

## ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA PARA PROMOVER UMA REFLEXÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA DISCIPLINA DE BIOLOGIA

Tatyane Pereira de Souza <sup>1</sup>

Raquel Di Paula Mesquita Lima de Oliveira <sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

A escola tem um papel fundamental na formação cidadã. Por isso, é necessário abordar temas que orientem os alunos a praticar hábitos saudáveis, a exemplo da alimentação. Alguns autores como: Carmo *et al.* (2006); Toral; Slater; Silva (2007), afirmam que as práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência apresentam dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. O que pode causar sérios problemas de saúde posteriormente, principalmente na idade adulta. Por isso, discutir temas como a alimentação saudável se torna importante no contexto escolar.

Segundo Sichieri (2000, p. 227), com o aumento da obesidade e das doenças associadas à obesidade, no Brasil, há que se combinar orientações para a redução das deficiências nutricionais, ainda presentes, com orientações visando a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

Conhecimentos sobre alimentação saudável, associados ao desenvolvimento da capacidade crítica, parecem ser um bom preditor de escolhas saudáveis (LOUREIRO, 2004, p. 44). Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi promover um diálogo reflexivo, por meio de estratégias pedagógicas, sobre a alimentação saudável nas aulas de biologia no ensino médio.

### METODOLOGIA

Para esta investigação realizamos a pesquisa com os alunos do 1º ano do Ensino Médio de uma escola de tempo integral localizada no município de Caucaia-CE. Os conteúdos água, sais minerais, carboidratos, lipídeos, proteínas e vitaminas foram anteriormente abordados nas aulas de biologia e a partir deles, elaboramos um projeto para realizar o diálogo entre esses conteúdos e a alimentação saudável.

Inicialmente, foi realizada uma conversa sobre o que os alunos entendiam por alimentação saudável e o que deveriam fazer para se ter uma alimentação saudável. Em seguida, apresentamos a Pirâmide Alimentar da Escola de Saúde Pública de Harvard (WILLET; STAMPFER, 2004) e o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2008).

Os alunos foram divididos em equipes para a realização de uma oficina pedagógica que tinha como objetivo a construção da pirâmide alimentar, baseado na conversa realizada anteriormente. Para isso, foram utilizados os seguintes materiais: encartes promocionais de supermercados, canetas, lápis, cartolinas, cola e tesoura. Ao final da oficina os alunos realizaram uma exposição dos cartazes e explanaram sobre a ordem em que tinham organizado os alimentos, realizando uma abordagem que se relacionava com o conteúdo de biologia.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Ceará - UFC, [tatyps1@yahoo.com.br](mailto:tatyps1@yahoo.com.br);

<sup>2</sup> Mestre em Educação pela Universidad Interamericana, Professora de Educação Básica da Prefeitura Municipal de Caucaia-CE, [raqueldipaula@gmail.com](mailto:raqueldipaula@gmail.com);

Posteriormente, foi aplicado o questionário contido no Guia 10 Passos para a Alimentação Saudável, disponibilizado no site do Ministério da Saúde. O teste é composto por 18 perguntas sobre os hábitos alimentares, e é recomendado aplicá-lo em pessoas com faixa etária entre 20 a 60 anos, já que este questionário aborda temas como o consumo de álcool. Contudo, como realizamos essa pesquisa com adolescente na faixa etária de 15 e 16 anos, suprimimos a questão 16, que tratava do consumo de bebidas alcoólicas.

## DESENVOLVIMENTO

A alimentação é um ato, não apenas fisiológico, mas, também, de integração social e, portanto, é fortemente influenciada pelas experiências a que são submetidas às crianças e os exemplos em seu círculo de convivência (ACCIOLY, 2009, p. 3). A escola, por ser um espaço plural, deve proporcionar aos alunos a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis. No ambiente escolar, as atividades educacionais podem apresentar grande repercussão (YOKOTA *et al.*, 2010), por isso acreditamos que a escola é um espaço em que podemos trabalhar questões que favoreçam as práticas para uma alimentação saudável.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou em 2003 a Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, sob a forma de um documento preliminar, e prevê o estímulo a práticas alimentares saudáveis aliadas à prática de atividade física.

No âmbito da legislação nacional, temos diversos documentos que balizam a questão da alimentação na esfera escolar, dentre elas podemos citar a Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de diferentes níveis. Além disso, vale destacar o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado em 1955, e a instituição do Programa Saúde na Escola (PSE) através do Decreto nº 6.286/2007 com objetivo de contribuir para a formação do estudante por meio de ações relacionadas à prevenção, atenção e promoção à saúde, incluindo nesse contexto a promoção da alimentação saudável alunos (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

Loureiro (2004) revela que a alimentação é uma das principais determinantes da saúde e traduz as condições de vida de cada um. Daí a importância em levantarmos uma reflexão sobre as práticas alimentares.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo foi realizado com trinta adolescentes, regularmente matriculados na turma de 1º ano do ensino médio de uma escola pública estadual de tempo integral. Os alunos estavam na faixa etária de 15 e 16 anos. Sendo assistidos por programa social de distribuição de renda.

