

Um relato de experiência PIBID de uma intervenção no 7º ano com o tema Alimentação Saudável

Letícia Lauermann Krewer¹
Kauanny Zalamena Braga²
Amanda Rafaela do Amaral Sortica³
Angela Rohr⁴
Melissa Postal⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma oficina realizada no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), aplicada às turmas do 7º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Paul Harris, em Santa Rosa/RS, com a temática “Alimentação Saudável”. A atividade teve como objetivo orientar os estudantes sobre a importância de hábitos saudáveis. A metodologia adotada foi qualitativa e estruturada em cinco momentos: apresentação inicial dos resultados do trabalho de pesquisa das pibidianas de educação física sobre os índices de massa corporal (IMC) dos alunos das séries iniciais da escola, lanche coletivo (no qual os alunos foram previamente avisados para trazerem um lanche, sem saberem qual seria a temática da oficina), exibição do documentário “Muito Além do Peso”, apresentação dialogada de slides com conceitos fundamentais sobre alimentação saudável e dinâmica prática de montagem de um prato saudável. Os resultados evidenciaram que os alunos demonstraram surpresa com os dados apresentados da pesquisa de IMC em que a maioria dos alunos das séries iniciais encontram-se acima do peso. Também ficaram perplexos durante a explanação do documentário e slides ao perceberem a quantidade de açúcares em alimentos industrializados. Ao final da oficina, durante a realização da prática, os alunos apresentaram dificuldades em distribuir corretamente os grupos alimentares, revelando lacunas no conhecimento sobre proporções adequadas, sendo necessário auxílio das pibidianas para sanar as dúvidas. A experiência mostrou que a integração entre teoria e prática, aliada a recursos audiovisuais e dinâmicas participativas, favorece a construção de saberes críticos e contextualizados, estimulando mudanças de percepção e atitudes em relação à alimentação. Além disso, reforçou a relevância do PIBID na formação docente, ao

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha - IFFAR, leticia.02050@aluno.iffar.edu.br;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha - IFFAR, kauanny.08025@aluno.iffar.edu.br;

³ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha - IFFAR, amanda.2022016092@aluno.iffar.edu.br;

⁴ Doutora em Biologia Celular e Molecular pelo Programa de Biologia Celular e Molecular da UFRGS - Porto Alegre, RS, Melissa.postal@iffarroupilha.edu.br

⁵ Doutora em Ciências pelo Programa de Pós Graduação em Agronomia da Universidade Federal de Pelotas - UFPel - RS, angela.rohr@educacaosr.com.br;



proporcionar vivências que conectam a realidade escolar ao processo de aprendizagem e contribuem para o desenvolvimento de competências pedagógicas das licenciandas.

Palavras-chave: Educação alimentar, Ensino de Ciências, Saúde pública

INTRODUÇÃO

A adolescência é caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, e nesse contexto a alimentação exerce papel essencial para o desenvolvimento saudável. Estudos como o de Conde et al. (2018), a partir da Pesquisa Nacional da Saúde Escolar (PeNSE 2015), evidenciam que o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade entre adolescentes brasileiros têm se tornado uma preocupação crescente, refletindo uma tendência mundial. Esse cenário reforça a necessidade de discutir hábitos alimentares e promover práticas mais conscientes desde cedo. A escola, como espaço de formação integral, assume grande relevância nesse processo, pois é capaz de estimular a educação alimentar e contribuir para escolhas mais equilibradas e sustentáveis. Além disso, estudos como o de Lopes et al. (2021) reforçam que a adequação a uma alimentação saudável em adolescentes está associada não apenas ao bem-estar físico, mas também a indicadores bioquímicos que refletem a qualidade de vida. É nesse cenário que surge o projeto da oficina, cuja proposta é ampliar o conhecimento dos adolescentes sobre nutrição e incentivar atitudes que favoreçam sua saúde e bem-estar, reforçando a importância de iniciativas educativas voltadas para a construção de uma vida mais saudável.

O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) é uma iniciativa do governo federal, promovida pelo Ministério da Educação (MEC) e pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), que visa aproximar os licenciandos da realidade escolar e contribuir para sua formação docente por meio de práticas pedagógicas contextualizadas. Nesse âmbito, desenvolvem-se oficinas que articulam teoria e prática, elaboradas em conjunto por licenciandos, supervisores escolares e coordenadores das Instituições de Ensino Superior (IES), com o objetivo de atender às demandas educacionais dos estudantes e fomentar estratégias inovadoras de ensino.

