

## FOMENTANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO DE CIÊNCIAS

Márcia Janaína Costa Penha <sup>1</sup>  
Ádila Larissa Costa Santos <sup>2</sup>  
Leônidas Amorim Costa <sup>3</sup>  
Rafaela Lebreço Araujo <sup>4</sup>  
Gleiciane Leal Moraes Pinheiro <sup>5</sup>

O Ensino de Ciências na Educação Básica, é essencial para o desenvolvimento de indivíduos capazes de compreender, sugerir, agir e intervir em inúmeras situações sociocientíficas (CACHAPUZ *et al.*, 2011). Neste contexto, o Ensino de Ciências torna-se uma via imprescindível para abordar “Alimentação Saudável” no ambiente escolar, permitindo de maneira didática estimular o desenvolvimento e a conscientização de hábitos alimentares saudáveis. De acordo com Accioly (2009), a escola é tida como um espaço privilegiado para a inserção de ações de promoção a saúde, e mais ainda, desempenha um papel essencial na formação de valores, hábitos e estilos de vida saudáveis, como a alimentação, baseando-se em práticas alimentares que respeitem a diversidade cultural e econômica.

Considerando que o tema alimentação saudável envolve a mobilização de conhecimentos, a escola assume lugar de destaque para a construção de tais conhecimentos por meio da sensibilização em vista da mudança de comportamentos e atitudes, por meio de práticas e ações. O espaço escolar é concebido como um importante ambiente para fomentar a discussão, pois pode promover ações educativas capazes de sensibilizar estudantes e profissionais da educação no sentido da promoção da alimentação saudável (VALENTE *et al.*, 2019).

Falume (2023) corrobora que o Ensino de Ciências é de suma importância para a formação de sujeitos aptos a praticar hábitos alimentares saudáveis, pois pode proporcionar “um ensino de qualidade que promove a aprendizagem significativa, compreende as fontes,

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará- UFPA, [mariadejesuspenha78@gmail.com](mailto:mariadejesuspenha78@gmail.com) ;

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará- UFPA, [adilasantoss18@gmail.com](mailto:adilasantoss18@gmail.com);

<sup>3</sup> Preceptor da E.E.E.F.M. Prof.<sup>a</sup> Yolanda Chaves, [leonidas.costa@escola.seduc.pa.gov.br](mailto:leonidas.costa@escola.seduc.pa.gov.br);

<sup>4</sup> Doutora pelo Curso de Educação Matemática e Científica da Universidade Federal do Pará- UFPA, [rlebreco@ufpa.br](mailto:rlebreco@ufpa.br);

<sup>5</sup> Professora orientadora: Doutorado, Faculdade Ciências Naturais- UFPA/IECOS, [gleicimoraes@ufpa.br](mailto:gleicimoraes@ufpa.br).  
Programa Residência Pedagógica – Subprojeto Biologia/Ciências, IECOS/UFPA.

qualidades, quantidades e as funções que os nutrientes exercem no nosso corpo, pois são de grande valia na hora da escolha dos alimentos” (FALUME, 2023, p.3).

Foi nesse cenário que fomos desafiados a refletir, planejar, desenvolver e avaliar ações de ensino que incentivassem a prática de uma alimentação saudável. Assim, este trabalho tem o objetivo de relacionar os conhecimentos prévios dos alunos acerca do reconhecimento de alimentos saudáveis, quantidade adequada a ser consumida e compreensão da importância de uma alimentação saudável para o bom funcionamento do corpo humano, bem como o aprimoramento destes conhecimentos após ações pedagógicas, com base na complexidade das relações que os conceitos apresentados ao final do processo estabeleceram em si.

A presente pesquisa foi realizada no âmbito do Programa Residência Pedagógica (PRP), durante o desenvolvimento de um projeto intitulado “Nutrindo Saberes”, em uma turma do 8º ano do Ensino Fundamental na escola pública E.E.E.F.M. Prof.<sup>a</sup> Yolanda Chaves, de Bragança-PA. Os sujeitos da pesquisa foram 13 alunos, 7 se identificam com o gênero feminino e 6 com o masculino.

Nesta pesquisa, os dados receberam de forma complementar abordagem quantitativa e qualitativa, em vista de enriquecer a análise e as discussões dos objetos de estudo, sendo caracterizada como pesquisa quali-quantitativa (MINAYO, 1997). Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa descritiva, na qual busca-se a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, por meio do uso de questionário e observação sistemática (GIL, 2002), com registro em diário de campo.

