

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA

Marly Denise de Oliveira da Silva <sup>1</sup>

### RESUMO

A BNCC (Base Nacional Comum Curricular) estabelece diretrizes educacionais abrangentes que incluem o desenvolvimento de competências socioemocionais, cognitivas e físicas, nas quais a alimentação saudável desempenha um papel crucial. Objetivou-se promover a compreensão dos estudantes acerca da importância da alimentação saudável. A pesquisa teve uma abordagem quali-quantitativa e método descritivo, sendo realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Cabo de Santo Agostinho, município de Cabo de Santo Agostinho - Pernambuco, na eletiva “Educação alimentar na escola” com 40 estudantes da 1ª série do Ensino Médio. As atividades foram realizadas na eletiva com as seguintes etapas: Na 1ª etapa foi aplicado um questionário prévio para diagnosticar hábitos alimentares dos estudantes com perguntas: 1) Quantas frutas você come por dia? 2) Com que frequência você toma refrigerante? 3) Come vegetais e legumes todos os dias? 4) Que lanche você escolheria? 5) Com que frequência você come doces (chocolate, balas, sorvete etc.)? As respostas foram analisadas: 45% responderam que não comem frutas, 75% responderam que tomam refrigerante todos os dias, 80% comem doces todos os dias, 57,5% comem vegetais e legumes e para o lanche, 52,5% escolheram salgadinho. Na 2ª etapa foi utilizada uma questão norteadora: Como minimizar os impactos da má alimentação na adolescência? Os estudantes elaboraram hipóteses e iniciaram a investigação. A turma foi dividida em cinco grupos para a leitura da reportagem “Obesidade entre jovens de 18 e 24 anos cresce no Brasil” e construíram cartazes para apresentação. Na 3ª etapa apresentaram os trabalhos a partir da reportagem com a mediação da professora. Na 4ª etapa ocorreu uma roda de conversa para confrontar os conhecimentos prévios e as descobertas ao longo das etapas, na qual a professora retomou a problemática e enfatizou as descobertas e a confrontação das hipóteses a partir da leitura da reportagem.

**Palavras-chave:** alimentação saudável, equilíbrio, obesidade, eletiva.

### INTRODUÇÃO

A educação alimentar na escola é um componente crucial para o crescimento saudável das crianças e adolescentes. Ao adotar conteúdos voltados para a nutrição e hábitos alimentares saudáveis desde cedo, as escolas desempenham um papel relevante na formação de uma sociedade mais consciente e saudável.

Segundo Fonseca e Carlos (2015) relatam que a alimentação fornecida pelas escolas indispensável para o desenvolvimento psicofísico dos discentes, podendo ajudar em diversos aspectos: capacidade intelectual, emocional, física, social, afetivo econômico, contribuindo para que os estudantes tenham condições satisfatórias para o

---

<sup>1</sup> Mestranda - Mestrado Profissional em Ensino de Biologia, Centro de Ciências Exatas e da Natureza, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [denisebiologa2024@hotmail.com](mailto:denisebiologa2024@hotmail.com)

aprendizado. A instituição de ensino e a disponibilização de uma merenda escola com componentes saudáveis desempenham uma importante função no desenvolvimento cognitivo dos estudantes. A merenda escolar ajuda a promover um estilo de vida saudável e assegura um bom rendimento escolar (Silva, 2019).

De acordo com Brasil (2019) Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Ministério da Saúde (MS), em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019, sobre a saúde dos adolescentes de 13 a 17 anos de idade que frequentavam do 7º ano do Ensino Fundamental até a 3ª série do Ensino Médio das redes pública e privada, estimou-se que, em 2019, 97,3% dos estudantes brasileiros de 13 a 17 anos consumiram, pelo menos, um alimento ultraprocessado no dia anterior à pesquisa. Em contrapartida, somente 2,7% deles revelaram não ter consumido nenhum desses alimentos.

Levantamento realizado pelo Observatório de Saúde na Infância (Observa Infância - Fiocruz/Unifase) revela um quadro preocupante em relação à obesidade infantil e em adolescentes no Brasil. Em 2022, 14,2% das crianças brasileiras até cinco anos estavam com excesso de peso. Entre os adolescentes, o número é ainda maior: 31,2% deles estavam com sobrepeso ou obesidade (Brasil, 2022).

Para Souza e Lopes (2002), afirmam que a instituição escolar é um ambiente favorável para educação e saúde, que contribui para o bem estar da comunidade escolar e colaborando, de maneira direta e indireta, para o futuro da nação.

