

EXPERIÊNCIAS E OPINIÕES DE ALUNOS DO PRIMEIRO ANO DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM ALTAMIRA-PA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ingredi Beatriz Gomes Araujo¹
Reginaldo dos Santos²

RESUMO

A alimentação é um fator essencial para a vida, sendo assim, é indispensável para o ser humano ter bons hábitos alimentares. Com o passar dos anos, é perceptível uma notável mudança no padrão alimentar das pessoas, estas, que cada vez mais estão optando por alimentos pouco nutritivos e com exagerado percentual calórico, assim, aumentando o índice de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Essa mudança se dá por vários fatores, um deles é a grande propaganda voltada para alimentos industrializados, isso faz com que adolescentes sejam um grupo de pessoas vulneráveis, pois ainda estão em processo de construção de seus hábitos alimentares. Frente a isso, este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida no ano de 2023, com o objetivo de conhecer opiniões e experiências de um grupo de alunos do primeiro ano Ensino Médio, de uma escola pública de Altamira-PA, sobre alimentação saudável. Como técnica e instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado. Os resultados obtidos revelam que esses alunos, em sua maioria, apresentam entendimento superficial sobre esse assunto.

Palavras-chave: Hábito alimentar, Ensino de Ciências, Alimentação balanceada.

INTRODUÇÃO

A alimentação é um fator essencial para a vida, esta tem o papel de nutrir e realizar funções vitais necessárias para o bom funcionamento do corpo. Sendo assim uma alimentação saudável envolve vários fatores, como é mostrado no guia popular para a alimentação brasileira elaborado pelo ministério da saúde, e este afirma que os nutrientes ingeridos, alimentos específicos, combinações, modo de preparo, forma de comer e aspectos relacionados a práticas alimentares tem influência no bem-estar e na saúde do sujeito. (BRASIL, 2014).

Desta forma, entende-se que o conceito de alimentação saudável se relaciona também a hábitos alimentares que mostram o significado social e cultural dos alimentos. Dessa maneira, é necessário resgatar e estimular a produção e consumo de alimentos regionais saudáveis, sempre levando em conta o relacionamento efetivo e comportamental referente a práticas alimentares. (BRASIL, 2014).

¹ Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal - PA, ingredib0@email.com;

² Professor orientador: Doutor em Ensino de Ciências, Faculdade de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Pará, Campus de Altamira - PA, reginaldosantosmira@gmail.com.

Os princípios de uma alimentação saudável ditam que todos os conjuntos alimentícios devem estar presente na dieta diária. Esta deve prover água, proteínas, lipídeos, carboidratos, vitaminas, fibras e minerais, imprescindíveis e vitais para que haja bom funcionamento do organismo. (BRASIL, 2014). Essa diversidade dietética, justifica que o conceito de alimentação saudável, implica que nenhum alimento de forma isolada, é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários para uma boa nutrição, e como consequência, a manutenção da saúde. (BRASIL, 2014).

Para o amadurecimento corporal, que acontece principalmente na infância, com o crescimento mais acelerado, uma alimentação adequada é fundamental para que o desenvolvimento aconteça da forma ideal, sendo também nesta fase que os hábitos alimentares vão ser formados. Logo, este é o melhor momento para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Como discorrem Cavalcanti *et al.* (2012, p. 6).

[...] à alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento socio-psicomotor. Nesse contexto, a atuação da família e da comunidade são fundamentais.

Uma alimentação balanceada e equilibrada, faz com que a formação e o desenvolvimento do indivíduo aconteçam de forma correta, tendo então como resultado um adulto com saúde e práticas alimentares corretas.

Pode-se afirmar a alimentação como algo essencial não só para o corpo, mas também para a mente, em termos do psicológico e cognitivo, pois no contexto da educação, a alimentação influencia em todo nosso estado emocional, até nossa inteligência. E tudo isso pode ajudar no bom desempenho ou influenciar no baixo interesse das crianças a frequentar a escola, o que pode gerar baixo rendimento em sua vida escolar. (FREITAS, 2002).

É evidenciado por Oliveira (2017) a existência de estudos sobre a associação entre alimentação saudável e atividade cerebral, onde a falta de nutrientes pode levar a problemas comportamentais como: comportamento antissocial, ansiedade fora do normal, entre outros problemas de ordem biopsicossocial. Então, hábitos alimentares inadequados trazem consequências que afetam o corpo e a mente, já que estes estão correlacionados.

A alimentação quando feita de forma adequada e variada “previne as deficiências nutricionais e protege contra as doenças infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar a função imunológica. Pessoas bem alimentadas são mais resistentes às infecções” (BRASIL, 2014, p. 42).

