dessas bebidas. Em seguida, proponha uma reflexão sobre o uso da publicidade na venda de alimentos calóricos e pouco nutritivos, ressaltando a possível associação entre as campanhas publicitárias da indústria alimentícia e o aumento do número de crianças e adolescentes obesos. Peça aos alunos que reflitam sobre seus próprios padrões de consumo alimentar. Nesse momento, proponha que eles também considerem a questão apresentada na seção *Reflita sobre suas atitudes* do capítulo 1 do Livro do Estudante, que trata sobre o uso da palavra “energia” na propaganda de produtos alimentícios e questione se eles se preocupam em saber se esses produtos são realmente saudáveis.

Como *atividade complementar*, peça aos alunos que elaborem frases que poderiam ser utilizadas em uma campanha educativa sobre fatores que levam à obesidade e suas consequências.

Para *acompanhar a aprendizagem*,observe a participação, a contribuição e o domínio de conceitos de cada aluno durante as discussões. Retome também as perguntas feitas nesta aula (“Vocês sabem o que é obesidade?”; “A obesidade é prejudicial à saúde das pessoas? Por quê?”; “Que hábitos alimentares errados podem conduzir à obesidade?”; “Por que alguns alimentos engordam mais que outros?”; “E por que certos alimentos são mais saudáveis?”) e peça aos alunos que as respondam novamente.

AULA 2

Objetivo específico

* Reconhecer que o tratamento e a prevenção da obesidade envolvem a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada.

Recursos didáticos

Livro do Estudante (capítulo 1); registro alimentar dos alunos durante o período de 7 dias.

Encaminhamento

No primeiro momento da aula, pergunte aos alunos: “Quais são as principais causas do aumento da obesidade no Brasil?”. Observe as respostas. É importante que os alunos compreendam que a obesidade pode estar relacionada aos hábitos alimentares e ao sedentarismo.

Na sequência, promova uma troca de ideias a partir das seguintes questões: “A adoção de uma alimentação saudável e equilibrada pode ajudar a diminuir a obesidade no Brasil?”; “Como deve ser a alimentação para que ela seja considerada saudável?”; “Todas as pessoas necessitam dos mesmos tipos de alimentos?”; “A quantidade de alimentos que compõe uma refeição pode variar entre as pessoas? Por quê?”.

Depois, utilizando o conteúdo apresentado na seção *Desenvolvimento do Tema* do capítulo 1 do Livro do Estudante, explique aos alunos a importância dos alimentos, os tipos e as funções de cada nutriente e as características que uma refeição precisa ter para ser considerada saudável. Explique também que o modo de preparo dos alimentos pode influenciar sua qualidade nutricional e aponte as razões pelas quais as frituras devem ser evitadas.

Aborde a classificação dos alimentos nas categorias *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Aproveite para falar da importância de escolhermos alimentos *in natura* e alimentos minimamente processados em nossa rotina alimentar. Para saber mais sobre o assunto, consulte o *Guia alimentar para a população brasileira*, disponível em <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>> (Acesso em: set. 2018.).

Em seguida, solicite aos alunos que retomem o registro alimentar feito por eles durante o período de 7 dias. Oriente-os a identificar os nutrientes que compõem suas refeições e o modo como elas são preparadas. Peça para classificarem esses alimentos nas categorias *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Ao final da atividade, promova uma troca de ideias a partir da pergunta proposta na seção *Reflita sobre suas atitudes:* “Você cuida da sua alimentação?”. Depois, amplie a conversa perguntando: “Quais hábitos podem ser alterados para tornar sua vida mais saudável?”. Nesse momento, ressalte também a importância da atividade física para a prevenção da obesidade.

Como *atividade complementar*, peça aos alunos que elaborem um texto contendo dicas para prevenir e tratar a obesidade. Os textos podem ser publicados em um *blog* ou nas redes sociais. Se preferir, essa atividade pode ser desenvolvida em grupos.

Para *acompanhar a aprendizagem*, esteja atento à participação e ao domínio de conceitos de cada aluno durante as discussões realizadas. Solicite também que os alunos respondam à atividade 3 da seção *Use o que aprendeu* e à atividade 18 da seção *Explore diferentes linguagens* do capítulo 1 do Livro do Estudante.Nessas atividades, eles terão de responder se, ao planejar uma alimentação saudável, todos os nutrientes devem ter a mesma importância, quais são os tipos de nutrientes presentes em quantidade exagerada nos alimentos de uma lanchonete *fast-food* e por que eles podem ser prejudiciais à saúde se ingeridos em excesso.

Atividades

1. Uma marca de biscoito de chocolate apresenta em seu rótulo as seguintes informações em letras maiores e coloridas:

“Contém cereais integrais, fonte de vitaminas, minerais e cálcio”.

Em letras menores e sem o mesmo destaque, são apresentados os valores nutricionais, que demonstram que o alimento é rico em sódio e gorduras saturadas e possui teor calórico elevado.

a) Você considera esse alimento saudável? Justifique.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Seu consumo diário pode levar à obesidade? Por quê?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Por que a expectativa de vida em nosso país pode diminuir com o aumento do número de pessoas obesas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Para adotar hábitos alimentares mais saudáveis, uma pessoa com sobrepeso, que costuma comer biscoitos recheados e refrigerantes entre as refeições principais, passou a consumir barras de cereais e suco de laranja ultraprocessados.

a) Em sua opinião, as substituições alimentares dessa pessoa são realmente saudáveis? Por quê?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Que hábitos ela poderia adotar para emagrecer e evitar a obesidade?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Respostas das atividades

1.

a) É esperado que os alunos reconheçam que o biscoito, apesar de ser fonte de vitaminas, fibras e cálcio, é um alimento ultraprocessado, que pode prejudicar a saúde do organismo quando consumido em excesso.

b) Sim. Devido ao alto teor calórico e à presença de gorduras saturadas em sua composição, o biscoito, quando consumido em excesso, pode favorecer o desenvolvimento da obesidade.

2. A obesidade está relacionada ao desenvolvimento de problemas de saúde que podem provocar a morte precoce, tais como as doenças do sistema circulatório e o diabetes.

3.

a) Não. Os sucos ultraprocessados e as barras de cereais podem conter altos índices de açúcar e outros elementos prejudiciais à saúde e ao emagrecimento.

b) Respostas possíveis: trocar o consumo de alimentos ultraprocessados por alimentos *in natura* e minimamente processados, estar atento à quantidade e à qualidade dos alimentos escolhidos em suas refeições e praticar atividades físicas.

Autoavaliação

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Critérios | Ótimo desempenho | Bom desempenho | Preciso melhorar |
| Reconheço os fatores que levam à obesidade e suas consequências. |  |  |  |
| Compreendo que as propagandas de produtos alimentícios podem induzir ao consumo de alimentos que não são saudáveis. |  |  |  |
| Compreendo que o tratamento e a prevenção da obesidade envolvem a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada. |  |  |  |
| Valorizo e vou adotar hábitos que ajudam a prevenir e a tratar a obesidade. |  |  |  |