

# Extensão: projetos educativos, culturais e científicos



**Prof. Dr. José Rui Camargo**  
Reitor da Universidade de Taubaté

A UNITAU, ciente de seu compromisso social, preocupa-se com o bem-estar de seus alunos e a perspectiva de que eles adquiram outras competências,

além daquelas concorrentes à própria formação acadêmica. Assim, adapta, assiste, qualifica e mantém programas específicos aos cursos de graduação. Na tríplice função universitária (ensino, pesquisa e extensão), que é seu real alicerce, um exemplo de significativa ação universitária corresponde aos projetos vinculados à Pró-reitoria de Extensão, devido aos benefícios oferecidos a toda Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Dentre os diversos projetos, temos o Nutrição para a Vida, que instrumentaliza para a escolha e o preparo de alimentos

saudáveis, e orienta para a comercialização desses alimentos como produto. O Saúde na Educação, em parceria com a Prefeitura Municipal de Taubaté, que realiza um diagnóstico das condições de saúde nas creches municipais. O Análise de Solos, Plantas e Sementes, que presta serviços à comunidade agropecuária do Vale do Paraíba, Litoral Norte, Sul Mineiro e Fluminense, por meio da realização de análises laboratoriais, com vistas ao diagnóstico de fertilidade do solo e da sanidade de sementes. O Obesidade Infanto-Juvenil: Prevenção e Tratamento Multiprofissional, que

integra os três pilares da Universidade, bem como trata e conscientiza o indivíduo obeso e seu microsistema social, por meio de intervenção multiprofissional.

Nesses e em outros projetos, a Extensão, por meio de cursos, eventos e outras atividades culturais. Assim como pelo intercâmbio no campo do ensino, da educação e da cultura, cria condições de excelência nas relações entre a UNITAU e a comunidade local e a regional, integrando-as. É importante salientar que todos os projetos contêm objetivos estruturados no Plano Nacional de Extensão (PNExt).

## Pesquisa avalia hábitos alimentares de jovens

Por: Bruna Batista



Foto: Fernando Candelária

quada, com alto consumo de doces, refrigerantes, salgados, hambúrgueres, cachorros quentes e chocolates. Uma minoria desses adolescentes consome frutas, legumes e verduras.

Conforme os resultados, a maioria dos entrevistados troca o almoço e o jantar por lanches.

Em relação ao comportamento dos estudantes quanto à prática de atividades físicas, na cidade de Taubaté, 38,3% dos alunos passam 5 horas ou mais por dia na frente do computador, TV ou videogame, e, na cidade de Ilhabela, 32,1%, o que revela uma atitude sedentária dos alunos de Taubaté.

De acordo com o levantamento, Taubaté tem 75,8% dos estudantes exercitando-se na escola, enquanto 54,3%

se exercitam fora das escolas. Suas atividades preferidas são futebol, queimada e vôlei.

O levantamento integra o Projeto Vale na Balança, que tem por objetivo avaliar e melhorar os hábitos alimentares dos moradores da região. Neste ano, o assunto começou a ser abordado nas escolas e houve a distribuição de cartilhas explicativas em três dos cinco municípios participantes do projeto. "A escola é um local importante para se trabalhar a importância da alimentação saudável, queremos ajudar os jovens a entenderem desde cedo a necessidade de ter bons hábitos", disse o Prof. Dr. José Felício Goussain Murade, Coordenador do Projeto, Pró-reitor de Extensão da UNITAU e Presidente da Casa da Criança.

A Casa da Criança e a Universidade de Taubaté (UNITAU), em parceria com o Programa Petrobras Comunidade, realizaram em escolas de cinco cidades da região, uma pesquisa para avaliar os hábitos alimentares e o comportamento dos estudantes em relação à prática de atividades físicas.

O levantamento, realizado em 2012, abrangeu 19.282 estudantes

do 6º ao 9º anos de escolas das redes públicas e privadas de Caragatatuba, Ilhabela, São Sebastião, Ubatuba e Taubaté. Para conhecer os hábitos dos alunos, integrantes do projeto aplicaram um questionário, com 76 questões, para que os jovens respondessem.