A alimentação das pessoas com o passar do tempo tem se modificado. Com a introdução de alimentos industrializados e com grandes índices de gordura, o consumo desses alimentos tem sido maior, principalmente em cidades maiores, por conta da facilidade em encontrar redes de lojas de comidas de preparo rápido, para entrega rápida. (BLEIL, 1998).

No Brasil, ao decorrer dos anos, houve transformações no padrão alimentar das pessoas, e isso se dá conta de aspectos sociais e econômicos, globalização, urbanização, mídias e propagandas voltadas para alimentos super calóricos e pouco nutritivos. E tudo isso contribui na formação de hábitos e na escolha de alimentos. Comidas como *fast food* e refrigerante são consumidos em grande quantidade em razão da praticidade e a rapidez de preparo e entrega que influem na escolha de alimentos. (BLEIL, 1998).

A grande propaganda realizada sobre esses produtos exerce influências na escolha dos alimentos, como e “as preferências alimentares na sociedade moderna estão cada vez mais influenciadas pela publicidade” (SHACK, 1995, p. 117), o que afeta principalmente jovens em fase de adolescência, já que estes ainda estão consolidando seus hábitos e, também, estão mais sujeitos a sofrer influência de propagandas, conforme ainda discorre esse autor. Frente a isso, percebe-se que os adolescentes estão mais vulneráveis do ponto de vista nutricional.

Hábitos alimentares errados trazem consequências na vida das pessoas e uma delas está relacionado com as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), pois uma das principais causas para o desenvolvimento dessas doenças são hábitos alimentares inadequados, junto ao tabagismo e a falta de exercício físico. (BRASIL, 2021). As DCNT são grandes problemas que o País enfrenta atualmente, pois elas “são responsáveis por mais de metade do total de mortes no Brasil.” (BRASIL, 2021, p.5).

Sendo assim, para o combate as práticas não saudáveis de alimentação entre as pessoas, são de grande importância informações confiáveis sobre alimentação saudável e adequada, e os benefícios destas para que as pessoas possam ter mais independência e responsabilidade sobre a escolha dos alimentos que consomem. (BRASIL, 2014).

Um dos meios para se conseguir essas informações e formação para uma alimentação correta é por meio das aulas de Ciências, já que essas informações devem ser trabalhadas obrigatoriamente em sala, conforme diz a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ao apresentar a seguinte habilidade que deve ser trabalhada no nível da Educação Básica: “organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.)” (BRASIL, 2018-2018. p. 341).

Frente ao exposto, este artigo discorre sobre uma pesquisa realizada no ano de 2023, como o objetivo de conhecer opiniões e experiências de um grupo de alunos do primeiro ano Ensino Médio de uma escola pública de Altamira-PA sobre alimentação saudável.

METODOLOGIA

Esta investigação é classificada como pesquisa qualitativa, em relação à sua abordagem, pesquisa exploratória, quanto aos seus objetivos, e pesquisa de levantamento, em relação aos seus procedimentos (LAVILLE; DIONNE, 1999; GIL, 2010).

Assim classificada a pesquisa foi realizada tendo como público-alvo alunos do primeiro ano do Ensino Médio de uma escola pública da cidade de Altamira-PA. Público-alvo este composto por 23 alunos, com média de idade de 15, sendo oito do sexo feminino e 15 do sexo masculino.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários após assinatura do Termos de Consentimento Livre e Esclarecido. E esse questionário estruturado foi composto por cinco perguntas, conforme mostra o Quadro 1.

Quadro 1: Questionário da pesquisa

QUESTIONARIO DE PESQUISA SOBRE ALIMENTAÇÃO
<p>Parte A – Identificação:</p> <p>1. Idade:</p> <p>2. Sexo:</p> <p>Parte B – Conhecimentos sobre alimentação saudável:</p> <p>1. Quando você cursou o Ensino Fundamental, você estudou sobre alimentação saudável? () Sim; () Não; () Não me lembro. Caso tenha respondido sim, diga o que você estudou:</p> <p>2. Dos meios de aprendizagem abaixo, marque o que mais tem influenciado seus hábitos alimentares. () Escola; () Família; () Televisão; () Instagram; () Facebook; () Youtube.</p> <p>3. Para você o que é ter uma alimentação saudável?</p> <p>4. Você se considera ser uma pessoa que tem hábito de alimentação saudável? () Sim; () Não. Explique sua resposta.</p> <p>5. Para você, as aulas de Ciências do Ensino Fundamental ajudam os alunos a aprenderem a se alimentarem de forma saudável? () Sim; () Não. Explique sua resposta.</p>

Fonte: Elaborada pelos autores

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a pergunta sobre se eles recordam se estudaram sobre alimentação saudável no Ensino Fundamental, os alunos público-alvo dessa pesquisa apresentaram as seguintes respostas, conforme mostra o Quadro 2.

