



Educação Alimentar e Nutricional: Uma estratégia de Promoção da Saúde articulada ao Ensino de Ciências

Giroto, Cristiane Tarine Müller¹

Bernard, Aline²

Boff, Eva Teresinha de Oliveira³

Resumo: O estudo teve por objetivo propor e analisar um processo de interação entre nutricionista, professor e aluno ao desenvolver Educação Alimentar e Nutricional - EAN articulada ao ensino de ciências. A pesquisa é qualitativa, com delineamento descritivo e transversal, com participação de uma nutricionista, 26 estudantes e uma professora da disciplina de Ciências do Ensino Fundamental de uma escola pública. Os argumentos de Moraes e Galiuzzi (2007) sobre análise textual discursiva fundamentaram a análise dos dados. Os resultados mostram que a interação entre os sujeitos da pesquisa contribuiu para reflexão dos hábitos alimentares dos estudantes e para significação dos conceitos de ciências. A construção da pirâmide alimentar pelos estudantes, se constituiu em atividade de reflexão e empoderamento para melhor tomada de decisão sobre sua saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: alimentação saudável, hábitos alimentares, currículo escolar, educação básica.

Categoria 2. Trabajos de Investigación

Tema de trabalho 9. Educación em ciências para la formación ciudadana.

Introdução

A abordagem da temática relacionada à promoção da saúde, com foco na alimentação saudável, vem ganhando espaço na escola na perspectiva de promover saúde (Lefreve, 2004). Entretanto, as pesquisas relacionadas à formação de hábitos alimentares revelam inadequações nas escolhas alimentares e aumento de doenças crônicas não transmissíveis, inclusive em jovens (Brasil, 2010).

Os problemas relacionados com a má alimentação podem ser passíveis de prevenção, na medida em que ações de educação em saúde sejam

¹Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, cris.giroto@hotmail.com

²Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, alinebernard36@yahoo.com.br

³Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI, evaboff@unijui.edu.br



realizadas, na perspectiva de tornar as pessoas capazes de cuidarem de si de forma consciente e participativa.

Portanto, o objetivo da pesquisa foi propor e analisar um processo de interação entre nutricionista, professor e aluno ao desenvolver Educação Alimentar e Nutricional (EAN) articulada ao ensino de ciências.

Marco teórico

A EAN tem sido considerada uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos (Brasil, 2012).

Conforme Scarparo et al., (2016) a escola é o ambiente propício para realizar a EAN, principalmente em virtude de o processo de formação de hábitos alimentares ocorrer na infância e na adolescência, e considerando o aumento expressivo dos índices de sobrepeso e obesidades em crianças e adolescentes.

Metodologia

A pesquisa é qualitativa de caráter analítico com delineamento descritivo e transversal.

Os sujeitos envolvidos foram uma nutricionista, 26 estudantes de uma turma do 8º ano e uma professora da disciplina de Ciências do Ensino Fundamental de uma escola pública.

No decorrer do processo interativo entre nutricionista, professora e estudantes, foram planejadas atividades de EAN que articulassem conteúdos de ciências à assuntos de alimentação e nutrição.

A primeira atividade de EAN foi desenvolvida a partir da organização de uma roda de conversa com os alunos, de forma a possibilitar a participação ativa deles na aula, com questionamentos e análise acerca dos temas trazidos para discussão.

Os diálogos decorrentes das aulas foram gravados. Após a gravação, as falas foram transcritas e analisadas. Para preservar a identidade dos sujeitos foram utilizados códigos seguidos de numeração "A1, A2,...".

A análise foi realizada com base nos argumentos de Moraes e Galiuzzi (2007) sobre a análise textual discursiva, a qual busca aprofundar a compreensão dos fenômenos investigados a partir de uma análise rigorosa e criteriosa com a intenção de compreender e reconstruir conhecimentos existentes sobre o tema investigado.

O estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIJUÍ, sendo aprovado com parecer consubstanciado nº 871.352/2014.

Resultados

O tema alimentação saudável no currículo escolar foi articulado com os professores das diferentes áreas em conjunto com uma nutricionista. Ao introduzir essa ideia na escola os professores mostraram-se interessados e referiram à importância de se trabalhar com a temática, porém, mesmo assim,

sugeriram que fosse trabalhado o tema na disciplina de Ciências, pois seria a área de maior possibilidade para trabalhar os conteúdos relacionados com a alimentação.

