

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO
RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Autor(es): JAQUELINE SILVA VIEIRA, AMANDA NEVES DE SOUZA, KATHERINI PILAR FREITAS SANTOS, ÉLLEN MARIANE LOPES SANTOS

A ESCOLA COMO ARTICULADORA NO PROCESSO DE COMPREENSÃO E ADOÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES

RESUMO

O objetivo do trabalho foi promover o estudo sobre a alimentação e a adoção de hábitos saudáveis e mostrar que escola, como uma instituição de grande influência na vida dos jovens, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e adoção de uma alimentação saudável. O projeto foi dividido em três etapas, sendo que na primeira foi feita uma apresentação teórica sobre o tema. Na segunda foi exibido um vídeo que abordava de maneira didática e lúdica a temática em estudo e, após a exibição do vídeo, realizou-se um debate, de modo a contextualizar o aprendizado obtido com o projeto e as suas experiências cotidianas. E por fim, os discentes produziram um texto relatando tudo o que aprenderam ao longo do projeto. Com análise dos textos produzidos pelos estudantes foi possível perceber que eles compreenderam bem o tema alimentação saudável, uma vez que conseguiram contextualizar o assunto abordado e entenderem a importância de se adotar bons hábitos alimentares.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Escola; Estudantes.

INTRODUÇÃO

Trabalhar com o tema “alimentação saudável” em sala de aula é muito importante, principalmente nas turmas de Ensino Fundamental II e de Ensino Médio, pois essas são as fases em que os sujeitos envolvidos (os estudantes) estão completando o seu desenvolvimento corporal (RODRIGUES *et al.*, 2011) e, justamente por esse motivo há a necessidade de aprenderem novos hábitos alimentares e aprimorem os cuidados com o corpo.

A escola como uma instituição de grande influência na vida dos jovens, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e a adoção de uma alimentação saudável. Considerando especialmente as escolas públicas, percebe-se a necessidade de um enfoque maior sobre o tema, visto que elas são constituídas, em grande parte, por uma maioria de alunos que possuem poucas condições socioeconômicas e acesso precário a programas de promoção à saúde e bem estar (ALBUQUERQUE; MENEZES, 2010).

Partindo do pressuposto que o número de jovens acima do peso é muito grande e, que esses índices tem aumentado consideravelmente nos últimos anos (FERREIRA *et al.*, 2007), torna-se imprescindível o desenvolvimento de estratégias voltadas para educação alimentar. Isso faz-se ainda mais necessário para crianças e jovens em idade escolar, uma vez que já não é mais possível aos pais terem o controle total sobre a alimentação de seus filhos, pois estes passam a ter maior contato com outras pessoas e com outros tipos de alimentos, passando a adotar novos hábitos alimentares, que na maioria das vezes são prejudiciais à sua saúde (RODRIGUES *et al.*, 2011).

A falta de alimentação saudável no período de crescimento da criança, geralmente a afetará na sua vida adulta. Estudos indicam que “hábitos e aprendizagens desse período repercutem sobre o comportamento em muitos aspectos da vida futura, como a alimentação, autoimagem, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial” (LEVY *et al.*, 2009). Dessa forma, quanto maior for a prevenção e os cuidados menores serão as chances de danos futuros na saúde.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi promover, por meio de uma intervenção pedagógica, o estudo sobre a alimentação saudável de forma a incutir nos alunos a importância de se cultivar bons hábitos alimentares, e incentivá-los a tal, visando um estilo de vida saudável e ativo.

MATERIAL E MÉTODOS

O projeto foi dividido em três momentos. No primeiro momento foi feita uma apresentação teórica sobre o tema em estudo, utilizando para tanto uma apresentação de slides (figura 1) que abordava tópicos como: diferenciação de frutas, verduras e legumes, bem como a importância desses alimentos para nossa saúde e o incentivo ao seu consumo; a importância das vitaminas para a saúde e onde elas podem ser encontradas; como interpretar as informações nutricionais contidas nos rótulos de produtos industrializados; compreensão dos prejuízos causados pelo consumo excessivo de balas, refrigerantes e frituras; o estudo da pirâmide alimentar; e dicas de como evitar o desperdício de alimentos.