A presente oficina, realizada no âmbito do PIBID teve como foco a temática “Alimentação Saudável” e foi aplicada às turmas do 7º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Paul Harris, em Santa Rosa/RS. A escolha do tema surgiu da necessidade de promover reflexões críticas sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, considerando o



aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os impactos da má alimentação na saúde física, emocional e social. Além disso, buscou-se orientar os estudantes sobre a importância de estabelecer hábitos saudáveis para a manutenção da qualidade de vida.

A prática pedagógica é caracterizada como uma abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar a percepção e sensibilização dos alunos sobre uma alimentação saudável, a partir de uma socialização, exibição de um documentário, apresentação e debates sobre a temática. Essa estrutura metodológica favoreceu o engajamento dos alunos e possibilitou a construção de saberes significativos, ao mesmo tempo em que evidenciou lacunas no conhecimento sobre proporções adequadas dos grupos alimentares. Como afirmam Silva e Boccaletto (2006), “a escola desempenha importante função na formação do hábito alimentar e pode ser considerada um local privilegiado para a intervenção na busca de um estilo de vida saudável”. A experiência reforça a relevância do PIBID na formação docente, ao proporcionar vivências que conectam a realidade escolar ao processo de aprendizagem e contribuem para o desenvolvimento de competências pedagógicas das licenciandas

Além de sua dimensão prática, a oficina fundamentou-se em referenciais teóricos que destacam a alimentação saudável como um dos pilares para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, conforme apontam estudos da área da Educação Física e da Saúde Escolar, com contribuições de autores como Monteiro e Silva. A pesquisa prévia realizada pelas pibidianas, envolvendo a análise dos índices de massa corporal (IMC) dos alunos das séries iniciais, revelou um cenário preocupante de sobrepeso e obesidade, o que justificou a pertinência da temática escolhida. Os resultados da intervenção evidenciaram tanto o impacto das estratégias pedagógicas utilizadas (como o uso de recursos audiovisuais e dinâmicas participativas) quanto a necessidade de ampliar o trabalho de conscientização sobre hábitos alimentares. A experiência demonstrou que a articulação entre teoria e prática favorece a construção de saberes críticos e contextualizados, estimulando mudanças de percepção e atitudes em relação à alimentação, além de reafirmar a importância do PIBID como espaço formativo que conecta a realidade escolar ao processo de aprendizagem das licenciandas. Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo relatar e analisar uma oficina pedagógica sobre alimentação saudável desenvolvida com estudantes do 7º ano do ensino fundamental, no âmbito do PIBID.

METODOLOGIA



A metodologia adotada foi qualitativa e estruturada em cinco momentos: (1) apresentação inicial dos resultados da pesquisa das pibidianas de Educação Física sobre os índices de massa corporal (IMC) dos alunos das séries iniciais da escola; (2) lanche coletivo previamente comunicado, sem que os estudantes soubessem a temática da oficina; (3) exibição do documentário “*Muito Além do Peso*”, que provocou reflexões críticas sobre os sistemas alimentares; (4) apresentação dialogada de slides abordando conceitos fundamentais sobre alimentação saudável, leitura de rótulos, grupos alimentares, saúde mental e atividade física; e (5) dinâmica prática de montagem de um prato saudável, utilizando imagens ilustrativas de alimentos.

No primeiro momento, as pibidianas de Educação Física apresentaram os resultados de uma pesquisa realizada previamente sobre os índices de massa corporal (IMC) dos alunos das séries iniciais da escola. Essa etapa teve como objetivo sensibilizar os estudantes ao mostrar dados concretos da realidade escolar, evidenciando que a maioria dos colegas se encontrava acima do peso. A apresentação serviu como ponto de partida para a reflexão crítica sobre hábitos alimentares e saúde.

No segundo momento, realizou-se um lanche coletivo no pátio da escola, previamente comunicado aos estudantes, mas sem revelar a temática da oficina. Essa estratégia buscou despertar a curiosidade e estimular a observação das escolhas alimentares. Durante essa etapa, foram feitas perguntas investigativas, como: “você leram o rótulo do alimento que estão ingerindo?” ou “esse alimento que vocês acabaram de comer é saudável?”, permitindo identificar os conhecimentos prévios e hábitos alimentares dos alunos.

No terceiro momento, foi exibido o documentário “*Muito Além do Peso*”, que provocou reflexões críticas sobre os impactos da má alimentação, a quantidade de açúcares presentes em alimentos industrializados e as consequências físicas e emocionais dos hábitos alimentares inadequados. Após a exibição, promoveu-se um debate em que os alunos relataram as cenas que mais os impactaram e discutiram possíveis atitudes para modificar esse cenário.

