

COMO O ENSINO SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES PODE MUDAR A PERSPECTIVA DOS ALUNOS, E CONTRIBUIR PARA UMA MELHOR ALIMENTAÇÃO.

Gustavo Henrique Campos ¹
Yuri Gabriel Corrêa da Silva ²
Roberta Xavier Scuotto ³

RESUMO

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) tem como proposta aproximar os estudantes de licenciatura do cotidiano escolar, contribuindo para o aprimoramento da docência, conectando-a com as realidades da escola pública. O projeto institucional do PIBID de Biologia da PUC Minas tem como foco as datas comemorativas em biologia. Neste contexto a equipe atuante na E. E. Prof. Leon Renault desenvolveu uma série de atividades, no primeiro semestre de 2025, conectadas ao Dia Mundial da Saúde. Este relato foi desenvolvido como parte dessas atividades e analisa as ações desenvolvidas com seis turmas do nono ano no ensino de ciências, sobre a conscientização em relação aos transtornos alimentares, seus impactos e desafios pessoais enfrentados. As atividades foram planejadas para promover conversas abertas sobre saúde mental, autoestima, padrões estéticos e o impacto das redes sociais na construção da imagem corporal. A pesquisa seguiu uma abordagem quali-quantitativa, utilizando roteiros, registros e questionários aplicados aos estudantes. A partir dos resultados, foram realizados debates com as turmas que ajudaram a ampliar o olhar dos estudantes sobre o tema e estimularam reflexões importantes sobre o corpo, a alimentação e o autocuidado, além disso, foi produzido um mural exposto na escola com informações sobre o tema. Para os bolsistas do PIBID de biologia, a experiência foi uma oportunidade de vivenciar práticas pedagógicas que aproximam a realidade dos alunos, permitindo pensar em formas mais sensíveis e efetivas de abordar temas complexos dentro da escola. O contato direto com os estudantes fortaleceu o processo de formação docente, mostrando a importância de discutir em sala de aula assuntos que fazem parte da vida dos jovens e que nem sempre são discutidos com profundidade.

Palavras-chave: Formação docente, Ensino de ciências, PIBID, Alimentação saudável, Saúde.

¹ Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC Minas, gustavohenriquecampos000@gmail.com;

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC Minas, yugcs7@gmail.com;

³ Professora orientadora: Bacharel em Gestão Ambiental e Licenciada em Ciências Biológicas, roberta.scuotto@educacao.mg.gov.br

INTRODUÇÃO

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) instituiu, em 2007, o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), com o objetivo de promover a inserção dos estudantes de licenciatura no contexto escolar. Desde então, o programa vem se consolidando como um espaço de formação prática, ao possibilitar que futuros professores vivenciem a realidade da sala de aula desde o início de sua trajetória acadêmica. Segundo Paniago, Sarmento e Rocha (2018), essa aproximação entre universidade e escola cria um ambiente fértil para reflexões e práticas pedagógicas que dialogam diretamente com os desafios cotidianos enfrentados por alunos e professores.

Entre esses desafios, destacam-se os transtornos alimentares (TAs), que configuram um problema de saúde pública de grandes proporções. Tais transtornos são caracterizados por alterações graves no comportamento alimentar e podem trazer consequências físicas, emocionais e sociais severas (Ministério da Saúde, 2022). Nos últimos anos a incidência tem crescido significativamente, impulsionada pela busca incessante pelo “corpo ideal” e pela pressão estética difundida em diversos espaços, especialmente nas redes sociais. A exposição a esses padrões inalcançáveis gera diariamente discussões sobre o que é certo ou errado em relação ao corpo e à alimentação, mas, muitas vezes, esses debates não chegam aos espaços escolares, locais fundamentais para a conscientização e prevenção de TAs.

Dados da CAPES (2023) revelam que mais de 20% dos jovens brasileiros entre 6 e 18 anos apresentam algum tipo de transtorno alimentar. O cenário se torna ainda mais preocupante quando se considera que muitos adolescentes não possuem conhecimento suficiente para identificar sintomas, tampouco acesso a suporte especializado para buscar ajuda. Dessa forma, inúmeros jovens convivem com os transtornos sem sequer reconhecer sua condição, o que intensifica os impactos negativos em sua rotina e em seu desenvolvimento pessoal e físico. Esses mesmos dados ainda mostram que a prevalência dos TAs tende a aumentar conforme a idade avança, o que evidencia uma maior vulnerabilidade na adolescência. Nas atividades desenvolvidas em sala de aula, no contexto do PIBID, observa-

se que o uso constante do celular funciona como um agravante: a maioria dos estudantes tem acesso irrestrito a conteúdos de diferentes naturezas na internet, incluindo aqueles que reforçam padrões estéticos inexequíveis.

