

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ESCOLA CONSCIENTE

Naiara Pereira de Alencar¹
Mônica Regina Silva de Araújo²

RESUMO

O ensino de Ciências desenvolveu-se fomentado por bases tradicionalistas, voltadas para o ensino de conteúdos, conceitos e definições teóricas. Tal abordagem, centrada apenas na figura do professor, não leva em consideração a realidade no qual o estudante está inserido, resultando assim em prejuízos ao processo de ensino e aprendizagem. O sentido do trabalho com a alimentação saudável no ensino de Ciências, apresenta-se diante de uma série de contribuições para os estudantes, tendo em vista justamente fatores diversos que apontam para a questão da qualidade de vida e de mais aprendizagens, isto é, segundo a busca pelas interações diretas com os estudantes. Assim, a pesquisa tem como objetivo geral desenvolver práticas interventivas com a participação dos estudantes em torno dos métodos de alimentação saudável, visando a implementação destas no contexto escolar. Desenvolveu-se o trabalho em 3 etapas em uma escola de ensino fundamental localizada na cidade Salitre- CE. A pesquisa foi realizada com 21 alunos do 4º ano do ensino fundamental matriculados no 3º bimestre do ano letivo de 2024. A prática como um processo de ensino-aprendizagem representa palco de contribuição aos conhecimentos dos estudantes, bem como ao desenvolvimento humano e manter cotidianamente a ingestão equilibrada destes alimentos para uma vida mais saudável. Assim, uma atividade mais dinâmica foi realizada através de um jogo didático, onde os alunos teriam que acertar as perguntas para avançar as casas, o que gerou muitas discussões, aquisição de mais conhecimentos e toda uma estratégia associada ao compartilhar com os colegas, o que impulsiona novas fontes de saberes. Assim, na presente pesquisa percebeu-se a necessidade de trabalhar sobre a alimentação saudável e os aspectos positivos no desenvolvimento humano, trazendo métodos ativos e dinâmicos que despertaram nos alunos o sentido do estímulo a participação nas atividades e criar meios para as novas fontes conhecimento.

Palavras-chave: ciências; ensino; alimentação; dinâmico.

Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Regional do Cariri (URCA), e-mail: naiara.pereira@urca.br.

Doutora em Química Orgânica pela Universidade Federal do Ceará (UFC), e-mail: monicarsilva@unilab.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

O ensino de Ciências desenvolveu-se fomentado por bases tradicionalistas, voltadas para o ensino de conteúdos, conceitos e definições teóricas. Tal abordagem, centrada apenas na figura do professor, não leva em consideração a realidade no qual o estudante está inserido, resultando assim em prejuízos ao processo de ensino e aprendizagem, em uma sobrecarga do professor, na redução da qualidade do ensino, haja vista que uma transmissão de conteúdos que não considera a realidade do público-alvo e dificilmente contribuirá para a construção de conhecimento (CASTRO, 2020).

Neste sentido, cabe ao professor desenvolver metodologias de ensino que promovam uma dinamização do processo de ensino/aprendizagem de Ciências, pois sem uma transmissão dinâmica de conteúdos, ou seja, sem a adoção de metodologias de ensino que possibilitem uma aprendizagem significativa, a abordagem de conteúdos relacionados às temáticas de transversais dispostas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), não ocorrerá de forma satisfatória, pois caso o estudante apresentará *déficits* referentes ao conteúdo obrigatório.

Neste sentido, acredita-se que uma abordagem de conteúdos de forma mais dinâmica e interativa através do uso de metodologias ativas de aprendizagem pode tornar a construção de conhecimento dos estudantes mais eficaz, além de contribuir para o trabalho de temáticas transversais em sala de aula visto que esses assuntos são relevantes para a formação e desenvolvimento da criticidade e reflexão dos estudantes (PINTO, 2022).

O sentido do trabalho com a alimentação saudável no ensino de Ciências, apresenta-se diante uma série de contribuições para os estudantes, tendo em vista justamente fatores diversos que apontam para a questão da qualidade de vida e de mais aprendizagens, isto, segundo a busca pelas interações diretas com os estudantes.

Dessa maneira, a pesquisa tem como problemática: de que maneira as ações voltadas para a alimentação saudável no ensino de Ciências podem contribuir na qualidade de vida dos estudantes?

