

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

## ALIMENTOS COMO FONTE DE ENERGIA PARA NOSSO CORPO<sup>1</sup>

**Gustavo Schmidt Da Silva<sup>2</sup>, Estela Adriana Dos Santos Canabarro<sup>3</sup>, Maiara Rodrigues Wunder<sup>4</sup>, Rafaela Silva De Almeida<sup>5</sup>, Rosimeri Dias De Moura Puhl<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Relato de experiência

<sup>2</sup> Aluno da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha.

<sup>3</sup> Professora da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha

<sup>4</sup> Aluna da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha

<sup>5</sup> Aluna da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha

<sup>6</sup> Orientadora do projeto da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha graduada em ciências biológicas e pós graduada em supervisão e orientação escolar.

Nosso trabalho é sobre, alimentos como fonte de energia para nosso corpo, realizamos o trabalho para enfatizar a importância dos alimentos para nós e como esses alimentos nos trazem essa energia. O termo energia, vem do grego “*enérghia*” que significa “força de ação” como observa Marli Frison, energia é a propriedade de um corpo, substância ou sistema de realizar trabalho. Além de podermos estudar sobre como essas energias que são geradas dentro de nosso organismo, e como elas nos fazem nos movimentar, nos proporcionando essa gama enorme de movimentos e várias funções que nosso organismo executa ao mesmo tempo, indo de um simples levantamento da mão direita até a cabeça, ou até a batida de um coração que tem a função principal de distribuir o sangue para todo o corpo. Torna-se importante aprendermos sobre de onde vem essa energia e por quê da diferença de disposição de cada pessoa para realizar diferentes atividades.

Os alimentos assim como a gasolina para o carro, são nossa fonte de energia e precisamos dela para se mantermos ativos, como respirar, andar, e até mesmo para que nosso sangue circule, pois sem a energia que os alimentos nos proporcionam, nada disso seria possível. Dos vários alimentos que nós ingerimos durante nossas alimentações, após a digestão esses alimentos tornam-se combustíveis para que nosso corpo e mente funcione bem e consiga realizar todas as tarefas nos determinadas durante o nosso dia a dia.

Como sabemos, esses alimentos são muito diversificados, visualmente e os sabores podem ser bem distintos, então para que possamos saber a quantidade certa de cada tipo de alimento devemos ingerir, os medimos sua energia gerada para o corpo em calorias, ou seja, quanto mais calórico for um alimento mais energia ele forneceu para nosso corpo. Para nos mantermos saudáveis devemos ingerir uma certa quantidade de calorias, e como não somos todos iguais, cada pessoa tem sua quantidade aproximada que deve ser ingerida diariamente, semanalmente e mensalmente, se ingerimos muito mais ou muito menos que nosso corpo necessita, acabamos tendo nossa saúde prejudicada.

As calorias são provenientes de carboidratos, proteínas e gorduras presentes nos alimentos. Os carboidratos tem a função de nos trazer a energia necessária para que

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

nosso corpo funcione, e se por mal alimentação ou a simples falta desse elemento em nosso em nosso corpo acarreta diferentes falhas e acaba recorrendo a outros métodos, como a absorção da proteína e da gordura, porem esse processo pode nos levar a problemas, como dor de cabeça, mal humor e sonolência. Somente uma alimentação saudável nos permite ter uma vida de qualidade e nos proporciona a quantidade certa de energia para que nosso corpo funcione da melhor maneira. Além dessas substancias, como fosforo, magnésio, carbono, hidrogênio; oxigênio e enxofre entre outros que estão presentes em nosso organismo, que destaca nossa característica de ser vivo.

Quando nosso corpo se depara com alguma situação de risco ele gerencia-se para que não nos falte energia e nem uma substancia necessária, em alguns casos, como a ida ao deserto, onde o sol e quente e a água escassa, nosso corpo se depara com um problema grave, e geralmente ele não consegue equilibrar a temperatura ideal com a do ambiente externo, sendo assim com altas temperaturas, nosso corpo entra em hipertermia, que pode variar, em causas internas porem ocorrer infecções, ou por causas externas sendo gerada por altas temperaturas.

Segundo a autora Mayra Rosa (2010), alguns alimentos nos proporcionam mais energia e disposição que outros, vemos aqui alguns deles, todos de natureza Brasileira, podemos fazer um ranking com esses alimentos e a quantidade de energia que eles nos proporcionam em pequenas quantidades, como o Açaí que fica em primeiro lugar por ser uma fonte de gorduras insaturadas, que auxiliam no controle da pressão arterial, a agua de coco, que é uma ótima fonte de vitaminas e minerais além de melhorar a disposição, ficando em segundo lugar, e a banana que tem diversas fontes de proteínas, por isso acaba ficando em terceiro lugar, então temos o guaraná que por ter uma ótima fonte de cafeína e estimulante do sistema nervoso, acaba por ficar em último lugar.

Podemos controlar nossa saúde, estando sempre de olho em nosso peso corporal, que seria a soma do peso de todas as partes do corpo: músculos, ossos, órgãos, líquidos, pele e gorduras. Devemos salientar que a diferença de peso e de quantidade de alimento que devemos ingerir varia de acordo com idade, altura e sexo. Um grande pico/queda em nossa alimentação pode nos proporcionar diversos problemas, e é por isso que é importante que nos alimentamos bem e com alimentos que nos proporcionem uma “gordura saudável”, como o açaí já citado antes que tem gorduras insaturadas.

Referências bibliográficas:

FRISON, Marli Dallagnol. Situação de estudo, energia necessárias para sustentabilidade da vida Unijuí, 2019.

ROSA, Mayra. [www.ciclovivo.com.br](http://www.ciclovivo.com.br), 2010.

5ª  
MoEduCiTec 2019

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica

O Protagonismo Estudantil em Foco



viver aprender transformar

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