O quarto momento consistiu na apresentação dialogada de slides, abordando conceitos fundamentais sobre alimentação saudável, grupos alimentares, benefícios de uma dieta equilibrada, alimentos que devem ser evitados, dicas para melhorar a alimentação no cotidiano, importância da água, relação entre obesidade e saúde mental, além da prática de atividade física. Também foi enfatizada a relevância da leitura crítica de rótulos e da tabela nutricional, ampliando a compreensão dos estudantes sobre escolhas conscientes.



Por fim, no quinto momento, os alunos participaram de uma dinâmica prática de montagem de um prato saudável, utilizando materiais confeccionados pelas PIBIDIANAS. Essa atividade permitiu avaliar os conhecimentos adquiridos e aplicar concretamente os conteúdos trabalhados. Observou-se que muitos estudantes apresentaram dificuldades em distribuir corretamente os grupos alimentares, revelando lacunas no conhecimento sobre proporções adequadas, o que exigiu a intervenção das PIBIDIANAS para sanar dúvidas e orientar a construção de pratos equilibrados.

REFERENCIAL TEÓRICO

A alimentação saudável é reconhecida como fator essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Estudos apontam que hábitos alimentares inadequados adquiridos na infância podem repercutir negativamente na vida adulta, aumentando o risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, a escola é considerada um espaço privilegiado para a implementação de ações de promoção da saúde, pois desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida. Accioly (2009) destaca que a alimentação escolar pode contribuir decisivamente para a melhoria das condições nutricionais de crianças e jovens, favorecendo o crescimento e desenvolvimento adequados, além de estimular práticas alimentares culturalmente diversas e sustentáveis.

A trajetória da alimentação escolar no Brasil revela uma evolução significativa: de caráter assistencialista nas décadas de 1950, voltada ao combate à desnutrição, até sua consolidação como direito humano garantido pela Constituição e pelo Estatuto da Criança e do Adolescente. A partir da década de 1990, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) passou a ser compreendido como política pública de segurança alimentar e nutricional, incorporando a educação alimentar como parte do processo pedagógico. Soares e Roesler (2020) ressaltam que a escola, ao ofertar refeições equilibradas e ao incluir a temática da nutrição nos currículos, exerce papel essencial na formação integral dos indivíduos, promovendo qualidade de vida e prevenindo a obesidade infantil.

A obesidade infantil, por sua vez, é um fenômeno multifatorial que reflete mudanças históricas e sociais nos padrões alimentares. Moraes e Dias (2012) destacam que fatores como urbanização, industrialização, sedentarismo e influência da mídia contribuíram para o aumento da ingestão calórica e, conseqüentemente, para a incidência de excesso de peso em crianças. Essa perspectiva histórica evidencia que a obesidade não é apenas um problema



contemporâneo, mas resultado de transformações culturais e econômicas que impactam diretamente os hábitos alimentares familiares.

A educação alimentar deve ser entendida como parte da filosofia das escolas promotoras de saúde, baseada em princípios de participação, equidade e empoderamento (Loureiro, 2004). A autora defende que estratégias eficazes para melhorar os comportamentos alimentares dos jovens devem integrar dimensões individuais, sociais e ambientais, estimulando a capacidade crítica e oferecendo ambientes favoráveis às escolhas saudáveis.

No Brasil, Silva e Boccaletto (2006) enfatizam que a escola é um espaço privilegiado para a intervenção, já que crianças e adolescentes permanecem grande parte do tempo nesse ambiente. A Portaria Interministerial nº 1.010/2006 reforça a necessidade de incorporar o tema da alimentação saudável no projeto político-pedagógico das escolas, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências práticas. A educação alimentar, portanto, deve ser iniciada na infância e envolver toda a comunidade escolar (professores, merendeiras, gestores e famílias) para que se alcance mudanças efetivas nos hábitos alimentares. Visto que, dados do Ministério da Saúde indicam crescimento consistente das taxas de excesso de peso entre adolescentes, reforçando a necessidade de intervenções educativas no ambiente escolar. A alimentação escolar tem se consolidado como um espaço estratégico para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, articulando saúde, educação e desenvolvimento local. Triches (2015) destaca que práticas inovadoras, como a revisão de fornecedores, a valorização da agricultura familiar e a implementação de hortas escolares, contribuem não apenas para a melhoria da qualidade nutricional das refeições, mas também para a formação de cidadãos conscientes sobre o impacto de suas escolhas alimentares no meio ambiente e na sociedade. Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional, quando integrada às políticas públicas e às práticas pedagógicas, torna-se fundamental para estimular mudanças de comportamento e consolidar sistemas agroalimentares sustentáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina foi planejada em cinco momentos, os quais proporcionaram um melhor aproveitamento do tempo de duas horas-aula. Desta forma, no primeiro momento, foi realizado um lanche coletivo no pátio da escola para os alunos, sendo que os mesmos foram previamente avisados dois dias antes da oficina, porém não sabiam da temática da oficina. No segundo momento, foi exibido o documentário “*Muito Além do Peso*” para estimular reflexões sobre hábitos alimentares e suas consequências. Após a exibição, foi realizado um



