

## O LÚDICO ALIADO ÀS PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTEXTO DO ENSINO DE BIOLOGIA

Rennan Cauê Lacerda de Oliveira<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Galdino Lins<sup>2</sup>  
Vitória Maria Cavalcanti da Silva Lira<sup>3</sup>  
Janicarla Lins de Sousa<sup>4</sup>  
Udson Santos<sup>5</sup>  
Maria do Socorro Pereira<sup>6</sup>

### 1. INTRODUÇÃO

A alimentação exerce um papel singular para o funcionamento correto do corpo humano, além de auxiliar na manutenção da vida. Hábitos saudáveis contribuem com o aumento da longevidade e nos protegem de doenças relacionadas à má digestão dos alimentos. A ingestão inadequada e desequilibrada de alimentos acarreta sérios danos à saúde, como obesidade ou desnutrição. Dessa forma, é importante aumentar a visibilidade do tema, ampliando o alcance das orientações também para a boa dieta alimentar nas escolas, visando incutir nos jovens a percepção do valor nutricional de uma dieta saudável e equilibrada.

Os hábitos alimentares refletem, além de suas preferências do que está consumindo, as características culturais de cada indivíduo, associado ao seu estilo de vida (ABERC, 2008). O âmbito escolar é ideal para tratar temas relacionados à alimentação, uma vez que, os estudantes adolescentes principais sujeitos neste espaço são o público alvo ideal para a execução de práticas com essa temática, tendo em vista

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [rennan.caue@estudante.ufcg.edu.br](mailto:rennan.caue@estudante.ufcg.edu.br);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [eduarda.galdino@estudante.ufcg.edu.br](mailto:eduarda.galdino@estudante.ufcg.edu.br)

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [vitoria.cavalcanti@estudante.ufcg.edu.br](mailto:vitoria.cavalcanti@estudante.ufcg.edu.br);

<sup>4</sup> Especialista em Ciências Ambientais da ECITE Coronel Jacob Guilherme Frantz [jannecarlalins@hotmail.com](mailto:jannecarlalins@hotmail.com);

<sup>5</sup> Prof. Adjunto da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [udson.santos@professor.ufcg.edu.br](mailto:udson.santos@professor.ufcg.edu.br);

<sup>6</sup> Profa. Associada da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [mspereira@ufcg.edu.br](mailto:mspereira@ufcg.edu.br)

que nessa faixa etária o senso crítico aguçado permite o aprendizado significativo que pode refletir em uma real mudança de hábitos de vida. É durante esse período que acontecem diversas mudanças orgânicas no indivíduo, bem como alterações psicológicas e nas interações sociais. Também por razões de cunho cultural, na adolescência existe uma grande exposição a riscos nutricionais, decorrentes de hábitos alimentares inapropriados nesta faixa etária.

Outra justificativa para a abordagem do tema saudável nas escolas é a necessidade de combater a ideia de dietas milagrosas para emagrecimento. De acordo com Prado (2018), a busca pelos padrões de beleza que a sociedade impõe tem levado um grande número de pessoas a seguir dietas inapropriadas, sem fundamentação e sem o acompanhamento de um profissional.

Faz-se necessário então, algum tipo de orientação aos jovens no ambiente escolar que proporcione aos mesmos o conhecimento adequado para com questões que envolvem um estilo de vida apropriado e sem riscos. Desta forma, este trabalho objetivou demonstrar aos estudantes a importância de se ter uma alimentação diversificada em nutrientes e equilibrada - saudável.

## 2. METODOLOGIA

A atividade foi planejada e desenvolvida na Escola Cidadã Integral Técnica Coronel Jacob Guilherme Frantz, localizada no município de São João do Rio do Peixe-PB, pelos bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência, vinculados ao PIBID-UFCG Subprojeto Biologia, do Curso de Ciências Biológicas, *Campus* de Cajazeiras-PB. A realização das atividades se deu inicialmente mediante a aplicação de um questionário com questões básicas sobre as biomoléculas. A partir da análise dos conhecimentos prévios dos discentes, foram elaboradas aulas sobre o tema, abordando as propriedades químicas e biológicas dos carboidratos, vitaminas, proteínas e lipídios, bem como discutido as suas funções, qualidade e quantidades para consumo.

