ISSN: 2358-8829

LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO CONTEXTO ESCOLAR

Marina Medeiros de Araujo Silva [1]
Felipe Matheus Teles de Vasconcelos [2]

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada é um dos principais pilares da saúde e a base para uma vida feliz. Os alimentos são a maior e melhor fonte de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo e, consequentemente, contribuem para uma maior qualidade de vida e bem-estar (BRASIL, 2014). Uma alimentação saudável, caracterizada pelo consumo de alimentos minimamente processados, ricos em vitaminas, minerais e fibras, tem se tornado uma preocupação global nas últimas décadas (NASCIMENTO; SILVA, 2024).

O estilo de vida sedentário, exacerbado pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos e pela reduzida prática de atividades físicas e, principalmente, o consumo crescente de alimentos ultraprocessados, com alto teor de açúcares e gorduras saturadas, associado a padrões alimentares inadequados, têm levado ao aumento nas taxas de obesidade e figurado como fatores determinantes no aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, resultando em um impacto negativo na saúde pública (NASCIMENTO; SILVA, 2024; SILVÉRIO et al., 2024).

O incentivo a uma alimentação saudável durante a infância e juventude é crucial, uma vez que os hábitos alimentares formados ao longo dessas fases têm impacto direto na saúde do indivíduo, prevenindo o surgimento de diferentes doenças na vida adulta. A construção de práticas alimentares pode ocorrer por meio de vivências educativas, já que, segundo DallaCosta et al. (2022), a escola é um espaço importante para o

[1] Doutora pelo Curso de Biologia Vegetal da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, marina.medeiros@ufrpe.br;
[2] Mestre pelo Curso de Agronomia – Melhoramento Genético de Plantas da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, felipe.vasconcelos@ufrpe.br.

ISSN: 2358-8829

desenvolvimento de ações promotoras da saúde. O ambiente escolar um espaço propício para uma intervenção, na medida em que promove além do desenvolvimento cognitivo, experiências significativas para a formação humana. Por meio do desenvolvimento de atividades lúdicas e informativas relacionadas à alimentação, pode-se esclarecer a importância de uma dieta balanceada e adequada (ALVES; CUNHA, 2020).

A promoção da alimentação saudável no Ensino Médio está em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que orienta a formação integral dos estudantes, considerando dimensões físicas, cognitivas, emocionais, sociais e culturais (BRASIL, 2018). Nesse contexto, a alimentação saudável é compreendida como um aspecto fundamental do autocuidado, da qualidade de vida e da construção de hábitos responsáveis ao longo da vida. Ademais, os currículos da Educação Básica, além de terem a BNCC como eixo estruturante, podem incluir, a critério dos sistemas de ensino, temas transversais, os quais teriam caráter complementar à integralização curricular; nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional pode ser um dos temas a ser trabalhado no currículo escolar (DALLACOSTA et al., 2022).

Conhecer os vários aspectos da alimentação dos jovens brasileiros e promover educação em saúde é um passo fundamental para prover o futuro das gerações com segurança alimentar. Assim, este trabalho teve como objetivo trabalhar com os estudantes a importância da leitura e interpretação dos rótulos dos alimentos, a fim de conhecer suas características e propriedades nutricionais, promovendo a melhoria dos hábitos alimentares.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O trabalho consiste em um relato de experiência pedagógica, com abordagem quali-quantitativa, que descreve as atividades teórico-práticas desenvolvidas durante dois anos consecutivos, envolvendo duas turmas de cada ano letivo, totalizando quatro turmas do 1º ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico, em uma instituição da rede federal de ensino, localizada em Recife, Pernambuco.

Após o estudo do conteúdo referente à composição química dos seres vivos, como forma de ampliar a compreensão dos estudantes sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, foi promovida uma oficina de leitura e interpretação de rótulos alimentares. Para o desenvolvimento da atividade, foram organizados kits contendo embalagens vazias

ISSN: 2358-8829

de diferentes produtos alimentícios, representativos de itens comumente consumidos pela população. Muitas dessas embalagens foram trazidas pelos próprios estudantes, mediante solicitação do professor.

Inicialmente, foi realizada uma explanação sobre a rotulagem dos alimentos e a importância de saber ler e interpretar as informações ali contidas, para garantir uma alimentação mais equilibrada e saudável. Em seguida, os estudantes foram organizados em grupos de quatro a cinco integrantes, cada um recebendo um kit com aproximadamente sete embalagens de produtos distintos, acondicionadas em uma sacola de supermercado. Os grupos foram orientados a analisar os respectivos rótulos, considerando informações como a tabela de composição nutricional, a lista de ingredientes e a presença de símbolos informativos, a exemplo da lupa indicativa de alto teor e da identificação de produtos transgênicos.