debate com os alunos sobre as cenas mais impactantes e possíveis mudanças de comportamento, destacando que a má alimentação é também uma questão de saúde pública.

Logo após, no terceiro momento, foi apresentada uma sequência de slides abordando conceitos de alimentação saudável, grupos alimentares e leitura de rótulos, com o objetivo de ampliar o repertório conceitual dos estudantes. Para o quarto momento foi realizada uma atividade com materiais confeccionados pelas pibidianas, de como montar um prato saudável. Foi impresso e plastificado pratos e alimentos (legumes, verduras, frutas, alimentos processados, proteínas e carboidratos), após a explicação da dinâmica foi entregue para grupos de alunos montarem um prato saudável baseado em entendimentos prévios.

A exibição do documentário “*Muito Além do Peso*” foi um ponto de virada na aula, pois provocou reações emocionais e críticas nos alunos. Muitos relataram surpresa com a quantidade de açúcar em produtos infantis e com os impactos da obesidade infantil. Segundo Martinelli e Cavalli (2019), a sensibilização sobre os sistemas alimentares deve ir além da nutrição, abordando também aspectos sociais e emocionais, como foi feito na discussão pós-documentário. Esse momento foi essencial para que os alunos compreendessem que a má alimentação não é apenas uma escolha individual, mas um reflexo de um sistema alimentar desigual e, muitas vezes, insustentável.

A apresentação em slides sobre os grupos alimentares, a importância da água, a leitura de rótulos e a relação entre alimentação e saúde mental complementou os conhecimentos adquiridos. De acordo com Maia, Cabral e Queiroz (2020), o uso de recursos interdisciplinares e estratégias variadas, como estudos de caso e atividades práticas, favorece a construção de saberes significativos e contextualizados. Os alunos demonstraram interesse em aplicar as dicas no cotidiano, mencionando a intenção de substituir alimentos ultraprocessados por frutas e preparações caseiras.

Durante a atividade, observou-se que muitos alunos não tinham o hábito de ler rótulos de alimentos industrializados, o que evidencia a necessidade de desenvolver a leitura crítica no consumo alimentar. Essa constatação está alinhada com o relato de Leite et al. (2023), que destacam a importância da educação alimentar e nutricional como ferramenta para formar consumidores mais conscientes e autônomos. O momento do lanche coletivo, seguido de questionamentos reflexivos, permitiu que os estudantes identificassem a presença de aditivos, corantes e conservantes nos alimentos consumidos, gerando discussões espontâneas sobre saúde e bem-estar.

Na dinâmica de montagem de um prato saudável, observou-se que a maioria dos alunos apresentou dificuldades em distribuir corretamente os grupos alimentares,



especialmente no que diz respeito às proporções ideais entre carboidratos, proteínas e vegetais. Esse resultado evidencia uma lacuna no conhecimento prático sobre alimentação equilibrada, mesmo após a apresentação teórica por meio de slides. Segundo Silva et al. (2021), o ensino sobre alimentação saudável deve ir além da exposição de conteúdos, incorporando estratégias que favoreçam a aplicação concreta do conhecimento. A confusão dos alunos ao montar os pratos reforça o que aponta Monteiro et al. (2018), ao destacar que o excesso de alimentos ultraprocessados na rotina escolar contribui para a desinformação sobre escolhas alimentares adequadas. A atividade, embora desafiadora, foi essencial para revelar a necessidade de reforçar o ensino sobre proporções alimentares e estimular o pensamento crítico sobre o que constitui uma refeição saudável. Além disso, como defendem Carvalho e Souza (2020), o uso de materiais manipuláveis e dinâmicas em grupo pode potencializar a aprendizagem, desde que acompanhados de mediação ativa e correção dos equívocos observados.