Além disso, Teixeira (2012) salienta que a dieta deve ser balanceada, incluindo diversos tipos de alimentos, com destaque naqueles que tem alto valor nutricional, como frutas, verduras, legumes e fibras. Vale ressaltar que os padrões alimentares estabelecidos durante a adolescência tendem a se manter na vida adulta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a educação alimentar pode ajudar a prevenir doenças crônicas, como obesidade e diabetes, que estão se tornando cada vez mais comuns entre crianças e adolescentes.

Ademais, para que os alunos tenham a oportunidade de se tornar protagonistas de seu aprendizado é importante que o docente desenvolva atividades mais complexas que desperte a curiosidade, aptos para tomar decisões e avaliar seus resultados (Morán, 2015).

Deste modo, ao fornecer informações que oportunize a reflexão e sensibilização não apenas em relação às práticas discursivas, mas também às ações pedagógicas

ligadas a educação alimentar experimentadas na escola. Com o objetivo promover a compreensão dos estudantes acerca da importância da alimentação saudável.

## **METODOLOGIA**

O público alvo dessa pesquisa foi com 40 estudantes da 1ª série do Ensino médio da Escola de Referência em Ensino Médio Cabo de Santo Agostinho, localizada no município de Cabo de Santo Agostinho – Pernambuco, na eletiva “Educação Alimentar na Escola”.

Os pressupostos metodológicos envolveram a aplicação da abordagem quali-quantitativa e método descritivo, observação participante e coleta de dados por meio de um questionário prévio. Marconi e Lakatos (2003), a metodologia qualitativa preocupa-se em uma análise mais profunda e comportamental. Já na pesquisa quantitativa aspectos numéricos como foi feito análise a partir do questionário prévio (Michael, 2009).

Na fase de análise e interpretação dos dados quantitativos, foram elaborados gráficos no software Excel. Por outro lado, a interpretação dos dados na abordagem qualitativa foi por meio da análise de conteúdo (Bardin, 2016). As respostas foram analisadas após leitura exploratória, seguida de inferência a partir da categorização.

O estudo foi conduzido entre março e maio de 2023. Na primeira etapa, foram coletados dados por meio de um questionário com dez perguntas, sendo oito de múltipla escolha e duas discursivas (**Quadro 1**).

**Quadro 1:** Algumas questões do questionário prévio

<b>Quantas frutas você come por dia?</b> a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 ou mais
<b>Com que frequência você toma refrigerante?</b> a) todos os dias b) uma vez na semana c) uma vez no mês d) nenhuma
<b>Com que frequência você come doces (chocolate, balas, sorvete etc)?</b> a) todos os dias b) uma vez na semana c) uma vez no mês d) nenhuma
<b>Você come verduras e/ou legumes todos os dias?</b> a) sim b) não
<b>Tem costume de olhar o rótulo dos alimentos?</b> a) sim b) não c) às vezes
<b>Pratica algum esporte ou frequenta academia? Se sim, qual?</b>

**Quais os benefícios que a alimentação saudável pode trazer para as pessoas?**

**Fonte: Autora, 2024.**

**Quadro 2:** Atividades de sensibilização a respeito da Educação alimentar na escola com estudantes da 1ª série do Ensino Médio da Erem Cabo de Santo Agostinho, Cabo de Santo Agostinho- PE.

<b>ATIVIDADES</b>	<b>OBJETIVOS</b>
Aplicação do questionário	Diagnosticar os conhecimentos prévios dos estudantes a respeito da alimentação saudável.
Problematização (Como minimizar os impactos da má alimentação na adolescência?), elaboração de hipóteses e construção dos cartazes (reportagem “Obesidade entre jovens de 18 e 24 anos cresce no Brasil”).	Abordar a problematização da obesidade entre jovens de 18 a 24 anos no Brasil, estimulando a reflexão crítica sobre suas causas e consequências e por meio das hipóteses investigaram possíveis soluções para o problema.
Apresentação dos trabalhos	Promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável e estratégias para minimizar os impactos da má alimentação na adolescência.
Roda de conversa	Confrontar os conhecimentos prévios e as descobertas ao longo das etapas.

