



## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: UMA ABORDAGEM CONTEXTUALIZADA COM ALUNOS DO 8º ANO

**Jeferson José Maia de Sousa**

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

jeferson.jm.sousa@aluno.uepa.br

**Camila Freitas Correia**

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

camila.freitas@uepa.br

**Eixo temático:** 1. Ensino e aprendizagem de Ciências e Biologia.

**Modalidade:** Comunicação oral - pesquisa acadêmica.

### INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é essencial para a saúde física e mental do corpo humano, pois promove qualidade de vida, prevenindo doenças, como diabetes, pressão arterial alta e obesidade. A ingestão adequada de alimentos considerados benéficos à saúde deve ser observada e acompanhada, principalmente na infância e adolescência, visto que são grupos que necessitam de uma alimentação rica em nutrientes o que será capaz de gerar rendimentos significativos no ambiente escolar.

Neste sentido, trabalhar a educação alimentar e nutricional (EAN) no âmbito do ensino de Ciências torna-se essencial, diante do crescente número de casos de obesidade e outras doenças relacionadas a uma dieta desequilibrada com o consumo exacerbado de produtos industrializados e altamente processados. “O aumento no consumo de alimentos e bebidas processados tem sido considerado um dos fatores que contribuem para o aumento na prevalência da obesidade e doenças crônicas” (WHO, 2003).

Com isso, a escola tem papel fundamental no ensino referente à promoção de saúde e bem-estar físico e mental dos alunos, com dinâmicas que envolvem principalmente a EAN. Segundo Fernandes (2006), é no ambiente escolar que o aluno convive com inúmeros colegas descobrindo e despertando o interesse por inúmeros temas, por esse motivo é o local no qual torna-se favorável o incentivo à saúde, por meio de sugestões com intuito de promover mudanças nos costumes alimentares.

A inserção de aulas e práticas educativas sobre alimentação no ensino de Ciências promove a construção do conhecimento relacionado a modificações nos hábitos alimentares desse alunado, tornando a aprendizagem mais significativa e integrada a sua realidade. A temática alimentação deve ser abordada no contexto curricular nas salas de aula, de acordo com o Art. 1º da Portaria Interministerial nº 1.010/2006,



Instituir as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes pública e privada, em âmbito nacional, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar.

Segundo Cavalcanti (2009), o conteúdo sobre alimentação precisa ser trabalhado no ambiente escolar, por conta da influência que os alimentos apresentam na prevenção de patologias e na conservação da qualidade de vida, em virtude disso a escola deve apresentar de maneira ampla e com habilidades notáveis o ensino sobre esta questão, através das aulas e atividades que podem contribuir para o aprendizado dos alunos.

Dado o exposto, o objetivo deste trabalho foi promover a educação nutricional e alimentar através de atividades práticas e discussões em sala de aula, visando a promoção de mudanças nos hábitos alimentares dos escolares.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi desenvolvida em uma escola estadual de ensino fundamental no município de Ananindeua/PA com 45 alunos do 8º ano do ensino fundamental com idade entre 12 e 17 anos, no turno vespertino, no qual foi utilizado o método de pesquisa descritiva, para Gil (2002) “têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população, fenômeno ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. Com isso foi utilizado o meio qualitativo para obtenção dos resultados a partir de rodas de conversa durante as dinâmicas em sala de aula e um questionário de caráter aberto contendo 4 questões. Para Vieira e Zouain (2005) a pesquisa qualitativa atribui importância fundamental as narrativas dos atores sociais envolvidos, nesse sentido, esse tipo de pesquisa preza pela descrição detalhada dos fenômenos e dos elementos que o envolvem.

O trabalho foi desenvolvido em 4 encontros semanais programados durante as aulas de Ciências, no primeiro foram realizadas as primeiras explicações sobre alimentação saudável em formato de aula, na qual foram abordadas temáticas que envolviam a inserção de produtos mais saudáveis na alimentação, o perigo à saúde que o consumo exacerbado de produtos industrializados pode ocasionar e algumas opções de refeições benéficas ao corpo.

No segundo encontro, foi ilustrado aos estudantes em forma de cartaz, a pirâmide alimentar, confeccionada com imagens de alimentos representantes dos oito grupos presentes, foi explanada cada um, com suas funções, propriedades e ainda foi



exemplificado combinações de alimentos com pratos saudáveis e a quantidade ideal no dia a dia. Na terceira reunião com a turma, foi realizado uma atividade experimental, no qual foram produzidos em sala de aula, três experimentos, onde o primeiro foi a demonstração do teor de gordura no leite, o segundo foi o teste para identificar amido nos alimentos e o terceiro foi descolorindo o refrigerante.

No último encontro, os alunos foram instigados a responderem um questionário sobre vida saudável, alimentos industrializados entre outras, para identificar o desenvolvimento do conhecimento por parte desse alunado mediante o trabalho que foi realizado, com as seguintes questões:

1. Por que é importante ter uma alimentação saudável?
2. Os produtos industrializados são prejudiciais à saúde?
3. Na sua opinião, é necessário durante as aulas de Ciências aprender sobre alimentação saudável? Por quê?
4. Quais hábitos podem ajudar no dia a dia para uma vida saudável?

