

**COLÉGIO EDNA RORIZ**

Hábitos Alimentares

**Período: 3ª Etapa**

**Disciplinas Envolvidas:** Física, Química, Educação Física, Matemática e Filosofia, Biologia

**Série:** 2ª série do Ensino Médio

**Data de Entrega:** 01 de Outubro de 2020

**Valor:** 5,0 pontos em cada disciplina

# VISÃO GERAL

**Transtornos Alimentares na Adolescência: avaliando antecedentes**

[Psicologia da Saúde](https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/) Escrito por: Martina Garcia Barbosa

Atualmente, já se descreve o que poderia ser chamado de *comportamento de risco* para desenvolver um distúrbio alimentar. Em geral, os pacientes bulímicos ou anoréxicos, muito antes da doença estabelecida, já apresentam alguma alteração emocional e/ou do comportamento. Emocionalmente esses pacientes de risco apresentam alguma crítica constante a alguma parte do corpo, insatisfação com o peso, enfim, alguma alteração na percepção corporal (dismorfia) com diminuição gradativa de suas atividades sociais, ou do prazer antes associado a elas.

Comportamentalmente, apresentavam hábito de fazer dieta mesmo quando o peso estava proporcional à estatura e, mesmo ao perderem peso, continuavam com a dieta . É importante lembrar que todas essas modalidades de comportamento são de avaliação muito difícil quando se trata de um adolescente, haja vista que nessa faixa etária, o isolamento, os problemas de relacionamento, a preocupação e vergonha com o corpo, a distorção da autoimagem, o aumento do apetite, os modismos alimentares, etc., são característicos e esperados, fazendo parte da chamada Síndrome da Adolescência Normal.

Na Psicologia, podemos fazer uma comparação, a grosso modo, diferentemente do que acontece na Obstetrícia, onde a pessoa ou está ou não está grávida, podemos encontrar alterações em graus variados. É como se a pessoa pudesse estar muito grávida ou pouco grávida. E assim acontece com as alterações da autoimagem corporal.

(...) Para alterações na Conduta Alimentar é necessário que a pessoa tenha uma autoimagem alterada *quantitativamente ou qualitativamente*. Pode estar se achando muito gorda, quando na realidade seria apenas “cheinha”, pode estar se vendo apenas gorda, quando na realidade é normal ou até magra, enfim, pode estar se vendo (e sentindo) distante de algum padrão ideal de configuração.

O conceito ideal atual a se perseguir incessantemente é ser belo (a), jovem e magro(a). As pessoas, em geral, e os adolescentes em particular, costumam crer que modelos, artistas de cinema e de televisão sejam protótipos a serem copiados. A questão estética deixa de ser harmonia e passa a ser imposição. Na cultura ocidental atual, o conceito de beleza está associado à juventude, como se o belo fosse, necessariamente, igual a ser jovem. Talvez por isso nossa era vive batendo recordes na cirurgia de rejuvenescimento e no consumo de medicamentos para emagrecer.

A investigação nos Transtornos da Conduta Alimentar tem constituído um foco de atenção em psicologia e psiquiatria nessas três últimas décadas (TORO, 2000). De concreto, temos que as investigações epidemiológicas vêm mostrando um aumento considerável no número de pessoas acometidas de Bulimia Nervosa e Anorexia Nervosa nos últimos anos (EAGLES et. al, 1995; SÁIZ et al, 1999).

(...) Na linha de recentes investigações, a porcentagem de mulheres adolescentes que, numa primeira fase apresentam risco potencial de sofrer algum tipo de Transtorno da Alimentação se situa em 17,3% da amostra estudada, contra 0,6% nos homens adolescentes. Por outro lado, as adolescentes que manifestam maior sintomatologia própria dos Transtornos da Alimentação, também apresentam maior insatisfação com a própria imagem corporal associada. Falta-nos, entretanto, levantar dados para saber quais são, exatamente, os elementos culturais atrelados à valorização do próprio corpo. Que tipo de tirania cultural tem vitimado as pessoas a se sentirem insatisfeitas com o próprio corpo (portanto, consigo mesmas).

Do ponto de vista da prevalência dos Transtornos da Conduta Alimentar, outros estudos recentes têm mostrado uma tendência similar. Um desses estudos (Sáiz et al, 1999), com 816 adolescentes de ambos os sexos, estudantes do curso de ensino médio, encontrou 7,7% das mulheres e 1,1% dos homens com riscos potenciais de desenvolver Transtornos da Conduta Alimentar. Essa diferença entre os sexos se repete em outros trabalhos (TORO et al, 1989; BUDDEBERG-FISCHER et al, 1996; COTRUFO et al, 1998). No que diz respeito à imagem corporal e propensão aos Transtornos Alimentares, numerosas investigações têm documentado o importantíssimo papel da auto-avaliação e da insatisfação da pessoa sobre sua imagem corporal . Os estudos indicam também que as alterações da imagem corporal podem ser a causa de problemas emocionais importantes na adolescência e início da juventude (CASH et al, 1989), podendo atuar como um *fator de risco predisponente*, precipitante ou mantenedor dos Transtornos da Conduta Alimentar.

O que seria um fator por si só, já de grande valia para nós, profissionais da saúde mental, servindo de alerta para investigação desses jovens que viriam a sofrer futuramente com Transtornos da Conduta Alimentar, uma vez identificados os problemas na autoavaliação corporal.

<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/transtornos-alimentares-na-adolescencia-avaliando-antecedentes>

# OBJETIVOS

Os objetivos da investigação proposta sobre o tema são:

* Criar parâmetros que possibilitem comparar hábitos saudáveis de alimentação com os modismos alimentares.
* Desenvolver uma consciência crítica sobre as dietas alimentares.
* Estabelecer correlações entre o conteúdo calórico dos alimentos, metabolismo e vida saudável.
* Questionar os padrões sociais estabelecidos de culto ao corpo.
* Verificar a eficácia de alimentações alternativas.
* Questionar a utilização de suplementos alimentares.

