

## A CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE A IMPORTÂNCIA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR ALUNOS DO 7º ANO DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**Michele Souza Pinheiro<sup>1</sup>, Karen Cristiane Martinez de Moraes<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Ciências Biológicas Universidade do Vale do Paraíba – UNIVAP e-mail: [mith\\_pinheiro@yahoo.com.br](mailto:mith_pinheiro@yahoo.com.br)

<sup>2</sup>Profª Adjunta da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), Núcleo de Pesquisas em Ciências Biológicas (NUPEB), e-mail: [karenmoraes\\_33@hotmail.com](mailto:karenmoraes_33@hotmail.com)

**Resumo-** A alimentação é capaz de fornecer subsídios essenciais para uma vida sadia, como também pode inviabilizar o crescimento e/ou uma formação adequada. Com isso, é importante a consolidação de hábitos alimentares saudáveis já na infância, hábitos que serão levados pela criança ao longo de toda a vida. O objetivo do presente trabalho foi colaborar com a construção do conhecimento e com a conscientização da importância da alimentação balanceada através de jogos, questionários e aulas expositivas a alunos do 7º ano do Ensino Fundamental da rede pública de São José dos Campos. Com essa atividade, também buscamos promover a valorização dos alimentos naturais e da saúde. Com a realização das atividades propostas observamos inicialmente que a maioria dos alunos sabe como deve ser uma alimentação saudável e como proceder para tal, mas mesmo sabendo, não se alimentam corretamente, não revelando preocupações com as consequências futuras de seus hábitos alimentares inadequados. Ao final de nossas atividades, os alunos, entretanto, propuseram maneiras de melhorar a sua alimentação, valorizando mais os alimentos naturais e a saúde, validando nossa proposta inicial de construção de conhecimento.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável, hábitos alimentares, construção de conhecimento.

**Área do Conhecimento:** Educação.

### Introdução

A alimentação desempenha um papel primordial na vida dos indivíduos, principalmente na fase escolar que se caracteriza por ser um período em que a criança apresenta uma intensa atividade corporal e mental, além do crescimento intenso, os quais impõem elevadas demandas de energia e nutrientes (PHILIPPI *et al.*, 2000).

Hábitos alimentares são geralmente consolidados na infância e tendem a permanecer ao longo da vida. Assim precisam ser criticamente debatidos entre professores e alunos, como forma de avaliar a geração supérflua de “necessidades” pela mídia e os efeitos da publicidade no incentivo ao consumo de produtos e alimentos industrializados, embasando a criação de senso crítico pelos alunos (PCN, 1998). Logo, é de extrema importância conscientizar os discentes da necessidade de consumir alimentos saudáveis e adotar hábitos alimentares adequados desde a infância.

O objetivo do presente trabalho foi conscientizar alunos do 7º ano do Ensino Fundamental sobre a necessidade de manter uma alimentação balanceada com intenção de promover a valorização dos alimentos naturais e da saúde.

### Metodologia

O estudo foi desenvolvido em sala de aula da escola Profª Marilda F. B. B. Pereira da rede Pública Estadual, localizada na zona oeste da cidade de São José dos Campos – SP. As atividades propostas foram realizadas com os alunos do 7º ano e na presença do professor responsável pela disciplina. Para a realização dessa atividade, o presente projeto foi previamente submetido e aprovado junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVAP (Protocolo nº H123/CEP/2009).

O projeto foi aplicado, inicialmente, a 24 alunos, sendo que todos participaram do jogo e responderam ao questionário-teste. Na aula seguinte houve ausência de 2 alunos, assim, a confecção da pirâmide alimentar e o questionário de avaliação foi feito por 22 alunos.

Para o desenvolvimento do projeto foi proposto uma atividade lúdica. Através de um jogo, em sala de aula, alunos ganhavam tiras coloridas feitas de papel crepom, à medida que gostavam de certos alimentos cujos nomes eram pronunciados. Por exemplo: leite, todos que gostavam ganhavam uma tira branca. Foram realizadas variações. Por exemplo: Quem come carne, quem gosta de frutas etc. Ganhou o jogo quem obteve mais tiras coloridas. Para o jogo, as tiras feitas de papel crepom (3cm x 22cm) foram confeccionadas nas

cores: amarela (representando alimentos energéticos), azul (representando a água), vermelha (alimentos construtores), verde (verduras e legumes) e laranja (frutas).

Após o término do jogo foi ministrado aos alunos um questionário-teste com 10 perguntas fechadas adaptado de Martins *et al.* 2005 (*apud* RIBEIRO; EISENTEIN, 1990). Esse questionário tinha por objetivo avaliar que tipo de alimentação e que hábitos alimentares cada aluno considerava correto. As perguntas foram lidas em voz alta pelo pesquisador e respondidas uma de cada vez pelos alunos, onde cada aluno respondeu seu questionário individualmente.

