

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA FORMAÇÃO DE ADULTOS CONTRIBUTOS PARA A EDUCAÇÃO/PROMOÇÃO DA SAÚDE

Augusto, Aurinda¹; Rodrigues, Maria José²

¹aurinda@iol.pt, Agrupamento de Escolas D. Afonso III de Vinhais, Portugal

²mrodrigues@ipb.pt, Departamento de ciências da Natureza, Escola Superior de Educação de Bragança, Portugal

Resumo

A saúde deve ser entendida como um recurso para a vida, como tal, exige a adoção de comportamentos saudáveis para se atingir o bem-estar pleno. Atualmente, as alterações dos estilos de vida começam a repercutir-se em problemas graves de saúde pública. Nesta perspetiva, todos os espaços e tempos são profícuos para a promoção de atitudes saudáveis, sendo a escola um dos locais de excelência para implementar a Educação/ Promoção da Saúde (Precioso, 2004).

A alimentação para além de ser uma necessidade fundamental do ser humano, é um dos fatores mais determinante no estado de saúde (Loureiro, 2004). Como tal, é de extrema importância conhecer os hábitos alimentares das populações, a fim de se poder agir e promover a educação alimentar (Baixinho 2008).

O presente estudo teve como objetivos principais: conhecer os hábitos alimentares dos alunos dos cursos do 1º ciclo de Educação de Adultos do concelho de Vinhais, elaborar recursos didáticos adequados, contribuir para a promoção de uma alimentação saudável e aumento dos níveis de literacia.

A análise dos resultados permitiu inferir que os referidos alunos apresentavam alguns hábitos e conceções alimentares incorretos.

Face aos resultados obtidos foram elaborados recursos didáticos adequados a este nível de ensino, para orientar atividades e procedimentos no sentido de alterar os hábitos nocivos, melhorar a saúde e aumentar a literacia numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida e ao exercício de uma cidadania ativa e responsável.

Palavras- chave: Educação Alimentar; Educação de Adultos; Promoção da Saúde; Recursos Didáticos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Augusto, Aurinda. (2011). Educação alimentar na Formação de Adultos: contributos para a Educação/ Promoção da Saúde. Dissertação de Mestrado. Bragança: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança.

Baixinho, C. (2008). Hábitos alimentares e prática de exercício físico dos adultos em contexto de formação profissional. In: Bonito, J. (Coord.) (pp.171-182). Educação para a Saúde no século XXI. Teorias, Modelos e Práticas. Évora. Universidade de Évora: Centro de Investigação em Educação e Psicologia.

Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. Revista portuguesa de Saúde Pública, 22(2), 43-455.