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo das aulas e dinâmicas práticas realizadas com os alunos foram obtidos resultados significativos durante as abordagens, com indagações e interesse a cada novo tema a ser trabalhado, foi observado que no primeiro encontro eles mostraram-se tímidos, na qual muitos não sabiam o que era ter alimentação saudável ou consumir alimentos bons à saúde, por exemplo. No entanto, destacamos que no terceiro encontro, onde foram realizadas as experimentações, os alunos mostraram grande entusiasmo em participar e em compreender mais sobre a temática. A experimentação é uma ferramenta que se torna fundamental na apresentação e abordagem de certos assuntos, aproximando o aluno de fenômenos envolvidos no tema. Segundo Giordan (1999), os experimentos conseguem estimular nos estudantes o interesse em adquirir os conhecimentos por trás de cada experiência em diversas etapas na formação escolar.

Por conseguinte, os dados obtidos a partir das rodas de conversa e do questionário foram parâmetros para identificarmos o desenvolvimento do conhecimento por parte dos alunos, com relação ao questionamento: “Porque é importante ter uma alimentação saudável? ”, muitos afirmaram que é necessário pois ajuda a prevenir doenças do coração, diabetes, entre outras. No entanto, destacamos a fala de dois alunos: “*Ter uma*



*alimentação saudável é importante pois ajuda na qualidade de vida, no bem-estar físico e mental*”, *“Eu acho que ela é essencial pois nos deixa em forma e não faz a gente ter obesidade no futuro”*. Como podemos observar ambos destacaram sua importância, indagando a prevenção de doenças futuras como ponto fundamental.

Com relação à segunda questão: “Os produtos industrializados são prejudiciais à saúde? ”, destaca-se que os educandos durante as aulas e experimentações afirmaram que os alimentos industrializados são saudáveis pela razão deles serem rápidos e práticos. Contudo as respostas no questionário indicaram que os alunos conseguiram compreender o quão prejudiciais são estes produtos para saúde visto que são ricos em sódio, açúcar e conservantes que fazem mal ao indivíduo, como a fala desse estudante: *“Eu gosto muito de biscoito recheado e miojo, mas depois que a tia falou na aula de ciências que eles podem causar câncer eu não comi mais e não quero mais comer, falei pra mamãe não comprar mais”*, observa-se que pequenas mudanças nas concepções sobre a temática ocorreram com a realização do trabalho.

Na análise relacionada à terceira questão: “Na sua opinião, é necessário durante as aulas de Ciências aprender sobre alimentação saudável? Por quê? ”, alguns alunos destacaram a importância, pois conseguiram compreender melhor sobre os nutrientes, vitaminas e minerais, com a aula sobre a pirâmide alimentar e durante a experimentação que foi realizada com os alimentos, evidencio a explicação de uma aluna: *“Eu gostei muito de ter aula sobre alimentos, pois assim eu aprendi o que é saudável ou não, quero que tenha mais aulas assim, achei muito legal e importante”*. Neste viés, faz-se necessária a abordagem da EAN, nas aulas de Ciências pois segundo Henriques (2021), este aprendizado engloba diferentes atividades capazes de despertar a raciocínio dos educandos, familiares e comunidade escolar.

Em referência ao último questionamento: “Quais hábitos podem ajudar no dia a dia para uma vida saudável? Os estudantes colaboraram muito durante as experimentações com frases e dicas, além das respostas que tivemos com o questionário. Evidenciamos falas como: *“Eu vou fazer uma caminhada amanhã com a minha mãe”*, *“Tia, vou passar a vir andando pra escola, pois assim me exercito”*, *“Vou falar para meus pais não comprarem mais salsicha, pois é tem muito sal”*. Desse modo, podemos observar que os estudantes explanaram inúmeros hábitos que trazem bons benefícios à



saúde com o desenvolvimento da pesquisa, pois quando foi realizado no primeiro encontro a roda de conversa muitos não conseguiam explicar como adquirir uma vida saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos na pesquisa observou-se que grande parte dos educandos modificou seu ponto de vista com relação: aos hábitos alimentares saudáveis, às doenças que poderiam acarretar produtos industrializados e também às opções de refeições com elevado valor nutricional.

Portanto, faz-se necessário o desenvolvimento da EAN nas aulas de Ciências, visto o aumento no número de casos de crianças e adolescentes que sofrem de alguma doença ocasionada pela má alimentação, como a obesidade. A EAN precisa estar incorporada dentro deste ambiente escolar, principalmente no ensino fundamental, onde os alunos estão em fase de crescimento e demandam de nutrientes essenciais para o bom desenvolvimento escolar e, por conseguinte uma vida saudável.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde e Ministério da Educação. Portaria Interministerial. MS/MEC nº 1010 de 08 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.** Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação, 2006.
- CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.** 2009, 92f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2009.
- FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES.** 2006. 49f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.
- GIORDAN, Marcelo. Experimentação e Ensino de Ciências. **Química Nova na Escola**, n. 10, 1999.
- GIL, Antônio Carlos, 1946. **Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil.** - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.
- HENRIQUES, Patrícia et al. Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3135-3145, 2021.
- VIEIRA, Marcelo Milano Falcão; ZOUAIN, Deborah Moraes. **Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.
- WHO. World Health Organization. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation.** Geneva: WHO, 2003.