Em síntese, os resultados da aula indicam que a abordagem ativa e reflexiva sobre alimentação saudável contribui para o desenvolvimento de atitudes mais conscientes e críticas. A discussão coletiva, aliada a recursos audiovisuais e atividades práticas, mostrou-se eficaz para promover mudanças de percepção e comportamento entre os estudantes

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O PIBID nos permitiu o contato inicial com o planejamento de aulas e com a atuação como futuras professoras. Dessa forma, tendo uma importância fundamental na nossa formação enquanto licenciandas. Após a prática aqui descrita, nos sentimos mais preparadas para os futuros estágios e para atuar como profissionais em sala de aula.

O programa proporcionou momentos de reflexão sobre a importância de levar atividades significativas no ensino de Ciências e Biologia para as escolas, possibilitando aos estudantes relacionar teoria e prática para a construção de novos conhecimentos.

Por fim, A oficina sobre Alimentação Saudável desenvolvida demonstrou-se uma estratégia eficaz para promover o engajamento dos estudantes do 7º ano em discussões críticas sobre hábitos alimentares e saúde. A abordagem metodológica, pautada em momentos interativos e reflexivos, permitiu que os alunos participassem ativamente do processo de aprendizagem, conectando os conteúdos escolares à sua realidade cotidiana.

Dessa forma, o trabalho desenvolvido não apenas contribuiu para a formação das licenciandas, mas também gerou reflexões relevantes para o campo educacional e científico.



A experiência evidencia a necessidade de ampliar investigações sobre práticas pedagógicas voltadas à promoção da saúde e alimentação consciente, especialmente em contextos escolares onde os índices de sobrepeso e obesidade se mostram crescentes. Além de fortalecer a integração entre teoria e prática, a oficina abre possibilidades para futuras pesquisas que explorem metodologias participativas e interdisciplinares, capazes de dialogar com os desafios contemporâneos da educação e da saúde pública. Assim, o relato aqui apresentado se configura como uma contribuição empírica que pode subsidiar novas abordagens e fomentar discussões na comunidade científica sobre a importância de práticas educativas voltadas ao bem-estar integral dos estudantes.

AGRADECIMENTOS

Em nome dos pibidianos, manifestamos nossa profunda gratidão a CAPES por investir na formação de futuros professores e por proporcionar iniciativas tão relevantes para a educação brasileira. Nossa gratidão às escolas parceiras por abrir suas portas, confiar e compartilhar seu espaço de aprendizado. Agradecemos também ao PIBID por nos possibilitar vivenciar estas experiências significativas e essenciais para a nossa formação como futuras docentes. A oportunidade da construção e o desenvolvimento da aula nos trouxeram muitos benefícios, possibilitando a criação de atividades com grande significado tanto para nós pibidianas como docentes, como para os alunos. Agradecemos também aos professores e supervisores do PIBID, pelas sugestões e pelo apoio durante a construção da aula.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. *Ciência em Tela*, v. 2, n. 2, 2009.

CARVALHO, R. S.; SOUZA, L. M. Aprendizagem significativa em ciências: o uso de materiais manipuláveis na educação básica. *Revista Ensino em Perspectiva*, v. 11, n. 2, p. 45-60, 202.

CONDE, W. L. et al. Estado nutricional de escolares adolescentes no Brasil: a Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 21, 29 nov. 2018.

LEITE, L. N. O. et al. Projeto Alimentação Saudável: um relato de experiência sobre educação alimentar e nutricional. *Revista Brasileira de Educação Ambiental*, v. 18, n. 1, p. 45-60, 2023.

LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, v. 22, n. 2, p. 43-49, 2004.

MAIA, M. D. M. D.; CABRAL, M. C.; QUEIROZ, M. C. Alimentação saudável: abordagem interdisciplinar na educação básica. *Cadernos de Educação*, v. 59, n. 2, p. 112-130, 2020.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Revista de Nutrição*, v. 32, n. 4, e190002, 2019.



MONTEIRO, C. A. et al. Alimentos ultraprocessados: conceitos e impactos na saúde pública. Cadernos de Saúde Pública, v. 34, n. 3, e00029617, 2018.

MORAES, P. M.; DIAS, C. M. S. B. Obesidade infantil a partir de um olhar histórico sobre alimentação. Interação Psicol., Curitiba, v. 16, n. 2, p. 317-326, 2012.

SILVA, C. C.; BOCCALETTO, E. M. A. Educação para a alimentação saudável na escola. In: Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional. Campinas: UNICAMP, 2006.

SILVA, M. A. et al. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: práticas pedagógicas e desafios. Revista Brasileira de Educação, v. 26, 2021.

SOARES, S. C.; ROESLER, M. R. V. B. O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis. 7º Simpósio de Segurança Alimentar: Inovação com Sustentabilidade, 2020.

TRICHES, Rozane Marcia. Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar. Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 757-771, set./dez. 2015.

