

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A VIVÊNCIA DA PEDAGOGIA DE PROJETOS NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Maria Das Dores Da Silva (1); Amanda Celerino Da Silva (1); Juscelina Viscente De Melo (2); Mirella Karine De Araújo Moura (3); Ricardo Sérgio Da Silva (4).

<sup>1</sup>Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco.

E-Mail: [mariad.silva\\_franca\\_68409@outlook.com](mailto:mariad.silva_franca_68409@outlook.com)

<sup>1</sup> Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco.

E-mail: [amandacelerino17@gmail.com](mailto:amandacelerino17@gmail.com)

<sup>2</sup>Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco.

E-mail: [celimelo009@hotmail.com](mailto:celimelo009@hotmail.com)

<sup>3</sup>Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco.

E-mail: [mirella.araujo.moura@hotmail.com](mailto:mirella.araujo.moura@hotmail.com)

<sup>4</sup> Centro de Biociências. Universidade Federal de Pernambuco.

E-mail: [profricardosergio.bio@gmail.com](mailto:profricardosergio.bio@gmail.com)

### Resumo

O presente trabalho é resultado de um projeto de intervenção pedagógica sobre a alimentação saudável trabalhando a pedagogia de projetos. E com isso o trabalho em questão teve como objetivo incentivar hábitos alimentares saudáveis na escola por meio da Pedagogia de Projetos, a qual consiste em uma estratégia de ensino e aprendizagem que tem como objetivo vincular teoria à prática, através de atividades de caráter investigativa relacionadas a um determinado tema trabalhando uma interdisciplinaridade, onde os alunos tornam-se sujeitos ativos. Nesse contexto os alunos são capazes de construir o seu próprio conhecimento e o professor passa a ser apenas um mediador do conhecimento. O trabalho em questão é fruto de um projeto desenvolvido na Escola Cônego Fernando Passos, situado na cidade de Passira- PE. A metodologia baseou-se em atividades lúdicas que foram trabalhadas em diversas etapas, reforçando a importância da alimentação saudável. Foi oportunizado aos alunos o reconhecimento dos alimentos saudáveis e não saudáveis além das consequências e os benefícios que cada um direciona ao nosso organismo. E os resultados obtidos reforçam a importância de se ter uma boa alimentação e seus benefícios no processo de aprendizagem.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável, Pedagogia de Projeto, Aprendizagem.

## INTRODUÇÃO

A alimentação é um processo de ingestão de alimentos que são necessários para fornecer os nutrientes essenciais para o nosso organismo. Estabelecendo um papel fundamental no funcionamento fisiológico do nosso corpo. Desse modo, os hábitos alimentares de um indivíduo dizem muito sobre seu estado nutricional. Portanto, uma alimentação saudável, é aquela que atende todas as exigências que nosso corpo. O indivíduo necessita para se manter vivo e saudável, ao ingerir alimentos com qualidade que irão suprir todas as nossas necessidades nos proporcionando uma vida mais saudável. (Brasil 2009, p.12). Assim, percebemos que não basta comer qualquer coisa exageradamente, e sim manter alimentação saudável, e equilibrada para manter o corpo nutrido e distante de doenças.

Atualmente, é notório que os hábitos alimentares estão cada vez mais incorretos e que está crescendo o consumo de alimentos industrializados, Freitas et al (2011) hábito alimentar corresponde a prática, costumes estabelecidos de acordo com a tradição e que atravessam gerações a gerações, com as possibilidades reais de alcance dos alimentos e com uma sociabilidade arquitetada tanto no espaço familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras extensões da vida social.

Desta forma, a escola como um espaço social possui a função de contribuir com informações, projetos, aulas interdisciplinares que colaborem para aprendizagem dos discentes, além de mostrar a importância e os benefícios de se ter bons hábitos alimentares, que vai desde se alimentar de forma balanceada até a prática de exercício físico, pois sua disposição física e mental diz muito sobre seu estado nutricional (CUNHA 2014).

