

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ENSINO MÉDIO: UMA EXPERIÊNCIA DE PESQUISA-AÇÃO COM OFICINA PEDAGÓGICA

Ezequiel da Silva Vieira ¹

Sarah Soares de Abrantes ²

Carlos da Silva Bernardo ³

Janicarla Lins de Sousa ⁴

Maria do Socorro Pereira ⁵

RESUMO

Os transtornos alimentares e a obesidade são problemas crescentes que exigem uma eficaz Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A EAN visa capacitar indivíduos a fazerem escolhas conscientes sobre sua alimentação diária. No entanto, abordagens tradicionais, baseadas em aulas prescritivas, são ineficazes, o que reforça a necessidade de se trabalhar experiências práticas, como oficinas pedagógicas e atividades lúdicas, com o objetivo de contribuir para a formação de hábitos saudáveis. Dessa forma, este trabalho busca promover a conscientização dos alunos do primeiro ano do ensino médio de uma escola da cidade de São João do Rio do Peixe-PB sobre os impactos dos maus hábitos alimentares na saúde, por meio de atividades práticas desenvolvidas por bolsistas de Iniciação à Docência vinculados ao PIBID. A metodologia incluiu a confecção de uma maquete da Roda dos Alimentos, a aplicação de questionário e a realização de uma oficina pedagógica com produção textual sobre reportagens de hábitos alimentares inadequados. A pesquisa foi classificada como aplicada, descritiva, pesquisa-ação, com abordagem qualitativa e quantitativa. Os resultados indicaram que os alunos consomem alimentos ultraprocessados frequentemente, mas também relataram consumir frutas e verduras em quantidade satisfatória e realizar refeições regulares. Além disso, demonstraram compreensão da Roda dos Alimentos e foram conscientizados sobre os impactos dos maus hábitos alimentares na saúde após a oficina pedagógica. O trabalho conclui que as atividades desenvolvidas foram eficazes na turma supracitada, o que reafirma a efetividade das oficinas pedagógicas na EAN.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional, Oficinas pedagógicas, Ensino médio.

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares estão se tornando cada vez mais comuns, caracterizados por comportamentos extremos, como dietas radicais, insatisfação corporal e métodos drásticos de

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, vieira.zql@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, sarah.abrantessoares@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, carlosangelogomes@gmail.com;

⁴ Especialista pelo curso de Ciências Ambientais da Faculdade Integrada do Ceará – FIC, linsjanisousa@gmail.com;

⁵ Doutora pelo curso de Biologia Vegetal da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, socorro.pereira@professor.ufcg.edu.br

controle de peso. Além disso, muitas pessoas desenvolvem obsessões alimentares, classificando os alimentos em “bons” ou “maus” restringindo sua dieta de forma mais intensa. A obesidade, por sua vez, é uma consequência alarmante de hábitos alimentares pouco saudáveis, aliada ao sedentarismo, chegando a afetar pessoas de todas as idades e regiões do mundo (Viana; Santos; Guimarães, 2008).

Dessa forma, torna-se emergente a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), processo de ensino-aprendizagem essencial para promover hábitos saudáveis entre os adolescentes, informando-os sobre a importância de uma alimentação equilibrada e estilos de vida conscientes (Botelho; Lameiras, 2018). Segundo Santos (2005), a EAN visa fornecer informações que capacitem os indivíduos a tomar decisões informadas sobre sua alimentação, reconhecendo-os como detentores de direitos e promovendo seu poder de escolha e decisão, após terem sido historicamente culpabilizados por sua ignorância e influenciados pela estrutura social capitalista.

De acordo com a revisão de literatura de Santos e Alves (2015), algumas abordagens escolares tradicionais, baseadas em aulas e orientações prescritivas, mostraram-se ineficazes por não promoverem uma reflexão crítica sobre o conteúdo, o que prejudica a participação dos alunos. Portanto, a maneira mais efetiva de se trabalhar EAN seria através de experiências práticas, como projetos de extensão universitária, educação popular e atividades lúdicas em grupo.

