

# PERCEPÇÕES DE ESTUDANTES DO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL ACERCA DA IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Lucas Marques de Oliveira <sup>1</sup>  
Isabella Batista de Medeiros <sup>2</sup>  
Catarina de Medeiros Bandeira <sup>3</sup>

## RESUMO

O trabalho envolvendo a alimentação saudável nas escolas é de fundamental importância, haja vista que é uma forma de oferecer conhecimento aos estudantes para que possam fazer escolhas alimentares mais conscientes. Além disso, quando se trata de crianças e/ou adolescentes, essa prática ganha ainda mais relevância, tendo em vista que são fases cruciais para a formação de hábitos alimentares. Nesse sentido, o presente estudo, de caráter exploratório, visa apresentar as percepções de estudantes do quinto ano do ensino fundamental de uma escola pública localizada na cidade de Solânea, na Paraíba, acerca da importância da alimentação saudável. O trabalho foi conduzido através de uma pesquisa de natureza quanti-qualitativa, envolvendo a aplicação de um questionário impresso, onde foram exploradas as opiniões e conhecimentos dos estudantes acerca da temática. A partir das respostas obtidas compreende-se que grande parte das crianças da turma ainda não possuem um entendimento claro acerca do assunto, além disso, muitos relataram que deixam de comer os lanches fornecidos pela instituição escolar para se alimentarem com alimentos industrializados, como pipocas e refrigerantes. Tais resultados levam-nos a conclusão da necessidade de desenvolver ainda mais a compreensão dos alunos sobre o tema no ambiente escolar e de promover ações que estejam relacionadas a esse aspecto, de modo que venham a contribuir para a conscientização dos estudantes e o incentivo sobre escolhas alimentares mais adequadas.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável, Ensino fundamental, Escolhas alimentares.

## INTRODUÇÃO

Em nosso contexto atual, o ato de se alimentar vai muito além do simples atendimento às necessidades fisiológicas do nosso organismo. Isso porque, com o avanço da industrialização e a consequente mudança nos padrões de vida da sociedade, percebe-se também uma transformação notável nos hábitos alimentares, com a grande variedade de opções de alimentos ultraprocessados.

Segundo Silva, Nascimento e Carvalho (2018, p. 961), o principal problema quanto à alimentação em idade escolar é justamente a qualidade dos alimentos ingeridos devido,

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, lucas.marques.oliveira@academico.com.br;

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, isabellabatista91@gmail.com;

<sup>3</sup> Professora do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, catarina.medeiros@academico.ufpb.br;

principalmente, pelo maior acesso e pela preferência a alimentos ricos em energia ou produtos industrializados com excesso de gorduras e carboidratos, como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces, em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como frutas e hortaliças.

De acordo com Silva (2015, p. 11), os hábitos alimentares saudáveis são considerados uma parte complementar e essencial para a saúde geral, destacando-se como um fator determinante para a qualidade de vida. Dessa maneira, a alimentação saudável é uma temática que merece ser abordada no ambiente escolar, sobretudo na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental, pois são fases cruciais para propiciar aos educandos o hábito de fazerem escolhas alimentares mais conscientes e de perceberem a importância dessa prática para o seu desenvolvimento e bem-estar.

Como aponta Soares e Oliveira (2019):

Os hábitos alimentares e seus diferentes estilos de vida são construídos ainda durante a infância, onde a intervenção de uma pessoa adulta e que tenha domínio desta temática é necessário, para que possa encaminhá-la ao desenvolvimento saudável tanto em relação à alimentação como em atividades físicas. Pois também é nesta fase que as crianças e adolescentes acabam se espelhando nos hábitos das pessoas que fazem parte do seu dia a dia, como seus pais, irmãos, professores, amigos e etc. (SOARES; OLIVEIRA, 2019)

Nessa perspectiva, é interessante que os professores proporcionem aos alunos a oportunidade de entenderem sobre a relevância dessa prática, seja especificamente em aulas de Ciências ou até mesmo de forma interdisciplinar, enriquecendo a compreensão dos mesmos sobre os benefícios fundamentais desse hábito. Podem, por exemplo, realizar atividades relacionadas a comidas, que estimulem as percepções dos estudantes sobre o que é saudável e não saudável, além de filmes, brincadeiras e leituras. Aulas sobre o processamento dos alimentos e como eles são digeridos em nosso organismo também podem ser muito interessantes quando se trata de educação alimentar. Com crianças menores também pode-se trazer alimentos reais para a sala de aula, misturar cores, inventar brincadeiras, etc. Esses trabalhos podem facilitar muito o entendimento dos mesmos sobre a temática. (PFzinho, 2020).

