UMA ANÁLISE CIENTÍFICA DA DIETA VEGETARIANA: divulgação e percepção em feira de ciências

Palavras-chave: Prática Docente. Nutrição Humana. Divulgação Científica.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Projeto Pedagógico do Curso de Licenciatura em Biologia do Instituto Federal de Brasília (IFB, 2022), o licenciando deve cumprir 400 horas de prática docente, envolvendo atividades como práticas laboratoriais e elaboração de materiais didáticos. Nesse contexto, as feiras de ciências constituem importante estratégia pedagógica, pois promovem a investigação científica, a criatividade e o diálogo com a comunidade interna e externa à escola.

Desde 2017, o *campus* Planaltina do IFB realiza Feiras de Ciências semestralmente, organizadas e executadas por estudantes da Licenciatura em Biologia com a orientação docente do componente curricular Prática de Ensino II, oferecido no terceiro período do curso. Durante o evento, os docentes em formação têm a oportunidade de demonstrar suas habilidades e criatividade na inovação para a comunidade acadêmica. Dessa forma, de acordo com Dornfeld e Maltoni (2011), os educadores em formação devem adaptar os recursos disponíveis em ciências, tornando o aprendizado acessível por meio do conteúdo adquirido em sua formação superior, a fim de compartilhar tais recursos de maneira atrativa e diferenciada com seus futuros alunos, ganhando experiência com atividades práticas e orientação quando forem professores.

Todos os estudantes matriculados em Prática de Ensino II são responsáveis pelo planejamento e execução da Feira de Ciências do respectivo semestre. Cada grupo, de no máximo cinco licenciandos, é acompanhado pela professora orientadora, para a execução de um estande científico do evento. Para isso, parte das aulas do componente curricular supracitado é destinada à organização e avaliação da Feira de Ciências, promovendo a integração ensino-pesquisa-extensão, como previsto na curricularização da extensão (Brasil, 2018a). Adicionalmente, o evento supracitado contempla diversas habilidades previstas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para a educação básica (Brasil, 2018b).

O tema envolvendo dieta vegetariana apresenta grande potencial para a prática docente em Biologia, por integrar conteúdos de nutrição, fisiologia, ecologia e saúde pública. O debate possibilita a análise crítica sobre necessidades nutricionais humanas, impactos ambientais do consumo de carne e disseminação de informações científicas. Essa abordagem vai ao encontro de Pereira, Oaigen e Hennig (2000), que entendem que os objetivos da realização de Feiras de

Ciências vão além de somente apresentar um trabalho, mas envolvem investigação científica, propiciando um conjunto de experiências interdisciplinares que complementam o ensino formal.

Estudos apontam que dietas vegetarianas apresentam menor ingestão de gordura saturada e colesterol, estando associadas à redução de riscos de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes tipo 2 (Baena, 2015; Moreira, 2023). Além disso, pesquisas indicam que essas dietas, quando bem planejadas, podem suprir as necessidades nutricionais em todas as fases da vida, embora exijam atenção especial a nutrientes como vitamina B12 e ferro (Salvalágio; Amato, 2023; Silva et al., 2025).

Além da saúde humana, o debate envolve questões ambientais, já que a produção de carne em larga escala está relacionada ao elevado consumo de água, uso de grãos, necessidade de espaço e aumento da emissão de gases do efeito estufa (Magalhães; Oliveira; Cafiero, 2025). Portanto, a discussão sobre o consumo de carne contribui para a formação de cidadãos críticos e conscientes, promovendo reflexões sobre saúde, sustentabilidade e responsabilidade socioambiental.

Assim, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência do estande Dieta Vegetariana, apresentado na 20ª Feira de Ciências do IFB *campus* Planaltina, realizada no primeiro semestre letivo de 2026, bem como apresentar os resultados da avaliação realizada pelo público visitante, composto pela comunidade interna do IFB (servidores, estudantes da educação básica e do ensino superior) e pela comunidade externa (docentes e estudantes da educação de jovens e adultos da Secretaria de Educação do Distrito Federal).