Para tornar o aprendizado mais atraente, os professores devem utilizar métodos e recursos didáticos inovadores, como aulas práticas e oficinas pedagógicas, que promovam a compreensão e apropriação de conhecimentos de forma significativa. As oficinas pedagógicas mostram-se particularmente eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis, proporcionando uma abordagem prática e interativa, o que permite a discussão de conteúdos e a aquisição de conhecimento. Isso leva a mudanças positivas nos hábitos alimentares dos alunos e da comunidade, além de desenvolver habilidades importantes, tais como trabalho em equipe, reflexão e tomada de decisões (Coelho, 2020).

Coelho (2020), além de outros recursos pedagógicos, utilizou uma Oficina de Produção Textual Através de Reportagens Acerca de Péssimos Hábitos Alimentares e sua Relação com a Saúde, com o objetivo de envolver os alunos com uma atividade lúdica e reflexiva sobre hábitos alimentares. Nessa atividade, cada grupo de estudantes recebe uma reportagem para ler e, em seguida, produzir um texto sobre o tema. Além disso, analisam seus próprios hábitos alimentares em comparação com as recomendações da reportagem, identificando se estão alinhados com uma alimentação saudável, e apresentam seus resultados para a turma.

Outra atividade lúdica com a temática da alimentação saudável é a produção de uma maquete da Roda dos Alimentos. Segundo a Autoridade de Segurança Alimentar e Econômica de Portugal, a Roda dos Alimentos é uma representação gráfica circular que ajuda a escolher e combinar alimentos saudáveis para a dieta diária. Criada em 1977, passou por uma reestruturação em 2003 para refletir os avanços científicos e mudanças nos hábitos alimentares em Portugal. A nova versão mantém o formato circular, atribuindo igual importância a todos os alimentos, e inclui mudanças como a subdivisão de grupos e definição de porções diárias equivalentes, tornando-se um guia atualizado para uma alimentação saudável.

O estudo de caso conduzido por Barbosa *et al.* (2008) revelou que a Roda dos Alimentos foi o ícone que melhor representou a alimentação saudável para os educadores participantes do estudo, devido ao seu formato circular que divide os alimentos em grupos de diferentes proporções, sem hierarquizá-los. Embora os resultados não possam ser generalizados devido à natureza do trabalho realizado, é provável que profissionais da educação em diversas instituições de ensino brasileiras possam ter percepções semelhantes sobre a representação gráfica de uma alimentação saudável.

Nesse contexto, a relevância deste trabalho reside na necessidade de cada vez mais abordagens inovadoras serem aplicadas à EAN, tendo como objetivo contribuir para a conscientização dos alunos da turma escolhida sobre os impactos dos maus hábitos alimentares na saúde, por meio da aplicação de atividades práticas mais modernas no processo de ensino e aprendizagem.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado dentro do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), vinculado ao Subprojeto Biologia, com atuação dos Bolsistas de Iniciação à Docência do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), do Centro de Formação de Professores (CFP), *Campus* de Cajazeiras-PB. A turma em que o presente estudo foi desenvolvido é a 1^o série do Ensino Médio, com o curso técnico integrado de Agroecologia, da Escola Estadual Cidadã Integral Técnica Coronel Jacob Guilherme Franz, localizada no município de São João do Rio do Peixe, no sertão do estado da Paraíba.

A metodologia utilizada para coleta de dados constitui na elaboração de uma maquete sobre a Roda dos Alimentos, um questionário e uma oficina pedagógica. A primeira etapa para execução do trabalho foi a confecção da maquete, sendo essa atividade precedida por uma breve

introdução à Roda dos Alimentos. A relevância da maquete foi de conscientizar os alunos sobre a importância de terem uma alimentação balanceada e diversificada.