No âmbito escolar, muitos professores têm repensado sobre suas práticas pedagógicas para que de alguma maneira isto possa ajudar os alunos no processo de ensino-aprendizagem, e com isso faça com que os mesmos se tornem sujeitos ativos na construção do conhecimento. Dentre essas práticas, encontra-se, a Pedagogia de Projetos, que é uma estratégia pedagógica de ensino e aprendizagem, que envolve um processo multidisciplinar, complexo e dinâmico que envolve prática e teoria, sendo uma proposta inovadora para os professores, podendo contemplar o processo de pesquisa escolar e permitindo o processo de reflexão e com isso se tornando uma alternativa didática para o processo de ensino e aprendizagem (OLIVEIRA, GONZAGA, 2009).

Visto como uma nova perspectiva, a pedagogia de projetos, vem para facilitar o entendimento ajudando assim no processo de ensino-aprendizagem, onde as ações dos alunos vêm se destacando e o professor passa a ser apenas um mediador desse conhecimento, e com isso podendo tornar o ensino significativo durante as práticas escolares (FILHO, 2016).

Diniz (2015, pág. 1) considera que:

A proposta metodológica de Pedagogia de Projetos procura desenvolver no aluno a autonomia, criatividade, capacidade analítica, de síntese e o poder de decisão, uma vez que a escolha do tema parte do educando, passando o professor a ser igualmente sujeito do processo.

Dessa maneira Diniz (2015) retrata a Pedagogia de Projetos de forma precisa que permite que os alunos contextualizem conceitos e descubram outros significados com o seu trabalho, selecionando informações relevantes que possibilitem o desenvolvimento de habilidades e de competências que os auxiliarão em sua vida pessoal e profissional.

Oliveira e Gonzaga (2009) relatam que o uso de projetos pode ajudar na aprendizagem e com isso possibilitar que os alunos associem uma nova informação com os seus conhecimentos prévios, onde os mesmos possuam a capacidade de propor alternativas para uma possível resolução do problema. Com a pedagogia de projetos se incentiva o trabalho em conjunto, onde deve haver encontro e planejamento entre os mesmos direcionando a prática de lidar com as diferenças decorrentes das atividades coletivas.

Mancuso (2010, p.11) considera que:

A Pedagogia de Projeto, como a teoria construtivista, não se limita a uma prática, um método ou um passo a passo, é uma visão mais ampliada da construção da aprendizagem a partir da relação do sujeito com o objeto. Uma proposta de interferência do sujeito na transformação da sociedade em que vive.

O referido autor reporta que a pedagogia de projetos não só se restringe a sala de aula, mas também a todo ambiente escolar partindo sempre das ações dos alunos juntamente com o auxílio do professor. Dessa forma, o presente trabalho que como objetivo incentivar hábitos saudáveis através da alimentação saudável na escola, visto que os hábitos alimentares dos alunos influenciam em seu rendimento escolar.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho concentra-se no relato da experiência vivenciada durante as intervenções didáticas associadas à disciplina de Estágio IV realizada pelas alunas da

Universidade federal de Pernambuco-CAV, que possibilitou o contato direto com a turma do 2º ano do ensino médio da Escola Cônego Fernando Passos no município de Passira- PE, onde foi trabalhado a Pedagogia de Projetos relacionada com a alimentação com enfoque no café da manhã visto que para Tirapegui (2002) os alimentos vão permitir aos indivíduos os nutrientes necessários para suprir as necessidades nutricionais que vão ser utilizados como fonte de energia e nutrientes para o organismo.

Os procedimentos metodológicos realizados para a execução desse projeto foram através de quatro etapas, nas quais eram propostas atividades pelas estagiárias. Antes da realização das etapas foi explicado aos alunos o objetivo do projeto e como daria o andamento do mesmo, juntamente com sua importância, trazendo consigo hábitos saudáveis e que pudessem ser levados para o âmbito familiar. Após esse momento, houve a separação das equipes e foi proposto uma pesquisa sobre os temas a serem trabalhados, como por exemplo, alimentos detox, doenças ligadas ao sedentarismo, alimentos que contém glúten e os que não contém, alimentos dait e light.

Na primeira etapa ocorreu um debate e a elaboração de um quadro informativo com os aspectos positivos e negativos com o tema abordado. Na segunda etapa houve a elaboração de cardápios.