O questionário com oito perguntas sobre o assunto “Sistema digestório e Alimentação saudável” foi aplicado no início das atividades para analisar o “perfil de entrada” de cada aluno (a) e reaplicado ao final do projeto visando avaliar as ações pedagógicas em sala de aula através do “perfil de saída” de cada aluno (a), com vista a uma aprendizagem significativa (AUSUBEL, 1982). Nesse viés cabe destacar que no escopo deste trabalho são analisadas apenas três perguntas referentes a alimentação saudável, as quais foram escaladas em níveis de conhecimento “Inadequado”, “Adequado” e “Totalmente adequado”, conforme segue:

### **1. O que você entende por Alimentação Saudável?**

Totalmente adequado: faz relação com a nutrição do indivíduo; relaciona com a ingestão de quantidade adequadas de alimentos de forma equilibrada/balanceada de alimentos e faz indicação coerente dos grupos de alimentos e nutrientes.

Adequado: faz relação com a nutrição do indivíduo e/ou relaciona com a ingestão de quantidade adequadas de alimentos de forma equilibrada/balanceada.

Inadequado: consumo imoderado de alimentos e/ou indicação de alimentos processados ou ultraprocessados.

## **2. Para você, quais alimentos são essenciais para uma boa alimentação?**

Totalmente adequado: faz indicação equilibrada/balanceada de representantes dos diferentes grupos de alimentos.

Adequado: faz indicação de, pelo menos, três dos principais grupos de alimentos, porém, sem indicação de equilíbrio entre os grupos de alimentos.

Inadequado: indicação de até dois grupos de alimentos ou de processados e ultraprocessados.

## **3. O que são nutrientes, para que servem e onde são encontrados?**

Totalmente adequado: indicação de que nutrientes são substâncias químicas presentes nos alimentos; relaciona a importância dos nutrientes com o bom desenvolvimento do ser vivo, saúde; indicação de que são encontrados nos alimentos.

Adequado: indicação de nutriente que é algo que está nos alimentos; indicação de que servem para a manutenção da vida/ sobrevivência; indicação de que os nutrientes são encontrados no que comemos.

Inadequado: confundiu nutrientes com tipos/grupos de alimentos; não associa a importância dos nutrientes à manutenção da saúde e bom desenvolvimento do ser vivo, indicação limitada dos nutrientes à medicamentos e suplementos alimentares.

Os resultados, de forma geral, demonstram que os alunos, inicialmente, tinham pouco conhecimento acerca da temática. Em relação a pergunta “*O que você entende por Alimentação Saudável?*”, 85% dos alunos inicialmente apresentaram uma resposta “*Inadequada*” e 15% apresentaram uma resposta “*Adequada*”. Foi perceptível a dificuldade por parte dos alunos em relacionarem uma alimentação saudável com a nutrição do indivíduo, bem como, relacionar com a ingestão de quantidades adequadas de alimentos e de forma equilibrada. Para os alunos, ter uma boa alimentação era sinônimo de “*se alimentar bem*”. Contudo, durante observação sistemática, quando perguntado, o que seria o “*se alimentar bem*”, eles não sabiam explicar, dizendo apenas que para uma boa alimentação era necessário estar bem alimentado, caso contrário “*pode ficar doente*”.

Na pergunta “*Para você, quais alimentos são essenciais para uma boa alimentação?*”, 92% dos alunos emitiram uma resposta classificada “*Adequada*”, contudo, percebeu-se que eles não faziam indicação de equilíbrio entre os grupos de alimentos. Os alunos relacionavam apenas frutas, verduras e carnes como sendo os alimentos essenciais para uma boa alimentação.

Em resposta à pergunta “*O que são nutrientes, para que servem e onde são encontrados?*”, 92% dos alunos emitiram inicialmente resposta “*Inadequada*” e, apenas 8%

resposta “Adequada”. Foi notório a dificuldade de compreenderem que os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos, essências à manutenção da vida e devem estar presentes no que comemos. Os alunos ainda confundiam nutrientes com os tipos/grupos de alimentos.

Mas, após a realização de aula expositiva dialogada, uso de vídeo, experimentação e elaboração de desenhos, observou-se o estabelecimento de maior complexidade das relações entre os conceitos apresentados, o que sugere que eles passaram para um nível de maior conhecimento e houve aprendizagem significativa, conforme (AUSUBEL, 1982).

