

MOLDANDO ATITUDES: TRABALHANDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORA DA SALA DE AULA

Wellington de Almeida Oliveira¹; Jamille Maria de Santana²; Jaqueline Dayane de Lira³; Maria Gislaine Pereira⁴; Luiz Augustinho Menezes da Silva⁵

¹ Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Bolsista PIBID Ciências – UFPE/CAV-

Email: Wellington.braz96@gmail.com

² Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Bolsista PIBID Ciências – UFPE/CAV-

Email: Jamille.Santana0@hotmail.com

³ Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Bolsista PIBID Ciências – UFPE/CAV-

Email: dayanne.lira2@hotmail.com

⁴ Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória; Bolsista PIBID Ciências – UFPE/CAV-

Email: gis.pereira0816@hotmail.com

⁵ Supervisor PIBID Ciências – UFPE/CAV. Professor do Núcleo de Ciências Biológicas. Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória

Email: lamsilva@elogica.com.br

Introdução

A redução no consumo de legumes, grãos e alimentos frescos e o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e frituras tem feito com que a dieta dos brasileiros tenha piorado ao longo dos anos (LEVY *et al.*, 2016). Essa redução tem feito com que haja um aumento no número de sobrepeso e obesidade na população e como consequência essas mazelas acabam se tornando enormes problemas para a saúde pública (NG *et al.*, 2014). Doenças envolvidas com o estado nutricional podem comprometer o aprendizado já que nutrientes como lipídios estão intimamente relacionados com a deterioração da neuroplasticidade do hipocampo, doenças degenerativas neuronais e comprometimento da função cognitiva (STRANAHAN *et al.*, 2008).

Os projetos de políticas públicas que procuram minimizar os efeitos e índices de doenças relacionadas com a alimentação utilizam diversas ferramentas metodológicas para conseguir conscientizar a população, entre essas ferramentas estão o uso de oficinas culinárias, de

aconselhamento dietético em cuidados individuais e grupais, cultivo de jardim como veículo de educação nutricional nas escolas e o uso de filmes para incentivar a aderência a hábitos alimentares saudáveis (CASTRO *et al.* 2007; VARGAS *et al.* 2011). No âmbito dos cuidados de saúde e educação, é importante aumentar o repertório de ferramentas que provoquem reflexões sobre a dieta. As ferramentas utilizadas são fatores extremamente importantes, pois devem prender a atenção dos alunos de modo que seja possível captar o conhecimento prévio que eles possuem e moldá-lo para algo mais sofisticado quanto à importância nutricional, sendo este assunto abordando na disciplina de ciências no 8º ano do ensino fundamental, cabe aos professores dessa matéria realizar o papel de conscientização (BIZZO, LEDER, 2005; SOUZA, 2009).

O intervalo escolar ou recreio é um momento que permeia a lembrança de todas as pessoas que passaram pela escola como um momento de descanso, de alegria, ou de solidão, tranquilo ou agitado, tendo assim muita importância na formação dos alunos, desde a educação infantil até pós-graduação (BARRETO *et al.*, 2011). A palavra recreio vem de recreação e seu significado está associado a ideia de divertimento e entretenimento (MICHAELIS, 2008). Nesse sentido, a recreação é um momento propício para que os alunos descansem e recuperem suas forças e animação para voltarem às aulas; momentos de descanso como esse são ótimas oportunidades para fazer com que os professores se aproximem de seus alunos e realizem alguma atividade educativa, pois ele é mais que um tempo de descontração e convívio social, também precisa ser encarado como meio de aprendizagem, seja através de brincadeiras ou mesmo rodas de conversa. (BARRETO *et al.*, 2011). Portanto, é essencial a procura de métodos que atraiam os alunos e consigam fazer com que eles percebam a importância de uma alimentação saudável. Assim sendo, esse trabalho propõe averiguar, segundo aspectos de importância nutricional, os padrões alimentares adotados por alunos e sua relação com a alimentação ofertada no ambiente de ensino, como também conscientizar e modelar os hábitos alimentares dos alunos através do uso de um horário alternativo para despertar a curiosidade e reflexão sobre a alimentação.

Metodologia

A Escola: A pesquisa trata de uma análise quantitativa e qualitativa, ela foi realizada por meio de questionários e atividades práticas em uma escola municipal da cidade da Vitória de Santo Antão pelo grupo de professores do PIBID-Ciências do curso de licenciatura em Ciências Biológicas da UFPE/CAV. A instituição localiza-se na Zona urbana próxima a uma praça da cidade e é composta por uma quadra e salas de aula com poucas bancas e poucos ventiladores ou sem nenhum; essas

salas são abertas o que permite que qualquer um consiga entrar no ambiente ou atrapalhar as aulas. Na entrada da escola existe um local onde ocorre venda de lanches, os lanches consistem em frituras que aparentam possuir alto teor de gordura, além de frituras existem, doces e salgados.