Ao adotar o ensino por investigação no ensino de ciências, os educadores promovem a construção ativa do conhecimento, o desenvolvimento do pensamento crítico e a capacidade

dos alunos para resolver problemas de forma independente (SILVA; ROSA, 2023). Discutir sobre a alimentação saudável, é muito importante principalmente nos dias atuais (Philippiet *al.*, 1999), atualmente má alimentação predomina o mundo inteiro e no Brasil não é diferente, essa forma incorreta de se alimentar tem ocasionado na população problemas de saúde, pesquisas apontam que é essencial a promoção da saúde, alertando constantemente as consequências maléficas do consumo de alimentos de forma incorreta.

Utilizou-se as mídias disponíveis na escola, (computador, internet, slide, livros e revistas) apresentando aos discentes a importância do hábito de se alimentar corretamente, através de rodas de conversas e pinturas apresentando a pirâmide alimentar. Desenvolveu-se o trabalho em 3 etapas em uma escola de ensino fundamental localizada na cidade Salitre- CE. A pesquisa foi realizada com 21 alunos do 4º ano do ensino fundamental matriculados no 3º bimestre do ano letivo de 2024.

Assim, a pesquisa tem como objetivo geral desenvolver práticas interventivas com a participação dos estudantes em torno dos métodos de alimentação saudável, visando a implementação destas no contexto escolar e participação ativa dos estudantes.

2 REFERENCIAIS TEÓRICOS

2.1 Ensino por investigação no ensino de ciências

Ao adotar o ensino de ciências por investigação, os educadores promovem a construção ativa do conhecimento, o desenvolvimento do pensamento crítico e a capacidade dos alunos em resolver problemas de forma independente. Com essa abordagem estimula-se a curiosidade, a criatividade e interesse do aluno pela ciência, tornando o processo de aprendizagem muito significativo. No educar pela pesquisa conduzindo ao aprender, faz-se do escrever a maneira de pensar, isto é, pelo exercício da escrita aprende-se a pensar por mão própria e nisto está um entendimento inovadoras (CIENCIAS E EDUCACAO, 2002).

Por meio de pesquisas educacionais o aluno tem a oportunidade de vivenciar a prática científica de forma autêntica, o que contribui muito para uma aprendizagem mais profunda e duradora, e a educação por pesquisa sendo modo de construção de uma educação de qualidade voltada a construção do sujeito (CIENCIAS E EDUCACAO, 2002). A abordagem pedagógica está alinhada com as diretrizes educacionais contemporâneas, que valorizam a construção do conhecimento despertando a interação dos estudantes. O ensino por investigação no ensino de

ciências é uma estratégia pedagógica eficaz para o desenvolvimento de habilidades científicas.

O ensino de ciências desempenha um papel muito importante e fundamental no desenvolvimento do pensamento crítico dos alunos, pois estimula a reflexão, análise e avaliação de informações de forma sistemática e fundamental. Proporciona ambientes propícios para o desenvolvimento do pensamento crítico do aluno, preparando-o para formular futuramente os desafios e tomar decisões ao longo da sua vida (GALUCH,2013).

[...] O ensino de Ciências por investigação é aquele que possibilita ao aluno, no que diz respeito ao processo de produção do conhecimento, identificar padrões a partir de dados, propor explicações com base em evidências, construir modelos, realizar previsões e rever explicações com base em evidências; em relação ao processo de validação do conhecimento, selecionar evidências para justificar uma explicação, construir argumento para relacionar dados e conclusões e empregar dados para tomar decisões; e, no que se refere ao processo de comunicação, discutir, escrever e comunicar aos colegas o conhecimento físico (SCARPA; SILVA, 2016, p.132).

Educar por meio de investigação tem várias finalidades como: planejar experiências, investigar, registrar, prever, tirar conclusões, discutir em grupos, observar, recolher evidências e resolver problemas. Todas essas finalidades promovem a importância do ensino por investigação. A construção de uma atividade investigativa deve ser dividida por etapas, na primeira etapa está a proposição do problema, quando se divide a turma em grupos, na segunda a solução do problema, onde os alunos trabalharão hipóteses, na terceira fase os alunos desenvolverão a atividade pensada com contextualização e sistematização, onde todos discutirão suas hipóteses e na última etapa a sistematização individual do conhecimento (CARVALHO, 2013).

