
Alimentação Saudável na Educação Básica: uma atividade pibidiana

Rúbia Raubach Trespach¹; Lucas Matheus Porto Costa² & Everton Bedin³

Resumo

Considerando que a escola tem um papel fundamental no desenvolvimento de práticas saudáveis de alimentação na criança, este artigo foi desenvolvido com o objetivo de apresentar e relatar uma atividade desenvolvida com o auxílio do projeto Pibid da Universidade Luterana do Brasil, Campus Canoas, especialmente do subprojeto Pibid/química. Essa prática escolar trouxe ações e processos que envolveram conhecimento, diversão e contribuição para o aperfeiçoamento do aprendizado referente à alimentação saudável, tanto na questão pibidiana quanto discente e docente da escola pública.

Palavras-Chave: Alimentação Saudável, escola, práticas docentes.

Categoria: Reflexões e experiências de inovação na sala de aula

Linha de Trabalho: Relação escola e ambiente escolar

Introdução

Hábito alimentar é uma forma adequada e significativa para que se possa manter e garantir uma boa saúde. Todavia, vive-se em uma sociedade onde o padrão alimentar é cada vez mais impróprio/inadequado, devido ao crescente consumo de alimentos industrializados, extremamente prejudiciais à saúde por serem ricos em gorduras, sais, açúcares, aditivos (Brasil, 2003), além do crescente hábito de alimentação em fast-foods.

Neste sentido, um trabalho que contribua para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis é primordial no desenvolvimento das crianças, isto é, há a necessidade de que algo, neste sentido, seja desenvolvido nas escolas públicas ou privadas de todo o Brasil. Assim, o ambiente familiar e a escola são lugares privilegiados para que práticas de educação alimentar sejam realizadas (Brasil, 2001), pois toda orientação que vise à prevenção de algumas doenças causadas pelo mau hábito alimentar, garantindo uma vida saudável denomina-se educação alimentar (Boog, 1997).

Desta forma, este trabalho tem o intuito de apresentar e relatar uma prática pibidiana desenvolvida junto a uma escola municipal do centro de Canoas, região central do estado do Rio Grande de Sul/BR, que visou instigar os estudantes sobre as questões periódicas do hábito alimentar, reforçando a proporção destas para a

¹ Universidade Luterana do Brasil, campus Canoas. rubia_trespach@hotmail.com

² Universidade Luterana do Brasil, campus Canoas. lucaasp.costa@gmail.com

³ Universidade Luterana do Brasil, campus Canoas. bedin.everton@gmail.com

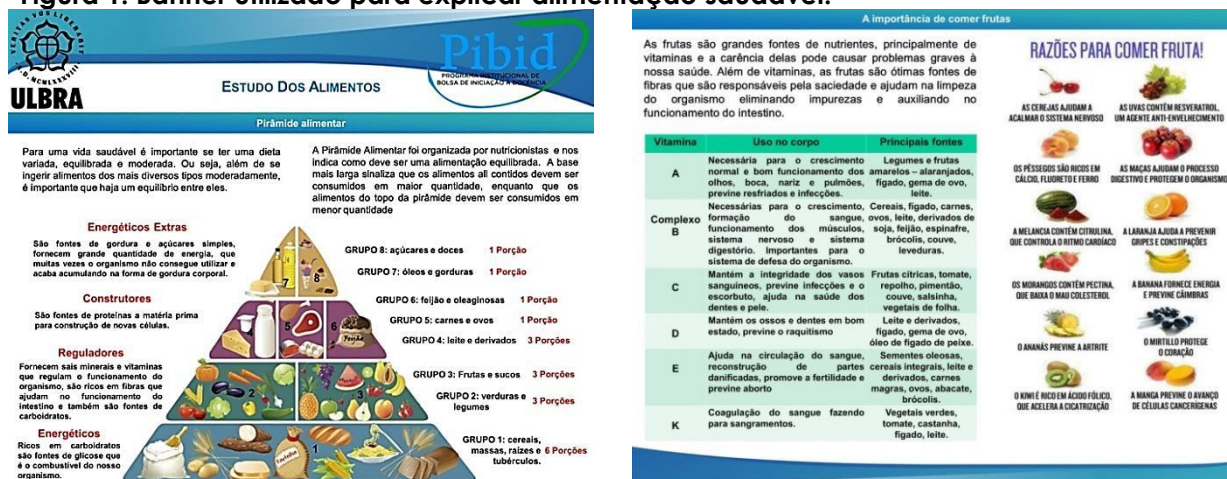
qualidade de vida. Do mesmo modo, realizou-se uma atividade com os alunos mostrando-lhes uma pirâmide alimentar, a fim de investigar e refletir sobre a prática da alimentação nos agentes escolares.