Na segunda etapa da investigação sobre o tema abordado, os alunos responderam individualmente a um questionário constituído por três perguntas objetivas e duas abertas. Ao seu respeito, foi feito com a intenção de analisar os hábitos alimentares dos alunos no cotidiano. O questionário foi aplicado de maneira presencial, durante uma aula realizada no dia 24/04/2025, e as respostas foram analisadas com o intuito de identificar possíveis lacunas de conhecimentos.

Por último, foi realizada uma oficina pedagógica. Ela foi adaptada de Coelho (2020, p. 115), onde foi intitulada “Oficina de Produção Textual Através de Reportagens Acerca de Péssimos Hábitos Alimentares e sua Relação com a Saúde”. Como adaptação, os alunos receberam reportagens sobre os péssimos hábitos alimentares, e após sua leitura e discussão, realizaram uma produção textual em grupo, relacionando suas respostas do questionário com os cenários das reportagens.

Segundo as definições de Gil (2008), do ponto de vista da natureza, a pesquisa é classificada como uma pesquisa aplicada, visto que serão realizadas atividades práticas para buscar sanar o problema. Do ponto de vista dos objetivos, classificou-se a pesquisa como descritiva, pois haverá um levantamento de dados por meio de questionários. Em relação aos procedimentos técnicos, caracteriza-se como uma pesquisa-ação, por acontecer um envolvimento entre o pesquisador e o pesquisado, com uma ação a resolução de um problema coletivo.

Em relação à abordagem do problema, a pesquisa foi caracterizada como qualitativa e quantitativa. A abordagem qualitativa é evidenciada pela análise da oficina pedagógica realizada com os alunos, além de levar em consideração suas respostas abertas sobre seus hábitos alimentares no seu cotidiano. Quanto à abordagem quantitativa, ela foi baseada na análise de dados estatísticos extraídos das respostas objetivas do questionário. Essa combinação possibilitou uma visão abrangente sobre a compreensão dos discentes acerca do tema abordado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De início, foi realizada uma introdução teórica sobre o funcionamento da Roda, abordando suas categorias, os alimentos pertencentes a cada uma delas e as recomendações diárias de ingestão para uma alimentação equilibrada. Posteriormente, a turma foi dividida em grupos, cada um responsável por uma categoria específica da Roda. Os grupos produziram

representações visuais dos alimentos correspondentes à sua categoria, culminando na construção coletiva da Roda dos Alimentos (Figura 01). Essa abordagem lúdica do tema permitiu que os alunos se apropriassem do conhecimento de forma significativa, desenvolvendo não apenas a compreensão sobre nutrição, mas também habilidades de trabalho em equipe e criatividade.

Figura 01 - Maquete da Roda dos Alimentos produzida pelos alunos.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