#

# ESPECIFICAÇÕES

O trabalho deverá ser desenvolvido de forma individual, de acordo com as etapas abaixo relacionadas. A parte escrita do trabalho deverá ser digitada seguindo as normas técnicas que serão apresentadas nas aulas de aprendizagem através de evidências e entregue na data assinalada no caput deste roteiro.

# BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **RASBRAN-Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p.31-36,Jan-Jun.2017. Disponível em:[https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/ view /565/155](https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565/155). Acesso em 05 ago. 2020.

OLIVEIRA, Rozilene C., MACHADO, Dulcineia F. N., LINS, Ana Carolina de A., Mello, Maria de Fátima M.. Hábitos alimentares, alimentação alternativa, multimistura: conhecendo as diferenças. **Enciclopédia Biosfera**. N.03, Janeiro – junho 2007 ISSN 1809-0583. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/3.pdf>. Acesso em 05 ago. 2020.

AVELLAR, Fabiana Roberto Soares de. **O sentido das práticas alimentares contemporâneas**: globalização e midiatização. Orientador: Dra. Maria Cristina Leite Peixoto. Dissertação (Mestrado em Estudos Culturais Contemporâneos). Universidade FUMEC. Belo Horizonte. 2018. Disponível em:h[ttps://repositorio.fumec.br/xmlui/handle/ 123456789/184](https://repositorio.fumec.br/xmlui/handle/123456789/184) . Acesso em 05 ago. 2020.

BATISTA FILHO, Malaquias, BATISTA, Luciano Vidal. Transição alimentar/nutricional ou mutação antropológica. **Ciência e Cultura** - online. vol.62, nº4, São Paulo, Out.2010.Disponível em:[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pi d=S0009-672 52010000400010](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400010). Acesso em 05 ago. 2020.

CHAGAS, Bárbara L.F.; NASCIMENTO, Marcos V. S.do; BARBOSA, Marina R.; GOMES, Luiz P. de S.. Utilização indiscriminada de suplementos alimentares: causas e consequências. **Ciências Biológicas e de Saúde**. Unit, Aracaju, vol. 3, n.2, p. 27-34, Mar 2016. Disponível em: [https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/ article/view/3286](https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/3286). Acesso em 05 ago. 2020.

Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável. Disponível em:[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_abstract&pid=S0034-891020 11000400019&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-89102011000400019&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)

Rotten. Disponível em: <https://g.co/kgs/7ShTDE>

Uma introdução à filosofia da alimentação. Disponível em:[https://www.greelane.com/pt/ humanidades/filosofia/philosophy-of-food-2670489/](https://www.greelane.com/pt/humanidades/filosofia/philosophy-of-food-2670489/).

# CRONOGRAMA

## Etapa 1: Alimentação saudável e hábitos alimentares. (de 17/08/2020 a 21/08/2020)

O aluno deverá pesquisar artigos científicos que possam dar embasamento à pesquisa e que contemplem as seguintes questões.

1.A) O que é uma alimentação saudável?

1.B) Quais parâmetros podem ser utilizados para determinar a excelência de uma alimentação?

1.C) Quais são os hábitos alimentares dos jovens hoje?

1.D) Como analisar a satisfação alimentar e saciedade.

1.E) Há relação entre regionalismo e hábito alimentar?

## Etapa 2: Capacidade nutricional e calórica dos alimentos. (de 24/08/2020 a 28/08/2020)

O aluno deverá pesquisar artigos científicos que possam dar embasamento à pesquisa e que contemplem as seguintes questões.

2.A) Composição nutricional dos alimentos.

2.B) Valor calórico dos alimentos.

2.C) Aplicativo “desrotulando”.

2.D) Ingestão e queima calórica.

# Etapa 3 : Dietas alimentares. (de 31/08/2020 a 04/09/2020)

 3.A) Metabolismo

 3.B) Visão do nutricionista (bate-papo com nutricionista)

 3.C) Perigos inerentes às dietas não orientadas.

**Etapa 4: Distúrbios alimentares. (de 08/09/2020 a 11/09/2020)**

4.A) Faltas e excessos na alimentação

 4.B) Anorexia e bulimia.

 4.C) Compulsão alimentar

**Etapa 5: Modismos alimentares. (de 14/09/2020 a 18/09/2020)**

5.A) Alimentação alternativa

 5.B) Mitos alimentares

**Etapa 6: Suplementos alimentares. (de 21/09/2020 a 25/09/2020)**

 6.A) Necessidade versus modismos.

 6.B) Corpolatria.

 6.C) Midiatização da beleza corporal.

**ETAPA 7: Produção de um informativo sobre alimentação saudável. (de 28/09/2020 a 01/10/2020)**

O aluno deverá preparar uma sessão que fará parte de um informativo produzido pela turma. O informativo será virtual e disponibilizado no site do colégio. As sessões que constarão no informativo são: cultural, notícias, esportiva, culinário, social, humorística, curiosidades e arte. A atribuição das sessões a cada aluno será feita ao final da etapa 6 do trabalho.

# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A atribuição dos cinco pontos será assim realizada:

* Envolvimento, responsabilidade, coerência, dedicação e pontualidade => 1,0 ponto.
* Abordagem, profundidade e uniformidade dos textos => 2,0 pontos.
* Observação das normas técnicas de apresentação escrita do trabalho => 1,0 ponto.
* Produção das sessões do informativo => 1,0 ponto.