Nas aulas expositivas sobre o tema buscou-se detalhar os pontos nos quais os educandos tinham maior dificuldade, explicando de maneira clara e fácil para o maior entendimento. Na sequência, realizou-se a construção de uma pirâmide alimentar, atividade que foi desenvolvida em equipe, onde os alunos montaram suas pirâmides com base em seus conhecimentos, distribuindo os alimentos de acordo com sua

importância. Depois desse momento, foi apresentado o modelo correto e o modo de consumo de cada nível presente na pirâmide.

Ao final do ciclo de atividades, ocorreu a reaplicação do questionário, para uma avaliação do conhecimento agregado aos estudantes após a atividade prática, verificando se a conscientização da necessidade de uma boa alimentação e de hábitos saudáveis foi alcançada. Com isso, os resultados a serem apresentados foram obtidos por meio do cálculo da porcentagem de acertos, erros, respostas incompletas e respostas em branco em cada questionário assim, de início conferiu-se a quantidade cada item supracitado nos questionários, e então calculado a porcentagem por meio da soma das respostas em cada seção.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

A atividade lúdica é, essencialmente, um grande laboratório onde ocorrem experiências inteligentes e reflexivas (MIRANDA, 2001). Ao longo dos anos a introdução do lúdico, dos jogos educativos e metodologias ativas em sala de aula trouxeram resultados positivos ao que se refere aos processos educacionais. O jogo se comporta como a união entre a vontade e o prazer durante a realização de uma atividade e o ensino utilizando meios lúdicos permite criar ambientes gratificantes e atraentes servindo como estímulo para o desenvolvimento integral dos usuários.

Considera-se que o jogo, em seu aspecto pedagógico, se apresenta produtivo ao professor que busca nele um aspecto instrumentador, e, portanto, é uma ferramenta ideal para uma aprendizagem muitas vezes de difícil assimilação. Além disso, é uma ferramenta que ajuda o aluno a construir suas novas descobertas, desenvolve e enriquece sua capacidade de pensar, refletir, analisar, compreender, levantar hipóteses, testá-las e avaliá-las com autonomia e cooperação (CARNEIRO *et al.*, 2018).

Para Messeder Neto (2019), os jogos didáticos no ensino de Ciências e Biologia são indicados mediante a intencionalidade pedagógica e levando em consideração os objetivos que se espera obter, fazendo-se necessário um planejamento mediante as potencialidades e limitações desse recurso pedagógico.

Sobre o ensino de práticas saudáveis, como a boa alimentação e o alerta quanto aos alimentos nocivos, um dos fatores para que se possa conquistar uma alimentação saudável, é por meio de práticas educativas, que contribuem para construção de práticas

alimentares satisfatórias (ZANCUL, 2008 *apud* RODRIGUES, 2018). Tendo o enfoque de mostrar que uma alimentação saudável, diversificada e balanceada oferece ao seu corpo o combustível que ele precisa, sem efeitos negativos (ABREU *et al.*, 2021).

Sendo assim, é propício o desenvolvimento de atividades relacionadas a esse tema dentro da escola por ela ser “considerada um ambiente privilegiado para a realização de programas de educação alimentar e nutricional, [...] que tem por objetivo 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 (SILVA *et al.*, 2020).

Ademais, é almejado unir as práticas lúdicas em sala com a proliferação de informações a respeito de bons hábitos alimentares, promovendo uma base de conhecimento bastante diversificada para os estudantes da escola na qual foi aplicada a intervenção.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com a aplicação do primeiro questionário onde participaram trinta e um estudantes, obtiveram-se os resultados apresentados na Tabela 1. Assim, logo após a explicação dos conteúdos o questionário foi reaplicado, desta vez contendo a participação de vinte e seis discentes e apresentando como resposta os dados listados na Tabela 2.