Os grupos tiveram um tempo determinado para analisar e discutir sobre as embalagens dos produtos recebidos, para posteriormente responder a um questionário elaborado com perguntas relacionadas à compreensão das informações presentes nos rótulos, tais como a quantificação dos ingredientes, os tipos de nutrientes presentes nos alimentos e suas funções para o corpo, os nutrientes presentes em maior e menor quantidade, se reconhecem ou não os símbolos presentes, bem como analisar a porção do produto para indicar o mais calórico, o que contém mais vitaminas, minerais e sódio. Os estudantes destacaram também quais alimentos deveriam ter seu consumo aumentado ou reduzido, justificando suas escolhas com base nas informações analisadas. Terminada a atividade, cada grupo apresentou os alimentos recebidos e elaborou uma síntese das aprendizagens consolidadas, além de responder aos questionamentos feitos pelo professor e por outros alunos.

Ao final da oficina foi promovida uma discussão coletiva para a socialização do tema em sala de aula, com destaque para reflexões sobre os hábitos alimentares e de que forma esses podem ser melhorados, visando à promoção da saúde. Ademais, 112 estudantes responderam, de forma objetiva, voluntária e anônima, a questões sobre os seus hábitos alimentares cotidianos e a frequência com que observam determinadas informações ao comprar ou consumir um alimento.

Os materiais produzidos durante a oficina foram recolhidos para avaliação e os dados obtidos por meio dos questionários foram organizados, tabulados e analisados em planilhas eletrônicas, utilizando o programa Microsoft Excel.

ISSN: 2358-8829

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O ensino de bioquímica no Ensino Médio é considerado um desafio, devido à necessidade de integrar conhecimentos das áreas de biologia e química, além de demandar a articulação entre os conceitos teóricos e suas aplicações práticas. Desse modo, torna-se necessária a aplicação de procedimentos que auxiliem na compreensão de tais conteúdos por meio da contextualização com a realidade dos estudantes. Uma oficina pedagógica constitui uma estratégia participativa de ensino que integra teoria e prática para promover a aprendizagem ativa, a criatividade e o pensamento crítico. Diferentemente de uma aula tradicional, predominantemente expositiva, a oficina coloca o estudante no papel de protagonista de sua aprendizagem, promovendo o chamado “aprender fazendo" (PINHEIRO et al., 2024).

Nessa perspectiva, relacionar as classes de biomoléculas, como carboidratos, proteínas, lipídios e vitaminas aos rótulos dos alimentos é uma abordagem pedagógica que conecta os conceitos teóricos estudados em sala de aula com o cotidiano dos estudantes, promovendo também a educação em saúde. De acordo com Cipriani e Silva (2022), identificar os nutrientes, compreender as suas funções, assim como os processos metabólicos que ocorrem no corpo humano é fundamental para construir um corpo saudável, garantindo o bem-estar.

A realização desta atividade prática permitiu observar avanços na compreensão dos estudantes acerca do conteúdo abordado. Tal resultado foi evidenciado pelo interesse demonstrado na realização da tarefa, pelas respostas apresentadas no questionário aplicado, pela familiaridade com os termos e conceitos relacionados ao tema e pelo desempenho em atividades avaliativas realizadas posteriormente. Ademais, ao longo do desenvolvimento da oficina, foi possível sanar as dúvidas dos estudantes, especialmente quanto a dificuldade em identificar os minerais presentes nos alimentos, uma vez que ainda não apresentavam conhecimentos básicos de química. Também foram identificadas dúvidas sobre alimentos transgênicos. Alguns estudantes, embora conseguissem reconhecer o símbolo nas embalagens, não sabiam explicar seu significado, confundindo o termo com gordura trans e utilizando-o equivocadamente como sinônimo de alimento industrializado. A partir dessas dificuldades, foi possível ampliar as discussões para outros temas relevantes da biologia, favorecendo não apenas a ampliação do

ISSN: 2358-8829

conhecimento nessa área, mas, sobretudo, uma melhor compreensão da composição química dos seres vivos e sua relação com os alimentos.

Durante a análise e discussão das embalagens de alimentos recebidas, os grupos de estudantes demonstraram compreender as informações constantes nos rótulos, conseguindo responder adequadamente aos itens propostos no questionário e tendo suas dúvidas esclarecidas, quando necessário. Eles identificaram os principais nutrientes presentes nos alimentos analisados, interpretando as informações relativas ao valor energético e as calorias, além de compreender a organização da lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade, na qual o primeiro ingrediente corresponde àquele presente em maior proporção no produto. Adicionalmente, puderam identificar a presença de vitaminas, minerais e fibras na composição dos alimentos, favorecendo o entendimento de suas funções e benefícios para o funcionamento do organismo e a manutenção da saúde.

