

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS EDUCATIVAS NO CONTEXTO ESCOLAR COMO INSTRUMENTO DE SENSIBILIZAÇÃO**

Emanuelle Macêdo Viana (1); Maria de Fátima Camarotti (2).

*Universidade Federal da Paraíba  
(manu-macedo@hotmail.com)*

*(1) Licenciatura em Ciências Biológicas – CCEN/UFPB  
(2) Professora do Departamento de Metodologia da Educação – CE/UFPB*

### **RESUMO**

Alimentar-se saudavelmente tornou-se uma conquista diante da rotina da sociedade moderna, cujo tempo se restringe a administração de atividades cotidianas, influenciando mudanças no estilo de vida que alcançam hábitos alimentares desde a infância e adolescência. Para melhor aproveitamento da sensibilização desse grupo etário o presente estudo teve como objetivo compreender as percepções e concepções dos educandos sobre alimentação saudável, utilizando atividades pedagógicas no ambiente formal de ensino, como estratégia de sensibilização durante o Ensino de Ciências. Proporcionando a investigação do impacto das mesmas no processo de ensino e aprendizagem de 36 educandos do Ensino Fundamental II, em uma escola pública de João Pessoa/Paraíba, durante os meses de janeiro à maio de 2018. A metodologia utilizada foi de caráter qualitativo e quantitativo, e método etnográfico com elementos da observação participante. Os dados coletados, através de questionário, foram analisados de acordo com a técnica de análise de conteúdo, que possibilitou sua interpretação. Entre os diversos questionamentos, observou-se que as definições de alimentação saudável mais citadas pelos estudantes destacaram o consumo de produtos in natura, representado por 64% dos mesmos, antes das atividades de sensibilização e 42% após as mesmas. Os demais questionamentos também apresentaram pequenas oscilações. Evidenciando que o conhecimento prévio dos participantes refletiu impasses no processo ensino aprendizagem. O curto período de tempo de desenvolvimento do estudo foi insuficiente para favorecer significativamente os educandos quanto ao desenvolvimento de hábitos alimentares. Ressaltando a possibilidade de um estudo amplo e aprofundado, sendo considerados aspectos sociais, econômicos, culturais e comportamentais.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável, Promoção da Saúde, Ensino de Ciências.

### **INTRODUÇÃO**

Alimentar-se saudavelmente nos dias atuais, pode ser considerada um problema para a rotina da sociedade moderna, cujo tempo destinado a cuidados pessoais se restringe cada vez mais com a correria do dia a dia, influenciando mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares, que podem até provocar prejuízos à saúde devido a possíveis desequilíbrios nutricionais.

Segundo Brasil (2014) a Pesquisa Nacional de saúde (PNS), realizada pelo Ministério da Saúde (MS), em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2014, a ingestão diária brasileira de frutas, legumes e verduras já estava abaixo dos níveis recomendados de 400g para mais de 90% da população, representando uma preferência de 60% por alimentos mais gordurosos, caracterizando o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias.

Além disso, ainda conforme Brasil (2014), tais mudanças constituem importantes índices crescentes de excesso de peso, tanto na população adulta quanto infantil, configurando a chamada transição nutricional, marcada anteriormente por condições de desnutrição.

Porém, embora a alimentação saudável seja tão importante para o desenvolvimento pessoal e para as políticas nacionais de conduta preventiva e promoção de saúde do país, ainda há poucas intervenções pedagógicas no ensino formal que permitam a reflexão sobre melhores hábitos alimentares.

Dentro desse cenário, segundo Brasil (2008), já é reconhecido que o incentivo de práticas alimentares saudáveis na infância e adolescência está inserido no contexto da adoção de modos de vida saudável sendo, portanto, componente importante da promoção da saúde e qualidade de vida.

Esse fato se reafirma na proposição de Souza e Lopes (2002), na qual expõem que a escola é um espaço propício para educação e saúde, que colabora na melhoria da qualidade de vida da comunidade escolar e contribui direta e indiretamente para o futuro de nosso país.

Evidenciando assim, que a educação formal pode influenciar na conduta dos indivíduos, reduzindo atitudes incoerentes ou instigando e sensibilizando através do conhecimento, podendo levá-los à mudança de comportamento.