A pesquisa, inédita, revelou que a maioria dos estudantes se alimenta de forma inade-

### EXPEDIENTE

#### ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

##### Reitor

Prof. Dr. José Rui Camargo

##### Pró-Reitor de Extensão

Prof. Dr. José Felício Goussain Murade

##### Chefe de Departamento

Prof. Ms. Maurílio do Prado Láu

##### Coordenação Jornal UNITAU/edição:

Profa. Ms. Angela Loures (MTB-MS 17301/87V)

##### Editores adjuntos

Simone Gonçalves (ACOM)  
Andréia Gomes (PRE)

##### Revisão:

Profa. Dra. Eliana Brito  
Profa. Ms. Angela Berbare  
Prof. Ms. Luzimar Gouvêa

##### Projeto gráfico e Diagramação:

PREX | Núcleo de Design Gráfico  
- NDG

##### Bolsistas do Programa de Bolsas de Extensão - PIBEx:

Thais Andressa Perez  
Guilherme Rodrigues

##### E-mail para contato:

jornalunitau@gmail.com



# Pesquisa revela alimentação inadequada

A pesquisa realizada pela Casa da Criança e Universidade de Taubaté, com apoio do Programa Petrobras Comunidade, ouviu 19.282 estudantes entrevistados de cinco cidades do Vale do Paraíba e revelou que os alimentos que os jovens mais gostam de receber na merenda escolar são macarrão, arroz, feijão, carne e frango. No entanto, a pesquisa revelou que entre os hábitos alimentares dos estudantes está o consumo de balas, chicletes e pirulitos, refrigerantes, salgadinhos fritos ou em pacotes, produtos adquiridos nas cantinas. Em Taubaté, segundo o levantamento, 38,3% dos alunos passam cinco horas ou mais em frente ao computador, TV ou vídeo game por dia e, em Ilhabela, 32,1%.

Veja outros resultados da pesquisa:

TROCA REFEIÇÃO POR LANCHE			
Municípios	Não troca	Almoço	Jantar
Caraguatatuba	29,1%	27,8%	36,7%
Ilhabela	29,9%	29,0%	37,5%
São Sebastião	30,3%	30,5%	37,1%
Taubaté	28,8%	22,4%	48,2%
Ubatuba	29,1%	26,2%	41,6%

ÍNDICE DA SITUAÇÃO NUTRICIONAL						
Municípios	Caraguatatuba	Ilha Bela	São Sebastião	Taubaté	Ubatuba	Média
Normal	69,5%	71,8%	72,1%	68,6%	70,4%	70,5
Sobrepeso	19,2%	14,5%	16,6%	19,2%	17,3%	17,4
Obesidade	8,1%	6,9%	7,4%	8,7%	7,1%	7,6
Baixo Peso	3,3%	6,6%	3,9%	3,4%	5,2%	4,5
Sem resposta	0,0	0,2%	0,0	0,1%	0,1%	0,0
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%

# Cuidados com a alimentação

Ismael Lopes/UNITAU



Por: Guilherme Rodrigues

## Gorduras

As gorduras fazem parte dos macronutrientes, necessários em grande quantidade para o ser humano. Elas estão divididas em três categorias: saturadas, insaturadas e polinsaturadas. Algumas vitaminas do nosso organismo necessitam de gordura para que haja ativação. O consumo de gorduras, então, é essencial para que nosso organismo funcione bem.

No entanto, mais de 2/3 do consumo deve ser de gorduras polinsaturadas e as insaturadas, como as encontradas nos óleos (de Canola, por exemplo), nos azeites (destaque para os extra virgens) e até no abacate. Já a gordura saturada é aquela que fica sólida em temperatura ambiente (margarina, banha, pele do frango e gordura de carne são exemplos). Ela tem maior quantidade de ácido graxo saturado, e seu consumo favorece o entupimento dos vasos sanguíneos e o aparecimento de diversas doenças.

## Açúcares

Precisamos dos açúcares para fornecer energia ao organismo. Ao ser ingerido em grande quantidade, no entanto, o que "sobra" passa a circular no sangue

e entra na célula, sendo armazenado. O excesso de açúcar causa a hiperglicemia, podendo levar ao diabetes. Por isso, Evite produtos industriais, pois eles trazem grande concentração de açúcar. Prefira o açúcar presente nas frutas, pois estas, contêm também fibras e não são prejudiciais ao organismo.

## Sal

O sal (sódio) tem grande papel na indústria de alimentos, pois ele ajuda na sua conservação. Muito sódio exige bastante água para que seja drenado e nem sempre existe essa hidratação correta feita no dia a dia. O excesso gera uma sobrecarga dos rins, prejudica as funções circulatórias e vasculares, e agrava a pressão arterial. Evitar temperos prontos, e produtos industrializados são atitudes saudáveis.

Os Produtos industrializados são os campeões em mascarar grande presença de sal. Além do cloreto de sódio, neles encontra-se também o Glutamato Monossódico, que dá impressão de um leve adoçamento em temperos e molhos prontos, como ketchup e mostarda. O seu uso frequente está relacionado à obesidade e à Doença de Alzheimer.

**PROJETO RONDON**  
Lição de vida e de cidadania

faça parte da Equipe UNITAU  
**SEJA RONDONISTA!**

**Operação em julho de 2013 no município de Maracaçumé - MA**  
Inscrições até o dia: **25** de maio no link:  
<http://sistemasweb.unitau.br/projetorondon>