

O IMPACTO DA EDUCAÇÃO CIENTÍFICA NO ENSINO FUNDAMENTAL PARA A DESCONSTRUÇÃO DE MITOS ALIMENTARES

Bianca Emilly de Sousa Firmo ¹

RESUMO

A alimentação saudável é um tema fundamental na promoção da saúde, especialmente no contexto escolar, onde se formam hábitos alimentares e atitudes críticas diante de informações disseminadas socialmente. Entretanto, o assunto ainda é cercado por mitos e crenças populares que podem interferir negativamente nas escolhas alimentares dos estudantes. Este estudo teve como objetivo investigar o conhecimento prévio dos alunos do 8º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Decisão sobre alimentação saudável, analisando a prevalência de mitos alimentares e os impactos de uma intervenção pedagógica voltada à desconstrução dessas ideias. A metodologia incluiu a aplicação de questionários antes e depois da intervenção com 36 alunos, utilizando uma abordagem qualitativa e quantitativa. Os dados do questionário diagnóstico revelaram que 83% acreditavam que beber água durante as refeições prejudica a digestão; 69% pensavam que alimentos integrais sempre possuem menos calorias; 61% associavam o consumo noturno ao ganho de peso; 78% acreditavam que ovos aumentam o colesterol; e 56% consideravam sucos naturais sempre mais saudáveis que refrigerantes. Após a intervenção, os índices caíram para, respectivamente, 25%, 19%, 28%, 17% e 33%. Também houve uma redução significativa na crença de que manga com leite faz mal à saúde, caindo de 67% para 11%. A maioria dos alunos relatou ter como principal fonte de informação as redes sociais, o que reforça a importância da escola como espaço de formação crítica. Os resultados indicam que a atividade pedagógica foi eficaz na construção de um conhecimento mais científico e reflexivo, promovendo mudanças significativas nas concepções dos estudantes sobre alimentação.

Palavras-chave: Educação alimentar; Mitos alimentares; Ensino de Ciências; Alimentação saudável.

¹ Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, bianca.emilly@estudante.ufcg.edu.br;