Nesse contexto, mediante a presença da temática sobre alimentação e educação alimentar constituir parte dos conteúdos curriculares do Ensino de Ciências, foi proposta a análise das percepções dos educandos sobre alimentação saudável, utilizando atividades pedagógicas no ambiente escolar, como estratégia de sensibilização. Possibilitando, a investigação do impacto das mesmas no processo de ensino e aprendizagem dos educandos do Ensino Fundamental II, em uma escola pública de João Pessoa/Paraíba.

Nesse sentido a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017), menciona que ao estudar Ciências, as pessoas aprendem a respeito de si mesmas, dos processos de manutenção da vida e da aplicação dos conhecimentos científicos nas várias esferas da vida humana. Dessa forma, favorecendo-se

do conhecimento para a construção de hábitos, que distanciam futuras carências nutricionais.

Para tanto, Brasil (1998) retrata que as atividades pedagógicas diferenciadas são a melhor escolha, sobretudo por promover uma maior participação no processo educativo, no envolvimento com o participante e na otimização da comunicação.

Dessa forma, contribuindo com informações que possibilitem a reflexão e sensibilização não só sobre práticas discursivas como também sobre as ações pedagógicas referentes à educação alimentar vivenciadas na escola. Com o objetivo de compreender as percepções dos educandos sobre alimentação saudável, utilizando atividades pedagógicas no ambiente formal de ensino, como estratégia de sensibilização sobre os ricos de uma dieta não balanceada.

## **METODOLOGIA**

O público alvo dessa pesquisa foram 36 estudantes do oitavo ano do Ensino Fundamental II da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio (EEEFM) Professor Celestin Malzac, localizada no bairro Valentina Figueiredo, João Pessoa-PB.

Como pressupostos teóricos metodológicos foram utilizados os fundamentos da pesquisa qualitativa e quantitativa, pesquisa bibliográfica e o método etnográfico com elementos da observação participante e coleta de dados através de questionários (LAKATOS; MARCONI, 2007; SEVERINO, 2007).

Para a etapa de análise e interpretação dos dados quantitativos, foram construídas tabelas e porcentagens utilizando para tal o software Excel. Enquanto que, a interpretação dos dados qualitativos ocorreu através da análise de conteúdo (BARDIN, 2016). As respostas foram interpretadas após leitura flutuante e inferências após a categorização.

O estudo foi realizado nos meses de janeiro a maio de 2018 e os dados foram coletados através da aplicação de questionários, que possuíam dez questões, duas subjetivas e oito de múltipla escolha. O mesmo foi aplicado em duas etapas: uma antecedendo as intervenções pedagógicas (**Quadro 1**) e outra após as intervenções, ambos continham as mesmas questões e abordavam o conhecimento específico sobre o tema da pesquisa.

**Quadro 1-** Atividades de sensibilização sobre a temática alimentação saudável com os estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental II da EEEFM Professor Celestin Malzac, João Pessoa – PB.

ATIVIDADES	OBJETIVOS
Exposição dialogada	Fazer exposição dialogada do tema, buscando o conhecimento prévio dos estudantes.
Oficina pedagógica - palavras cruzadas	Auxiliar a aprendizagem dos grupos alimentares.
Oficina pedagógica - cartazes didáticos	Auxiliar a aprendizagem dos grupos alimentares.
Oficina pedagógica - pirâmide alimentar	Auxiliar a aprendizagem dos alunos acerca da distribuição dos alimentos na pirâmide alimentar.
Oficina pedagógica - Cardápio de doenças	Sensibilizar os estudantes sobre os riscos de uma dieta não balanceada.
Oficina pedagógica – Semáforo da alimentação	Sensibilizar os estudantes sobre hábitos alimentares saudáveis.
Lanche coletivo	Proporcionar socialização através de um lanche coletivo.

Fonte: MACÊDO, 2018.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com participação de 36 estudantes regulares do Ensino Fundamental II. A faixa etária dos participantes oscilou entre 12 e 16 anos de idade, estando à maioria com a faixa etária esperada de 13 anos de idade.

A aplicação do questionário inicial (Pré-teste) ocorreu uma semana antes das atividades de sensibilização e o questionário pós atividade (Pós-teste) foi aplicado vinte dias após o término das mesmas, evitando assim influência direta em seu resultado.

