

Desenvolvimento de um trabalho de conscientização da importância do consumo de água com crianças

Gabriela da Silva Ferrari

Marjory Maciel Bessa

Lucas Fernandes Dervichian

Gleice Franco Pinheiro

Colégio Santa Rita

Resumo

A água é fundamental para o funcionamento do organismo, pois desempenha diversas funções em nosso corpo. Dentre as principais funções da água no organismo podemos citar: produção de energia, transporte, limpeza, regulação da temperatura e regulação do intestino.

Estima-se que 60% do peso do corpo humano sejam compostos por água e é recomendável que diariamente sejam consumidos cerca de 2 litros de água, a quantidade de água varia de acordo com a idade e o peso de cada um.

Foi realizada com o 5º ano uma pesquisa e apresentação sobre a importância do consumo de água no corpo humano, aplicando algumas brincadeiras valendo prêmios para reforçar a pesquisa e os assuntos mais importantes dela.

Introdução

Neste trabalho será apresentado uma pesquisa aplicada sobre o consumo de água, realizada com os alunos do 5º ano do Colégio Santa Rita, o objetivo é mostrar como a conscientização pode mudar o cenário da sociedade de hoje visando o futuro, em especial o consumo de água para a saúde das pessoas, além disso neste trabalho será apresentado algumas informações utilizadas nessa abordagem.

Objetivo

Realizar um aprofundamento de pesquisa sobre a importância de água no corpo humano. E Conscientizar as crianças sobre a importância deste assunto.

Metodologia

Pesquisa científica com fundamentação teórica utilizando o site Toda Matéria, juntamente com orientação dos professores orientadores. A aula de conscientização foi realizada com os alunos do 5º ano do fundamental 1 do Colégio Santa Rita, para essa dinâmica, foi realizada a preparação de um material de apresentação com slides, após este momento, foram realizados um quiz em formato de jogos e uma brincadeira de mímica, para complementar a aprendizagem e forma como o assunto deveria ser absorvido.

Quiz:

1. Qual órgão mais se beneficia de uma boa hidratação?

- a) Estômago
- b) Pele
- c) Rins

d) Fígado

Resposta: c)

2.Qual é a recomendação média de ingestão diária de água para um adulto saudável?

a) 500 ml

b) 1 litro

c) 2 litros

d) 5 litros

Resposta: c)

3.A água é essencial para qual das funções abaixo?

a) Produção de energia elétrica

b) Regulação da temperatura corporal

c) Aumentar a gordura corporal

d) Colorir os olhos

Resposta: b)

4.Em média, qual é a percentagem de água presente no corpo humano adulto?

a) 60%

b) 30%

c) 90%

d) 15%

Resposta: a)

5.Qual é o principal componente do corpo humano?

a) Gordura

b) Ossos

c) Água

d) Sangue

Resposta: c)

6.Quais são os sinais comuns de desidratação?

a) Febre e calafrios

b) Tontura, boca seca e urina escura

- c) Coceira e espirros
- d) Fome e sede excessiva

Resposta: b)

7. Como a água atua na regulação da temperatura corporal?

- a) Aumentando o metabolismo
- b) Produzindo calor
- c) Através do suor e da respiração
- d) Diminuindo a pressão arterial

Resposta: c)

8. Além da ingestão direta, onde mais podemos obter água para o corpo?

- a) Apenas em bebidas alcoólicas
- b) No banho
- c) Através de frutas e vegetais
- d) Apenas com suplementos vitamínicos

Resposta: c)

9. Qual órgão mais se beneficia de uma boa hidratação?

- a) Estômago
- b) Pele
- c) Rins
- d) Fígado

Resposta: c)

10. O que acontece com seu corpo quando você esquece de beber água durante o dia?

Resposta: Você pode sentir cansaço, dor de cabeça, dificuldade de concentração e a urina fica mais escura. Isso é um sinal que o corpo está começando a desidratar.