(...) Qualquer que seja o tipo de problema escolhido, este deve seguir uma sequência de etapas visando dar oportunidades aos alunos de levantar e testar suas hipóteses, passar da ação manipulativa à intelectual estruturando seu pensamento e apresentando argumentações discutidas com seus colegas e com o professor(CARVALHO,2013, p. 14).

Na averiguação do ensino desenvolvem-se abordagens didáticas com atividade investigativas metodológicas, propostas dentro do ensino, objetivando que os estudantes despertem uma visão mais apropriada para o ensino de Ciências, baseados em recolher evidências que envolvam as situações problemas. De acordo com Borgens (2002, p.303), “qualquer ação pedagógica só tem valor se tiver origem no aprendizado e se tiver pleno controle das ações” tornando-se necessário ressaltar a aprendizagem dos alunos, suas

concepções no processo da aprendizagem, onde o professor tem um papel importante na construção do conhecimento dos alunos sob o saber científico.

2.2 Alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável é garantir que nosso corpo receba todos os nutrientes de que necessita por meio da ingestão de alimentos de qualidade, sendo necessário cuidarmos da nossa alimentação, principalmente conhecendo o que está sendo consumido.

Uma alimentação saudável e equilibrada é aquela que nos fornece energia suficiente e necessária para nosso corpo, consumindo alimentos ricos em proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, vitaminas, minerais e água. Deve-se preocupar também de que forma consumimos os alimentos e termos moderação nas quantidades no horário correto para realizar as alimentações, bem como a qualidade de cada alimento (RIZZOLO; RECINE; FÁTIMA, 2005) dizem que: Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes (2005, p.2).

Tradicionalmente o conceito de alimentação saudável foi desenhado com enfoque específico na dimensão biológica, contudo entende-se que este enfoque é um dos componentes que integram este complexo conceito que, não se restringe, e envolve uma complexidade de outras dimensões como sociais, econômicas, afetivas, comportamentais, antropológicas e ambientais.

Garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014, p. 14).

Com muita frequência somos alertados da importância dos alimentos saudáveis para nossa saúde, e para melhorar nossa qualidade de vida. Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), nos diversos ambientes que as pessoas se alimentam, seja em casa ou na rua, deve-se adotar uma dieta equilibrada para que não ocorra malefícios em relação a alimentação (BRASIL, 2012; 2008). Uma alimentação de qualidade requer de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) um hábito por toda a vida.

Alimentação adequada e saudável é uma prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Deve estar de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis; com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos” (BRASIL, UNICEF, 2019, p. 7).

Discutir sobre a alimentação saudável, é muito importante principalmente atualmente, onde a má alimentação predomina no mundo inteiro. No Brasil não é diferente, essa forma incorreta de se alimentar tem ocasionado na população problemas de saúde. Pesquisas apontam que é essencial a promoção da saúde, alertando constantemente as consequências maléficas do consumo de alimentos de forma incorreta.

Frequentemente vários alimentos apresentam riscos ao serem consumidos, sendo alimentos atrativos para sociedade, produzidos pela indústria já prontos para consumo, seja alimentos industrializados ou processados, esses alimentos possuem grandes concentrações de açúcares e sódio, que em muitos casos chega a subsistir uma refeição, como por exemplo salgadinhos, biscoito recheado, refrigerantes entre outros.

Atualmente uma das grandes preocupações a nível mundial é a mudança de hábitos de vida das pessoas, resultante de um processo histórico da evolução da humanidade. Desde que o homem iniciou a exploração e transformação da natureza, e com o passar do tempo, vão-se criando e desenvolvendo meios de facilitar as atividades da sua rotina diária, tendo como marco a revolução industrial (BRASIL, 2014, P.27).

Para se conseguir manter uma alimentação saudável, não se trata apenas sobre o que se é consumido, mas de que forma se consome, sobre comer quantidades corretas e nos horários certos. Uma alimentação saudável protege contra as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como a diabetes, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC) e câncer. Segundo Shitde e Dunca (2011) as doenças crônicas vêm aumentando, no mundo inteiro e no Brasil, essas doenças são consideradas responsáveis por cerca de 72% dos óbitos.