A primeira questão, de forma subjetiva os estudantes deveriam definir o que era alimentação saudável para eles, segue algumas respostas dos estudantes:

*“É você ter um bom balanceamento de alimentos e nutrientes”* (Aluno A);

*“É a alimentação rica em proteínas”* (Aluno B);

*“Para mim é comer uma grande variedade de frutas e verduras”* (Aluno C);

*“É comer a cada 3 horas”* (Aluno D).

Com base nas informações obtidas nos depoimentos, foram criadas categorias operacionais levando em consideração tanto a similaridade a respeito do tópico em debate, quanto à identificação da ideia central das respostas. A fim de, utiliza-las para equiparar os questionários Pré-teste e Pós-teste, como meio de padronização dos dados.

As categorias criadas à medida que a recorrência dos conteúdos surgia, referiam-se a: variedade de alimentos; consumo de proteínas; alimentos in natura (representando frutas, verduras e legumes); saúde; regularidade no consumo; menor consumo de alimentos processados e questões não respondidas.

Dentre essas categorias, as citados no Pré-teste foram: variedade de alimentos 17%, consumo de proteínas 3%, alimentos in natura 64%, saúde 3%, regularidade no consumo 5% e questões não respondidas 8% (**Gráfico 1**).

Enquanto que, após as atividades de sensibilização realizadas os estudantes definiram alimentação saudável como:

*"Uma alimentação de acordo com a pirâmide alimentar" (Aluno E);*

*"É uma alimentação balanceada, com um pouco de cada tipo de alimento" (Aluno F);*

*"A alimentação que faz bem para a saúde" (Aluno G);*

*"É comer mais frutas e verduras" (Aluno H).*

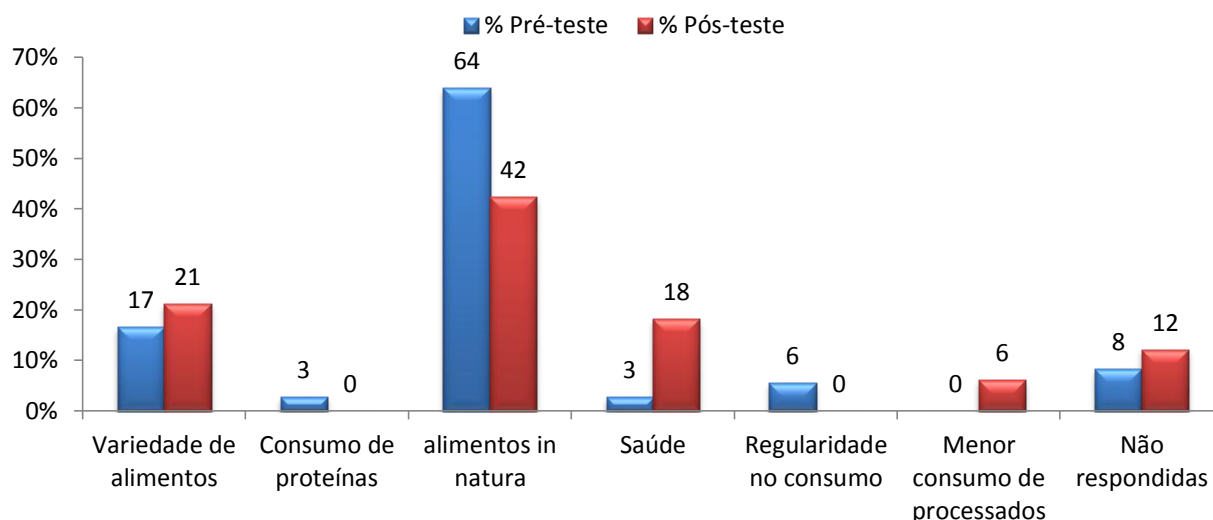
O questionário aplicado após vinte dias demonstrou resultados diferenciados para a mesma questão: "O que é alimentação saudável para você?". Constatados pelas variações percentuais das categorias: variedade de alimentos 21%, alimentos in natura 42%, saúde 18%, menor consumo de processados 6% e não respondidas 12% (**Gráfico 1**).

Entre as definições de alimentação saudável mais citada pelos estudantes, destaca-se o consumo in natura (representando frutas, verduras e legumes), seu valor percentual no Pré-teste de 64% obteve um decréscimo no Pós-teste para 42%, demonstrando que as atividades de sensibilização pouco contribuíram para a concepção dos mesmos. Uma vez que, mesmo o percentual encontrando-se alto, percebe-se a influência das concepções prévias sobre os responsáveis direto no desempenho do organismo, visto que os alimentos in natura também compreendem a origem animal e em nenhum momento foram citados pelos estudantes no Pós-teste.