Desenho da Pesquisa

O presente trabalho relata atividades desenvolvidas pelos PIBidianos do subprojeto Pibid/Química/ULBRA⁴, durante uma pesquisa de campo. Este grupo de pesquisa é formado por dez graduandos da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA – campus Canoas/RS, sendo quatro do sexo masculino e seis do sexo feminino, entre 19 a 29 anos. As atividades tinham o objetivo, além de auxiliar na aprendizagem de conceitos curriculares como ciclo e tratamento da água, proporcionar reflexões sobre a qualidade, importância para a saúde e as relações da mesma com o meio ambiente.

A atividade desenvolvida na escola foi realizada em etapas, a fim de facilitar o desempenho e a participação assídua de todos os integrantes. A primeira etapa foi o desenvolvimento e aplicação de um pré-teste. Este pré-teste abordava questões relacionadas a alimentação saudável, conteúdo que já havia sido trabalhado pela professora titular dos 5º anos. Na segunda etapa realizou-se uma explicação contextualizada da matéria para os alunos; esta atividade foi desenvolvida com o auxílio de um banner, o qual continha informações sobre alimentos saudáveis, dicas de alimentações, e características de alguns alimentos. Observe a imagem a seguir.

Figura 1: Banner utilizado para explicar alimentação saudável.



⁴ O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID, financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), é um programa que oferece bolsa para estudantes de cursos de Licenciatura Plena, para que estes exerçam atividades pedagógicas em escolas públicas de ensino básico. Em especial, o Pibid/Química tem desenvolvido suas atividades junto às escolas municipais do centro de Canoas.

Na terceira etapa, realizou-se um jogo de perguntas e respostas. A turma foi dividida em 3 grupos (caneta preta, caneta azul, caneta vermelha). As questões foram apresentadas por meio de slides em PowerPoint (usando Datashow); a cada pergunta feita pelos pibidianos os alunos tinham um tempo para responder, utilizando, caso desejassem, o banner para consultar. O time vencedor recebeu um pacote de maçãs que foi dividido entre o grupo.

Na quarta etapa, os alunos, mantidos nos mesmo grupos, tinham que completar a pirâmide alimentar. Cada grupo possuía uma pirâmide alimentar, onde deveriam completar e comentar com as divisões e os nomes de cada grupo de alimentos. Para esta atividade, os alunos tinham, distribuídos em uma cadeira, vários cards com a imagem de diversos alimentos, onde deveriam colar no respectivo grupo de alimentos na pirâmide alimentar. Após um determinado tempo, encerrou-se o jogo. Contou-se os acertos de cada grupo e aquele que apresentou maior número de acertos ganhou o jogo. O prêmio foi um pacote de maçãs. Observe as figuras abaixo.

Figuras 2, 3, 4 e 5. Alunos participando do jogo da pirâmide alimentar.



Na última etapa do trabalho (alguns dias depois), aplicou-se um pós-teste, o qual apresentou questões diferentes da do pré-teste, mas com o cerne de cada questão idêntico, a fim de avaliar as concepções e perspectivas dos estudantes antes e depois de trabalhar, de forma dinâmica e diferenciada, questões relevantes e importantes sobre a alimentação saudável.

