



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

AÇÕES DO PIBID BIOLOGIA NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS ENTRE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO ATRAVÉS DA ARTICULAÇÃO COM A ESCOLA

Margareth Machado e Silva Sousa⁽¹⁾, Maria Rizioneide Araújo Belarmino⁽¹⁾, Genivan da Rocha Santos⁽¹⁾, Jorge Xavier de Almeida Neto⁽²⁾, Michelle Gomes Santos⁽³⁾

(1) Discente. Licenciatura em Ciências Biológicas. Centro de Educação e Saúde (CES), Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). margareth_machado@hotmail.com

(2) Docente. Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio José Luiz Neto (EEEFMJLN). netobiologia2@gmail.com

(3) Docente. Licenciatura em Ciências Biológicas. Centro de Educação e Saúde (CES), Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). profamichellepibidbio@gmail.com

INTRODUÇÃO

É no período da adolescência que o indivíduo passa por várias mudanças, dentre elas, ocorrem mudanças físicas e comportamentais que influenciam positiva ou negativamente em sua vida. Segundo Gambardella e colaboradores (1999), todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar. Essas transformações podem ainda ser influenciadas por fatores internos ou externos, necessidades, valores ou até modismos.

Diante de uma juventude que possui práticas alimentares irregulares (que se alimenta de lanches rápidos) é necessário que a escola conheça os hábitos alimentares dos discentes para que possa corrigir distorções nutricionais, que podem ser combatidas em parte utilizando aulas voltadas para a educação alimentar, evidenciando assim a importância dos bons hábitos alimentares sob vários aspectos. Nesse sentido, o ensino nas escolas tem papel fundamental na construção de bons hábitos alimentares e cidadãos conscientes dessa relevância.

Devido à importância de conhecer e repassar informações acerca de alimentos nutritivos, o presente trabalho objetivou conhecer os hábitos alimentares de discentes do ensino médio da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio José Luiz Neto (EEEFMJLN), buscando ensinar os elementos norteadores para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio José Luiz Neto, localizada no município de Barra de Santa Rosa, PB. A presente abordagem está associada ao desenvolvimento das ações do subprojeto Biologia do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), desenvolvido em parceria com a escola José Luiz Neto desde março de 2014. A coleta de dados foi realizada em agosto de



2015, no momento de aula de Biologia com 49 alunos, regularmente matriculados no 1º ano do Ensino Médio da referida instituição. A aula foi estruturada em três etapas subseqüentes:

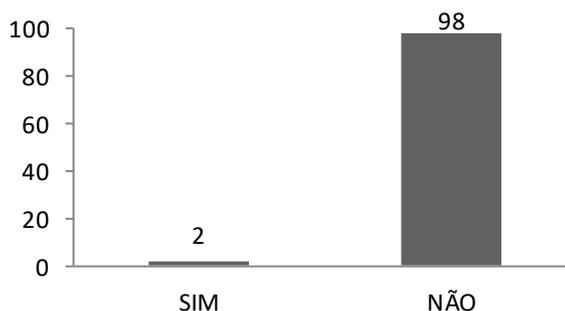
1. Aplicação de questionário semiestruturado, a fim de saber os hábitos alimentares dos discentes para debater sobre as prováveis distorções e discutir sobre os motivos e consequências da má nutrição; 2. Recurso didático-pedagógico e conteúdo através de aula expositiva e dialogada com utilização de slides sobre as biomoléculas presentes nos alimentos: carboidratos, lipídeos, proteínas, vitaminas e minerais. Foi empregado também um jogo, que consistia em uma pergunta com nome do carboidrato para os alunos encontrarem a figura com o alimento que o representava; 3. Foi feita uma comparação alimentar entre café da manhã, almoço e jantar, tendo como base a alimentação habitual dos brasileiros.

A análise dos dados qualitativos foi feita através de agrupados de fragmentos de textos e adaptados para quadros conceituais. Os dados quantitativos foram tratados como frequências relativas percentuais, com o uso do software Excel® do Windows® 7.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à diferenciação das biomoléculas, a maioria dos entrevistados (98%) indicou não saber diferenciar alimentos que contenham carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais (figura 1). Segundo Moreira (2012), aprender significativamente implica atribuir significados e estes têm sempre componentes pessoais. Faz-se necessária a aplicação de conteúdos atrelados a uma aprendizagem significativa, e a partir desta, torná-la motivadora.

Figura 1: Distribuição percentual dos alunos (n=49) quanto à diferenciação das macromoléculas contidas nos alimentos, E.E.E.F.M. José Luiz Neto – Barra de Sta. Rosa – PB, 2015.