Diante dessas circunstâncias, o presente trabalho<sup>4</sup>, de caráter exploratório, busca apresentar as percepções de estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública do município de Solânea, na região do brejo paraibano, acerca da importância da

---

<sup>4</sup> Fruto de uma ação do Projeto de Extensão Ciência Viva 2023-2024, vinculado ao Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Campus III, Bananeiras.

alimentação saudável. Através dos dados obtidos a partir de um questionário impresso que foi aplicado com os estudantes, foi possível verificar que muitos ainda não conseguem perceber a relevância dessa prática para a saúde. Foi possível constatar, por exemplo, que alguns alunos costumam substituir os lanches servidos na escola por opções industrializadas. Diante deste cenário ficou muito evidente a necessidade e a importância de se promover ações educativas que venham a sensibilizar e também incentivar os estudantes a fazerem escolhas alimentares mais conscientes.

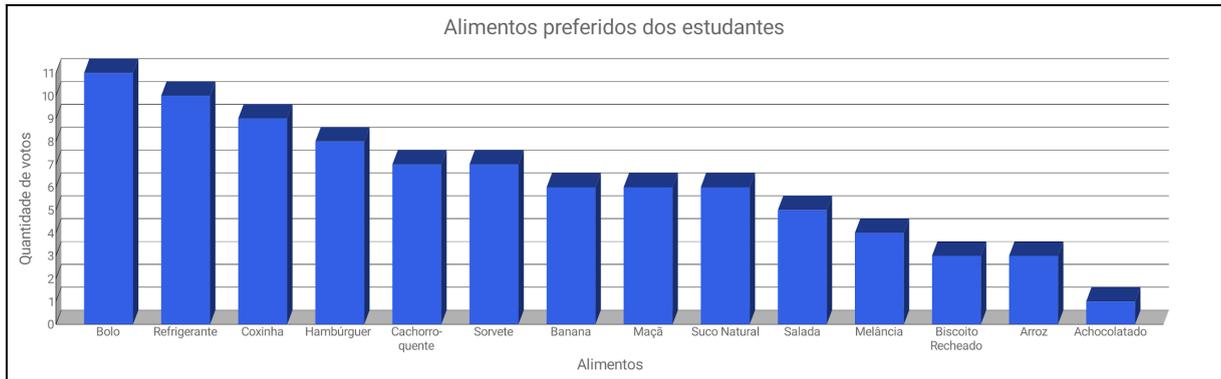
## **METODOLOGIA**

O estudo, de caráter exploratório, foi conduzido através de uma pesquisa quanti-qualitativa, envolvendo a aplicação de um questionário impresso, contendo três questões, onde foram exploradas as opiniões e conhecimentos dos estudantes acerca da temática em questão. Conforme destaca Gil (2002, p. 41), pesquisas exploratórias proporcionam maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses sobre ele. Flick (2004 apud SOUZA e KERBAUY, 2017, p. 39), por sua vez, salienta que a convergência dos métodos qualitativos e quantitativos proporcionam mais credibilidade e legitimidade aos resultados encontrados em uma pesquisa.

16 estudantes aceitaram responder o questionário, que apresentava tanto questões abertas como de múltipla-escolha. Na primeira questão foi solicitado que os estudantes circulassem, dentro de várias representações de alimentos, no mínimo 5 opções que eles preferiam e mais gostam de comer. Entre as opções estavam frutas, verduras, arroz, suco natural, refrigerante, bolo, hambúrguer, entre outros. Na segunda questão os alunos foram indagados sobre o que entendiam por alimentação saudável. Na penúltima, buscou-se verificar se os mesmos costumavam trazer lanches de casa ou se comiam o lanche oferecido na escola, e, se traziam lanches, quais seriam.