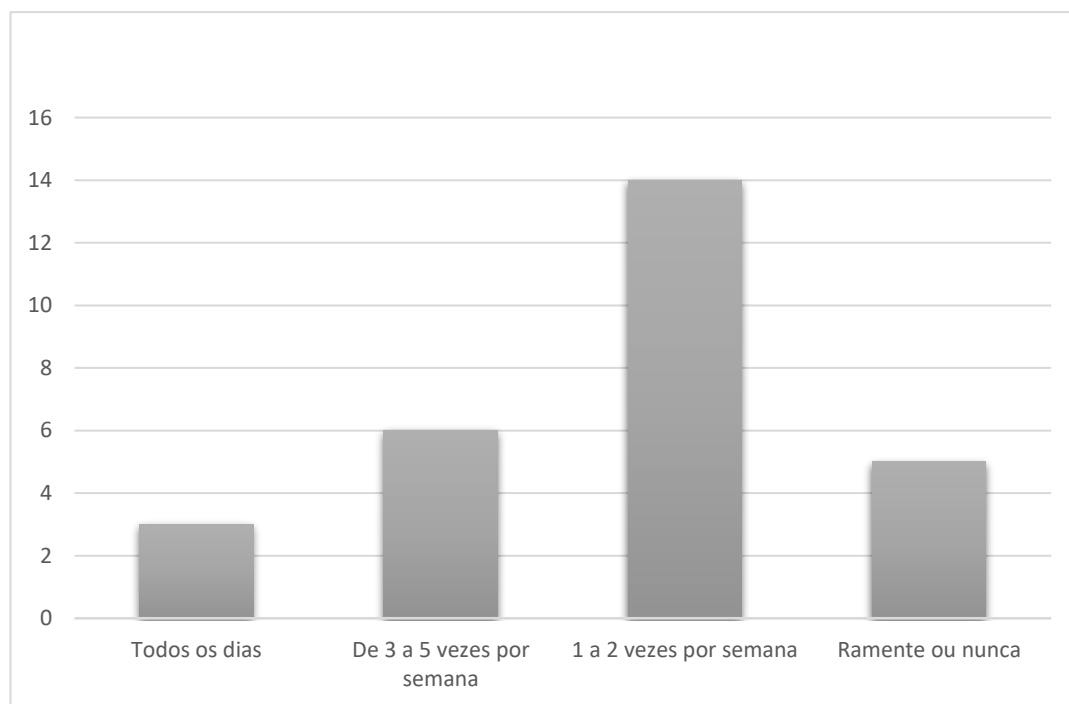
A análise da maquete desenvolvida pelos alunos revelou um êxito na categorização dos alimentos na Roda dos Alimentos, evidenciando uma compreensão satisfatória do funcionamento desse modelo de representação de uma alimentação balanceada. A capacidade dos estudantes em associar corretamente os alimentos às suas respectivas categorias sugere que a utilização da Roda dos Alimentos como representação gráfica facilita a apreensão do

conhecimento sobre alimentação saudável, e esse resultado corrobora as conclusões do estudo de caso realizado por Barbosa *et al.* (2008), que destacou a eficácia da representação gráfica da Roda dos Alimentos em promover a compreensão nutricional.

Na segunda etapa, foi aplicado um questionário para analisar os hábitos alimentares dos alunos. Esse questionário é composto de 5 questões, sendo três objetivas e duas abertas. Ao analisar os questionários aplicados nessa etapa (Figura 02), foi possível identificar que metade da turma (50%) consome alimentos ultraprocessados com baixa frequência (uma a duas vezes por semana), 21,43% consome com alta frequência (quatro a cinco vezes por semana), 17,86% não consome ou consome com baixíssima frequência e 10,71% consome diariamente.

Esses resultados indicam uma dicotomia nos hábitos alimentares da turma, com alguns alunos demonstrando comportamentos alimentares mais saudáveis e outros apresentando padrões de consumo que podem ter implicações negativas para a saúde. Esses dados ressaltam a necessidade da EAN na promoção da saúde para incentivar escolhas alimentares mais saudáveis e reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados entre os jovens.