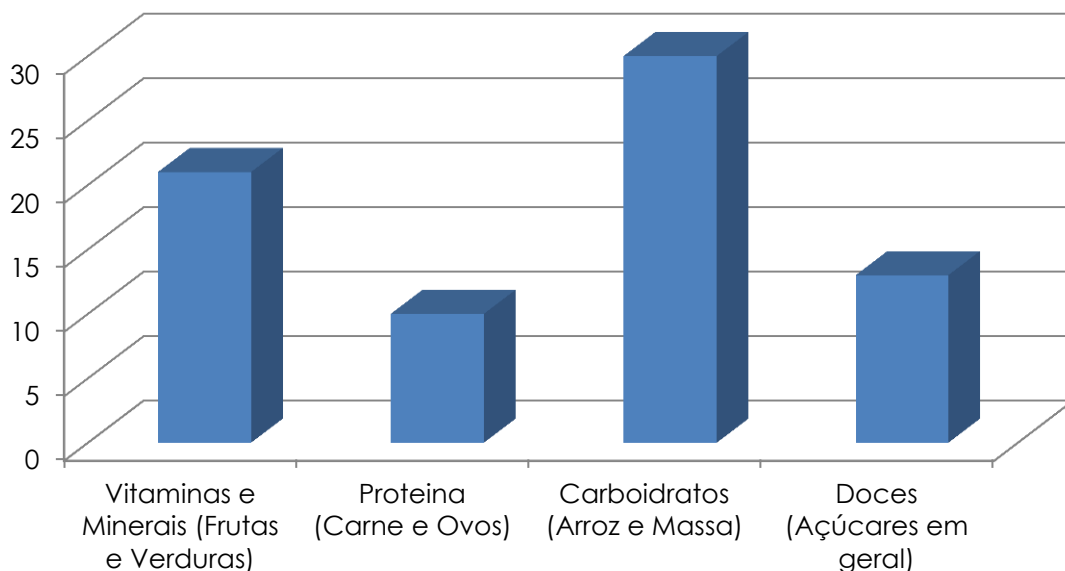
Resultados e Discussões

Para apresentar os resultados referentes a esta pesquisa, optou-se em realizá-la de forma quali-quantitativa, utilizando-se do pré-teste e pós-teste. Os resultados são proporcionados por meio de gráficos, a fim de inter-relacionar os resultados do grande grupo, sem separação por gênero ou idade, julgando-se que os alunos são colegas e que existe uma única professora de ciências; logo, as explicações são as mesmas para todos os estudantes; logo, a divergência entre as ideias e percepções apresentada nos resultados são reflexos do dia a dia fora do contexto escolar, ou seja, interferência da família e da comunidade escolar.

Na parte experimental, com o auxílio do pré-teste, a primeira pergunta visava conhecer e aprender mais sobre a funcionalidade dos alimentos. Para isso, os alunos deveriam responder e expor o tipo de alimento presente na hora das refeições em seu dia a dia, explicando que nutrientes continham em sua composição. Nas respostas, foi possível observar que a grande parte dos alimentos diários dos estudantes deriva de carboidratos, tornando-se difícil de compreender a presença dos alimentos que contêm proteínas. As vitaminas e minerais ficaram no intermédio dos resultados apresentados.

A utilização de fontes de carboidratos na alimentação das crianças é fundamental, pois estes são a nossa principal fonte de energia. Os carboidratos são responsáveis por atividades corriqueiras como andar, correr e trabalhar. Seu consumo é vital para a existência humana, uma vez que desempenha diversas funções no organismo, entre elas a nutrição das células do sistema nervoso central. Do mesmo modo, existe a presença significativa de vitaminas no gráfico, uma vez que estas são substâncias orgânicas que o organismo humano não consegue produzir. Contudo, entende-se, também, que a falta de proteínas, como demonstrado na ausência de alguns alimentos citados pelos alunos, é um problema no desenvolvimento do mesmo. O desenvolvimento saudável de uma criança depende do fornecimento de proteína de qualidade; aquelas que possuem todos os aminoácidos essenciais para a espécie humana. Observe o gráfico abaixo.