Quadro 2: Respostas para a primeira pergunta.

Respostas	Nº de respostas
Sim	4
Não	8
Não me lembro	11

Fonte: Elaborada pelos autores.

Os quatro alunos que responderam sim, disseram que estudaram sobre os seguintes temas, conforme mostra o Quadro 3.

Quadro 3: Segunda parte das respostas para a primeira pergunta.

Respostas	Nº de respostas
Consumo de óleo	2
Pirâmide alimentar	1
Quais alimentos fazem bem	1

Fonte: Elaborada pelos autores.

Para a questão que buscou saber, indicando alternativas de resposta, qual meio de aprendizagem mais tem influenciado seus hábitos alimentares, a pesquisa obteve os seguintes resultados, conforme mostra o Quadro 4.

Quadro 4: Respostas para a segunda pergunta

Respostas	Nº de respostas
Família	16
Instagram	5
Televisão	1
Youtube	1
Escola	0
Facebook	0

Fonte: Elaborada pelos autores.

Como é possível perceber com o que está exposto no Quadro 4, a maioria dos alunos participantes da pesquisa informaram ser a família o meio que mais influência sobre seus em relação a alimentação. Por meio das respostas, notamos que neste grupo de alunos a escola não exerceu nenhuma influência sobre sua alimentação.

Com a questão que buscou saber o que é ter uma alimentação saudável para esses alunos, a pesquisa obteve as seguintes respostas, conforme mostra o Quadro 5.

Quadro 5: Respostas para a terceira pergunta

Respostas	Nº de citações
Comer frutas e legumes	9
Manter bem-estar do corpo	6
Comer na hora certa	3
Não se alimentar de frituras e produtos industrializados	2
Comer comida saudável	2
Seguir rotina feita por nutricionista	1
Comer limpo	1
Comer salada	1
Comer arroz com feijão	1
Não comernem muito nem pouco	1

Fonte: Elaborada pelos autores.

De acordo com as respostas para a quinta pergunta, é evidente como a maioria desses alunos, com nove respostas desse tipo, acredita que alimentação saudável é apenas o comer frutas e legumes, porém, como se sabe, não é apenas isso, a alimentação saudável, como afirma Eisenstein e Matheus (2006, p. 77), é:

[...] saber equilibrar todos os nutrientes e adequar o que se come ao que se gasta, de acordo com nossas necessidades e estilos de vida: comer bem não é comer muito, nem pouco, é escolher os alimentos mais saudáveis nutritivos.

Para a questão que buscou saber se esses alunos se consideram ser pessoas que têm hábitos de alimentação saudável, a pesquisa obteve as seguintes respostas: seis disseram que sim e 17 dezessete disseram que não.

Nos Quadros 6 e 7 contém as justificativas de respostas de quem respondeu sim e de quem respondeu não, respectivamente. Como se vê, a maioria dos alunos marcaram que não possuem uma alimentação saudável, sendo a explicação, comer muita besteira, a que mais foi declarada como justificativa.

Dentre os resultados, duas pessoas não explicaram sua resposta e duas responderam que comem meio a meio, ou seja, nem completamente saudável nem completamente não saudável. Então, no Quadro 6 há as ideias contidas nas explicações dos alunos que disseram sim. Ou seja, que se consideram pessoas com hábitos alimentares corretos.



Quadro 6: Respostas para a quarta pergunta.

Respostas	Nº de citações
Pois consome salada e frutas	2
Me alimento todos os dias	1
Pois me alimento na hora certa	1
Não como além do limite	1
Pois ajuda no ganho de massa	1

Fonte: Elaborada pelos autores.

Em relação ao que disseram não, apresentam as seguintes ideias em suas justificativas, conforme mostra o Quadro 7.

Quadro 7: Respostas para a quarta pergunta.

Respostas	Nº de citações
Como muita besteira	6
Não como na hora certa	3
Não consumo alimentos saudáveis	3
Minha família não pratico hábitos saudáveis	2
Consumo muitos industrializados	1
Não como verduras	1
Como coisas gordurosas	1
Bebo muito refrigerante	1

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na quinta questão, ao serem questionados se na opinião deles o Ensino de Ciências ajuda os alunos a se alimentarem de forma saudável, 11 alunos responderam que sim, 11 alunos responderam que não, e um deles não respondeu essa questão.