**Fonte: Autora, 2024.**

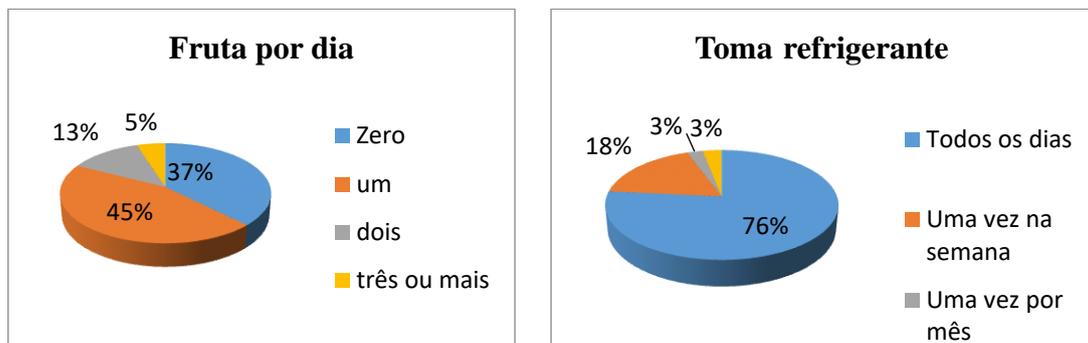
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O estudo teve a participação de 40 estudantes do ensino integral da 1ª série do Ensino médio com a faixa etária dos participantes entre 14 e 16 anos de idade, sendo a maioria (80%) na faixa etária de 14 anos de idade. A 1ª etapa da pesquisa foi à aplicação de um questionário prévio com o objetivo de diagnosticar os conhecimentos prévios dos estudantes a respeito da alimentação saudável.

Nas questões 1 e 2, de forma objetiva, foi perguntado ao estudante “quantas frutas come por dia?” e “que frequência toma refrigerante?”, respectivamente.

Constatou-se que muitos estudantes comem poucas frutas por dia, sendo 45% não comem frutas e ainda 37,5% come apenas uma fruta por dia. Na questão 2, observa-se que a maioria dos estudantes tomam refrigerante todos dos dias com 75% (Figura 1).

**Figuras 1 e 2:** A porcentagem de estudantes que responderam as perguntas sobre a frequência que comem frutas e tomam refrigerante.



**Fonte: Autora, 2024.**

A análise das questões revela uma preocupação com os hábitos alimentares dos estudantes que são refletidos na sua saúde interferindo no aprendizado. Os dados da primeira questão refletem a alimentação com falta de nutrientes essenciais como vitaminas e frutas, que são fundamentais para a saúde. Essa baixa ingestão de frutas pode estar relacionada a hábitos alimentares pouco saudáveis, falta de acesso a alimentos frescos ou desconhecimento dos benefícios das frutas. Na segunda questão, a constatação de que 75% dos estudantes consomem refrigerantes diariamente é alarmante. O consumo excessivo de refrigerante está associado a problemas de saúde como obesidade e diabetes tipo 2.

Freire (1996) enfatiza que o processo de ensino demanda uma abordagem metódica rigorosa e que cabe o docente não apenas passar os conteúdos, como também desenvolver a capacidade de pensar corretamente.

Teixeira et al. (2012) diz que a alimentação necessita ser equilibrada, inclusive com o consumo de diversos alimentos, especialmente aqueles que são ricos em nutrientes como, as frutas, verduras, legumes e fibras. É fundamental observar que os hábitos alimentares adquiridos na adolescência tendem a manter na vida adulta.

Na 2ª etapa foi levantada uma problemática pela docente: Como minimizar os impactos da má alimentação na adolescência? Os estudantes elaboraram hipóteses e iniciaram a investigação. Seguem algumas respostas dos alunos a cerca do questionamento:

*“É bom incluir lanches saudáveis como, as frutas”* (Aluno 4);

*“É comer de 3 em 3 horas”* (Aluno 20);

*“Alimentos saudáveis mais baratos”* (Aluno 11);

*“Praticar atividade física”* (A 32).

Ainda na 2ª etapa, os estudantes apresentaram brevemente suas hipóteses e em seguida a docente dividiu a turma em cinco grupos para a leitura e construção de cartazes (**Figura 5**) a cerca da reportagem “Obesidade entre jovens de 18 e 24 anos cresce no Brasil” (**Figura 4**) e na 3ª etapa, os estudantes apresentaram as informações a partir da reportagem (**Figura 6**)

**Figura 4:** Reportagem que os estudantes leram e construíram os cartazes para apresentação.



**Fonte:** <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/obesidade-entre-jovens-de-18-e-24-anos-cresce-no-brasil-aponta-levantamento>

É muito importante à utilização de reportagens nas intervenções pedagógicas, em específico a temática da pesquisa sobre alimentação saudável na escola, pois é estratégia eficaz para conscientizar os alunos e estimular discussões relevantes.

Conforme Pereira (2003) é importante adotar atividades lúdicas em sala de aula, porque se configura recursos metodológicos essenciais no processo de ensino e aprendizagem, por motivar e ajudar no sucesso na aquisição de novos conhecimentos.