Para adultos e crianças, a composição em uma dieta saudável varia de acordo as características de cada indivíduo, onde as práticas de alimentação saudável devem começar desde cedo na vida de cada pessoa. Nas crianças, já se inicia pela amamentação, já que o leite materno é muito importante no desenvolvimento da criança, na fase adulta é essencial o consumo de frutas, legumes e, verduras de forma balanceada, ou seja, sempre consumindo as

quantidades adequadas diariamente de proteínas (média de 60 g), gorduras (média de 60 g), vitaminas (média de 45 mg), carboidratos (4 a 6 gramas/ Kg) e outras fontes de energias.

A alimentação balanceada é essencial para crescimento e desenvolvimento dos seres humanos, uma vez que proporciona ao organismo energia e nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e manutenção de um bom estado de saúde (PHILIPPI, 2013). A alimentação saudável deve ser planejada com alimentos de todos os grupos alimentares, de procedência segura e conhecida, consumidos nas refeições diárias, respeitando-se as diferenças individuais, emocionais e sociais, de forma a atingir as recomendações nutricionais (PHILIPPI, 2013). Ela deve fornecer água, carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

Tudo aquilo que ingerimos exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável. (2013 apud OLIVEIRA, 2017, p. 13)

O estudo e pesquisa apresentados pelo Ministério da Saúde 2020 ressaltam para a importância de se apresentar e oferecer alimentos saudáveis para as crianças, a fim de que conheçam e aprendam desde cedo que é preciso haver um equilíbrio nutricional, compreendendo que todo ser humano precisa de nutrientes para garantir qualidade de vida (Campos dos Goytacazes, 2020).

2.3 Pirâmide alimentar

Não é sempre que conhecemos os alimentos que ingerimos, para que isso seja possível e de forma bem simples para nosso entendimento, criou-se a pirâmide alimentar no ano de 1992 pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (UEDA). A pirâmide é uma representação gráfica da quantidade recomendada de cada grupo de alimentos como cereais, frutas, legumes, proteínas, laticínios entre outros, com a base representando dos alimentos que devemos consumir em maior quantidade, e no topo da pirâmide o que devemos consumir em menor quantidade.

Normalmente, consiste em vários conjuntos usando um recurso educacional moderno atualmente utilizado pela maioria das pessoas, fornecendo orientações alimentares que ensinam como evoluir por meio de uma variedade de alimentos diferenciados em conjuntos,

moderando para mostrar a quantidade correta a ser consumida, bem como a qualidade e quantidade, garantindo assim os nutrientes essenciais de que cada pessoa necessita.

Figura 1- Aspectos da pirâmide alimentar



Fonte: <https://minhasaude.proteste.org.br/piramide-alimentar/>

Achterberget *al.* (1994) descreveram que a Pirâmide Alimentar é um instrumento de orientação nutricional utilizado por profissionais com objetivo de promover mudanças de hábitos alimentares visando a saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças. Neste trabalho aborda-se como colocar em prática os princípios da Pirâmide Alimentar, que é uma representação gráfica facilitadora para a visualização dos alimentos assim como a sua escolha nas refeições do dia a dia (Welsh et al., 1992b).

Após modificações, os alimentos são distribuídos em oito grupos de alimentos e em quatro níveis, de acordo com o nutriente que se destaca em sua composição (PHILIPPI,2013). os grupos de alimentos devem ser distribuídos ao longo dia e os alimentos de um grupo não podem ser substituídos por alimentos de outros grupos, pois, todos são importantes e

necessários, e nenhum grupo deve ser excluído ou inadequadamente substituído (PHILIPPI, 2013).

A dieta deve ser distribuída entre os macronutrientes conforme a recomendação da Organização Mundial da Saúde, ou seja, 55 a 75% do Valor Energético Total (VET) proveniente de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 15 a 30% de lipídios (FAO, 2003), e um consumo adequado, segundo as recomendações para vitaminas, minerais e fibras (DRIs). A alimentação deve ser composta por 4 a 6 refeições diárias, distribuídas em três refeições principais (café da manhã, almoço, jantar), com 15 a 35% das recomendações diárias de energia, e em até três lanches intermediários (manhã, tarde e noite), com 5 a 15% das recomendações diárias de energia ((PHILIPPI, 2013).

