

## **PIRÂMIDE ALIMENTAR: PRÁTICA PEDAGÓGICA PARA CONSCIENTIZAÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Herica Tanhara Souza<sup>1</sup>; Francisco de Assis Pereira da Silva<sup>1</sup>; Aline Fontenele de Brito<sup>1</sup>; Iara da Hora Mateus<sup>1</sup>; João Marcos de Góes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bolsistas PIBID da Universidade Federal do Piauí – Campus Ministro Reis Velloso; *herycasouza@hotmail.com*; *assis.sillvaps@gmail.com*; *enilafontenele@hotmail.com*; *iara.hmateus@gmail.com*. <sup>2</sup> Coordenador de Área de Biologia – PIBID da Universidade Federal do Piauí; *jmarg@uol.com.br*.

### **INTRODUÇÃO**

As práticas pedagógicas são essenciais durante o ensino de ciências por contribuírem para o desenvolvimento dos alunos. Pois de acordo com Souza (2013) as atividades práticas facilitam no entendimento dos conhecimentos envolvendo a ciência. As atividades experimentais permitem que a teoria seja passada de modo ilustrativo, promovendo a investigação de conhecimentos de maneira que os estudantes sejam estimulados (SILVÉRIO, 2012). Porém as práticas pedagógicas devem ser bem elaboradas, atualizadas e suprir as necessidades dos alunos, pois Lira (2013) afirma que algumas atividades práticas desenvolvidas nas instituições de ensino são muito antigas e fogem da realidade dos discentes.

Nesse estudo como tema central foi abordado o assunto relacionado à pirâmide alimentar que é dividida em quatro grupos sendo eles: Energéticos, Reguladores, Construtores e Energéticos extras, e subdivididos em oito subgrupos: Carboidratos; Frutas e legumes; Proteínas de origem vegetal, animal e derivados; Óleos e açúcares. Nesse contexto experiências desse tipo pode mostrar para os alunos a forma correta de se alimentar, não substituindo a refeição por lanches, já que eles não contêm a quantidade ideal de nutrientes que precisamos durante o dia. Pois, o fato de não ter uma alimentação equilibrada acarreta problemas de saúde, tanto por conta de excessos ou falta de nutrientes que se fazem necessário para a boa manutenção do corpo. Ausência de vitaminas na alimentação gera doenças denominadas como avitaminoses, já o exagero pode ocasionar as hipervitaminoses (LOPES 2015).

Essa relação é importante, principalmente, por conta de a pirâmide alimentar servir como orientação em relação às quantidades de porções, que cada pessoa deve consumir diariamente,

visando à obtenção de nutrientes necessários para um bom funcionamento do corpo humano. Pois de acordo com Cunha (2014) a alimentação balanceada contém alimentos saudáveis, que são importantes para que se tenha uma melhoria na qualidade de vida.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi aplicar uma prática pedagógica em uma escola de ensino fundamental com o tema pirâmide alimentar, na tentativa de motivar os alunos em prol da conscientização de uma alimentação saudável.

## **METODOLOGIA**

Em uma instituição da rede pública de ensino do Município de Parnaíba, foi desenvolvida uma atividade prática ministrada sobre o tema pirâmide alimentar, para os alunos do 8º Ano. Essa atividade foi de suma importância porque sensibilizou os adolescentes que estudam naquela instituição, sobre como manter uma alimentação saudável.

Nessa prática foi aplicado um questionário contendo quatro questões subjetivas, aplicadas antes e depois da dinâmica de grupo, a alguns alunos da turma que foi direcionada essa atividade, como premissa para verificar o conhecimento que eles tinham a respeito daquele conteúdo. O objetivo da aplicação dos questionários foi comparar o nível de conhecimento dos discentes antes e depois daquela atividade.