Na terceira etapa aconteceram as apresentações dos trabalhos em forma de exposição e a palestra com a nutricionista. Na quarta etapa houve produção do café da manhã saudável pelos alunos e degustação em sala de aula e a caminhada da saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos foram formulados a partir das impressões coletadas durante as intervenções dos alunos, reforçando a importância de se alimentar de forma saudável tendo em vista todos seus benefícios, onde parte do pressuposto que o café da manhã é uma refeição bastante importante, pois é a primeira refeição e que possibilita um melhor desempenho intelectual e melhor desenvolvimento na escola. Pela manhã, ao acordar, é necessário fornecer energia para que sejam realizadas as tarefas do dia. Isso significa, que o café da manhã além de fornecer energia, nutrientes, vitaminas, minerais, aumenta o desempenho intelectual e atenção favorecendo o desenvolvimento dos jovens. Esses dados vão de acordo com Bispo (2004), “O desjejum é uma oportunidade para corrigir deficiências nutricionais (especialmente de micronutrientes), que podem interferir diretamente no processo de aprendizagem que afeta o desempenho intelectual”.



Com a prática do projeto de intervenção, pôde-se perceber a participação e influência mútua dos alunos durante as aulas sobre a importância da alimentação saudável, bem como a sua conscientização sobre a importância de uma alimentação apropriada desde a infância, mostrando a função que os alimentos exercem no corpo humano e lembrando as consequências que o excesso de alimentos não saudáveis podem causar em nosso organismo e, assim, conscientizando os mesmos por meio de metodologias lúdicas e explorando a sua criatividade nas atividades propostas sobre hábitos alimentares saudáveis. (ALBIERO e ALVES, 2007).

Na primeira etapa houve um debate com os alunos onde foi discutido sobre as pesquisas que propomos, em seguida fizeram um quadro comparativo sobre o que para eles eram alimentos com glúten e os que não eram que foi debatido em sala de aula, dessa forma os alunos se tornaram proativos e foi uma maneira mais fácil dos mesmos aprenderem sobre o respectivo conteúdo. A percepção adquirida com a realização de debates corrobora com o trabalho de Cristovão, Durão e Nascimento (2003), onde afirma que “o debate é visto como um instrumento para se trabalhar as capacidades argumentativas dos alunos ao defenderem oralmente um ponto de vista, onde os debatedores se escutam, discutem as tomadas de posição uns dos outros, retomando e reformulando o já-dito por si próprios ou pelo outro e recorrendo a modalidades que dão nuances às tomadas de posição”.

Na segunda etapa houve a preparação de cardápios, que foram expostos em cartazes feitos pelos próprios alunos, de acordo com seus conhecimentos prévios e juntamente com as informações adquiridas através das pesquisas e debates que ocorreram nas etapas anteriores.



Imagens 1 e 2: Foto dos estudantes montando os cartazes. Fonte: Própria.

Na terceira etapa os alunos colocaram em prática tudo que haviam discutido sobre os conteúdos propostos no primeiro encontro, onde apresentaram para a comunidade escolar através de exposições e pequenas peças teatrais assim podendo passar as informações obtidas ao longo do projeto. Onde para Fonseca (2008) no ato de aprender, o aluno passar ser o sujeito

ativo, e portando sua participação na aula é indispensável. Precisa receber estímulos que o levem ao pensar, ao refletir, ao descobrir, a ligar o que aprende ao seu cotidiano. Após as apresentações dos trabalhos, veio a escola uma nutricionista para falar da importância dos bons hábitos alimentares, dando exemplos de como compor uma refeição de forma equilibrada e balanceada, além de reforçar a importância de se ter um bom café da manhã e quais seus benefícios para desempenho escolar. Direcionando o aprendizado de maneira mais significativa.



Imagens 3: Foto dos estudantes apresentando os trabalhos. Fonte: Própria.



Imagens 4: Foto da palestra da nutricionista. Fonte: Própria.