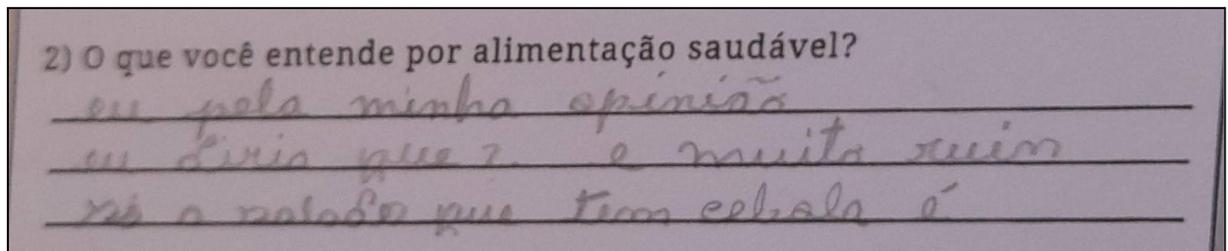
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com base nas respostas obtidas na primeira questão, onde os estudantes circularam alguns alimentos que mais gostavam de consumir, foi possível perceber que os alimentos industrializados e/ou ricos em açúcares, sódios, etc, ficaram na liderança. Refrigerante, hambúrguer, coxinha e o bolo foram os alimentos mais votados, em comparação a outros, como salada, frutas e suco natural.

**Figura 1** - Gráfico dos alimentos preferidos dos estudantes

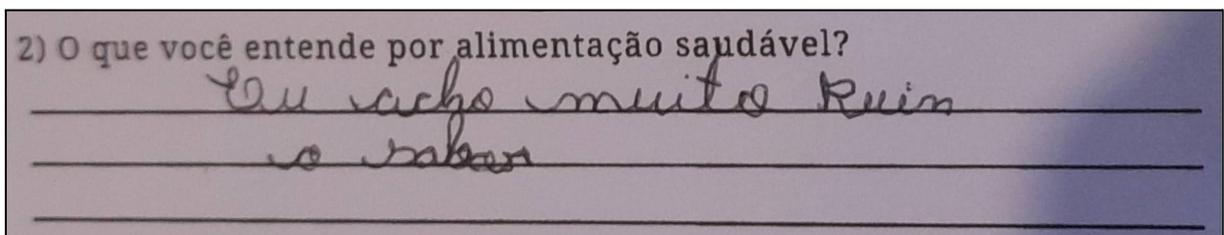
Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

Ao serem questionados sobre o que entendiam por alimentação saudável, foi possível verificar que alguns alunos optaram por não responder a questão. Outros responderam da seguinte forma:

**Figura 2** - Resposta da criança A para a questão

Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

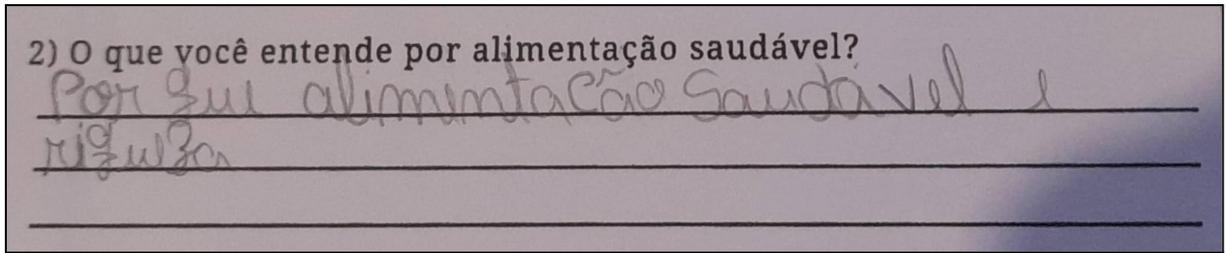
Legenda da resposta da criança A: “eu, pela minha opinião, eu diria que é muito ruim, só a salada que tem cebola é”

**Figura 3** - Resposta da criança B para a questão

Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

Legenda da resposta da criança B: “Eu acho muito ruim o sabor”