As propostas de Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde, sugerem a formulação e implementação de linhas de ação efetivas para reduzir substancialmente as mortes e doenças em todo o mundo. As quatro propostas tem como objetivos principais: (1) reduzir os fatores de risco para DCNT por meio da ação em saúde pública e promoção da saúde e medidas preventivas; (2) aumentar a atenção e o conhecimento sobre alimentação e atividade física; (3) encorajar o desenvolvimento, o fortalecimento e a implementação de políticas e planos de ação em nível global, regional, nacional e comunitário que sejam sustentáveis, incluindo a sociedade civil, o setor privado e a mídia; (4) monitorar dados científicos e influências-chave na alimentação e atividade física e fortalecer os recursos humanos necessários para qualificar e manter a saúde nesse domínio (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

A Estratégia Global incentiva que os estados-membros da OMS a apliquem de acordo com suas realidades e de forma integrada às suas políticas e aos programas para prevenção de DCNT e de promoção da saúde; portanto, a proposta é sugestiva e não mandatária, flexível o suficiente para ser adequada às diferentes realidades dos países (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo. Para atingir um estado completo de bem-estar físico e mental e social, os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como objetivo de viver. (BRASIL, 2002c).

A Estratégia Global da OMS recomenda que os indivíduos adotem níveis adequados de atividade física durante toda a vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2004). Tem

como estratégia global um instrumento de promoção geral da saúde que visa melhorar o bem-estar e a qualidade de vida da população no geral, para que os indivíduos adotem ao longo da vida a prática de atividade física promovendo assim qualidade de vida saudável.

2.4 Alimentação saudável no ambiente escolar

Gomes (2016) afirma ser o ambiente escolar um espaço propício para intervenção, na medida em que propicia além do desenvolvimento cognitivo, experiências significativas para a formação humana. Professores com uma estratégia pedagógica podem propor e criar receitas em sala de aula, envolvendo diretamente as crianças. Por meio de resultados de atividades lúdicas relacionadas a alimentação, pode-se esclarecer a alimentação adequada/inadequada, entre outros fatores.

Na busca por atender ao que estabelece a Organização Mundial de Saúde (OMS) que indica que todos os países estabeleçam e atualizem sistematicamente “diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico” (BRASIL, 2014, p. 8), o Governo Brasileiro, por meio do Ministério da Saúde criou, em 2006 (atualizado em 2014), o “Guia Alimentar para a População Brasileira – Promovendo a Alimentação Saudável, instrumento que tem como objetivo “apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação (GOYTACAZES, 2020).

A escola é considerada um local propício à aplicação de programas de educação em saúde em larga escala, incluindo programas de educação nutricional. Os mesmos, devem se basear em processos ativos, lúdicos e interativos, que propiciem mudanças de atitudes e das práticas alimentares (SANTOS, 2005).

As crianças permanecem várias horas dentro do ambiente escolar, assimilando novos conhecimentos, que atuarão sobre seus hábitos familiares adquiridos, uma vez que os mesmos estão sempre em renovação. A ampliação da área social permite também que a criança possa tomar suas decisões, aplicando suas próprias escolhas alimentares. Os mais jovens ainda, por estarem num processo de afirmação de identidade alimentar, são um grupo ávido por

informações, incluindo as que dizem respeito ao tipo de alimento que devem consumir (PIETRUSZYNSKI et al., 2010).

Nesse contexto destaca-se a importância da troca de experiências para o aprendizado de todos os envolvidos no processo. Coordenadores pedagógicos e professores conhecem a necessidade de sensibilização do corpo docente em sua totalidade para que ocorra a promoção da alimentação nutritiva no meio escolar (JUSWIAK et al., 2013).

Esses são dez passos, para que a escola promova através de objetivos elaborados para comunidade uma alimentação saudável no ambiente escolar.

1º passo: A escola deve definir estratégias, em conjunto com a Comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

2º passo: Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

3º Passo: Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua corresponsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

4º Passo: Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

5º Passo: Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

6º Passo: Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

7º Passo: Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

8º Passo: Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

9º Passo: Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

10º Passo: Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais (BRASIL, 2006).