Em relação aos símbolos presentes nos rótulos, observou-se que, antes da realização da oficina, a maioria dos estudantes apresentava dificuldade em reconhecê-los. Todavia, após as explicações e orientações realizadas durante a atividade, eles foram capazes de identificar esses elementos nas embalagens analisadas. No Brasil, a obrigatoriedade da identificação de alimentos transgênicos está prevista em legislação vigente desde 2003 (BISSACOTTI; STORCK, 2024). Mais recentemente, foi instituída a nova rotulagem nutricional frontal, representada pelo símbolo de lupa, com o objetivo de alertar os consumidores sobre a presença de altos teores de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio nos alimentos, conforme limites estabelecidos para cada nutriente (MENDES, 2025). Nesse contexto, uma revisão realizada por Bueno et al. (2022) aponta que a utilização de rótulos de advertência pode contribuir para mudanças no comportamento alimentar dos consumidores.

Durante a análise das embalagens, os estudantes destacaram alguns aspectos que despertaram sua atenção, como a adição de vitaminas e minerais em biscoitos recheados, a elevada quantidade de açúcar em iogurtes e achocolatados e a baixa concentração de frutas em sucos industrializados. Além disso, identificaram a necessidade de reduzir o consumo de produtos como salgadinhos e macarrão instantâneo, em razão dos elevados teores de sódio e gorduras. Os estudantes também demonstraram reconhecer alternativas alimentares, como a preferência por iogurtes integrais e o consumo de aveia, devido a presença de fibras, e de feijão, por ser fonte de ferro. Essas reflexões evidenciam o

potencial da atividade para desenvolver a capacidade de interpretar criticamente as informações nutricionais, relacionar a composição dos alimentos aos seus efeitos no organismo e realizar escolhas alimentares mais conscientes.

Ribeiro (2025), ao desenvolver atividades pedagógicas com estudantes visando promover a aprendizagem de conteúdos de bioquímica, com ênfase nos carboidratos, também destacou a importância de estratégias que aproximam os conhecimentos teóricos de situações práticas. As atividades envolveram rodas de conversa, leitura orientada, cálculos calóricos, observação de reações químicas e elaboração de receitas. Tais estratégias favoreceram a apropriação dos conteúdos abordados, possibilitaram a visualização de fenômenos abstratos e contribuíram para uma melhor compreensão dos conceitos, além de estimular o engajamento, a autonomia e o protagonismo estudantil.

As informações coletadas com os estudantes participantes, apresentadas na Tabela 1, evidenciaram que poucos possuem o hábito de verificar os rótulos dos alimentos que consomem (25,89%), apresentando dificuldades para reconhecer símbolos informativos importantes, como a identificação de produto transgênico e a lupa de alto teor. Em contrapartida, a maioria (71,43%) observa a data de validade dos produtos. Em um estudo realizado por Souza et al. (2021), observou-se que, embora a maioria dos adolescentes afirmassem compreender as informações nutricionais presentes nas embalagens, 64% relataram não ter o hábito de realizar a leitura dos rótulos dos alimentos.

Tabela 1. Percepções e comportamentos dos estudantes em relação à alimentação e à leitura de rótulos de alimentos (n = 112).

Indicadores investigados	%
Consideram ter uma alimentação saudável	39,29
Costumam observar os rótulos dos alimentos	25,89
Observam a data de validade dos alimentos	71,43
Sabiam identificar alimentos transgênicos	22,32
Conheciam o símbolo da lupa de alto teor	20,54
Pretendem prestar mais atenção ao que consomem	66,07
Pretendem modificar alguns hábitos alimentares	65,18

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

ISSN: 2358-8829

Em relação ao comportamento alimentar, apenas 39,29% dos estudantes participantes consideram ter uma alimentação saudável (Tabela 1). Os resultados também apontaram uma perspectiva positiva em relação à adoção de hábitos alimentares mais conscientes: 66,07% dos participantes afirmaram que pretendiam prestar mais atenção ao que consomem, enquanto 65,18% manifestaram intenção de modificar alguns de seus hábitos alimentares. Esses dados reforçam o potencial da atividade não apenas para a construção do conhecimento, mas também para sensibilizar e estimular mudanças de percepção e comportamento em relação à alimentação.