Na quarta etapa os alunos já tinham o conhecimento prévio de tudo que haviam estudado sobre os alimentos essenciais que devem compor uma alimentação balanceada e equilibrada, sendo assim, eles produziram seu próprio café da manhã em sala de aula. Onde foram degustados pelos mesmos, juntamente com os professores e a nutricionista. Para encerramento do projeto ocorreu uma caminhada da saúde, nessa caminhada todos estudantes e funcionários

da escola participaram, assim como as comunidades do entorno, juntamente com toda a comunidade sensibilizou-se sobre a importância de se ter uma boa alimentação e quão é primordial para a vida, além da melhoria no desenvolvimento escolar. Para Mesquita (2004), “é muito importante que a comunidade se envolva no processo escolar, podendo buscar avaliações compartilhadas e relações assentadas na busca de objetivos comuns.” Dessa forma a escola levou através desse projeto a importância da alimentação para a comunidade de maneira a compartilhar os conhecimentos com a comunidade.

## CONCLUSÃO

O projeto em questão permitiu que os alunos pudessem perceber a importância da inserção de hábitos alimentares saudáveis. Sendo a escola a representação do meio social em que os alunos mais se encontram presentes durante sua formação e, por assim dizer, onde iniciam o seu processo de socialização e de percepção dos significados das coisas. Com isso constatou-se que ter bons hábitos alimentares, uma alimentação balanceada, equilibrada, contendo todos os nutrientes, minerais e vitaminas essenciais para o nosso corpo favorece o desempenho cognitivo dos discentes, influenciando positivamente na memorização, concentração e rendimento escolar.

## REFERÊNCIAS

- ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional**. Rev. Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17-21, 2007.
- BISPO, Janaina Sarmiento. **Desjejum: uma revisão de literatura**. 2004. 59 f. Monografia (Gastronomia e Segurança alimentar)- Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília, Brasília DF, 2004.
- BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Mo692 Módulo 11: **Alimentação saudável e sustentável**. Universidade de Brasília- Brasília, 2009.
- CRISTOVÃO, Vera Lúcia Lopes; DURÃO, Adja Balbino de Amorim Barbieri; NASCIMENTO, Elvira Lopes. Debate em sala de aula: práticas de linguagem em um gênero escolar. In: Encontro do Celsul, 5., 2003. Curitiba-PR, **Anais**. Universidade Estadual de Londrina –UEL, 2003. p. 1436-1441.

CUNHA, A **importância de uma alimentação adequada na educação infantil**, 2014. 34 f. Monografia (Pós-graduação em ensino de Ciências)- Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014.

DINIZ, Heloisa Damasceno. **Pedagogia por projetos**, 2015.

FILHO, João da Costa Cavalcante. O uso da Pedagogia de Projetos como estratégia de ensino e aprendizagem na Educação de Jovens e Adultos: contribuições para a qualificação profissional. **Revista de estudos e pesquisa sobre ensino tecnológico- Et Educitec**, Manaus, N. 03, p. 01-10, 2016.

FONSECA, Tânia Maria De Moura. **Ensinar – Aprender: Pensando a prática pedagógica**. Material Didático suporte pedagógico ao projeto de intervenção no Colégio Estadual Major Vespasiano Carneiro de Mello, Ponta Grossa – PR, 2008.

FREITAS M. ; MINAVO M.; FONTES G. **Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas**. Cienc. Saúde Col.2011; 16(1):31-8.

MANCUSO, Andréa De Moura. **Pedagogia de Projeto na formação do indivíduo como ser social**, 2010. 31 f. trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em pedagogia) -Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

MESQUISTA, Alex. **Gestão democrática: integração escola e comunidade**, 2004.

MOREIRA, Anaflor. et al. A influencia do estado nutricional e da ingestão alimentar na aprendizagem escolar. **Cadernos Unifoa**, 2015.

OLIVEIRA, Ethel Silva; GONZAGA, Amarildo Menezes. **A Pedagogia de Projetos na aprendizagem de conceitos no ensino de ciências**, 2009.

OLIVEIRA, Ethel Silva; GONZAGA, Amarildo Menezes. **Pedagogia de Projetos: uma alternativa didática ao ensino de ciências**, 2009.

TIRAPÉGUI, J. **Nutrição: Fundamentos e Aspectos Atuais**. São Paulo: Atheneu, 2002.