A alimentação saudável abordada de forma que chame a atenção desperta a capacidade de fazer com que o aluno tenha um interesse maior pelo ensino e essa forma de abordagem pode ser aplicada no ensino fundamental, com regularidade. Maia et al., (2012) descrevem a relevância do desenvolvimento de tecnologias educacionais voltadas à saúde, como o uso de recursos audiovisuais, entre outros, aliados a métodos de avaliação.

A abordagem do lúdico é uma ferramenta metodológica capaz de proporcionar uma aprendizagem natural e espontânea, estimulando a análise crítica, bem como a criatividade e socialização, funcionando então como um dos exercícios mais importantes em virtude de seu conteúdo pedagógico social (CASTRO, 2011).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa configura-se como estratégia inicial a abordagem do tipo qualitativa, cuja metodologia dedica-se a questão da junção de dados, fatos e informações relevantes, sem enfatizar como principais aspectos as vertentes de números, mas a qualidade nos dados coletados. Nesse sentido, afirma Minayo (2007, p. 32) que “a pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc.” O pesquisador que busca a organização e desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa, buscam explicações e fatos para o que observa em populações alvo de estudo, empregando-se de técnicas e instrumentos de coleta dos dados que supram essa necessidade, sendo os principais os questionários e formulários de campo.

O estudo quanto ainda à classificação, denomina-se como de natureza descritiva, sendo este fato evidenciado pelos aspectos de busca pela análise de conteúdos bibliográficos, fatos, informações e uma série de descrições importantes na colaboração íntegra para o desenvolver positivo do estudo. Segundo Gil (2008, p.14), “a pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade”.

O presente estudo trata-se de um relato de pesquisa desenvolvida sobre alimentação saudável no qual desenvolveu-se as ações tendo como base estimular as crianças no desenvolvimento de uma alimentação saudável e com hábitos disciplinares.

Utilizou-se as mídias disponíveis na escola (computador, internet, slide, livros e revistas) apresentando através dessas mídias para os alunos a importância do hábito de se alimentar corretamente, com rodas de conversas e pinturas apresentando a pirâmide alimentar. Desenvolveu-se o trabalho em 3 etapas em uma Escola Municipal localizada na cidade Salitre-CE. A pesquisa foi realizada com 21 alunos do 4º ano do Ensino Fundamental durante o 3º bimestre do ano letivo de 2024.

O desenvolvimento metodológico deste trabalho deu-se em 3 etapas:

Etapas 1: Apresentação para coordenação da escola, coordenadores pedagógicos e ao professor da turma o objetivo e atividade pedagógica a ser desenvolvida. Nesta etapa, evidenciou-se questões acerca de estratégias quanto a apresentação dos materiais utilizados, questões de etapas fundamentais e como os alunos seriam organizados sendo ativamente participativos

nas atividades, destacando justamente o trazer a sala de aula possibilidades inovadoras para as vertentes quanto o trabalho com atividades mais dinâmicas e interativas nas estratégias metodológicas no ensino e aprendizagem,

Etapa 2: Para efetivação da atividade sobre alimentação saudável, desenvolveu-se com os alunos as atividades dinâmicas sobre alimentação saudável através de um jogo de tabuleiro (Figura 1), avaliando os conhecimentos prévios dos alunos sobre os hábitos de alimentação saudável. Na segunda etapa, realizou-se também a leitura do livro a Cesta de Dona Maricota (Figura 2), que apresenta deliciosos versos e rimas sobre os alimentos que compõem a cesta de Dona Maricota chegando da feira. Em seguida, iniciou-se uma gostosa discussão, enumerando as vantagens nutritivas de se comer verduras, frutas e legumes.

Etapa 3: Nessa etapa, estimulou-se os estudantes a uma maior participação e interação com os conteúdos ministrados, tendo em vista justamente possibilidades diversas para o sentido de entender e conhecer com mais detalhes a necessidade e importância da alimentação saudável e equilibrada, tendo em vista justamente a possibilidade de atividades pedagógicas que possam ter contribuições acerca dessa temática como um todo.