Essa realidade reforça a necessidade de abordar os transtornos alimentares de maneira sistemática no ambiente escolar, onde a convivência entre pibidianos e alunos pode abrir espaço para reflexões sobre o tema.

De acordo com Suhag et al. (2024) adolescentes em fase de desenvolvimento estão cada vez mais expostos a publicações e vídeos que propagam a necessidade de alcançar um corpo inatingível. Redes sociais como Instagram e TikTok configuram-se como grandes disseminadores desse tipo de conteúdo, com inúmeros influenciadores digitais divulgando rotinas rigorosas, práticas restritivas e padrões irreais, que acabam influenciando negativamente a autoimagem dos jovens. Nesse mesmo sentido, Figueiredo (2019) evidencia o papel prejudicial das mídias digitais no desenvolvimento dos adolescentes, ressaltando sua contribuição direta para o surgimento e agravamento de transtornos alimentares.

Diante desse cenário é essencial refletir sobre a função da escola, em conjunto com programas como o PIBID, na promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes. Amparado pelas referências apresentadas, este relato de experiência buscou explorar a relação dos alunos com o conhecimento sobre os transtornos alimentares, analisando suas percepções e as implicações desses distúrbios em sua rotina alimentar, além de discutir como a mediação pedagógica pode contribuir para o enfrentamento desse problema.

METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido na Escola Estadual Leon Renault, localizada no bairro Gameleira, em Belo Horizonte, com a participação de alunos de seis turmas do 9º ano do Ensino Fundamental. A atividade foi conduzida por graduandos do curso de Ciências Biológicas da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), vinculados ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), sob a orientação da professora supervisora do PIBID, regente das turmas com ensino de ciências.





As atividades foram realizadas no 1º semestre de 2025, a partir da temática Dia Mundial da Saúde, comemorado em abril. Utilizando as datas comemorativas em biologia como um dos objetivos do subprojeto do PIBIB Biologia da PUC Minas, a atividade sobre transtornos alimentares foi estruturada em seis etapas sequenciais, cada uma abordando um tema específico

e servindo de base para a etapa seguinte, de modo a garantir a progressão do conteúdo e o aprofundamento gradativo dos conhecimentos. As etapas foram organizadas da seguinte forma:

Aula 01: Aplicação de questionário inicial, visando diagnosticar os conhecimentos prévios dos alunos sobre alimentação e saúde.

Aula 02: Discussão sobre a importância de uma boa alimentação e seus impactos na qualidade de vida.

Aula 03: Análise de rótulos de produtos alimentícios, com foco na identificação de ingredientes e valores nutricionais.

Aula 04: Atividade prática sobre a equivalência de açúcar, óleo e sal, destacando excessos comuns na dieta.

Aula 05: Abordagem sobre transtornos alimentares.

Aula 06: Aplicação de questionário final, com a finalidade de avaliar a aprendizagem e a assimilação dos conteúdos trabalhados.

Nesse relato, o foco principal foi a Aula 05, dedicada ao tema dos TAs. Nessa etapa, utilizamos como referência os conteúdos das aulas anteriores, de forma a contextualizar a discussão e proporcionar uma compreensão mais ampla aos estudantes.

Para a aula em questão foi elaborado e entregue aos alunos um roteiro explicativo, no qual foi abordado o conceito de “peso saudável”. Conforme Sierra Chichester, Holmes e Hubbard (2021), o peso ideal vai além dos parâmetros socialmente pré-estabelecidos, sendo variável de acordo com a faixa etária, hábitos de vida e individualidades de cada pessoa, não podendo ser reduzido a um único valor fixo. Além da explicação conceitual, foi realizada uma apresentação sobre os diferentes tipos de TAs, também descritos no roteiro entregue. Para a