Figura 4 - Resposta da criança C para a questão

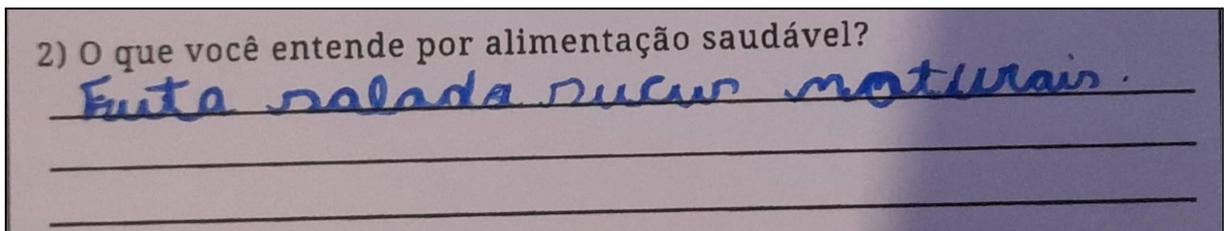


2) O que você entende por alimentação saudável?  
Por que alimentação Saudável é  
riqueza

Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

Legenda da resposta da criança C: “Por que alimentação Saudável é riqueza”

Figura 5 - Resposta da criança D para a questão

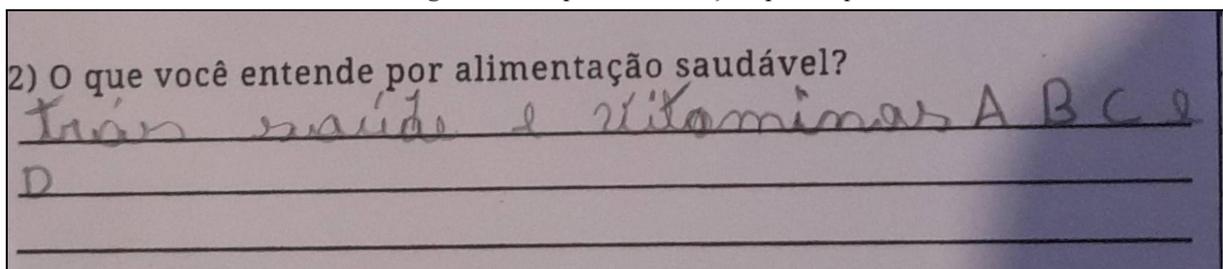


2) O que você entende por alimentação saudável?  
Fruta, salada, sucos naturais.

Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

Legenda da resposta da criança D: “Fruta, salada, sucos naturais”

Figura 6 - Resposta da criança E para a questão



2) O que você entende por alimentação saudável?  
Traz saúde e vitaminas A B C e  
D

Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

Legenda da resposta da criança E: “Traz saúde e vitaminas A, B, C e D”

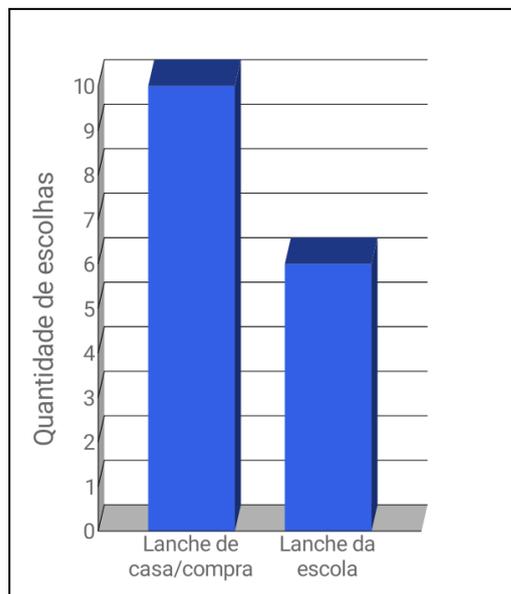
Através das respostas fornecidas é possível identificar que a compreensão dos estudantes sobre a temática parece variar, desde associações negativas até entendimentos mais positivos. A resposta das crianças A e B, por exemplo, mostram uma associação desfavorável entre a alimentação saudável e o paladar. Nesta perspectiva, seria muito interessante uma

abordagem que viesse a contribuir com a promoção de uma maior familiaridade entre as crianças e a diversidade de sabores. O professor poderia proporcionar uma aula prática com esse intuito, apresentando aos seus alunos diferentes tipos de alimentos saudáveis e possibilitando que os alunos participassem de um momento de degustação. Eles poderiam ter a oportunidade, inclusive, de talvez conhecer novos alimentos.