METODOLOGIA

O trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica qualitativa e expositiva, desenvolvida no contexto da 20ª Feira de Ciências do IFB *campus* Planaltina. Inicialmente, foram realizadas pesquisas em artigos científicos, livros e materiais acadêmicos sobre dietas vegetarianas, nutrição humana e impactos ambientais do consumo de carne. A partir dessas informações, foram elaborados materiais didáticos para auxiliar a exposição durante o evento, como *banner* expositivo e tabelas comparativas entre alimentos de origem animal e vegetal.

Durante a apresentação do estande, as tabelas comparativas do *banner* foram explicadas, utilizou-se um modelo anatômico do sistema digestório para explicar a digestão e absorção de nutrientes, além da demonstração de uma preparação alimentar de origem vegetal, torrada integral com tartine de cajuto (pasta salgada à base de castanha de caju e especiarias). Os visitantes participaram por meio de perguntas e discussões sobre alimentação e sustentabilidade. A avaliação da atividade ocorreu por meio de fichas preenchidas, de forma voluntária e anônima, pelo público visitante, analisadas de forma descritiva.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O estande Dieta Vegetariana foi exposto de forma concomitante a outros 4 estandes na 20ª Feira de Ciências do IFB *campus* Planaltina, que ocorreu na noite de 09/04/2026, período destinado às aulas de Prática de Ensino II. Estima-se a participação de cerca de 120 visitantes, a

maioria composta por estudantes residentes no próprio *campus*, seguida por docentes e estudantes da educação de jovens e adultos de uma escola da Secretaria de Educação do Distrito Federal atendida pelo PIBID (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência) da Licenciatura em Biologia do IFB. Estudantes pibidianos atuaram junto a monitoras extensionistas para organizar a visitação ao evento, alcançando um dos principais objetivos do programa, que é promover a integração entre a educação superior e a educação básica em prol da formação inicial de professores (CAPES, 2024).

Na semana posterior ao evento, seguindo a metodologia proposta por Dornfeld e Maltoni (2011), foi realizado durante a aula de Prática de Ensino II um momento de avaliação/reflexão, no qual a professora orientadora resgatou com os licenciandos o que representou desenvolver o projeto e participar da Feira de Ciências como expositores. Para tanto, além da roda de discussão, houve análise das 42 fichas preenchidas pelo público visitante, que avaliou de forma objetiva os critérios Caráter investigatório, Organização, Criatividade, Postura dos Expositores, Coerência e Avaliação Geral do Estande, nas escalas ruim, regular, bom, muito bom e excelente.

Em todos os critérios avaliados, a escala excelente foi marcada pela maioria do público: Caráter investigatório (71,8%), Organização (84,6%), Criatividade (79,5%), Postura dos Expositores (74,4%), Coerência (84,6%) e Avaliação Geral do Estande (84,6%). Nas fichas avaliativas, também foi disponibilizado espaço para redação de observações/sugestões, um respondente escreveu “Gostei bastante da receita, explicação coerente, decoração maravilhosa”. Tais resultados atestam que o objetivo da proposta foi alcançado com alta aceitação pelo público visitante, comprovando que a Feira de Ciências é muito mais que um evento, uma vez que desempenha papel decisivo na educação científica dos participantes (estudantes, docentes e visitantes), aproveita o potencial criativo dos executores, valoriza o papel docente e integra a comunidade interna e externa (Pavão; Lima, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos durante a 20ª Feira de Ciências do IFB *campus* Planaltina sugerem que a intervenção científica no formato de estande expositivo cumpriu os objetivos de investigar e divulgar a viabilidade nutricional das dietas vegetarianas. Em relação à formação docente, os estudantes puderam vivenciar todas as etapas de um evento de ensino-pesquisa-extensão, desde o planejamento, execução com a oportunidade de aplicar estratégias de ensino para dialogar com o público visitante e redação dos resultados após a avaliação dos visitantes.