Seguido ao levantamento dos dados através do jogo e do questionário-teste, foi realizada uma roda de conversa onde se discutiu com os alunos os resultados do próprio questionário-teste e foram feitos questionamentos sobre o que os mesmos entendem sobre alimentação saudável e hábito alimentar, e se os alunos acreditavam que se alimentavam corretamente.

Num segundo momento, foi ministrada uma aula sobre: a utilidade dos alimentos e sua importância; como o organismo utiliza as proteínas, açúcares, lipídios, vitaminas e sais minerais para seu desenvolvimento e manutenção; em quais alimentos podemos obter esses nutrientes; os grupos alimentares; o que é pirâmide alimentar e reeducação alimentar. Em seguida, foi solicitado aos alunos que montassem uma pirâmide alimentar com os alimentos que costumavam consumir no dia-a-dia fazendo propostas de melhorias para sua alimentação e de sua família, visando uma reeducação alimentar. Para a confecção das pirâmides foi utilizado papel sulfite, lápis, lápis de cor, canetinha, etc.

Para finalizar a atividade foi aplicado um questionário de avaliação composto de 8 perguntas fechadas e 2 abertas.

A avaliação final dos resultados foi realizada pela análise da pirâmide alimentar montada pelos alunos, das propostas de alimentação sugeridas pelos mesmos e pelo questionário de avaliação.

## Resultados

**Jogo** - Com o desenvolvimento do jogo verificou-se que os alimentos preferidos dos alunos são alimentos ricos em açúcares e gorduras como hambúrgueres, balas, chocolate, batata frita, refrigerante, etc. Com relação a verduras, legumes e frutas poucos informaram gostar, principalmente quando se fala de legumes e verduras. Quando se trata do grupo dos alimentos construtores os preferidos são as carnes (principalmente vermelha e de frango) e alimentos derivados do leite como iogurte e queijo. Alimentos como ervilha e lentilha poucos informaram gostar.

**Questionário-teste** - Na conclusão do questionário-teste, a pontuação até 300 demonstrava que o aluno não conhecia muito sobre como se alimentar corretamente, por isso, deveria ter cuidado. Dos entrevistados, somente três alunos (13%) fizeram menos de 300 pontos ficando nesta classificação. Dezenove alunos (79%) alcançaram pontuação entre 301 e 450 pontos indicando que estes conheciam algo sobre como se alimentar de maneira correta, mas esse conhecimento poderia melhorar. Dois alunos alcançaram pontuação superior a 451 pontos, representando 8%, demonstrando conhecer muito sobre boa alimentação (Figura 1). Verificou-se que a média de pontuação dos alunos ficou em 360 pontos.

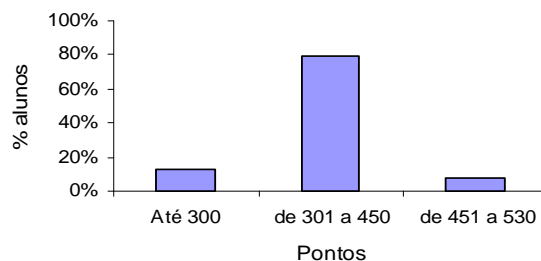


Figura 1 – Média geral de pontuação no questionário-teste dos alunos do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP.

**Pirâmide alimentar** - Os alunos fizeram a montagem da pirâmide alimentar propondo melhorias na sua alimentação como na Figura 2.

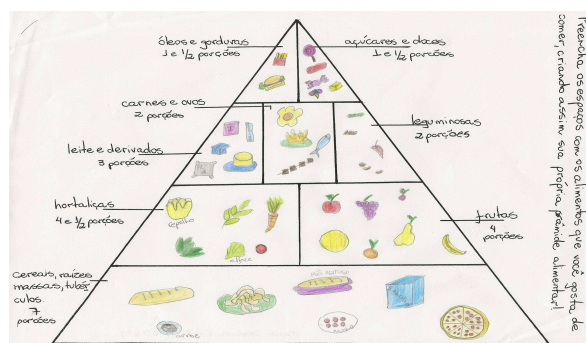


Figura 2–Pirâmide alimentar montada por aluno do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP.

**Questionário de avaliação** - Com relação ao questionário de avaliação, a primeira questão interrogava sobre qual a importância de hábitos alimentares saudáveis. 95% dos alunos responderam corretamente a alternativa (C), “para fornecer ao organismo a quantidade correta de

nutrientes que ele precisa, garantindo seu bom funcionamento”. Nenhum dos alunos respondeu a alternativa (A) informando que “hábitos alimentares saudáveis não tem grande importância”, e 5% dos alunos assinalaram a resposta (B), “para sabermos o que comemos” (Figura 3).