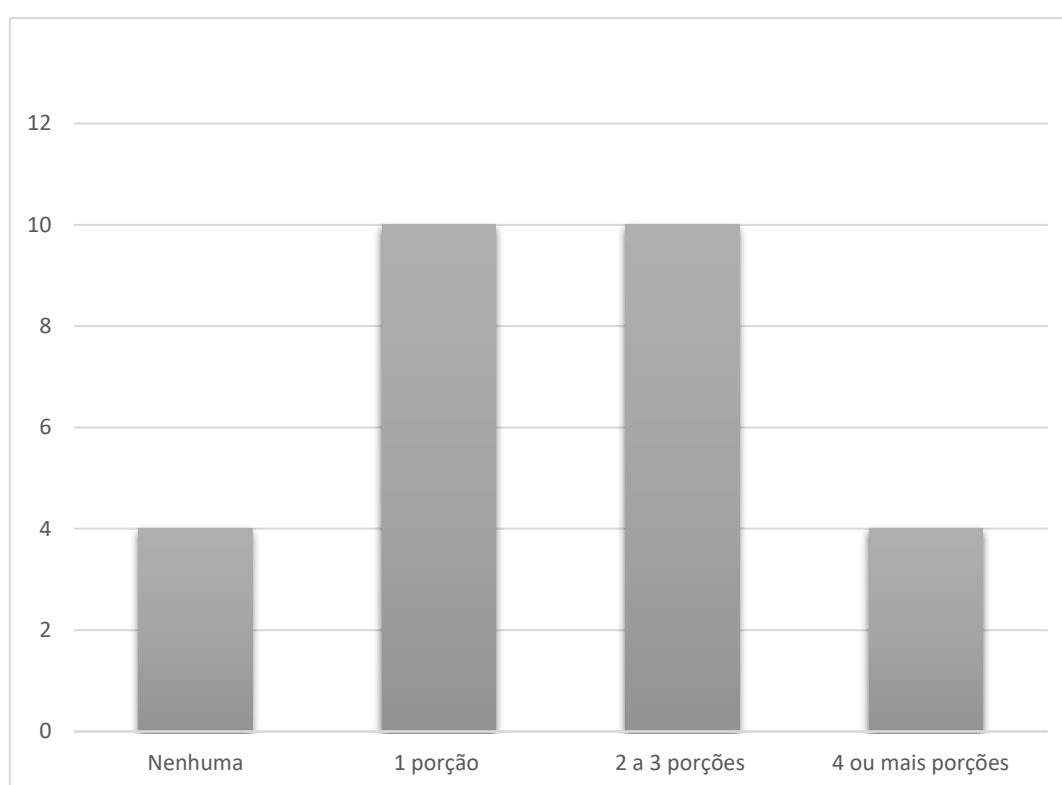
Figura 02 - Gráfico da frequência de consumo de alimentos ultraprocessados pelos alunos.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Com relação ao consumo diário de frutas e verduras (Figura 03), a dicotomia permaneceu a mesma, pois 35,71% dos discentes consome uma porção, outros 35,71% consome de duas a três porções, 14,29% não consome nenhuma, e outros 14,29% consome quatro ou mais. Ou seja, metade da turma (50%) consome nenhuma ou uma porção de frutas por dia, enquanto que a outra metade (50%) consome de duas a quatro porções ou mais, tornando esses percentuais de certa forma significativos.

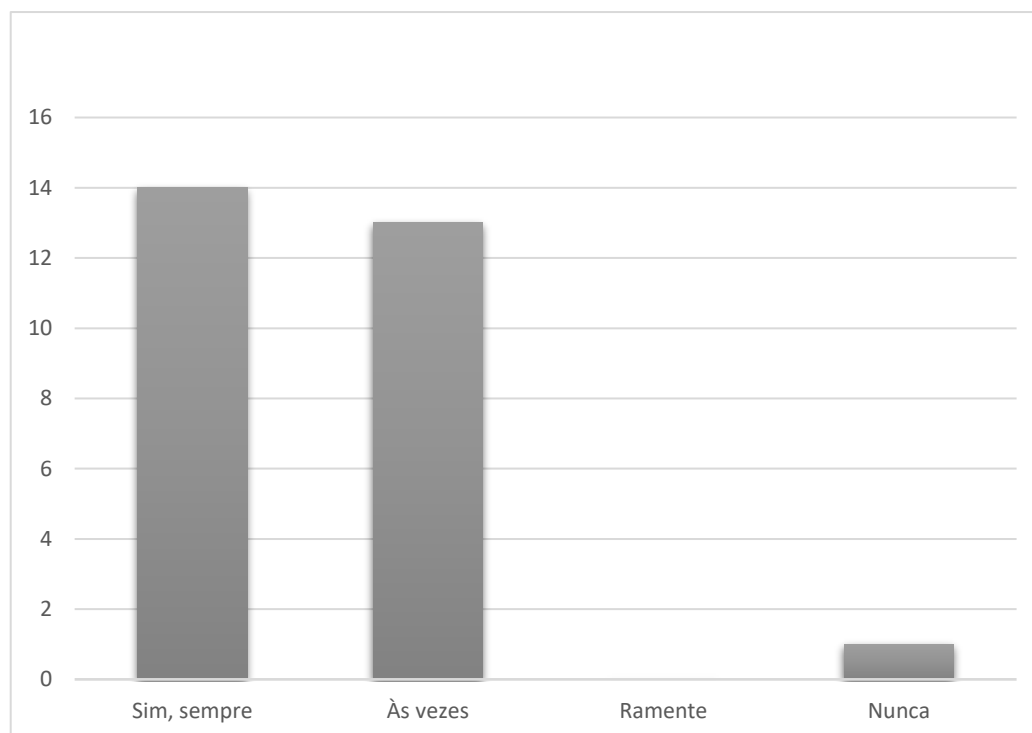
Figura 03 - Gráfico do consumo de porções de frutas e verduras por dia pelos alunos.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