Para o desenvolvimento da prática foi produzido um modelo didático de uma pirâmide alimentar (Figura 1), sendo esta confeccionada com E.V.A, no entanto os níveis não seguem as cores padrões da pirâmide universal. Foram recortadas imagens de alimentos que representam os grupos, sendo eles: energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras, para que os alunos pudessem encaixar no grupo correto da pirâmide. Outro material utilizado para a funcionalidade da prática foram envelopes, neles continham perguntas específicas de cada grupo de alimento, sendo que eles obedecem às cores padrões da pirâmide alimentar. O envelope verde representa o grupo dos alimentos energéticos, que são os carboidratos. O segundo envelope verde, representa o grupo dos alimentos reguladores: frutas e legumes. O envelope amarelo representa o grupo dos construtores que são as proteínas de origem vegetal, animal e derivados. O envelope vermelho representa os energéticos extras, que é composto por óleos e açúcares. As placas que estão também na imagem foram utilizadas no início da atividade para fazer uma sensibilização dos tipos de alimentação, diferenciando os alimentos saudáveis de não saudáveis.

Figura 1. Materiais utilizados na prática de pirâmide alimentar.



**Fonte: acervo da autora**

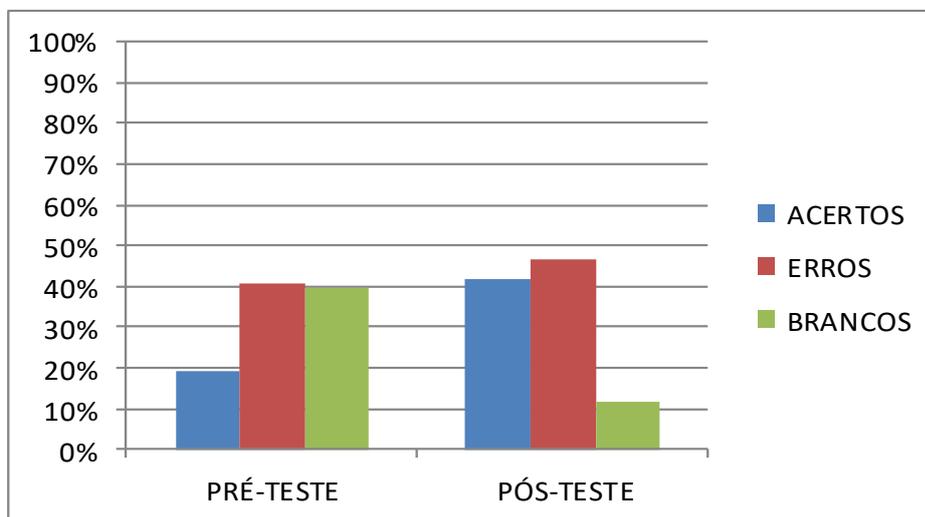
Após a aplicação do questionário de pré-teste a atividade prática iniciou com uma sensibilização, feita através da exibição de imagens de dois tipos de alimentos, sendo uma imagem de uma alimentação saudável e a outra não. Com a utilização dessas imagens foram feitas algumas perguntas para os alunos com o objetivo de saber qual era a opinião deles a cerca daqueles alimentos. Posteriormente a turma foi dividida em dois grupos e um deles foi sorteado para dar início a atividade.

A equipe sorteada indicou um representante para escolher uma imagem de um alimento e encaixar no grupo da pirâmide a qual ele pertence, caso o aluno colocasse no grupo correto a equipe ganharia 1,0 ponto, já a próxima etapa, seria retirar uma pergunta do envelope do mesmo grupo da pirâmide que ele escolheu inicialmente. Após concluir a rodada é a vez da outra equipe participar, a dinâmica utilizada é a mesma, a equipe indica um participante, e este por sua vez escolhe uma imagem de um alimento e coloca no grupo à qual o alimento pertence e depois retira uma pergunta do envelope, lembrando que o envelope tem que ser do grupo correspondente a imagem que ele escolheu. Ambas as equipes poderiam ajudar seus representantes na hora de colocar a imagem no grupo correto da pirâmide e também na hora de responder as perguntas. Essa mesma metodologia se repetiu por 13 rodadas, já que ao todo eram 26 perguntas e 26 imagens, cada acerto valia um ponto, venceu a equipe que no final da atividade tinha a maior pontuação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos com a aplicação do questionário de Pré e Pós – Testes podem ser visualizados na figura 2.

Figura 2. Dados obtidos com a aplicação dos questionários.