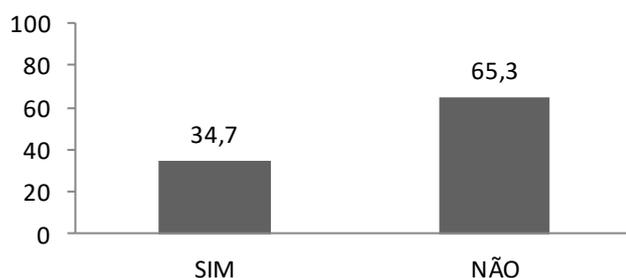
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Quanto à atitude de trocar uma refeição por um lanche (figura 2) observou-se que 65,3% não trocariam. Os lanches que são consumidos pelos adolescentes são, cada vez mais, fonte de gorduras e açúcares em demasia. Pinheiro e colaboradores (2005) sugerem que os



alimentos aqui mostrados devem ser consumidos adequadamente, evitando-se a ingestão excessiva de gorduras e açúcares. Relacionando a compreensão das práticas alimentares ao ensino Krasilchik e Marandino (2007) sugerem que os alunos devem compreender conceitos e utilizá-los para enfrentar desafios e refletir sobre seu cotidiano.

Figura 2: Distribuição percentual dos alunos (n=49) quanto a troca de uma refeição por um lanche, E.E.E.F.M. José Luiz Neto – Barra de Sta. Rosa – PB, 2015.



Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Sobre o café da manhã dos alunos (tabela 1), verificou-se que a maior parte consome alimentos ricos em proteínas e cálcio, como leite (61,2%), bolacha (83,7%), pão (85,7) e manteiga (63,3).

Alimentos ricos em cálcio e energia são os mais adequados para um bom desjejum como sugere Gambardella e colaboradores (1999), onde a fonte de cálcio seria representada por leite e derivados, principais fontes dietéticas desse mineral, bem como, de proteínas. Já em relação ao modo de dispor dos alimentos na composição da refeição, registrou-se também que o café da manhã foi composto por pães e biscoitos, com algum tipo de acompanhamento, ou seja, tudo o que habitualmente se consome com pães e biscoitos: geléias, mel, margarinas, manteiga, maionese, queijos e frios.

Tabela 1: Citação dos gêneros alimentícios no dejejum dos alunos (n=49) da E.E.E.F.M. José Luiz Neto – Barra de Sta. Rosa – PB, 2015.

Café da manhã		
Gênero Alimentício (*)	N	%
Café	44	89,8
Leite	30	61,2
Suco	6	12,2
Iogurte	6	12,2
Bolacha	41	83,7
Pão	42	85,7
Bolo	27	36,7



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Tapioca	9	18,4
Queijo	18	36,7
Manteiga	31	63,3
Ovo	18	36,7
Fruta	9	18,4

(*) Os gêneros alimentícios podem ser referidos por vários alunos ao mesmo tempo.

Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Para o almoço e jantar é considerado o mesmo padrão de consumo, com alimentos fonte de proteína, vitaminas, minerais e de fibras. Segundo Gambardella e colaboradores (1999) são considerados como fonte protéica o feijão, as carnes ou ovos, sendo as duas primeiras, também fontes dietéticas de ferro. A energética proporcionada basicamente por cereais e tubérculos, tais como arroz, massas em geral e batata e, a de vitaminas, minerais e fibras por frutas e hortaliças.

Quanto ao almoço (tabela 2), verificou-se que a maior parte dos alunos alimenta-se com: feijão (98%), arroz (100%), macarrão (89,8%), carne (96%), deixando de consumir alimentos ricos em vitaminas e fibras. No jantar (tabela 2), constatou-se que a maioria dos alunos consome arroz (79,6%), macarrão (69,4%), carne (89,8%) e deixam de consumir alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras.

Tabela 2: Citação dos alimentos no almoço e no jantar dos alunos (n=49) da E.E.E.F.M. José Luiz Neto – Barra de Sta. Rosa – PB, 2015.

Almoço			Jantar		
Alimento (*)	N	%	Alimento (*)	N	%
Feijão	46	98	Leite	8	16,3
Arroz	49	100	Arroz	39	79,6
Macarrão	44	89,8	Macarrão	34	69,4
Cuscuz	15	30,7	Cuscuz	38	77,5
Salada	24	49	Macaxeira	19	38,8
Carne	47	96	Carne	44	89,8
Ovo	20	40,8	Batata	17	34,7
Peixe	17	34,7	Sopa	34	69,4
Mortadela	10	20,4	Pão	7	14,3
Salsicha	10	20,4	Salsicha	10	20,4
Sucos	41	83,7	Salada	7	14,3
Fruta	7	14,3	Fruta	3	6,1

(*) Os alimentos podem ser referidos por vários alunos ao mesmo tempo.