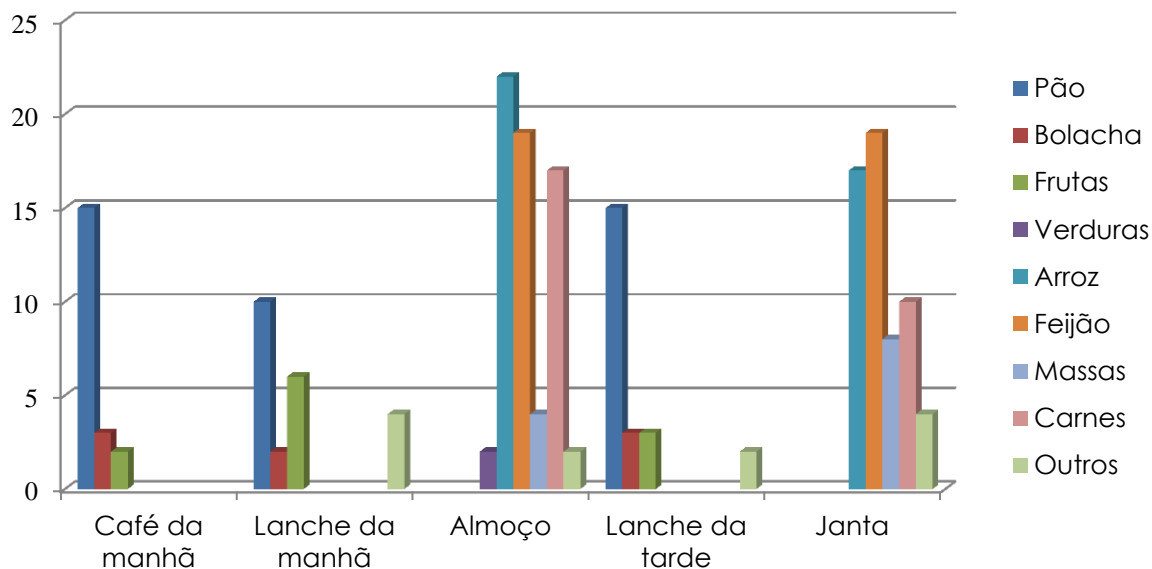
Gráfico 1: Alimentos presentes no dia a dia dos alunos



A segunda questão presente no questionário instigava os alunos a exporem os alimentos que, geralmente, eles ingerem durante o dia, indiferente de serem feitas em casa ou na própria escola. Esta investiga o mostrou, de forma qualificada, os dados obtidos na questão anterior, uma vez que os estudantes apontaram, como prato coletivo principal no almoço e na janta, duas vezes por dia, o arroz, seguido de feijão e carnes. Elevando o  ndice de carboidratos ingeridos nas refei es diárias.

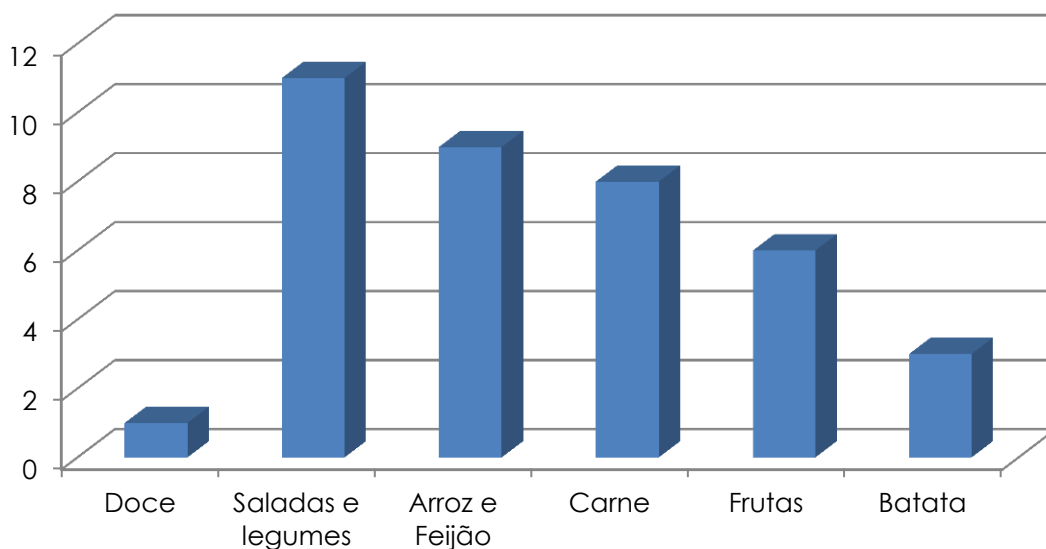
Outro fator, ao analisar o gráfico, é que frutas e verduras, infelizmente, estão escassas no cardápio dessas crianças, pois se sabe que, apesar de serem nutrientes fundamentais, não agradam o paladar nessa faixa etária. Em partes, este resultado é uma problema/preocupa o futura, já que a quantidade excessiva de carboidratos e a ausência de frutas, verduras e, até mesmo, legumes, pode gerar problemas posteriores, como obesidade, por exemplo. Observe o gráfico 2 na sequência.