Para Brasil (2014), os alimentos in natura “são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza”. Ainda segundo o autor, esses alimentos podem englobar os minimamente processados, devido a processos sutis que aumentam sua durabilidade.

Embora a amostragem indique alterações razoáveis nas demais categorias, onde é constatado que poucos alunos conseguiram identificar que a ingestão balanceada caracteriza bons hábitos alimentares, assim como aspectos de menor consumo de alimentos processados e intervalo entre as refeições, os dados corroboram com o que outros autores já afirmaram.

**Gráfico 1** - Definição de alimentação saudável dos estudantes do 8º ano da EEEFM Professor Celestin Malzac, João Pessoa – PB em 2018, antes e após as atividades de sensibilização.



**Fonte:** MACÊDO, 2018.

De acordo Oliveira, Cavalcante e Assis (2012), que realizou uma pesquisa semelhante sobre aspectos alimentares no ambiente escolar com o Ensino Fundamental anos iniciais, os alunos costumam ter um senso comum sobre o conceito de alimentação saudável, identificando apenas exemplos de alimentos que consideram adequados, devido ao breve entendimento científico.

Demonstrando assim, que essas limitações percorrem suas trajetórias de escolarização, fazendo-se necessária a abordagem da temática em sala de aula para o esclarecimento e orientação de hábitos cotidianos.

Reafirmado por Oliveira, Cavalcante e Assis (2012, p. 11) em “Os professores precisam trabalhar melhor em sala de aula a diferenciação entre uma alimentação saudável e uma alimentação não saudável”.

Brasil (2014), alerta que a alimentação adequada e saudável é uma questão importante, pois diz respeito à ingestão de alimentos de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida, de forma harmônica em aspectos de quantidade, qualidade, combinações e preparos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.

Visto que, o grupo de crianças e adolescentes é considerado de risco nutricional, pois suas necessidades de nutrientes específicos são maiores quando comparadas com as de outros grupos etários. De forma a atender à demanda do crescimento e desenvolvimento e garantir a manutenção do organismo nesta fase, é essencial que se estabeleça uma alimentação saudável, conforme Teixeira et al. (2012).

A alimentação deve ser equilibrada, com alimentos de todos os tipos, mas principalmente os de alto valor nutritivo, tais como frutas, legumes, verduras e fibras. Tendo em vista que hábitos alimentares adquiridos na adolescência tendem a se perpetuar na vida adulta (TEIXEIRA et al., 2012, p. 331).

Por isso recomenda-se ao trabalhar esse eixo temático, a realização de oficinas pedagógicas, visto que, o caráter dinâmico desta, cria troca de experiência e descoberta de alternativas para impasses entre a realidade e a teorização.

De acordo com Pereira (2003), é importante introduzir o lúdico em sala de aula, pois este se configura como um dos recursos metodológicos essenciais no processo de ensino e aprendizagem, por estimular e favorecer êxito na aquisição de novos conhecimentos.

Na segunda questão subjetiva, os estudantes deveriam responder o que gostariam de saber sobre alimentação saudável, mas nunca tiveram a oportunidade de perguntar, esses realizaram as colocações a seguir:

*“A alimentação saudável também pode engordar?”* (Aluno I);