No que se refere ao hábito de realizar as refeições em horários regulares (Figura 04), a dicotomia é desfeita. Metade dos alunos (50%) afirma que sempre mantêm uma rotina com horários regulares de alimentação (café da manhã, almoço e jantar), 46,43% relataram que o fazem às vezes, ninguém respondeu “raramente”, e apenas um aluno declarou que nunca segue horários regulares para as refeições. Ao analisar essa alternativa do questionário, percebe-se que a maioria dos discentes realiza suas refeições em horários regulares no dia-a-dia.

Figura 04 - Gráfico da frequência de refeições feitas em horários regulares.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Na pergunta que solicitava aos alunos que indicassem os alimentos que mais consumiam, foi possível observar uma variedade de itens mencionados. Os alimentos mais citados incluíram: arroz, feijão, carnes, verduras, ovos, cuscuz, leite, pães, bolos, refrigerantes, frutas, sucos e biscoitos recheados. Essa diversidade revela a presença tanto de alimentos considerados básicos e nutritivos, como arroz, feijão, verduras, frutas e ovos, quanto de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes e biscoitos recheados. Esses dados sugerem que, embora os alunos tenham acesso a alimentos nutritivos, o consumo, ainda que moderado, de produtos ultraprocessados pode comprometer a qualidade da alimentação no cotidiano.

Na análise da questão cinco, que propunha aos alunos refletirem sobre o que significa ter uma alimentação saudável e descreverem seus próprios hábitos alimentares, foi possível perceber que a maioria demonstra compreender a importância de uma alimentação equilibrada. Os alunos associam o conceito de alimentação saudável à redução do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e aditivos, com destaque para refrigerantes e bebidas energéticas, frequentemente citados.

Além disso, reconheceram a necessidade de aumentar o consumo de alimentos naturais, como legumes, verduras, frutas e fontes de proteínas. Alguns alunos também mencionaram a