TABELA 1. DADOS DO QUESTIONÁRIO INICIAL TABELA 2. DADOS DA REAPLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

	Porcentagem
Acertos	33,44%
Erros	16,55%
Resposta incompletas	20,45%
Respostas em branco	29,54%

	Porcentagem
Acertos	58,33%
Erros	12,45%
Resposta incompletas	18,45%
Respostas em branco	10,5%

Portanto, houve um aumento significativo de aproximadamente 25% nos acertos e um declínio de 19,4% nas respostas deixadas em branco. Ainda, no decorrer das aplicações foram observadas dificuldades para responder o primeiro questionário, por não haver muitos conhecimentos sobre o assunto, já no segundo questionário, denotou-se maior facilidade em responder os questionamentos.

É perceptível dessa forma que, com o cenário atual do “novo ensino médio” no Brasil, práticas de ensino mais leves e lúdicas se fazem de extrema necessidade. A partir de tal premissa, como dito por Carneiro *et al.*, (2018), a aplicação do lúdico em sala de aula é capaz de suprimir o conhecimento necessário para os jovens, além disso, esse método propicia um despertar de interesse dos estudantes, fazendo com que os mesmos participem mais da aula.

Diante dos resultados obtidos e em conjunto com o que foi discutido anteriormente, é conclusivo que a proposta de trazer para os alunos uma metodologia didática mais ativa, e de forma lúdica, ocorreu à promoção de um aprendizado consideravelmente mais eficiente para os educandos.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o exposto, é válido ressaltar que a proposta possibilitou uma maior participação dos alunos em sala, além de causar a conscientização acerca de se manter bons hábitos alimentares e da necessidade de ter uma alimentação balanceada e saudável, mostrando as maneiras como os hábitos podem afetar a qualidade de vida de um indivíduo. Dessa forma, também foi evidenciado como a ciência está presente no nosso cotidiano.

Assim, a intervenção exibiu resultados positivos e constatou que os objetivos apresentados conseguiram ser alcançados com êxito, essas respostas foram positivas para os estudantes que oportunizaram o desenvolvimento dessa dinâmica, proporcionando assim uma melhoria na relação professor-aluno, bem como nos seus processos de ensino e aprendizagem.

Por conseguinte, observou-se ainda que o uso de metodologias ativas e atividades práticas interferiram de maneira efetiva na aprendizagem dos estudantes, sobretudo no que diz respeito à capacidade de fixação dos conteúdos estudados em de sala de aula. Comprovando que aulas com atividades diferenciadas e mais dinâmicas despertam um interesse maior nos discentes, contribuindo para a uma melhor forma do seu aprendizado.

**Palavras-chave:** Diversidade nutricional. Pirâmide alimentar. Biomoléculas. Metodologias ativas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS-ABERC **Anais do IV Fórum Nacional de Merenda Escolar, São Paulo, Brasil. 2008.**

ABREU, V. G. *et al.* The importance of nutrition in hypertrophy. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14. p. 42-43. 2021.

CARNEIRO, C. C. M. *et al.* Elaboração de jogos educativos para o ensino de célula eucarionte: relato de uma extensão universitária. **Revista Eletrônica de Ciências da Educação**, v.17, n. 2. 2018.

MESSEDER, H. S. N. O jogo é Excalibur para o ensino de Ciências? *In:* Apontamentos para pensar o lúdico no ensino de conceitos e na formação do professor. **Actio: Docência em Ciências**, v. 4, n. 3. p. 77-91. 2019.

MIRANDA, S. No Fascínio do jogo, a alegria de aprender. **Ciência Hoje**, v. 28, p. 64 - 66. 2001b.

PRADO, Ana Carolina Moreira Rocha. A busca pelo corpo perfeito: Uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza. **Brasília:UnB**, 2018.

RODRIGUES, R.M. S. N. Abordagem da educação alimentar e nutricional no contexto escolar através do Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) transversal de saúde: um estudo de caso. **Revista Científica de Iniciación a la Investigación**, v. 3, n. 1, 2018.

SILVA, J. C. *et al.* Elaboração de uma sequência didática no ensino de Química estruturada em uma metodologia ativa com tema gerador: o café. **Research, Society and Development**, v.9, n.9. p.45. 2020.