elaboração desse material, foram consultadas fontes acadêmicas e digitais, destacando-se o trabalho de Appolinário e Claudino (2000), que, em seu artigo “Transtornos alimentares”, apresentam uma análise abrangente sobre diversas manifestações desses distúrbios. Após a exposição do conteúdo, foi aberto um espaço para dúvidas e questionamentos dos alunos, o que possibilitou maior interação e esclarecimento sobre o tema. Por fim, o questionário final foi aplicado em sequência à conclusão do projeto, com o objetivo de observar e analisar a captação do conhecimento adquirido pelos estudantes ao longo das aulas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após os dois questionários que foram aplicados foi realizada a tabulação dos resultados de forma quantitativa, considerando o resultado da junção de todos os alunos do 9º ano que participaram do projeto. No primeiro questionário, relativo à primeira aula planejada (de um total de seis aulas) foi perguntado aos alunos se sabiam o que era uma “Alimentação saudável”, tendo como base a definição pela OMS. A maioria dos alunos conseguiu ao menos se aproximar da resposta, como visto na Figura 1:

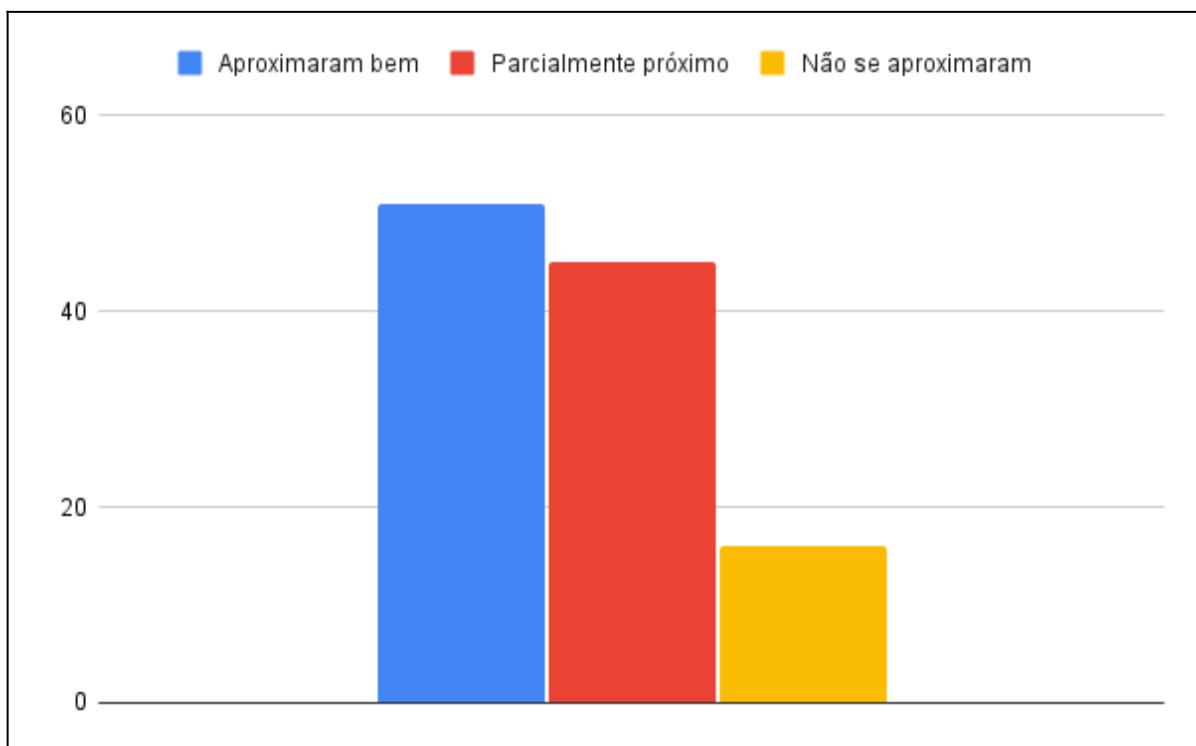




Figura 1: Gráfico mostrando a aproximação da definição da OMS, que seria: “aquela que é adequada, equilibrada, moderada e diversificada, fornecendo todos os nutrientes necessários para o crescimento, o desenvolvimento e a boa saúde, e que é culturalmente aceitável, acessível e segura.”