Boff (2011) afirma que as resistências são inerentes ao processo de formação pela pesquisa, pois desestabiliza o professor, alterando sua rotina de trabalho resultando em angústia e medo.

Os conteúdos de alimentação eram trabalhados em sua maioria no 8º ano, pois é o ciclo que aborda o corpo humano e saúde conforme sugerido nos Livros Didáticos - LD.

Inicialmente foram analisados os planos de aula, nos quais estavam dispostos os capítulos dos livros trabalhados, os textos e os questionamentos realizados. Verificou-se que os planos de aula eram construídos basicamente com os conteúdos retirados dos LD.

A professora sugeriu que fossem trabalhadas as consequências da obesidade, em função do excesso de peso e hábitos alimentares inadequados que visualizava cotidianamente na turma, e da alimentação não saudável para a saúde, pois este assunto possuía apenas uma pequena abordagem no LD e não havia sido trabalhado com os alunos.

Para realizar as ações sobre alimentação e nutrição, organizou-se uma roda de conversa com os alunos. As discussões iniciaram a partir da reflexão sobre o que os seres vivos precisam para sobreviver, uma das necessidades apontadas foi à alimentação.

Posteriormente, iniciaram-se discussões sobre os modos alimentares, os hábitos alimentares pouco saudáveis dos jovens, as carências nutricionais e os problemas de saúde recorrentes de um estilo de vida inadequado. Tais discussões possibilitaram aos alunos refletirem sobre seus hábitos alimentares e sobre a importância de discutir o tema na escola, conforme os fragmentos:

Fragmento 1: *“Era comentado às vezes na aula sobre as coisas que era bom... ter sempre uma salada junto quando nós vamos comer, porque se não tem faz falta”.*
(A2).

Fragmento 2: *“Na quinta série nós tivemos bastante sobre alimentação, a profe passou um trabalho sobre o que mais podia comer, o que fazia mal, deixa eu lembrar, ela passou bastante coisa aquele ano sobre alimentação. Eu acho que seria bom falar mais sobre isso pra mim e pros outros também, porque muita gente tem costume de tomar refrigerante e comer chips todo dia e não percebem o quanto faz mal, né, eu acho que ajudaria”.*
(A5).

Fragmento 3: *“Uma doença que aconteceu comigo foi intoxicação alimentar, eu tive bastante problema, tive que ficar no hospital uma semana porque tipo naquela semana assim eu consumi muito doce, salgado, muita*

*porcaria, muito refri e daí eu fiquei muito mal e foi de ter
comido tanto aquelas coisas, né". (A8).*

Os fragmentos analisados a partir da fala dos estudantes mostram que, eles recordaram os momentos em que foi abordada a temática alimentação na sala de aula, e associaram o assunto com os seus hábitos alimentares cotidianos.

Pipitone et. al., (2003), discorrem sobre a importância de proporcionar ao aluno conhecimentos científicos sobre temas relacionados à alimentação e nutrição, e consideram que o conhecimento escolar torna-se, para grande parcela da população, a mais significativa condição de apropriar-se de conhecimentos científicos produzidos.

Além da roda de conversa, solicitou-se aos alunos que levassem para a escola, rótulos de alimentos que faziam parte do seu consumo habitual.

A partir da leitura, discussão e reflexão sobre os rótulos de alimentos, os alunos elaboraram um mapeamento e com a utilização de textos complementares, puderam identificar os danos que aqueles alimentos podem causar à saúde.

Os alunos apresentaram dúvidas, especialmente, quanto à gordura trans, aditivos, conservantes e corantes. Os fragmentos das falas dos alunos demonstram a repercussão da atividade realizada:

Fragmento 4: *"Eu geralmente só vejo as gorduras, mas olhando esses rótulos, depois de saber quais são os aditivos e conservantes, e o que eles fazem de ruim para a saúde, percebi que preciso cuidar isso, também, na hora de escolher os produtos". (A4).*

Fragmento 5: *"Alguns eu como, mas não sempre, daí eu vejo só de alguns alimentos, depois de ver na aula o rótulo do suco de pacotinho e entender o que tem dentro eu não pego mais, já o do chips eu não olho e outros que eu olho às vezes eu cuido pra não pegar". (A5).*

As falas dos estudantes demonstram a importância de trabalhar sobre alimentação saudável na escola, pois, após analisarem os rótulos, os estudantes demonstraram que estavam evitando o consumo de alguns alimentos por conterem ingredientes prejudiciais à saúde.