À “*O que você entende por Alimentação Saudável?*”, 82% dos alunos que emitiram uma resposta, inicialmente, classificada como “*Inadequada*” avançaram para um nível de conhecimento relativo à resposta “*Adequada*”. Houve o avanço considerável de alunos que conseguiram relacionar uma alimentação saudável à nutrição do indivíduo e/ou a ingestão equilibrada de alimentos e/ou indicação coerente dos grupos de alimentos e nutrientes. Contudo, ainda apresentaram dificuldade em reunir todos esses aspectos de forma conjunta.

Na pergunta “*Para você, quais alimentos são essenciais para uma boa alimentação?*”, um aluno emitiu resposta “*Totalmente adequada*” e os demais respostas classificadas como “*Adequada*”, ou seja, ratificando que eles sabem reconhecer quais alimentos são essenciais para uma boa alimentação. Mas, nota-se melhor desempenho por começarem a fazer a indicação um pouco mais equilibrada de representantes dos diferentes grupos de alimentos, como nas respostas emitidas pelo estudante A7, inicialmente “*Banana, bife e leite*”, e ao final “*Frutas como banana, maçã, manga, uva e outras, carne é essencial eu acho, porque pra mim não pode faltar e legumes também são essenciais*”. Porém ainda precisando melhorar neste sentido.

Já na pergunta “*O que são nutrientes, para que servem e onde são encontrados?*”, a aprendizagem foi bastante significativa, visto que 77% dos alunos avançaram para um nível de maior conhecimento, sendo 69% promovidos ao nível de conhecimento “*Totalmente adequado*”. Apenas 23% dos alunos responderam inadequadamente. A maioria dos alunos conseguiu indicar que os nutrientes são substâncias químicas presentes nos alimentos e relacionar a importância dos nutrientes com o bom desenvolvimento do ser vivo, da saúde.

Conforme a Base Nacional Comum Curricular, o Ensino de Ciências deve promover situações nas quais os alunos possam “*Aprimorar seus saberes e incorporar, gradualmente, e de modo significativo, o conhecimento científico*” (BRASIL, 2018, p. 323). Os resultados mostram a importância de se desenvolver ações pedagógicas voltadas a temática de alimentação saudável dentro de sala de aula, haja vista que muitas vezes os alunos apresentam carências a respeito de informações sobre a temática e precisam aprimorar seus conhecimentos.

Ao se trabalhar a temática de alimentação saudável no âmbito educacional, é possível instigar mudanças nos hábitos alimentares dos alunos por meio da sensibilização capaz de ocasionar mudanças de atitudes com relação a alimentação, resultando assim, em hábitos de vida mais saudáveis. Assim, pôde-se constatar que o Ensino de Ciências ao oportunizar situações de acesso aos aportes teórico-práticos para a ampliação dos conceitos sobre alimentação saudável, tem influência na apreensão da importância de hábitos alimentares saudáveis, que devem fundamentar a reflexão sobre valores e novas atitudes. Portanto, a escola através do Ensino de Ciências é espaço ideal para que seja trabalhada essa temática por seu potencial de contribuir para a mobilização de conhecimentos, valores e atitudes em vista de uma alimentação saudável, contribuindo assim para saúde e reeducação alimentar.

**Palavras-chave:** Ensino de Ciências; Alimentação Saudável; Programa Residência Pedagógica.

**Agradecimentos:** À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelo apoio através da concessão de bolsas aos integrantes do núcleo de Residência Pedagógica, ao IECOS/UFPA e a E.E.E.F.M. Prof.<sup>a</sup> Yolanda Chaves.

## REFERÊNCIAS

AUSUBEL, D. P. A aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel. São Paulo: **Moraes**, 1982.

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Revista: Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular - Educação é a Base. **Secretaria de Educação Básica**: Brasília, 2018.

CACHAPUZ, A.; GIL-PÉREZ, D.; CARVALHO, A. M. P.; VILCHES, A. (Org.). A necessária renovação do ensino de ciências. 3.ed. São Paulo, **SP: Cortez**, 2011. p. 264.

VALENTE, J. A. S, *et al.* Contextualização no ensino de ciências: a alimentação saudável como abordagem temática. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 12, p. 30720-30729, 2019.

FALUME, D. F. S. Influência do Ensino de Ciências Naturais nos hábitos alimentares dos alunos do ensino primário das zonas suburbanas da província de Nampula. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 1, p. e412694-e412694, 2023.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4<sup>a</sup>. ed. - São Paulo: **Atlas**, 2002.

MINAYO, M. C. S. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 7<sup>a</sup>. ed. Petrópolis: **Vozes**, 1997.