**Figura 5 e 6:** Alunos confeccionando os cartazes e estudantes apresentando o trabalho.



**Fonte: Autora, 2024.**

Por fim, na 4ª etapa ocorreu uma roda de conversa para confrontar os conhecimentos prévios e as descobertas ao longo das etapas, na qual a professora retomou a problemática e enfatizou as descobertas e a confrontação das hipóteses a partir da leitura da reportagem.

Freire (1987) enfatiza que a aprendizagem significativa oferece ao aluno educação libertadora, promovendo que ele participe de todo o processo de aprendizagem, ao invés de se restringir a um ensino mecânico, que não permite uma educação dinâmica e que não prepara indivíduos para a sociedade.

Logo, com base nas informações, entende-se que a educação alimentar na escola deve incluir no processo de motivação para os estudantes, sendo essencial a realização frequente de atividades interativas no ambiente escolar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em conta as estratégias de atividades realizadas, observou-se que elas contribuíram significativamente para a conscientização alimentar, conforme evidenciado na análise dos dados e na interação dos estudantes entre si e com a professora, logo os objetivos proposto por essa pesquisa foram alcançados. Foi possível observar o protagonismo estudantil quando os alunos participam ao longo de todo o processo, expressando seus conhecimentos prévios, na elaboração das hipóteses, na procura de respostas para a resolução de problemas e chegar a conclusões.

Além disso, a abordagem da temática a partir de reportagem é uma estratégia eficaz que leva o aluno ao pensamento crítico e a participação ativa, sendo uma relevante ferramenta de informação de dados, pois traz informações estatísticas sobre obesidade entre jovens, relação entre a alimentação e saúde, e ainda o aluno pode identificar o problema, buscar possíveis soluções e discutir com os colegas expondo seu ponto de vista.

Portanto, levando em consideração a importância do trabalho, é preciso destacar a necessidade de se explorar e aprender sobre a temática de alimentação saudável. Isso possibilita para um estudo mais aprofundado que se considere os aspectos socioeconômicos, ambientais e comportamentais sobre a nutrição. Essa abordagem abre possibilidades de discussão o âmbito escolar e também acadêmico.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Análise de conteúdo. 3. reimpr. da 1. ed. São Paulo, SP: Edições 70, 2016.  
BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019. Disponível em: < <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21457-a-saude-dos-adolescentes.html>.> Acesso: 24 de out. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

FONSECA, A. N. G.; CARLOS, J. Merenda escolar: um estudo exploratório sobre a implementação do programa nacional de alimentação na escola – PNAE, na Unidade Integrada Padre Newton Pereira em São Luís. In: Anais... XII Congresso Nacional de Educação, Paraná, 26 a 29 de out. de 2015.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17<sup>a</sup>, ed., Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1987.

FREIRE, P. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. 28. ed. São Paulo, SP: Paz e Terra, 1996.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília, DF: 2008.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica- 5. ed. - São Paulo: Atlas, 2003.

MICHEL, M. H. Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais. 2. Ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MORAN, J. M. Mudando a educação com metodologias ativas. In Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania: aproximações jovens. Coleção Mídias Contemporâneas. 2015.

Obesidade em crianças e adolescentes cresce no Brasil durante a pandemia. **ICICT/FIOCRUZ**, 2022. Disponível em: < <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-cresce-no-brasil-durante-pandemia>> Acesso em: 20 de out de 2024.

PEREIRA, M. L. Inovações para o ensino de ciências naturais: método lúdico criativo experimental. João Pessoa: Editora Universitária, 2003

ROCHA, L. Obesidade entre jovens de 18 e 24 anos cresce no Brasil, aponta levantamento, **CNN**, em São Paulo, 2023 Disponível em: < <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/obesidade-entre-jovens-de-18-e-24-anos-cresce-no-brasil-aponta-levantamento/>> Acesso em: Maio de 2023.

SILVA, J. R. da. Merenda escolar: um estudo de caso sobre os reflexos da implementação do sistema de Unidade de Processamento de Alimentação Escolar - UP AE, no Centro Educacional Edvardo Toscano, em Guarabira. 2019. Trabalho de conclusão de curso (Graduação), Universidade Estadual da Paraíba, Guarabira, 30 p., 2019.

SOUZA, A.C.; LOPES, M.J.M. Implantação de uma ouvidoria em saúde escolar: relato de experiências. Rev. Gaúcha Enfermagem. Porto Alegre, RS: v. 23, n. 2, 2002.

TEIXEIRA, A.S.; PHILIPPI, S.T.; LEAL, G.V.S. DA; ARAKI, E.L.; ESTIMA, C.C.P.; GUERREIRO, R.E.R. Substituição de refeições por lanches em adolescentes. Rev. Paul Pediatr, São Paulo, SP: v. 30, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v30/05.pdf>> Acesso em: 18 de out de 2024. |