Assim, a apresentação da atividade e das imagens proporcionou um momento de muitas discussões e novas configurações acerca de questões associadas ao estimular e despertar possibilidades e interações dos discentes com as vertentes de alimentação com estratégias saudáveis, para promoção de saúde e qualidade de vida.

Fig. 2 - Tabuleiro corrida saudável

Fig. 3 - Livro A Cesta Dona Maricota



4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente na geração de resultados da presente pesquisa, realizou-se uma aula teórica aos estudantes com discussões sobre os alimentos. Nesta aula, foram expostas informações diversas sobre os tipos de alimentos, classes e como estes podem ter interações no sistema corporal de maneira geral.

Além disto, gerou-se discussões acerca de quais meios e possibilidades devem ser base para a ingestão de alimentos, tendo em vista a alimentação saudável e equilibrada como questão de grande necessidade, principalmente para a faixa de idade trabalhada (09-10 anos), cujos estudantes estão em desenvolvimento íntegro e necessitam de uma série de substâncias que possam ter contribuições em sua evolução.

Durante a aula, os alunos foram estimulados a participação e interação direta com a professora e demais colegas, socializando seus conhecimentos, opiniões e desenvolvendo diretamente uma série de possibilidades para a aquisição de mais saberes e habilidades importantes diante do entender e conhecer acerca dos alimentos e sua importância no cotidiano.

Segundo os apontamentos de Teixeira e Pereira (2021), é importante que na sala de aula e para além deste ambiente os professores busquem estratégias pedagógicas que estejam ligadas diretamente com a motivação e a participação ativa dos alunos, tendo em vista justamente possibilidades para o desenvolvimento de novos conhecimentos e uma série de parâmetros que se apresentam como propostas para a aprendizagem significativa e até mesmo o compartilhar conhecimentos adquiridos.

Após essa etapa, realizou-se uma sequência pedagógica com os estudantes sobre os conhecimentos em torno da alimentação saudável, através de um jogo didático descrito como a corrida saudável (Figuras 3 e 5). Nesta etapa os estudantes foram estimulados a uma participação coletiva, sendo estes ativamente inclusos no processo diante de uma atividade mais dinâmica e interativa sobre os alimentos saudáveis e sua importância no dia a dia.

A prática em questão foi palco de aspectos associados com bases na articulação entre a teoria e prática do trabalho com conteúdo relacionado a temática alimentos. Para Alves e Cunha (2020), é indispensável que na temática alimentação saudável os professores tragam

diferentes metodologias didáticas de trabalho, para que se tenham mais resultados positivos e satisfatórios diante da aprendizagem e participação ativa dos estudantes.

A figura 4 ilustra, a professora estimulando os estudantes a exporem seus conhecimentos e opiniões sobre a alimentação saudável e sua importância no cotidiano, tendo em vista assim a busca pela questão em torno de perceber quais conhecimentos prévios estes tinham sobre a temática.

Figura 4 - Participação dos alunos nas atividades



Fonte: Pereira, 2024.

Figura 5 - Discussão sobre a alimentação saudável



Fonte: Pereira, 2024

Nessa etapa, os alunos foram incluídos nas atividades sobre alimentação saudável, como uma questão em torno de contribuições e dinamismo na aprendizagem.

Figura 6 - Explicação sobre a atividade



Fonte: Pereira, 2024

A prática como um processo de sequência didática representada nas fotos acima foi palco de contribuições aos conhecimentos dos estudantes, pois os mesmos jogavam os dados e tinham que responder perguntas sobre conhecimentos gerais acerca dos alimentos, contribuições ao desenvolvimento humano e manter cotidianamente a ingestão equilibrada destes alimentos para uma vida mais saudável.

Assim, o estímulo para uma atividade mais dinâmica foi palco do jogo, pois os alunos tinham que acertar perguntas para avançar as casas, o que gerou muitas discussões, aquisição de mais conhecimentos e toda uma estratégia compartilhada com os colegas, o que impulsionava novas fontes de saberes.