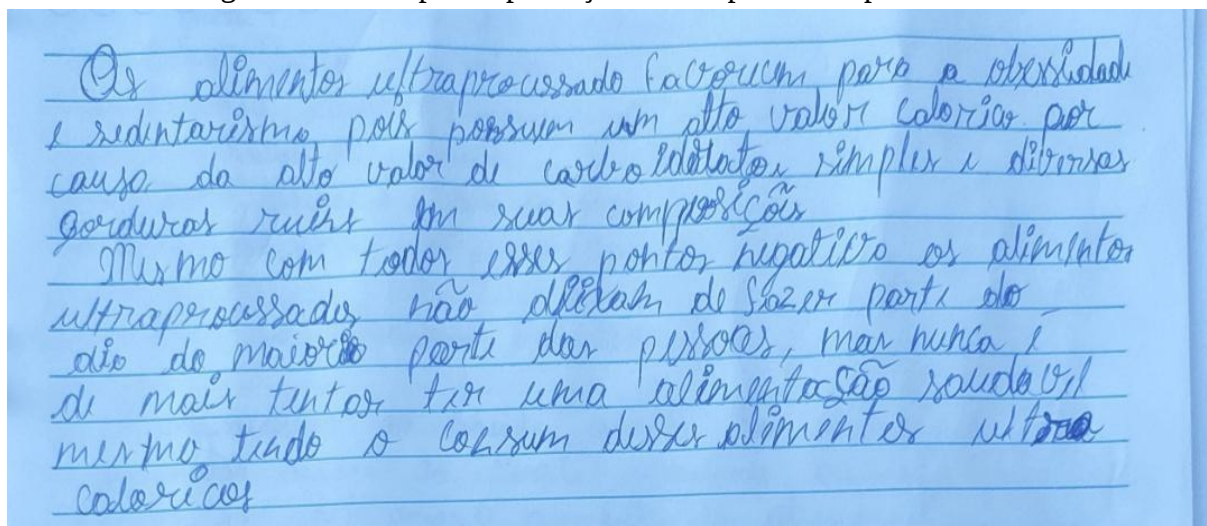
preocupação com a origem dos alimentos, destacando a importância de evitar aqueles cultivados com o uso de agrotóxicos, preferindo, quando possível, alimentos orgânicos.

Ao descreverem seus próprios hábitos alimentares, muitos relataram manter uma alimentação considerada balanceada e diversificada, incluindo o consumo regular de proteínas, legumes e verduras. No entanto, também reconheceram que ainda consomem com frequência alimentos industrializados e refrigerantes, o que demonstra certa dificuldade em manter hábitos alimentares totalmente saudáveis.

É importante ressaltar que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de diversas complicações de saúde. Esses produtos contêm elevadas quantidades de substâncias artificiais, como aromatizantes, corantes, conservantes e outros aditivos químicos, muitos dos quais são associados a efeitos nocivos ao organismo. Estudos apontam que o consumo prolongado desses alimentos está relacionado a alterações nos processos metabólicos, podendo desencadear eventos mutagênicos e contribuir para o surgimento de doenças crônicas, incluindo o câncer (Tanaka *et al.*, 2021).

Por último, foi aplicada a Oficina de Produção Textual Através de Reportagens Acerca de Péssimos Hábitos Alimentares e sua Relação com a Saúde, baseada no trabalho de Coelho (2020, p. 115). Nessa etapa, os alunos foram divididos em 5 grupos, e cada qual recebeu uma reportagem para leitura. Após a leitura, eles realizaram uma reflexão, comparando as suas respostas do questionário com as informações contidas nas reportagens, a com uma posterior produção de texto contendo as reflexões do grupo em 5 a 10 linhas (Figura 05).

Figura 05 - Exemplo de produção textual produzida pelos alunos.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Como pode ser observado na Figura 05, os alunos conseguiram escrever boas produções textuais, com reflexões relevantes, o que nos leva a concluir que a oficina pedagógica representou um fator positivo e válido do trabalho. Assim como foi concluído por Coelho (2020), após a aplicação dessa oficina pedagógica, o êxito da oficina pedagógica foi eficaz em estimular habilidades essenciais nos alunos e em abordar temas críticos de saúde e educação, promovendo uma compreensão mais ampla sobre hábitos alimentares inadequados e obesidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho demonstra a efetividade da EAN trabalhada através de experiências práticas na turma onde foi desenvolvido, o que reafirma a efetividade das oficinas pedagógicas na EAN. Os três momentos do trabalho (a construção da Roda dos Alimentos, a aplicação de questionário e a oficina pedagógica de produção textual) foram bem-sucedidos em alcançar o objetivo proposto, de promover a conscientização dos alunos do primeiro ano do ensino médio de uma escola da cidade de São João do Rio do Peixe-PB sobre os impactos dos maus hábitos alimentares na saúde, por meio de atividades práticas.