Fonte: acervo da autora

Muitos alunos entregaram o questionário de pré – teste em branco, e uma das justificativas para essa ação seria por conta deles não terem compreendido aquele assunto, além da falta de motivação desses alunos durante as atividades escolares. De acordo com Bianchi (2011) a não compreensão dos conteúdos estudados na escola é uma das causas da desmotivação dos alunos. Porém, a aplicação de práticas envolvendo a área de ciências estimula os estudantes, além de contribuir para o processo de aprendizagem (CARDOSO, 2013) e a utilização de experimentos durante as aulas contribui para que elas fiquem atraentes e dinâmicas (SOUZA, 2013). Sendo assim essa dinâmica torna-se importante para diminuir a falta de interesse dos estudantes, torcionando um padrão mais atrativo em vista daquelas aulas, tachadas pelos alunos como monótonas.

Depois da aplicação da atividade prática foi possível perceber por meio dos questionários de pós-teste, a notória diminuição da diferença entre a quantidade de erros e acertos e, ainda, houve um avanço positivo por conta de apresentar um número menor de questões em branco quando comparado ao questionário anterior a atividade. Isso demonstra que essa prática contribuiu para o ensino daquele conteúdo, onde os alunos exercitaram os conhecimentos que foram obtidos através da teoria, fazendo com que eles realmente entendessem o assunto. Essa atividade experimental também foi de suma importância, por ter mostrado aos alunos hábitos alimentares saudáveis,

criando questionamentos e quebrando paradigmas em torno da alimentação pronta e embalada de fácil acesso, que por vezes, não contribuem nutricionalmente e só acarreta em hábitos que futuramente podem atingir a qualidade de vida das pessoas.

Esse tipo de atividade prática precisa ser incentivada e aplicada costumeiramente, pois pode acrescentar conhecimento e ser efetiva no auxílio ao conteúdo programado para as turmas de ensino. Santos (2013) afirma que, pode haver uma maior obtenção de conhecimentos a partir da prática, pois a experimentação ajuda a entender conceitos abstratos, através da reconstrução do conhecimento. Nessa condição, o discente pode interagir e não ficar apenas como observador, gerando com isso um melhor resultado.

Nessa prática foi possível compreender que a pirâmide alimentar serve de orientação em relação à quantidade certa de porções que se deve ingerir. Porém por conta de fatores genéticos e de problemas de saúde o mais indicado é que haja um acompanhamento de um nutricionista, para que ele observe se a alimentação e a quantidade estão adequadas àquele indivíduo.

## CONCLUSÃO

Através dessa atividade os alunos da escola compreenderam a impotência de uma alimentação balaceada. As turmas interagiram de maneira satisfatória, desmonstrando no decorrer da atividades, por meio de perguntas, que eles não tinham muitas informações a cerca de como se alimentar corretamente, por não saberem utilizar as porções de maneira adequada e, dessa forma esclareceram as suas dúvidas, além de se mostrarem instigados na montagem da pirâmide.

## AGRADECIMENTOS

A *CAPES* (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pela concessão da *bolsa do PIBID* (*Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência*), no projeto de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Piauí "Campus" Parnaíba, que permitiu a realização deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

BIANCHI, S. R. **A importância da motivação na aprendizagem no ensino fundamental**. 2011. 32 f. Monografia (Graduação em Licenciatura Plena em Pedagogia). Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2011.



CARDOSO, F. S. **O uso de atividades práticas no ensino de ciências: Na busca de melhores resultados no processo de ensino aprendizagem.** 2013. 56 f. Monografia (Graduação em Ciências Biológicas). Centro Universitário Univates, Lajeado, 2013.

CUNHA, L. F. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** 2014. 32 f. Monografia (Pós Graduação em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014.

LIRA, L. S. **A Importância da Prática Experimental no Ensino de Biologia na Educação de Jovens e Adultos.** 2013. 65 f. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas à Distância). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

LOPES, S. **Investigar e conhecer: ciências da natureza.** 1.ed. São paulo: Saraiva, 2015.

SANTOS, P. R. **A importância da experimentação na formação inicial e suas implicações no processo de ensino e na práxis dos professores de ciências.** 2013. 91 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

SILVÉRIO, J. **Atividades experimentais em sala de aula para o ensino de química: percepção dos alunos e professor.** 2012. 50 f. Monografia (Curso de Bacharelado em Química). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2012.

SOUZA, A. C. **A experimentação no ensino de ciências: importância das aulas práticas no processo de ensino aprendizagem.** 2013. 34 f. Monografia (Pós Graduação em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.