Para Canto (2016), trata-se como de grande importância o trabalho com metodologias tais como a sequência pedagógica com temáticas relacionadas a nutrição e alimentação saudável, tendo em vista justamente contribuições para que os participantes possam incluir-se nestas práticas com mais possibilidades para o desenvolvimento da aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidentemente o trabalho com temáticas diversas no ensino de Ciências apresenta-se como uma questão relevante e que deve ser palco de muitas discussões, segundo as possibilidades e avanços, assim como perspectivas que são buscadas para as melhorias nessa área, enfatizando as metodologias pedagógicas trazidas pelos professores para que este cenário tenha modificações positivas.

Nessa linha de pensamento, é importante que na formação destes profissionais as temáticas diversas estejam ligadas com o sentido das bases de articulação entre teoria e prática, para que sejam evidentes maiores questões de contribuições ao ensino e aprendizagem e na geração de fontes de conhecimentos como um todo.

Diante disso, é relevante trazer informações e práticas dinâmicas e com interações sobre a alimentação saudável, tendo em vista criar cenários e possibilidades para o desenvolvimento dos discentes e para que estes tenham visões mais amplas que possam despertar reflexões acerca de sua alimentação.

Assim, na presente pesquisa percebeu-se a necessidade de trabalhar sobre a alimentação saudável e os aspectos positivos no desenvolvimento humano, trazendo métodos ativos e dinâmicos que despertaram nos alunos o sentido do estímulo a participação nas atividades e a criação de meios para as novas fontes de saberes.

REFERÊNCIAS

- ACHTERBERG, G, McDONNELL, E., BAGBY, R. **Howtoputthe food guideintopractice.** Journalof American DieteticAssociation, Chicago, v.94, n.9, p.1030-1035, 1994.
- ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Revista Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas.** Fevereiro de 2020, v.10, n.27, p. 46-62
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** 1st ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 84 p.
- CANTO, G. M. **As contribuições de uma sequência didática investigativa sobre o tema nutrição e alimentação saudável para alunos do 8º ano do ensino fundamental.** Monografia apresentada ao Curso de Especialização ENCI-UAB do CECIMIG FaE/UFMG como requisito parcial para obtenção de título de Especialista em Ensino de Ciências por Investigação. Orientadora: Marina Lima Tavares Belo Horizonte- MG 2016.
- CARVALHO, A. M. P de. O ensino de ciências e a proposição de sequencias de ensino investigativas. In: CARVALHO, A. M. P. de (Org.). **Ensino de ciências por investigação: condições para implementação em sala de aula.** São Paulo: Cengage Learning, 2013.
- CASTRO, A. K. de. **Desafios contemporâneos a prática do ensino de ciências.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Ensino de Ciências) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2020.
- CASTRO, I. R. R. **A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.
- Gil, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social** / Antonio Carlos Gil. – 6. ed. - São Paulo: Atlas., 2008.

GOMES, H. M. S. **Pirâmide alimentar**: guia para alimentação saudável. Boletim Técnico IFTM, Uberaba-MG, ano 2, n.3, p.10-15, set./dez., 2016

MINAYO, M. C. S.; DESLANDES, S. F. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 25. ed. rev. atual. Petrópolis: Vozes, 2007. 108p.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide Alimentar para a População Brasileira. **Rev Nutr**. 2013

PIETRUSZYNSKI, E. B. *et al.* Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escola: apresentação de uma proposta. **Revista Teoria e Prática da Alimentação**, v.13, n.2, p.224, maio/agosto. 2010

PINTO, J. O que os alunos sabem acerca da avaliação das aprendizagens. **Revemop**, v. 4, p. e202213, 25 abr. 2022.

SCARPA, D. L.; SILVA, M. B. **A Biologia e o ensino de Ciências por investigação**: dificuldades e possibilidades. In: CARVALHO, A. M. P. de. (Org.) Ensino de Ciências por Investigação: condições para implementação em sala de aula. São Paulo: Cengage Learning, 2016. cap.8, p.129-52.

SILVA, N. T. C.; ROSA, P. R. da S.; ERROBIDART, N. C. G. . Uma revisão integrativa sobre tecnologias digitais no ensino de Ciências. **Revista Temas em Educação**, [S. l.], v. 32, n. 1, p. e-rte321202333, 2023.

TEIXEIRA, A. Z. A.; PEREIRA, W. F. A. Incentivando a motivação e o engajamento do aluno nos estudos: estratégias eficazes. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 1, 2024.