Para Bueno et al. (2022), a rotulagem dos alimentos é uma importante ferramenta de promoção da saúde, uma vez que pode auxiliar os consumidores na realização de escolhas alimentares mais saudáveis e adequadas às suas necessidades. Entretanto, para que esse papel seja cumprido, é fundamental que as informações contidas nas embalagens sejam acessíveis e compreensíveis. Diante disso, torna-se essencial o desenvolvimento de práticas educativas voltadas à promoção da saúde, que ampliem o acesso à informação e contribuam para que os consumidores, especialmente aqueles que apresentam doenças relacionadas à alimentação, possam compreender os riscos associados a determinados produtos e realizar escolhas alimentares mais conscientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da oficina pedagógica sobre leitura e interpretação de rótulos de alimentos demonstrou ser uma estratégia didática relevante para o ensino de bioquímica no Ensino Médio, possibilitando a articulação entre os conhecimentos teóricos relacionados à composição química dos seres vivos e situações presentes no cotidiano dos estudantes. A utilização de embalagens de alimentos como recurso didático favoreceu a contextualização dos conteúdos, tornando a aprendizagem mais dinâmica, participativa e significativa.

A atividade também proporcionou a troca de conhecimentos entre os estudantes, além de promover a sensibilização e a reflexão crítica acerca dos próprios hábitos alimentares e da importância da leitura dos rótulos para a realização de escolhas mais conscientes. Dessa forma, a experiência evidenciou o potencial da educação alimentar e nutricional no contexto escolar como estratégia de promoção da saúde e de formação de cidadãos mais críticos e informados em relação às suas escolhas alimentares.

Palavras-chave: Alimentação, Bioquímica, Informação nutricional, Prática educativa, Saúde.

REFERÊNCIAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online**, V. 10, N. 27, P. 46 - 62, 2020. https://doi.org/10.25242/8876102720201966

BISSACOTTI, A. P.; STORCK, C. R. Alimentos produzidos a partir de transgênicos: o direito à informação ao consumidor é garantido? **Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, V. 11, e13407, 2024. https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v11i1.13407

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-programas-nacionais-e-seguranca-dos-alimentos-1/legislacao/legislacao-vinhos-e-bebidas/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira_2014.pdf/view. Acesso em: 14 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br.

BUENO, L. C. et al. A influência dos rótulos nutricionais no cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, V. 11, N. 6, e52311629486, 2022. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29486

CIPRIANI, A.; SILVA, A. R. A utilização da bioquímica dos alimentos no contexto escolar: uma estratégia para o aprendizado de química orgânica no Ensino Médio. **Revista Prática Docente**, V. 7, N. 1, 2022. https://doi.org/10.23926/RPD.2022.v7.n1.e021.id1080

DALLACOSTA, M.; RODRIGUES, R. M.; SCHUTZ, G.; CONTERNO, S. Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável. **Saúde Debate**, V. 46, N. 3, P. 244-260, 2022. https://doi.org/10.1590/0103-11042022E318

MENDES, M. P. **Teor de gordura saturada em biscoitos industrializados: uma análise frente à rotulagem nutricional frontal**. Especialização em Vigilância Laboratorial em Saúde Pública. Instituto Adolfo Lutz, São Paulo, 2025.

NASCIMENTO, D. S.; SILVA, C. F. Alimentação saudável: uma abordagem para prevenção de doenças crônicas – Revisão Integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, V. 6, N. 10, P. 4316-4332, 2024. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4316-4332

PINHEIRO, N. V. et al. Revisitando a oficina pedagógica como metodologia de ensino e aprendizagem: aportes teóricos e indicações metodológicas. **Revista Eletrônica de Educação**, V. 18, e6406201, P. 1-19, 2024. https://doi.org/10.14244/reveduc.v18i1.6406

RIBEIRO, J. P. M. Teoria e prática no ensino de bioquímica: uma sequência didática sobre carboidratos no Ensino Médio. **REMUNOM**, V. 21, N. 1, P. 1-17, 2025. https://doi.org/10.61164/4vrdkz13

SILVÉRIO, D. A.; CASTRO, K. C. E.; SILVA, J. L.; AMÂNCIO, N. F. G. Obesidade, sedentarismo e má alimentação como fatores de risco para o diabetes tipo 2 em jovens: uma revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, V. 7, N. 15, 2024. https://doi.org/10.55892/jrg.v7i15.1707

SOUZA, R. B. M.; VALENTE, E. Q.; SILVA, F. M. Compreensão de adolescentes sobre as informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos. **R. Assoc. bras. Nutr.**, V. 12, N. 4, P. 154-170, 2021. https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1698