Os cartazes contendo as pirâmides alimentares foram construídos coletivamente, perfazendo um total de cinco. Cada um deles foi concebido por um grupo de alunos que após a discussão sobre alimentação saudável, decidiram como seria a distribuição dos alimentos. Os alunos observaram os produtos que estavam disponíveis nos encartes dos supermercados, avaliando a composição de cada um deles, que eram compostos por: água, sais minerais, carboidratos, lipídeos, proteínas e vitaminas. Em alguns momentos, quando surgiram dúvidas, os estudantes pediam ajuda ao docente, que prontamente os auxiliava na resolução do questionamento.

Após a elaboração dos cartazes, os alunos realizaram uma exposição e explicaram quais os motivos que os levaram a dispor os alimentos daquela maneira. Houve algumas diferenças entre as pirâmides apresentadas. Contudo, a base permaneceu a mesma para todas elas,

apresentando cereais (fonte, principalmente de carboidratos) e água. Já no topo, as pirâmides apresentaram algumas diferenças quanto aos alimentos, entretanto havia similaridades na composição destes, marcados pela presença de lipídeos.

A etapa seguinte foi realizada a aplicação de questionário, extraído do Guia 10 Passos para a Alimentação Saudável, disponível no portal do Ministério da Saúde. A partir das respostas dos alunos, encontramos três resultados distintos. Sendo eles: a) Até 28 pontos: eram indicados a tornar os hábitos alimentares mais saudáveis; b) De 29 a 42 pontos: deveriam ficar atentos a alimentação e outros hábitos, como a prática de atividades físicas; c) De 43 pontos acima: considerados como no caminho certo para ter um modo de vida saudável.

Com base nos dados obtidos a partir da aplicação dos questionários, observamos que a maioria dos alunos (60%) obteve pontuação acima de 43 pontos. Estes alunos afirmaram que praticam regularmente atividades físicas. Já 26,7% obtiveram pontuação entre 29 e 42 pontos, indicando hábitos saudáveis, contudo precisam estar atentos a alguns cuidados, como a prática regular de exercícios físicos. Os outros 13,3% dos educandos que participaram desta pesquisa pontuaram menos de 28 pontos, indicando que precisam ter hábitos alimentares mais saudáveis.

Na escola, são ofertadas três refeições, sendo a principal delas o almoço. O cardápio é elaborado e acompanhado por uma nutricionista da Secretaria de Educação do Estado, que realiza o acompanhamento periodicamente. A merenda escolar é ofertada por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Este programa vem sendo reformulado ao longo dos anos, de forma a contribuir significativamente com os hábitos para uma alimentação saudável, já que entre seus objetivos está a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013). Acreditamos que o resultado obtido a partir do questionário aplicado esteja relacionado, principalmente, com o que os alunos consomem no ambiente escolar e com a prática regular de atividades físicas, ofertada nas aulas práticas da disciplina de educação física.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proporcionar um espaço de interação entre os conteúdos ministrados nas disciplinas escolares e os costumes dos alunos é de grande relevância, pois a partir dessa ação pode-se promover a reflexão, podendo culminar na construção de hábitos saudáveis.

De acordo com os dados obtidos nesta pesquisa, foi possível verificar que a maioria dos estudantes que participaram desse estudo possuem hábitos alimentares saudáveis. Acreditamos que isso ocorra por conta das três refeições ofertadas na escola e das aulas práticas da disciplina de educação física.

A promoção de um diálogo reflexivo foi possível por meio de estratégias educativas, como a oficina pedagógica para a construção de cartazes. A partir dela foi possível criar um espaço, dentro da aula de biologia, em que os alunos puderam dialogar e refletir sobre a alimentação saudável. Ações como esta devem se tornar regular no cotidiano escolar.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar, Alimentação Saudável; Hábitos Alimentares, Estratégia Pedagógica, Ensino de Biologia.

## REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p.

CARMO, Marina Bueno do; TORAL, Natacha; SILVA, Marina Vieira da; SLATER, Betzabeth. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, p. 121-130, 2006.

LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 43-55, 2004.

Organização Mundial da Saúde. Documento preliminar para a Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde. In: Prevenção Integrada de Doenças Não Comunicáveis, Genebra, novembro 2003.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2147-2161, 2013.

SICHERI, Rosely; COITINHO, Denise C., MONTEIRO, Josefina B., COUTINHO, Waldir F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

TORAL, Natacha; SLATER VILLAR, Betzabeth; SILVA, Marina Vieira da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 5, p. 449-459, 2007.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho; VASCONCELOS, Tatiana França de; PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares; COITINHO, Denise Costa; RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. 2010.

WILLET, W. C.; STAMPFER, M. J. As Novas Bases da Pirâmide Alimentar. **Scientific American**, p. 68-75, 2003.