Nesse sentido, entende-se que, se o tema alimentação saudável for trabalhado com frequência na escola, os cuidados com as escolhas alimentares podem tornar-se mais positivos para a saúde dos estudantes.

Realizou-se também, uma atividade com a pirâmide dos alimentos, em que os estudantes foram instigados a montar a sua própria pirâmide, a partir dos alimentos que consumiram no dia anterior.

Depois de constituída a pirâmide de cada aluno, verificou-se que, os mesmos ficaram surpresos com a alimentação que realizavam, pois, praticamente todos, apresentaram uma pirâmide inversa ao modelo orientado para a população brasileira.

Com a atividade de construção da pirâmide, os alunos perceberam o que representa para a saúde deles, os alimentos que costumam consumir diariamente, como se pode verificar nos fragmentos das falas de alguns estudantes:

Fragmento 6: *“É que eu como bolacha recheada, salgadinho, chocolate e refrigerante todas as tardes sem grande quantidade, então, a minha pirâmide ficou ao contrário do que é bom pra saúde”.*

Fragmento 7: *“Foi bom montar a pirâmide pra gente ver as porções dos alimentos que consumimos, deu pra ver o quanto tinham coisas ruins pra saúde que eu nem tinha percebido e saber que tem alimentos que são melhores pra saúde, que devemos ingerir e os que prejudicam a saúde devemos ingerir menos”.*

Nas falas, os estudantes demonstraram que perceberam o quanto as porções dos alimentos que consomem estão inadequadas, ainda mais para o consumo diário, como relatado por um estudante.

Destaca-se que trabalhar a EAN como uma prática pedagógica baseada na realidade alimentar dos alunos, possibilita problematizar e considerar o processo educativo no contexto social dos estudantes, bem como seus anseios e seus conhecimentos prévios (Magalhães, 2012).

Conclusões

Considerando as possibilidades apontadas por esta pesquisa que focalizou a EAN articulada com o currículo escolar, destacou-se a importância de proporcionar a interação do professor com o nutricionista, assim poderá se construir um trabalho ativo em prol à promoção da alimentação saudável.

Ao trabalhar o tema alimentação e nutrição na escola, é importante que não ocorra a transmissão de informações, mas, a compreensão da maneira como o educando vivencia a sua alimentação, relacionando-a ao conjunto de questões que determinam os hábitos alimentares em suas vidas cotidianas. Deve-se buscar uma política de conscientização e divulgação, para que cada ator do contexto escolar seja envolvido num entendimento de que a EAN seja constitutiva do currículo escolar. Considera-se também que essas ações contribuem para a formação de um cidadão que atue na sociedade de modo autônomo e consciente.

Referências Bibliográficas



BOFF, E. T. O. (2011). Processo interativo: uma possibilidade de produção de um currículo integrado e constituição de um docente pesquisador – autor e ator – de seu fazer cotidiano escolar. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Porto Alegre.

BRASIL. Associação Nacional de Vigilância Sanitária. (2010). Perfil nutricional dos alimentos processados: programa exploratório [Informe Técnico nº 42/2010]. Brasília.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. (1998). Parâmetros Curriculares Nacionais: ciências naturais. Brasília.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. (2012). Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília.

LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A. M. C. (2004). Promoção de saúde: a negação da negação. Rio de Janeiro: Vieira e Lent.

MAGALHÃES, A. P. A.; Martins, K. C.; Castro, T. G. (2012). Educação alimentar e nutricional crítica: reflexões para intervenções em alimentação e nutrição na atenção primária à saúde reme – Rev. Min. Enferm.;16(3): 463-470.

MORAES, R.; GALIAZZI, M. C. (2007). Análise textual discursiva. Ijuí: Ed. UNIJUÍ.

PIPITONE, M. A. P. et al., (2003). A educação nutricional no programa de Ciências para o Ensino Fundamental. Saúde Rev., Piracicaba, 5(9):29-37.

SCARPARO, A. L. S.; MARQUES, T. B. I.; DEL PINO, J. C. (2016) Ensino da temática Alimentação Saudável no Ambiente Escolar. In: BOFF, Eva Teresinha de Oliveira; BUSNELLO, Maristela Borin. Educação para a saúde: Diálogos nos diferentes cenários de práticas educativas. Ijuí, Ed. Unijuí.