Coleta de dados: Inicialmente, foram elaborados questionários que constavam de três questões de múltipla escolha, as quais serviram para descobrir quais alimentos são consumidos pelos alunos durante o intervalo da manhã, durante o almoço e também durante as sobremesas. Após a elaboração do questionário, o grupo de Pibidianos selecionou um curto vídeo sobre a consequência de uma alimentação pobre em nutrientes, o vídeo foi escolhido segundo os critérios de duração, clareza nas informações apresentadas e animações que se aproximassem do cotidiano dos alunos.

Questões do questionário:

1. O que você costuma comer durante os intervalos da manhã?
2. Durante o almoço o que você costuma comer?
3. Quais tipos de sobremesas você mais gosta?

Vídeo:

Título: Importância da alimentação saudável

Link do vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA&ab_channel=D777Entretenimento

Conscientização: No pátio da escola foi preparado um local para expor o vídeo, além do vídeo foram colocadas imagens que se remetiam a nutrição e problemas nutricionais, essas imagens foram usadas para atrair os alunos para assistirem o vídeo. No intervalo, os alunos que tinham a curiosidade de saber o que era aquele equipamento exposto, se aproximavam, assistiam ao vídeo e respondiam o questionário. Após essa ação com o vídeo, foram analisados os questionários para identificar quais alimentos eram mais consumidos e através desses alimentos observar quais tipos de nutrientes eram consumidos em pouca quantidade pelos alunos.

Percebido que havia pouco consumo de frutas, foi elaborada uma ação para trabalhar a importância de frutas na alimentação mostrando a importância nutricional e as consequências de ausência de frutas para a saúde. A ação consistiu em uma mesa de frutas, nessa mesa havia diversas frutas que foram selecionadas segundo a composição nutricional e sua importância na dieta. Durante o intervalo, o indivíduo que se aproximava da mesa era convidado a escolher uma fruta para comer, ao escolher a fruta era entregue para ele um folder sobre o valor nutricional de cada fruta presente na mesa além do folder era explicado para a importância da fruta que ele escolheu para manutenção da saúde.

Resultados e discussão

Os dados mostram que nos três horários (Intervalos da manhã, almoço e sobremesa) o grupo das frutas foi o menos citado. Durante os intervalos da manhã, que compreende ao horário em que os alunos fazem a pausa das aulas obtivemos cerca 8,4% dos entrevistados consumindo frutas, a maior quantidade de respostas foram frituras, salgadinhos e biscoito. Durante as refeições do almoço, as respostas se concentraram em feijão, arroz e macarrão, compreendendo cerca de 57,5% das respostas, as frutas representaram cerca 5% da alimentação. Entre as sobremesas as frutas ocuparam apenas 12% da totalidade de respostas, as respostas mais usadas foram bolo e brigadeiro que ocuparam cerca de 40% das respostas.

Esses dados sugerem uma grande escassez no uso de frutas na alimentação, essa escassez pode provar déficits nutricionais nos indivíduos e comprometer sua saúde. Sabendo que já ocorre um déficit no consumo de frutas dos alunos, projetar uma intervenção que consiga fazer com que os alunos mudem seu hábito alimentar é algo complexo, pois é necessário construir neles um pensamento consciente sobre sua saúde e a construção desse pensamento envolve a desconstrução de conhecimentos alimentares que tem uma origem social e cultural em cada indivíduo pois segundo Fisher(1998) as práticas alimentares seguem as orientações culturais, sociais, biológicas e econômicas. O uso do vídeo como primeira forma de conscientizar foi uma estratégia eficiente, pois serviu para mostrá-los, através de uma animação, como é importante uma alimentação saudável, além disso, essa primeira ação serviu para fazer um mapeamento do conhecimento que os educandos possuem sobre a compreensão das moléculas encontradas nos alimentos, através do vídeo conseguiu-se perceber que os meninos não compreendiam o que era carboidrato, lipídeos, vitaminas e proteínas, como consequência não entendiam porque uma alimentação rica nessas substâncias e em quantidades certas era importante. As imagens que foram colocadas para atrair os alunos a assistirem o vídeo também tiveram forte influência em conscientizar porque várias perguntas sobre problemas na saúde devido a estado nutricional foram feitas pelos alunos, tal como perguntas sobre o impacto de frituras na saúde e quando perguntas desse nível eram levantadas era explicado os efeitos negativos das frituras na saúde.