A produção da maquete da Roda dos Alimentos permitiu que os alunos aplicassem de forma criativa os conhecimentos teóricos adquiridos, reforçando a compreensão sobre a importância de uma alimentação equilibrada e variada. O questionário com perguntas fechadas possibilitou traçar o perfil alimentar dos alunos, enquanto o questionário com perguntas abertas permitiu uma compreensão mais aprofundada dos alimentos consumidos por eles.

A oficina pedagógica de produção textual foi um momento crucial, pois permitiu que os alunos refletissem sobre as reportagens e as associassem com seus próprios hábitos alimentares, descritos nos questionários. Essa reflexão crítica é fundamental para a EAN, pois permite que os alunos desenvolvam uma consciência mais reflexiva sobre suas escolhas alimentares e sejam motivados a adotar hábitos mais saudáveis.

Em síntese, o trabalho conclui que as atividades desenvolvidas foram eficazes na turma supracitada, o que reafirma a efetividade das oficinas pedagógicas na EAN. A combinação de teoria e prática, aliada à reflexão crítica e à criatividade, mostrou-se uma estratégia pedagógica valiosa para a promoção de hábitos alimentares saudáveis entre os alunos. Esses resultados sugerem que abordagens semelhantes podem ser úteis em outros contextos educacionais, contribuindo para a formação de indivíduos mais conscientes e saudáveis.

AGRADECIMENTOS

Demonstramos, aqui, a nossa gratidão à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pelo fomento ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), que nos proporcionou essa valiosa oportunidade de vivenciar a prática docente na escola-campo, experiência fundamental para o nosso desenvolvimento profissional. À coordenadora de área e à supervisora do PIBID-UFCG Subprojeto Biologia, pela orientação na metodologia e na produção do texto acadêmico, contribuindo significativamente para o aprimoramento das nossas habilidades. Por fim, também agradecemos à escola-campo (gestores, coordenadores, professores e demais profissionais colaboradores da instituição) pela parceria firmada com o Programa, essencial para o sucesso das atividades desenvolvidas.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, R. M. S.; COLARES, L. G. T.; SOARES, E. A. Percepção de responsáveis e recreadores sobre diferentes representações gráficas de guia alimentar para crianças de dois a três anos. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, vol. 26, n. 4, p. 350-356, dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822008000400007>. Acesso em: 17 jun. 2025.
- BOTELHO, G.; LAMEIRAS, J. Adolescente e obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar. **Acta Portuguesa de Nutrição**, vol. 15, p. 30-35, 2018. Disponível em: https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2019/02/06_ADOLESCENTE-E-OBESIDADE.pdf. Acesso em: 5 maio 2025.
- COELHO, J. D. S. C. V. **Educação alimentar no ensino médio: abordagens alternativas com foco na alimentação saudável**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa – PB, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17285>. Acesso em: 5 maio 2025.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Atlas, São Paulo, 2008.
- SANTOS, A. M.; Alves, T. S. Revisão sistemática sobre educação alimentar e nutricional: sujeitos, saberes e práticas em diferentes cenários. **Rev.Saúde.Com**, vol. 11, n. 4, p. 425-442, 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/236649055.pdf>. Acesso em: 5 maio 2025.
- SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, vol. 18, p. 681-692, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000500011>. Acesso em: 5 maio 2025.



TANAKA, Y. *et al.* Nutrition and cancer risk from the viewpoint of the intestinal microbiome [Nutrição e risco de câncer sob a perspectiva da microbiota intestinal]. **Nutrients**, vol. 13, n. 10, p. 3326, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13103326>. Acesso em: 30 jun. 2025.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. Comportamento e Hábitos Alimentares em Crianças e Jovens: Uma Revisão da Literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, vol. 9, n. 2, p. 209-231, 2008. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/psd/v9n2/v9n2a03.pdf>. Acesso em: 5 maio 2025.