Mímica: Escovar os dentes, tomar banho, lavar as mãos, lavar a louça, lavar o carro, regar a planta, lavar roupas, limpar casa, lavar o rosto, nadar, tomar remédio, lavar frutas, lavar cabelo e lavar janelas.

Fotos:



Desenvolvimento

A água é fundamental para o funcionamento do organismo, pois desempenha diversas funções em nosso corpo.

A seguir, veja as principais funções da água no organismo e como elas são importantes para o corpo humano.

Produção de energia: as células precisam de água para realizar as suas funções. Uma pouca quantidade de água faz as células trabalharem menos;

Transporte: em nosso corpo a água atua como solvente, transportando diferentes substâncias para as células, como minerais, nutrientes e vitaminas;

Limpeza: ela é responsável pela desintoxicação do organismo ao levar as tóxicas para os rins e eliminá-los através da urina, cuja composição é de 95% de água;

Regulação da temperatura: a água regula a temperatura do nosso corpo, pois compõe o suor;

Regulação do intestino: a água é necessária para evitar que os resíduos dos alimentos, aquilo que o nosso corpo não absorve, endureçam;

Estima-se que 60% do peso do corpo humano seja compostos por água e é recomendável que diariamente sejam consumidos cerca de 2 litros de água, a quantidade de água varia de acordo com a idade e o peso de cada um.

Uma das primeiras lições que aprendemos nas aulas de biologia é que 70% do nosso corpo é composto de água. Sentimos sede em vários momentos do dia porque nosso organismo não é capaz de armazenar água. Logo que é consumida, essa substância leva de 30 a 60 minutos para percorrer seu circuito no organismo e deixar uma parcela das partículas presentes em sua fórmula (hidrogênio e oxigênio) no sangue, que irá distribuir os benefícios da água para todos os órgãos e músculos.

Tenha uma garrafinha de água fresca sempre em mãos quando for sair de casa ou no trabalho. Assim, você vai se lembrar de beber, mesmo que não estiver com a sensação de sede. As garrafinhas também vão ajudar a medir a quantidade de água consumida por dia. Se beber, em média, 2 litros de água não faz parte da sua rotina, mude esse hábito. Estabeleça metas diárias até chegar à quantidade ideal para seu organismo.

Deixar de beber água durante dias (desidratação crônica) pode abrir caminho para outros problemas como diabetes, colesterol alto, problemas de pele e digestivos, fadiga e prisão de ventre.

Resultados e Discussões

Após as aplicações das apresentações e dinâmicas, foi possível verificar que cerca de 30% dos alunos já possuíam um conhecimento teórico e aplicado sobre a importância do consumo de água para a vida e como o consumo consciente é importante.

Após 3 dias da aplicação desse momento de conscientização, baseado em análises feitas a própria vista e relatos dos professores das turmas, houve um aumento geral no consumo de água, e uma diminuição no desperdício que muitos realizam por desinformação como (baseado em análise visual diária): jogar metade da garrafa de água fora por estar em uma temperatura mais elevada.

Desta forma mesmo que com poucos dias após o momento de conscientização, já é possível visualizar uma melhoria, que continuará a ser observado ao longo do tempo, para obter mais resultados, que poderão ser publicados em outros estudos futuros.

Considerações Finais

Este trabalho de pesquisa e aplicação foi muito importante para todos os envolvidos, alunos pesquisadores deste artigo, professores orientadores, os alunos do 5º ano participantes

do momento de conscientização e toda a comunidade escolar. Podendo desta forma ser aplicados a outras turmas e também replicados para outros assuntos importantes. Além disso, foi possível concluir como o consumo de água é importante e principalmente o consumo de água consciente.

Baseado nos relatos da professora Carol do 5º ano, após a aplicação das dinâmicas com os alunos cerca de 50% deles melhoraram o consumo consciente

Referências Bibliográficas

A Importância da Água. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/a-importancia-da-agua/>>.

Por que beber água é tão importante para a saúde? | Hapvida Clinipam. Disponível em: <<https://gndisul.com.br/noticia/beber-agua-importancia>>. Acesso em: 8 set. 2025.