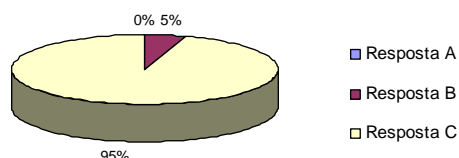


Figura 3- Opinião dos alunos do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP sobre a importância da alimentação saudável.

Sobre a pergunta para que servem os alimentos? 86% dos alunos escolheram a alternativa (A) informando “que estes servem para fornecer nutrientes para o corpo manter as funções vitais e a saúde”, e 9% (dois alunos) dos entrevistados indicaram a alternativa (C), “acreditando ser correto que os alimentos servem para matar a fome”. Para a alternativa (B), “os alimentos não servem para nada”, houve somente uma resposta (5% do total) (Figura 4).

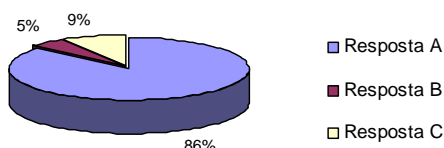


Figura 4- Respostas dos alunos do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP sobre a utilidade dos alimentos.

Com relação a importância do café da manhã, 90% dos alunos responderam a alternativa (B), “indicando que o café da manhã fornece ao corpo nutrientes para a realização das tarefas do dia”. 5% acreditavam que “o café da manhã ajuda a emagrecer” indicando como item correto a alternativa (A), e 5% informa que “a alimentação pela manhã não tem grande importância” (Figura 5).

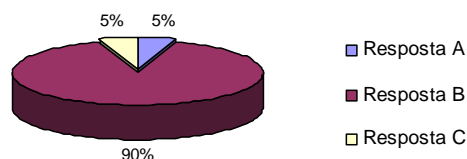


Figura 5- Respostas dos alunos do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP sobre a importância do café da manhã na dieta.

Na questão 9, “Na sua opinião, como você pode melhorar a sua alimentação?”, 91% dos alunos citaram sugestões como: comer na hora certa, ingerir mais verduras e legumes, não comer muitos doces, comer pelo menos um alimento de cada grupo alimentar, deixar de comer besteiras, ingerir mais água, se alimentar de alimentos saudáveis e ricos em vitaminas, mantendo uma dieta equilibrada, deixar de comer gorduras, fazer mais de três refeições ao dia. Dois alunos (9%) não responderam esta questão.

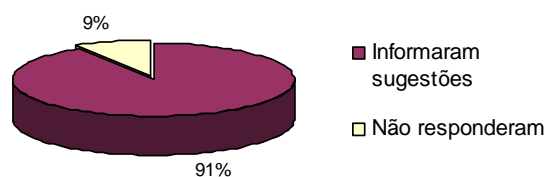


Figura 6- Número de alunos do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP que propuseram sugestões de como melhorar sua alimentação.

Com relação a questão 10, onde foi perguntado na opinião do aluno “o que seria reeducação alimentar”, 18% dos alunos deixaram a questão em branco. Nas respostas analisadas a maioria relacionava reeducação alimentar com a aprendizagem de se alimentar corretamente, e de reeducar seus hábitos alimentares.

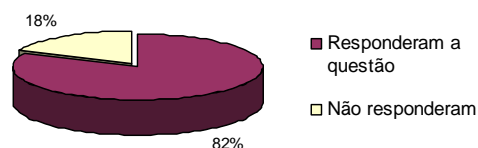


Figura 7- Número de alunos do 7º ano da rede estadual de ensino de São José dos Campos – SP que responderam a questão sobre reeducação alimentar.

## Discussão

A preferência demonstrada pelos adolescentes, citada por Fisberg *et al* (2001) e Priore (1998), por alimentos ricos em gorduras e açúcares (salgadinho de milho, pizza, batata-frita, hambúrguer, chocolates, balas, doces, refrigerantes) pode ser observada entre os alunos que participaram da pesquisa, sendo que a preferência por alimentos como frutas, legumes e verduras foi indicada por poucos. Austregésilo (1990) justifica essa preferência quando cita que a alimentação é uma fonte energética natural que infelizmente nos acostumamos a utilizar apenas para satisfação do paladar. Penteado (2007) afirma assim que o sabor dos alimentos foi colocado em primeiro plano, porém é necessário compreender que os alimentos precisam cumprir suas funções no organismo, não apenas saciar a fome ou estar a serviço da gula.

No resultado obtido do questionário-teste a maioria dos alunos (79%) demonstra ter conhecimento de como devemos nos alimentar corretamente, o que confirma a afirmação de Fisberg *et al.* (2001) de que muitos adolescentes têm um bom conhecimento sobre os princípios de uma alimentação equilibrada, apesar de terem atitudes que não correspondem a este conhecimento.