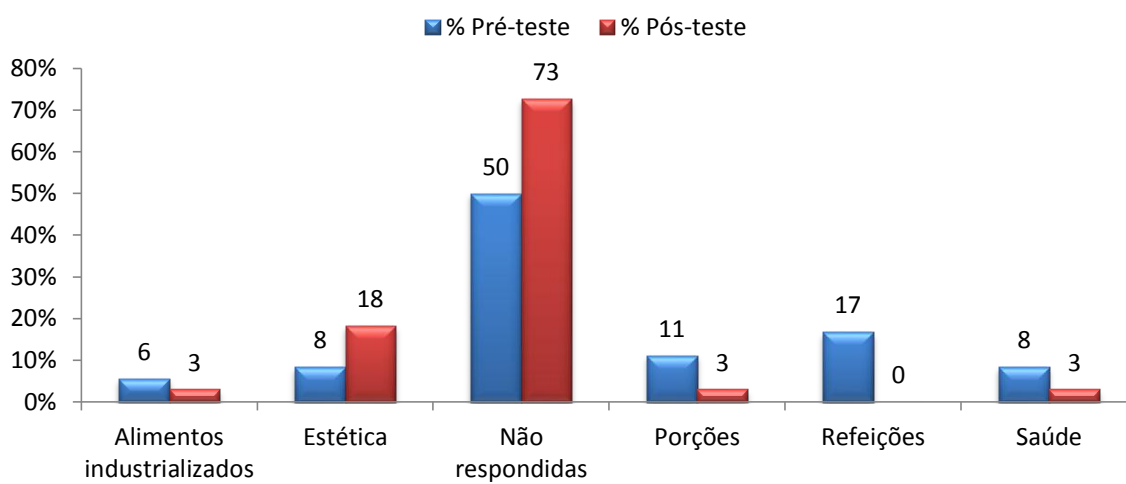
*“Eu bebo muita água, isso pode prejudicar minha saúde?”* (Aluno J);

*“Eu queria saber quais alimentos são saudáveis para mim comer?”*  
(Aluno K);

*“Posso morrer mais cedo se eu comer besteiras todos os dias?”*  
(Aluno L);

Os dados obtidos antes da realização das atividades com base na categorização por análise de conteúdo mostraram o interesse dos alunos sobre o tema, e que, simultaneamente não conseguem relacionar a função dos nutrientes no desempenho do organismo. Uma vez que, as categorias eleitas foram: alimentos industrializados 6 %, estética 8%, não respondidas 50%, porções 11%, refeições 17% e saúde 8% (**Gráfico 2**).

**Gráfico 2** - Dúvidas sobre alimentação saudável dos estudantes do 8º ano da EEEFM Professor Celestin Malzac, João Pessoa – PB em 2018, antes e após as atividades de sensibilização.



**Fonte:** MACÊDO, 2018.

Após a realização das atividades e a reaplicação das questões, os dados revelaram uma redução nos questionamentos sobre a temática, pois 73% dos alunos não expressaram dúvidas. Em contrapartida, as demais categorias apresentaram percentuais de 3% para alimentos industrializados, 18% estética, 3% porções, 0% refeições e saúde 3%.

No que diz respeito às demais questões de múltipla escolha, pode-se afirmar que os resultados não demonstraram grandes variações, antes e após as propostas pedagógicas, levando a crer que os estudantes são possuidores de conhecimentos. Entretanto, os resultados mostraram uma contradição no discurso dos mesmos, exteriorizando que muitos participantes preocupam-se em responder corretamente as questões em decorrência do método tradicional de ensino, do que serem genuínos com o relato de seus hábitos diários.

Diante desses dados observa-se o potencial de práticas educativas que visam integrar o ensino de ciências com o cotidiano, visto que as questões nutricionais são pouco difundidas no ambiente escolar, pois há o reflexo do senso comum promovendo impasses no processo ensino aprendizagem dos educandos em toda a



amostragem, mesmo diante das atividades pedagógicas.

Dessa forma, apoiando em Libâneo, (2011, p. 9), “os educadores são unânimes em reconhecer o impacto das atuais transformações econômicas, políticas, sociais e culturais na educação e no ensino, levando a uma reavaliação do papel da escola e dos professores”.

Ainda sobre isso, Libâneo (2011, p. 11) destaca que “a escola tem o compromisso de reduzir a distância entre a ciência cada vez mais complexa e a cultura de base produzida no cotidiano, e a provida pela escolarização”. Esse autor ainda complementa dizendo que “junto a isso tem, também, o compromisso de ajudar os alunos a tornarem-se sujeitos pensantes, capazes de construir elementos categoriais de compreensão e apropriação crítica da realidade” (LIBÂNEO, 2011, p. 11).

Freire (1996) diz que ensinar exige rigorosidade metódica e que faz parte da tarefa do docente não apenas ensinar os conteúdos, mas também ensinar a pensar certo.

Visto que há um bombardeio de informação, cabe aos professores à valorização do debate e o estímulo da participação dos estudantes, levando-os a refletir sobre suas escolhas e a pensar na própria alimentação de uma forma mais consciente, relacionando hábitos alimentares adequados com a boa saúde.