A partir desse resultado trabalhamos nossas discussões em sala de aula de uma forma que os alunos se interessassem pelo conteúdo, e entendessem sua importância, sendo uma conversa dinâmica, os ouvindo e entendendo onde estavam os pontos que deveríamos dar ênfase. Já na quinta aula, foi reservada para falar sobre TAs, levando aos alunos o conceito de um transtorno, e dando exemplos de alguns mais comuns, como anorexia, bulimia, vigorexia, etc. Foi notado durante a aula, como os alunos tinham pouco conhecimento sobre o assunto, e fazendo uma troca de conversas e experiências, notamos também o interesse deles em levar o assunto para o próprio cotidiano. Pelas falas dos mesmos, muitos dos transtornos eles já viram em algum momento, mas não sabiam que de fato tinha um nome para esse TAs, ou mesmo que era um TAs. Ficou a reflexão sobre o motivo de um tema tão importante ficar fora das salas de aula, considerando a internet como um dos maiores fatores para que muitos desses TAs afetem tantos adolescentes. Em um mundo onde o TikTok e o Instagram definem o que é moda e o que é legal, esses TAs tomam conta dos jovens de forma silenciosa, ao qual mal percebem que estão doentes, até o momento em que se torna visivelmente problemático. De todos os alunos que responderam o questionário final, 99% concordou que é importante falar sobre os transtornos nas escolas.

Segundo Bosi et al. (2006, p. 109) “o culto ao corpo nos dias de hoje está diretamente ligado à imagem de poder, beleza e mobilidade social aumentando assim a insatisfação das pessoas com a própria aparência e levando a atitudes extremamente drásticas em busca de resultados instantâneos”. Isso corrobora ainda mais com o adoecimento silencioso dos adolescentes, e o importante papel da escola em trazer esse tema para dentro da sala de aula, visando uma melhora na saúde mental dos mesmos.



O início do quadro clínico dos TAs pode passar despercebido pelos pais e até mesmo pelo próprio indivíduo, que muitas vezes desconhece sintomas e sintomas dessa doença. O tempo entre a identificação dos sintomas, a conscientização da existência de um problema de saúde, até a procura pelo tratamento, pode durar anos, agravando a situação real desses portadores de distúrbios alimentares (DUNKER, 2009). Com isso, foi feita a seguinte pergunta: “Antes das aulas sobre o tema de Transtornos Alimentares, você saberia identificar algum transtorno alimentar?”, e como visto na Figura 2, mais da metade dos alunos não conseguiram identificar.