AGRADECIMENTOS à professora Drª. Mayara Lustosa de Oliveira Barbosa por ter compartilhado as receitas vegetarianas divulgadas e apreciadas durante a exposição do estande científico. Ao Edital 41/2025 - PREX/RIFB/IFBRASÍLIA, pelo fomento recebido para custeio dos materiais e bolsas às monitoras extensionistas. Agradecimentos também à professora Drª. Silvia Dias da Costa Fernandes pela orientação nesse projeto e à estudante Diana Lisbôa Dias por toda a contribuição.

REFERÊNCIAS

BAENA, Renata Corrêa. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Revista de Nutrição**, v. 28, n. 5, p. 615–623, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/8fT8GJ6s9x4HkHq7qJ9Kk4q/?lang=pt. Acesso em: 05 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2018. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 21 maio 2026.

BRASIL. Resolução nº 7 CNE/CS, de 18 de dezembro de 2018. **Estabelece as diretrizes para a extensão na educação superior**. Brasília, 2018. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=105102-rces007-18&Itemid=30192. Acesso em: 11 maio 2026.

CAPES. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **Pibid - Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência**. Disponível em: https://www.gov.br/capes/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/educacao-basica/pibid/pibid. Acesso em 11 maio 2026.

DORNFELD, Carolina Buso; MALTONI, Kátia Luciene. A feira de ciências como auxílio para a formação inicial de professores de ciências e biologia. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 5, n. 2, p. 42-58, 2011. Disponível em: https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/200. Acesso em: 11 maio 2026.

IFB. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília. **Projeto Pedagógico:** Curso Superior de Licenciatura em Biologia. 2022. Disponível em: https://www.ifb.edu.br/attachments/article/29620/Projeto%20Pedag%C3%B3gico%20do%20Curso%20Superior%20de%20Licenciatura%20Biologia.pdf. Acesso em: 26 fev. 2026.

MAGALHÃES, Márcia Pimentel; OLIVEIRA, José Carlos de; CAFIERO, Joyce Tarsia Garcia. A produção e o consumo de carnes, a tecnologia e os impactos no meio ambiente. **Revista Aracê**, v. 7, n. 4, p. 18893-18900, 2025. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/4492/6030. Acesso em: 16 mar. 2026.

MOREIRA, Pablo Eduardo Reis. **Impacto da dieta vegetariana em doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão integrativa da literatura.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2023. Disponível em: https://bdm.ufpa.br/server/api/core/bitstreams/c60ab39c-78a2-46d5-b70f-c3e59e2a3a80/content. Acesso em 5 mar. 2026.

PAVÃO, Antonio Carlos; LIMA, Maria Edite Costa. Feiras de Ciências, a revolução científica na escola. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 15, n. 34, p. 1-11, 2019. Disponível em: https://rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/1612. Acesso em: 11 maio 2026.

PEREIRA, Antônio Batista; OAIGEN, Edson Roberto; HENNIG, George. **Feiras de Ciências.** Canoas: Ulbra, 2000.

SALVALÁGIO, Beatriz Rugila; AMATO, Isadora Beatriz Rossi. Particularidades da vitamina B12 na nutrição vegetariana. In: QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos (Org.). **Alimentação e nutrição vegetariana: aspectos teóricos e práticos**. São Paulo: Centro Universitário São Camilo, 2023.

SILVA, Maria Francielle Vitorino da; FERREIRA, Hosana Guedes; NASCIMENTO, Karolayne de Freitas do; COSTA, Aurea Júlia Belém da. A dieta vegetariana e seus efeitos na saúde humana: riscos e benefícios. **Revista da Universidade Brasileira**, v. 3, n. 3, p. 37-46, 2025. Disponível em: https://zenodo.org/records/18326191 Acesso em: 12 mar. 2026.