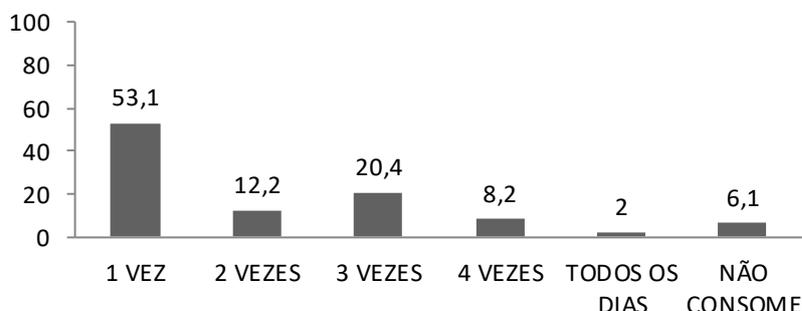
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Ainda, constatou-se que 53,1% dos adolescentes consomem frituras e massas 1 vez na semana, e apenas 2% consomem todos os dias, 6,1% declararam não comer nenhum tipo de frituras como mostrado na figura 3.



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Figura 3: Distribuição percentual dos alunos (n=49) quanto ao consumo de massas e frituras semanalmente, E.E.E.F.M. José Luiz Neto – Barra de Sta. Rosa – PB, 2015.



Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo, (BRASIL, 2007). Faz-se necessário que tenhamos uma alimentação equilibrada, acessível, variada, colorida, suficiente e segura, para que possamos viver mais e melhor.

A partir do estudo constatou-se que os alunos não conseguem diferenciar conteúdos sobre: vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e lipídeos. Verificou-se também que a maioria dos alunos não troca uma refeição diária por um lanche. No café da manhã os alunos em sua maior parte consomem alimentos ricos em proteínas e cálcio. No almoço os alunos consomem alimentos ricos em ferro e proteínas e deixam de consumir alimentos ricos em vitaminas e fibras como frutas e saladas. Já no jantar constatou-se que a maioria dos alunos consome alimentos ricos em proteínas e deixam de consumir alimentos energéticos, ricos em vitaminas, minerais e fibras.

Fica evidente a necessidade de articular mais ações educacionais na escola a fim de que as aulas de Biologia possam proporcionar um melhor entendimento do valor de uma alimentação saudável através de estratégias didáticas como o jogo utilizado e também palestras, visitas técnicas, exibição de filmes, etc. Salienta Nardi et al. (2009) que a diversificação das modalidades didáticas na prática pedagógicas podem atender a distintas necessidades e interesses dos alunos e contribuir para motivá-los e envolvê-los no processo de ensino/aprendizagem. Nesse sentido, o jogo serviu tanto para melhorar o ensino-aprendizagem como para promover uma maior interação entre professor e aluno.

CONCLUSÃO

Identificamos que o perfil alimentar dos alunos da escola alvo caracterizou-se por uma alimentação básica, que precisa ser melhorada. Daí a relevância da aplicação de aulas



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

sobre práticas alimentares articuladas com os conteúdos didáticos da Biologia, para que os alunos possam conhecer o que estão comendo e que não podem comer alguns alimentos em excesso.

Diante do exposto, sugerir novas abordagens e propostas sobre o tema deve ser considerado pelo professor. Assuntos dessa natureza não podem deixar de ser utilizados como temas transversais para a promoção - crítica e aplicada - do processo de aprendizagem dos conteúdos biológicos. A interação do ensino-aprendizagem com a alimentação dos alunos se faz necessário, a partir do pressuposto de que uma vida saudável depende muito de um entendimento das bases biológicas da nutrição. Para praticar uma alimentação regrada e seletiva, é preciso conhecer para poder executar.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação saudável e sustentável.** /Módulo 11: Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

GAMBARDELLA, A. M. D. FRUTUOSO, M. F. P. FRANCH. C. **Prática alimentar de adolescentes.** In: XVI Congresso internacional de nutrição, Montreal, Canadá, 1997. Revista de nutrição, Campinas, 12(1): 5-19. Jan/abr., 1999.

KRASILCHIK, M. MARANDINO, M. **Ensino de ciências e cidadania.** 2ª ed. São Paulo: Moderna, 2007.

MOREIRA. M. A. Mapas Conceituais E Aprendizagem Significativa. **Cadernos do Aplicação**, 11(2): 143-156, 1998. Revisado e publicado em espanhol, em 2005, na **Revista Chilena de Educação Científica**, 4(2): 38-44. Revisado novamente em 2012.

NARDI. R. **Ensino de ciências e matemática, I: temas sobre a formação de professores** / – São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

PINHEIRO. D. M. PORTO, K. R. A. MENEZES, M. E. S. **A química dos alimentos: carboidratos, lipídios, proteínas e minerais.** Maceió: EDUFAL, 2005.