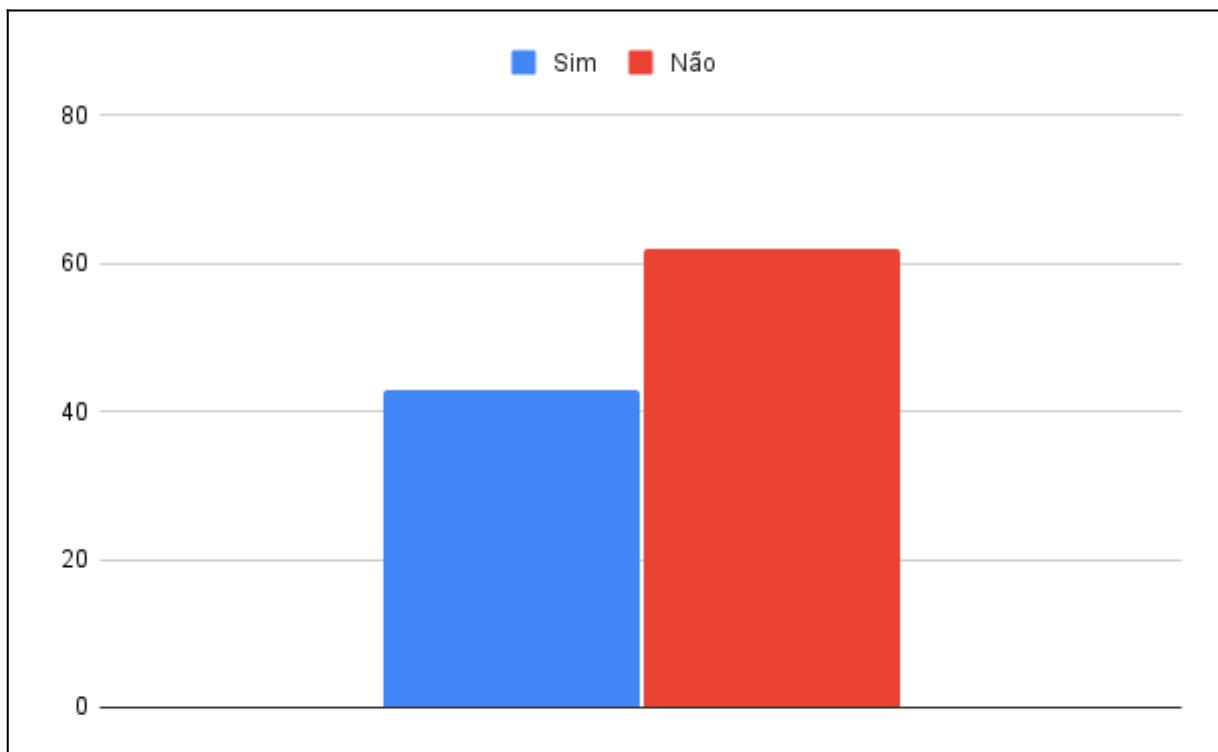


Figura 2: Gráfico mostrando a quantidade de alunos que saberiam identificar um transtorno alimentar.



A reflexão coletiva mostrou como a pressão social e as redes influenciam negativamente os jovens, tornando essencial que a escola atue na conscientização e prevenção, contribuindo para a saúde física e mental dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento da atividade no âmbito do PIBID evidenciou a importância de discutir temas como os transtornos alimentares dentro do espaço escolar. A experiência com os alunos do 9º ano mostrou que, apesar de ser uma questão de grande impacto social e de saúde pública, muitos estudantes ainda desconheciam aspectos básicos sobre o tema, revelando a

necessidade de ações educativas contínuas. A proposta pedagógica, construída de forma dinâmica e dialogada, possibilitou maior participação e interesse dos alunos, que se mostraram abertos a refletir sobre a influência das redes sociais, dos padrões estéticos e da alimentação em seu cotidiano. Esse envolvimento reforça que a escola, quando se abre a debates sobre saúde e bem-estar, torna-se um espaço de conscientização e prevenção.

Além disso, a experiência foi enriquecedora também para os pibidianos, que puderam vivenciar a prática docente em sua complexidade, lidando com desafios reais e compreendendo a relevância de uma abordagem interdisciplinar e sensível às demandas dos estudantes. Em síntese, este relato aponta que projetos como o PIBID fortalecem a formação docente e contribuem para transformar a escola em um ambiente de reflexão crítica e promoção da saúde, ampliando o diálogo entre conhecimento científico e realidade estudantil.

AGRADECIMENTOS



Agradecemos à CAPES pela concessão das bolsas, à nossa professora supervisora, a toda a equipe da E.E. Leon Renault e à nossa coordenadora de área.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. G. A influência da imagem corporal como causa de transtornos alimentares em adolescentes escolares de uma escola da rede particular de Brasília. *Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, Campo Grande, v. 16, n. 6, p. 105–117, 2012.

ALVARENGA, M.; DUNKER, K. L. L. Padrão e comportamento alimentar na anorexia e na bulimia nervosa. In: PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. (org.). *Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. São Paulo: Manole, 2004. p. 131–148.

APPOLINÁRIO, J. C. Transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 28–31, 2000. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/P6XZkzr5nTjmdVBTYyJVZPD/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2025.

CAPES. Mais de 20% dos jovens apresentam transtorno alimentar. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/mais-de-20-dos-jovens-apresentam-transtorno-alimentar>. Acesso em: 20 set. 2025.

CHICHESTER, S.; HOLMES, T. M.; HUBBARD, J. Ideal body weight: a commentary. *Clin Nutr ESPEN*, v. 46, p. 246–250, 2021. Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8646317/>. Acesso em: 12 set. 2025.

FIGUEIREDO, R. A obsessão pelo corpo e o desenvolvimento de transtornos alimentares em jovens adolescentes. *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, Belo Horizonte, v. 4, n. 7, p. 250–268, 2019. Disponível em:
<https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/18634>. Acesso em: 20 set. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. Brasília: Ministério da Saúde, 19 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-posseum-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 18 out. 2025.

PANIAGO, R. N.; SARMENTO, T.; ROCHA, S. A. da. O PIBID e a inserção à docência: experiências, possibilidades e dilemas. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 34, e190935, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/Hdww8wDVHXvgbvFWPBrNkph/?lang=pt>. Acesso em: 3 out. 2025.

SUHAG, K. et al. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus*, v. 16, n. 4, e58674, 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11103119/>. Acesso em: 14 set. 2025.

VILELA, J. E. M. Transtornos alimentares em escolares. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 223–229, maio/jun. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/3FftDKCDSDCr6R4rZhsdQR/>. Acesso em: 14 set. 2025.