Gráfico 2: Alimentos ingeridos pelos alunos em diferentes refei es diárias.



Na finalização do trabalho, como questão-chave, aplicou-se um questionário após o desenvolvimento de toda a atividade, a fim de validar o desenvolvimento da mesma e a aprendizagem dos estudantes frente às questões de alimentação saudável. Os resultados apresentados foram julgados como satisfatórios, uma vez que a maioria das crianças adquiriu consciência em relação a uma alimentação saudável. Observe o gráfico abaixo que apresenta, em percentual, as respostas frente a questão: para se ter uma boa refeição, rica em todos os nutrientes, carboidratos, vitaminas e principalmente proteínas, deve-se ingerir?

Gráfico 3: Alimentos destacados pelos alunos para se ter uma boa alimentação.



Diante dos fatores apresentados e em um viés mais qualitativo das questões acadêmicas, acredita-se que a elaboração, aplicação e desenvolvimento das atividades não apresentaram grandes dificuldades, uma vez que o conteúdo é de fácil apresentação e ilustração. A maior dificuldade foi no planejamento de atividades que, de certa forma, pudessem impactar os alunos dos 5º anos, instigando os mesmos a compreensão e a necessidade de diálogo sobre o tema em questão; daí decorre a elaboração do jogo (montagem da pirâmide alimentar), proporcionando-se conhecimento, interação e diversão aos alunos.

Pautas para Reflexão

Durante a realização de todo o trabalho, desde a exposição, diálogos até a experimentação, foi possível constatar que, apesar da realização do trabalho dos PIBIDIANOS e da existência de projetos e programas voltados para a Educação Alimentar nas escolas, as mudanças nos hábitos alimentares das crianças ainda são tímidas, o que aponta para a necessidade de um trabalho contínuo e sistemático nessa temática, a melhoria dos temas trabalhados em sala de aula e o foco nas questões empíricas da alimentação saudável em todo o contexto escolar, considerando os aspectos culturais e socioeconômicos (este último o que mais influencia na mudança alimentar) para que se constituam mudanças permanentes.

Assim, entende-se a necessidade de proliferar este projeto em outras turmas, não apenas nos 5º anos, já que a importância e relevância do mesmo aborda subtemas que devem, de qualquer forma, serem trabalhados na escola, em projetos individuais ou em parceria com outros professores. Portanto, a partir desta pesquisa realizada numa escola de rede municipal de Canoas com a inserção dos PIBIDIANOS de química da Universidade Luterana do Brasil, campus Canoas, o ensino da educação alimentar está acontecendo nas escolas públicas, mas ainda se encontra uma série de barreiras que precisa ser vencida, para garantir uma boa qualidade de vida e desenvolvimento dos processos de ensino e aprendizagem para as crianças em idade escolar.

Para a continuidade e sucesso dessa iniciativa, reforça-se o envolvimento dos demais setores do universo escolar, além da existência de ações específicas que possibilitem sustentabilidade à proposta, como uma legislação para venda de alimentos que conduza à existência de um ambiente favorável às práticas alimentares saudáveis. O que aponta para a necessidade de realização de projetos voluntários, novas pesquisas que ajudem a avaliar a qualidade deste ensino e a adequação da discussão acerca do tema em sala de aula, construção de novas perspectivas para as práticas de educação alimentar, busca do fortalecimento do processo de formação profissional e, ainda, investimento na produção de conhecimento no campo.

Referências

-
- Brasil. (2003). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política nacional de alimentação e nutrição*. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil. (2001). MEC/Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *História da Merenda Escolar - 1954 a 2001*. Brasília: FNDE.
- Boog, M.C.F. (1997). Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Revista de Nutrição*, Campinas, 10(1): 5-19.
- Perry, C., Bishop, D. B., Taylor, G. R., Davis, M., Story, M., y Gray, C. (2004). A randomized school trial of environmental strategies to encourage fruit and vegetable consumption among children. *Health Educ Behav*, 31:65-76.