Verificou-se que os alunos também não demonstram preocupação com as conseqüências desse fato, confirmando a afirmação de Anderson (1991) (*apud* MAESTRO; SILVA, 2007) de que a maioria dos adolescentes não revela preocupação com as conseqüências futuras de seus hábitos alimentares, muitas vezes inadequados e de Gambardella, Frutuoso e Franch (1999) de que os adolescentes tendem a viver o momento atual, não dando importância às conseqüências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais.

Com relação à primeira questão sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, quando foi aplicado o questionário-teste os alunos tinham uma idéia da importância de se alimentar corretamente, mas com o desenvolvimento do projeto essa idéia se ampliou e ficou mais clara, sendo que 95% responderam corretamente a questão. Fisberg *et al.*, (2001) cita que devido ao fato de uma alimentação nutricionalmente adequada ser importante, com energia e nutrientes suficientes para sustentar o crescimento acelerado, as modificações na composição corporal que ocorrem neste período e a atividade

física é de extrema importância o conhecimento assimilado pelo aluno.

Com relação às questões dissertativas onde foi questionado sobre como os alunos poderiam melhorar sua alimentação 91% dos alunos fizeram propostas de como a alimentação pode ser melhorada de forma simples citando idéias como, comer na hora certa, ingerir mais verduras e legumes, não comer muitos doces, comer pelo menos um alimento de cada grupo alimentar, deixar de comer besteiras, ingerir mais água, se alimentar de alimentos saudáveis e ricos em vitaminas, mantendo uma dieta equilibrada, deixar de comer gorduras, fazer mais de 3 refeições ao dia, comprovando mais uma vez a afirmação de Fisberg *et al.*, (2001) de que de que muitos adolescentes têm um bom conhecimento sobre os princípios de uma alimentação equilibrada.

Na questão 10 foi perguntado na opinião dos alunos o que seria reeducação alimentar, a maioria dos alunos (82%) relacionou reeducação alimentar com aprender a se alimentar corretamente, ter uma boa alimentação, aprender a comer coisas que fazem bem a saúde, se alimentar na hora correta, reaprender a comer, reeducar seu hábito alimentar, se aproximando de alguma forma da definição de Papini (2007) onde a reeducação alimentar é definida como um processo de aprendizagem e de mudança comportamental exercido por meio de orientações nutricionais específicas em que o indivíduo conhece e incorpora hábitos alimentares saudáveis.

## Conclusão

Concluimos que a maioria dos alunos tem idéia de como uma alimentação saudável deve ser e mesmo sabendo não se alimentam corretamente nem demonstram preocupação com as conseqüências futuras de seus hábitos inadequados. Com a aplicação do projeto, os alunos puderam ampliar seu conhecimento sobre o tema e tornar a idéia de alimentação saudável mais clara e ampla, propondo maneiras de melhorar sua alimentação, valorizando mais os alimentos naturais e a saúde.

## Referências

- AUSTREGÉSILO, E.L. Alimentação infantil vegetariana. São Paulo: Ground, 1985. 62 p.
- FISBERG, M. et al. Hábitos alimentares na adolescência. 2001. Disponível em: <<http://br.monografias.com/trabalhos2/habitos-alimentares-adolescencia/habitosalimentares-adolescencia.shtml>> Acessado: 28 ago. 09.

- GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. Revista de Nutrição, v. 12 n. 1, jan/abr 1999.

- MAESTRO, Vanessa; SILVA, M.V. Análise nutricional de escolares da rede pública de ensino de Piedade, SP. Revista Nutrire, v. 32, n. 1, p. 23-40, 2007.

- PAPINI, H.F. O que é reeducação alimentar. 2007. Disponível em:  
<<http://hevoise.blogspot.com/2007/12/o-que-reeducacao-alimentar-reeducacao.html>> Acessado em 22 set. 09.

- PENTEADO; C.L. Hábito alimentar e qualidade de vida. 2007. Disponível em  
<<http://www.sermelhor.com/artigo.php?artigo=68&secao=saude>>. Acessado: 28 ago. 09

- PCN. Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) - Ciências Naturais. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. 138p.

- PCN. Parâmetros Curriculares nacionais (PCN): Temas transversais – Saúde. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. 42p.

- PHILIPPI, S.T. et al. Alimentação saudável na infância e adolescência. In: SILVA, M.D., et al. Curso de atualização em alimentação e nutrição para professores da rede pública de ensino. Piracicaba: ESALQ, Depto. de Agroindústria, Alimentos e Nutrição/FAPESP, 2000.

- PRIORE, S.E. Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores do estado nutricional. São Paulo. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de São Paulo, 1998.

- RIBEIRO, Eunice; EISENTEIN, Evelyn. Falando de saúde para crianças, adolescentes e educadores nas escolas e comunidades. Petrópolis: Vozes, 1990. 98p.