Para Libâneo (2011) as transformações atuais da sociedade repercutem de modo, que não há o monopólio do saber, e para não ficar subjugada aos meios de informação a escola precisa repensar sua função na futura sociedade tecnológica e da informação.

Segundo Freire (1996), para a construção do conhecimento de forma ativa por parte dos discentes, o educador democrático não pode negar-se o dever de, na sua prática docente, reforçar a capacidade crítica do educando, sua curiosidade, sua insubmissão. Ainda sobre isso, Freire (1996, p. 26) ressalta “nas condições de verdadeira aprendizagem os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e da reconstrução do saber ensinando, ao lado do educador, igualmente sujeito do processo. Só assim podemos falar realmente de saber ensinando, em que o objeto ensinado é apreendido na sua razão de ser e, portanto, aprendido pelos educandos”.

Assim, em conformidade com os dados, entende-se que a educação alimentar deve envolver um processo de estimulação do estudante, e para tanto, atividades cooperativas precisam ser implantadas com frequência no ambiente escolar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das estratégias de sensibilização alimentar realizadas, análises dos dados coletados juntamente com a contextualização dos fatos ocorridos, conclui-se que os objetivos propostos por esse estudo foram alcançados. Ou seja, compreenderam-se as percepções e concepções dos estudantes durante as aulas de ciências na educação básica, destacando a participação e demonstração de interesse dos educandos pela temática, revelando conhecimentos que outrora desconheciam.

Nesse contexto, o curto período de tempo em que foi desenvolvido o estudo, demonstrou ser insuficiente para influenciar novos hábitos nos estudantes, sendo necessário um período maior de tempo, para que tais mudanças fossem alcançadas. Embora, todas as pequenas variações no comportamento alimentar dos alunos, reflita que o método é capaz de promover sensibilização alimentar de forma eficiente nas escolas.

Levando em consideração a relevância do tema é necessário esclarecer que há muito a se estudar e se aprender, ficando em aberto a possibilidade de um estudo mais amplo e aprofundado, sendo considerados aspectos sociais, econômicos, culturais e comportamentais que envolvam a nutrição, a fim de favorecer a constância do assunto no ambiente escolar e a expansão da temática no meio acadêmico.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. reimpr. da 1. ed. São Paulo, SP: Edições 70, 2016.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde**: 2013. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro, RJ: 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação e Cultura. **Base Nacional Comum Curricular**: Educação é a base. Brasília, DF: 2017.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação e Cultura. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília, DF: 1998.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília, DF: 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção

Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação:** promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília, DF: 2008.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia:** saberes necessários à prática educativa. 28. ed. São Paulo, SP: Paz e Terra, 1996.

LAKATOS, E.M.; MARCONI, M.A. de. **Técnicas de pesquisa:** planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 3. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2007.

LIBÂNEO, J.C. **Adeus professor, adeus professora?** Novas exigências educacionais e profissão docente. 13. ed. São Paulo, SP: Cortez, 2011.

OLIVEIRA, J.C.F.; CAVALCANTE, G.M.D. ASSIS, A.S.; A influência do ensino das ciências nos hábitos alimentares saudáveis das crianças das séries iniciais. In VI Colóquio internacional: Educação e contemporaneidade. **Anais...** São Cristóvão, SE: 2012. Disponível em: <[http://educonse.com.br/2012/eixo\\_06/PDF/56.pdf](http://educonse.com.br/2012/eixo_06/PDF/56.pdf)>. Acesso em: 10 fev. 2018.

PEREIRA, M. L. **Inovações para o ensino de ciências naturais:** método lúdico criativo experimental. João Pessoa: Editora Universitária, 2003.

SEVERINO, A.J. **Metodologia do Trabalho Científico.** 23. ed. São Paulo, SP: Cortez, 2007.

SOUZA, A.C.; LOPES, M.J.M. Implantação de uma ouvidoria em saúde escolar: relato de experiências. **Rev. Gaúcha Enfermagem.** Porto Alegre, RS: v. 23, n. 2, 2002.

TEIXEIRA, A.S.; PHILIPPI, S.T.; LEAL, G.V.S. DA; ARAKI, E.L.; ESTIMA, C.C.P.; GUERREIRO, R.E.R. Substituição de refeições por lanches em adolescentes. **Rev. Paul Pediatr,** São Paulo, SP: v. 30, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v30n3/05.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2018.