Percebendo o nível de conhecimento dos alunos detinham depois da ação do vídeo, foi possível elaborar folders que enfatizassem o conteúdo que apresentaram mais déficit, que no caso foi a função das moléculas orgânicas no organismo. A segunda parte da intervenção foi a mesa de frutas, durante a atividade foi percebido que os alunos sabiam que frutas são alimentos saudáveis, mas não conseguiam explicar o “por quê?” esses alimentos podem ser definidos como saudáveis. Um dos fatores que mais serviu para concentrar os alunos na intervenção foi o horário em que a

ação foi executada, porque o intervalo é um momento em que o aluno está livre para realizar qualquer atividade podendo ser ela acadêmica ou não, então aqueles que se aproximavam da mesa de frutas, vinham não por terem que estudar, mas porque a curiosidade os instigou a querer aprender sobre aquela estrutura diferente no pátio da escola. Esse dado mostra que dinamizar os momentos e táticas para levar um conteúdo aos alunos pode ser uma valiosa ferramenta que concretiza o aprendizado. Trabalhar esse assunto no intervalo foi importante, primeiro porque o uso do intervalo como instrumento de intervenção pedagógica se mostrou uma ferramenta viável em chamar a atenção dos alunos e segundo porque são necessários métodos diferentes para trabalhar a temática alimentação na escola, pois o Brasil caminha por duas grandes vertentes de problemas nutricionais, de um lado a permanência da desnutrição e anemias, e, de outro, a tendência cada vez maior ao aumento de sobrepeso e obesidade (SOUZA, 2009)

Por fim, utilizar o horário do intervalo como forma de explanação pedagógica é interessante por trabalhar conteúdos de maneira lúdica e de forma que ocorra um aprendizado através de relações grupais, o que permite ampliar, aprofundar e aprimorar a avaliação da postura dos adolescentes diante de questões de saúde alimentar, e dispor de elementos para elaboração e desenvolvimento de propostas educativas condizentes com as realidades encontradas na sociedade, além disso, a ludicidade atrelada a essas relações grupais podem conseguir criar posturas críticas e hábitos alimentares saudáveis nos alunos que não tem uma boa alimentação. (IAVELBERG, 2010; SOUZA, 2009).

Conclusões

Portanto, os alunos apresentam um déficit quanto à compreensão da importância de uma alimentação saudável, esse déficit pode gerar um desequilíbrio alimentar na dieta por não haver consumo de alimentos saudáveis. Porém, mesmo havendo esse desequilíbrio e sabendo que ele tem relações com o aprendizado que aluno adquire através das relações com o meio social, é possível modelar o pensamento dos alunos gerando reflexões sobre sua saúde alimentar através de atividades práticas, atividades estas elaboradas de forma sistematizada e em momentos propícios para sua aplicação. Pode-se inferir também que o horário do intervalo mostrou-se como uma ferramenta ótima para mobilizar reflexões nos alunos da escola sobre a alimentação, isso ocorreu porque nesse horário o aluno se envolveu na ação de forma autônoma o que intensificou a concentração deles na explicação do conteúdo.

Referências

BARRETO *et al.* Intervalo escolar. **XV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e XI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba.** São Paulo. 2011.

BIZZO, G. M. L; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Rev. Nutr.** Campinas.2005.

CASTRO, I.R.R, SOUZA, T.S.N., MALDONADO, .LA., CANINÉ, E.S., ROTENBERG, S., GUGELMIN, S.A. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Rev Nutr.** 2007.

FISCHLER, C. A McDonaldização dos costumes In: Flandrin, Jean-Louis e Montanari. **História da Alimentação**, São Paulo, 1998.

IAVELBERG, Catarina. Recreio. **Revista Nova Escola.** 2010.

LEVY, R.B., CLARO, R.M., MONDINI, L., SICHERI, R., MONTEIRO, C.A. Distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade de alimentos domésticos no Brasil. **Rev Saúde Pública.** 2012.

MICHAELIS, Dicionário Escolar Português, Editora Melhoramentos Ltda. 2008.

NG, M., FLEMING, T., ROBINSON, M., THOMSON, B., GRAETZ, N., MARGONO, C., *et al.* Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. **Lancet.** 2014.

SOUZA, L. Z. UNIDADES DIDÁTICAS: uma proposta metodológica humanista sobre alimentação e saúde no ensino fundamental.2009.85f. **Dissertação.** Universidade Católica de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2009.

STRANAHAN, A.M., NORMAN E.D., LEE, K., CUTLER, R.G., TELLJOHANN, R.S., EGAN, J.M., MATTSON, M.P., Induzida por dieta resistência à insulina prejudica a plasticidade sináptica do hipocampo e da cognição em ratos de meia idade. **Hippocampus.** 2008.

VARGAS, I.C.D.S., SICHERI, R., SANDRE-PEREIRA, G., VEIGA, G.V. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. **Rev Saúde Pública.** 2011.