No segundo momento foi exibido um vídeo lúdico e interativo para complementar a exposição teórica, seguido de um debate e um momento para que os estudantes pudessem tirar dúvidas e fazer comentários sobre o tema.

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO
RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

No último momento foi solicitado aos estudantes que elaborassem um texto que retratasse o que eles aprenderam com o projeto e correlacionasse esse aprendizado com suas experiências vividas, e de que forma poderiam aproveitar esses conhecimentos no futuro fazendo escolhas alimentares saudáveis e adequadas (figura 2).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando contextualizadas as informações passadas ao longo do projeto com as experiências dos discentes, pôde-se perceber que os estudantes estavam à margem de muitas informações importantes, como a quantidade indicada de consumo de cada grupo de alimentos por dia e como interpretar as informações nutricionais de alimentos industrializados.

Outro ponto surpreendente foi o desperdício de alimentos, sendo relatado que muitas vezes eles descartavam partes importantes (do ponto de vista nutricional) dos alimentos, como as cascas de alguns frutos (fontes de fibras).

Com a leitura dos textos produzidos pelos estudantes também foi possível perceber que eles compreenderam bem sobre o tema, uma vez que conseguiram contextualizar o assunto abordado e entenderem a importância de se adotar bons hábitos alimentares. Alguns sugeriram, conforme as explicações ao longo do projeto, que as merendeiras deveriam mudar o modo de preparar a merenda, uma vez que, segundo eles a comida é muito gordurosa, por vezes salgada e os sucos na maioria das vezes são preparados com excesso de açúcar.

Com a experiência obtida na execução projeto, é possível destacar a importância de se abordar essa temática em sala de aula, pois muitas vezes os alunos não dispõem do mínimo de informação necessária para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, cabendo à escola atuar como mediadora no processo de compreensão desse tema pelos alunos. Salientando sempre, que uma ação dessa natureza não se desenvolve plenamente tendo como alvo somente os alunos, porém deve envolver toda a comunidade escolar de maneira a construir um conhecimento crítico que estimule a busca de condições para um viver mais saudável.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a promoção do estudo sobre a alimentação saudável no ambiente escolar é muito importante, uma vez que através deste é possível estimular os jovens à cultivarem bons hábitos alimentares.

Também, pôde-se perceber que o ensino sobre hábitos alimentares saudáveis deve ocorrer em um processo contínuo, não apenas com repasse de informações, mas com mudanças que sejam colocadas em prática. Podendo, até mesmo, começar pela merenda escolar que é ofertada aos alunos.

Outro aspecto importante a se considerar é a presença da família durante este processo, pois com a união de toda a comunidade escolar é possível elaborar novas alternativas de alimentos que sejam saborosos e, ao mesmo tempo nutritivos, e que condizem com cada realidade socioeconômica.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao diretor da Escola Estadual Professor Elídio Duque, Wilson Fernandes de Oliveira que nos concedeu a escola para o desenvolvimento do projeto, e, em especial a professora de Ciências Maurícia Paula da Silva Santos que disponibilizou os seus horários de aula para a execução das atividades, e seus alunos que dedicaram seu tempo prestando atenção no conteúdo transmitido durante o projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, Débora Lima Barbosa de; MENEZES, Cristiane Souza de. Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável. 2010. Disponível em: <https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf> Acesso em: 04 nov. 2016.
- BIZZO, Maria Letícia Galluzzi; LEDER, Lídia. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. Rev. Nutr. v. 18, n. 5, p. 661-667, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500009> Acesso em: 04 nov. 2016.
- FERREIRA, Adriana et al. Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros, 2007. Adolescência & Saúde, v.4, n. 2, p. 48-52. Disponível em: <http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=110> Acesso em: 04 nov. 2016.
- LEVY, Renata Bertazzi et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. Cien Saude Colet. v. 15, n. Supl 2, p. 3085-3097, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000800013> Acesso em: 04 nov. 2016.
- SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008001400016> Acesso em: 04 nov. 2016.

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X



Figura 1: Momento da apresentação de slides sobre alimentação saudável.



Figura 2: Momento da produção de texto.