Dos 22 alunos que responderam à questão, 12 explicaram sua resposta. O quadro 8 expõem as ideias apresentadas nas explicações para o sim como resposta e o Quadro 9 expõem as ideias apresentadas nas explicações para o não como resposta para essa questão.

Quadro 8: Respostas para a quinta pergunta.

Respostas	Nº de citações
Pois explicam o que faz bem e o que faz mal	2
Por que é um jeito de aprender sobre alimentação	1

Fonte: Elaborada pelos autores.





Quadro 9: Respostas para a quinta pergunta.

Respostas	Nº de citações
Porque não falavam sobre alimentação	4
Não se lembra o que era tratado	4
As aulas ensinavam assuntos fora do que poderiam utilizar no dia a dia, e eram cansativas	1

Fonte: Elaborada pelos autores.

Dentre as respostas, é evidenciado a importância do Ensino de Ciências contextualizado onde se faz possível utilizar o que lhe é ensinado no dia a dia. Senso assim as escolas de Educação Básica, devem buscar estratégias didáticas eficientes para o ensino. Por exemplo, o uso de materiais didáticos, já que é um meio que proporciona ao estudante uma compreensão mais clara e extensa sobre determinados assuntos e, também, lhes dá a capacidade de pesquisa e investigação, despertando interesse por novos conhecimentos (SOUZA, 2007).

No ambiente escolar, pode ser aplicado jogos ou atividades, que servem para a construção do entendimento, dando autonomia para o estudante. O material proporciona o desenvolvimento do estudante, e o estímulo correto para o progresso cognitivo e criativo (CAMPOS, 2002). Dessa forma, a realização de atividades diferentes e com estratégias diferentes, favorece um ensino mais contextualizado além de torna-las menos cansativa e mais interessante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente ao objetivo de conhecer opiniões e experiências de alunos do primeiro ano Ensino Médio de uma escola pública de Altamira-PA sobre alimentação saudável, conclui-se que, de acordo com os resultados expostos, a maioria desses alunos não compreende satisfatoriamente o que é alimentação saudável, por conta disso, grande parte dos alunos não possui boas práticas alimentares. Tendo isso em vista percebe-se a necessidade de trabalhar este assunto nas escolas de forma contextualizada junto de ações educativas relacionadas ao tema, para que haja melhor entendimento sobre alimentação saudável.

AGRADECIMENTOS



Agradecemos a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) pelas bolsas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência- (PIBID).

REFERÊNCIAS

BLEIL, Susana Inez. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Rev. Cadernos de Debate**, Campinas, v. 6, p. 125, 1998. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3322764/mod_resource/content/1/o-padrão-alimentar-ocidental-consideracoes-sobre-a-mudanca-de-habitos-no-brasil.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.

BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. MEC: Brasília, 2017-2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – MS: Brasília, 2014. <Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no brasil**. 1. ed. Brasília: Ministério da

CAMPOS, L.M. L; BORTOLOTO, T. M. A produção de jogos didáticos para o ensino de ciências e biologia: uma proposta para favorecer a aprendizagem. São Paulo: Instituto de Biociências da Unesp- Campus de Botucatu. 2002.

CAVALCANTI, L. A. *et al.* Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 2, p. 513, 2012. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/2408index.php/RBCM/article/view/2408/2247>>. Acesso em: 21 abr. 2023.

EISENSTEIN, E.; MATHEUS, A. T. **Fala Sério: perguntas e respostas sobre adolescência e saúde**. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2006

FREITAS, P. G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LAVINNE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em Ciências Humanas**. Tradução Heloísa Monteiro e Francisco Settineri. Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

OLIVEIRA, B. S. **Influência da alimentação no desempenho escolar de crianças e adolescentes**. 2017, 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição). União Metropolitana de Educação e Cultura (UNIME). 2017. Disponível em: <<https://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/15099/1/BRUNA%20SANTANA%20OLIVEIRA.pdf>>. Acesso em: 23 abril. 2023.

SHACK, D. N. **El gusto del catador: determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias.** In: CONTRERAS, J. (Org.) Alimentación y Cultura. Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995. (Estudi General, Ciències humanes i socials, 3).

SOUZA, S. E. **O uso de recursos didáticos no ensino escolar.** Ara Mudi. V. 11 (supl.2) p. 110-4. 2007. Disponível em: <<http://www.dma.ufv.br/downloads/MAT%20103/2015-II/slides/Rec%20Didaticos%20-%20MAT%20103%20-%202015-II.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2023.