O fato de muitos estudantes não terem conseguido responder a questão pode ser um indicativo de falta de compreensão ou conhecimento sobre o assunto. Por isso é fundamental que essa temática seja abordada de maneira efetiva nas escolas. Isso pode incluir a realização de palestras, atividades práticas, discussões em grupo, contação de histórias sobre os riscos de alimentos ultraprocessados para a saúde, entre tantas outras possibilidades.

Outro fator importante, evidenciado a partir dos dados obtidos na terceira questão, foi o fato de que, grande parte dos estudantes costumam trazer o lanche de casa ou comprar com antecedência, como pode ser observado no gráfico abaixo (figura 7):

**Figura 7** - Origem dos lanches que os estudantes consomem no intervalo



Fonte: Arquivo do Projeto Ciência Viva (2023)

A alimentação escolar possui um grande diferencial, pois é acompanhada por uma nutricionista. Sopas, frutas, e até mesmo verdadeiros almoços e/ou jantares costumam ser oferecidos semanalmente aos estudantes. Todavia, quando analisamos os dados acima, percebemos que nem todos os alunos se interessam por essa alimentação e a substituem por alimentos com alto teor de açúcar e de sal, por exemplo. Ao serem questionados sobre os

tipos de alimentos que traziam, muitos desses estudantes mencionaram salgadinhos de milho, refrigerantes, chocolates e biscoitos recheados. Uma aluna também mencionou que, além desses alimentos, também trazia sanduíche às vezes.

Essas informações são muito preocupantes, pois essa preferência por alimentos menos saudáveis pode acarretar diversos problemas para esses estudantes. O consumo com muita frequência desses produtos podem aumentar o risco de obesidade e sobrepeso, diabetes, cáries e deterioração dos dentes, além disso podem prejudicar inclusive o desempenho escolar dos alunos, como o impacto na concentração e energia dos mesmos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos através desta pesquisa, conclui-se que é preciso desenvolver ainda mais a compreensão dos alunos sobre a importância da alimentação saudável no ambiente escolar e de promover ações que estejam relacionadas a esse aspecto, de modo que venham contribuir de maneira efetiva para a conscientização dos estudantes e, consequentemente, no incentivo sobre escolhas alimentares mais adequadas.

## REFERÊNCIAS

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

MOTTA, Micheline Barbosa da; TEIXEIRA, Francimar Martins. **Educação alimentar na escola por uma abordagem integradora nas aulas de ciências**. Inter-Ação, Goiânia, v. 37, n. 2, p. 359-379, jul. /dez. 2012.

TRABALHANDO a Alimentação Saudável em Sala de Aula | Blog PFzinho. Disponível em: <https://www.pfzinho.com/trabalhando-a-alimentacao-saudavel-em-sala-de-aula/#:~:text=A%20educa%C3%A7%C3%A3o%20alimentar%20em%20sala,de%20complica%C3%A7%C3%B5es%20f%C3%ADsicas%20e%20cardiovasculares>. Acesso em: 7 dez. 2023.

SOARES, José Roberto Vera. OLIVEIRA, Ginarajadaça Ferreira dos Santos. **O papel da escola na construção de uma alimentação saudável**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 09, Vol. 01, pp. 176-186. 2019.



SILVA, Karla Renata Foschi da Silva. **O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil**. 2015. 31 fls. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

SILVA, Midiá Costa; NASCIMENTO, Mikaele Silva; CARVALHO, Luiza Marly Freitas. Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise crítica de inquéritos epidemiológicos e alimentares. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 75, p. 960-967, 2018.

SOUZA, Kellcia Rezende; KERBAUY, Maria Teresa Miceli. **Abordagem quanti-qualitativa**: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. *Educação e Filosofia*, 2017, 31.61: 21-44.