ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ATIVIDADES LÚDICAS NA CONSTRUÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL NO MACIÇO DE BATURITÉ

Maria VitÓria Oliveira Brasil [1], Caio Fradick Gomes da Silva [2], Antonia Darc Costa Marcolino [3], Márcia Barbosa de Sousa [4]

RESUMO

A ciência da Nutrição, desde o início do século XIX, modificou decisivamente o perfil de uma alimentação saudável, especialmente quanto à diversificação dos modelos alimentares. Práticas alimentares atuais têm concentrado em dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pouca participação de frutas e hortaliças. O Brasil tem realizado estudos que apontam uma ascensão da obesidade da população, como um reflexo das transformações ocorridas nos âmbitos da economia, condições de vida, saúde e nutrição da população nas últimas décadas. Após a análise de uma pesquisa quanti-qualitativa realizada na escola, percebeu-se que a adoção de atividades coletivas na promoção da saúde auxilia no desenvolvimento de pensamentos e ações prioritárias para melhoria da qualidade de vida da comunidade como um todo. Diante disto, foram programadas palestras explicativas sobre práticas alimentares saudáveis para estudantes das turmas de 8° ano, em uma escola de ensino fundamental II na cidade de Barreira, no Maciço de Baturité, Ceará, com objetivo de proporcionar a promoção da saúde e a prevenção das doenças através do conhecimento e percepções de alimentação saudável do indivíduo e de seu grupo social, usando como material de trabalho folder, jogo de correlação e uma exposição de alimentos. As atividades foram planejadas no Laboratório de Biologia Geral no Campus das Auroras da Universidade da Integração da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB. Ao final foram obtidos relatos de experiência dos alunos das turmas trabalhadas. Solicitou-se que demonstrassem o que aprenderam sobre a forma ideal de se alimentar construindo um “Semáforo da Alimentação”. Tivemos resultados bastante positivos e percebeu-se que a promoção de práticas alimentares saudáveis propicia a integração de saberes científicos e populares, proporcionando maior conhecimento e sensibilização em ações prioritárias para melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave:

Exposição de alimentos. Métodos de ensino. Práticas docentes. Didática. Atividades coletivas.

[1] Universidade da Integração Internacionalo da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, e-mail: vbrasil2404@gmail.com
[2] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Instituto de Ciências Exatas e da Natureza , Discente, e-mail: caiofradick@gmail.com
[3] Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Instituto de Ciências Exatas e da Natureza , Discente, e-mail: darccosta88@gamil.com
[4] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, e-mail: marcia_bsousa@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

A promoção de hábitos saudáveis integra políticas nacionais e internacionais, sendo a alimentação uma das ações priorizadas para sua implementação (BRASIL, 2012; CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2011). Segundo as orientações dos documentos públicos, a construção desse propósito precisa da articulação entre escola e comunidade implicando na participação dos profissionais da educação, gestão escolar e toda a comunidade escolar (AZEVEDO, 2009).

Para assegurar a implantação dessas ações o Ministério da Saúde e o da Educação são corresponsáveis pela implantação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2012) e pela Política Nacional de Promoção de Saúde nas escolas (BRASIL, 2006) assim como pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que tem como objetivo proporcionar assistência alimentar suplementar aos escolares, promover a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino-aprendizagem, estimulando, dessa forma, o envolvimento da comunidade escolar nesse processo.

Oliveira (2009) em discussão com professoras, viu que o lúdico na escola tem sua importância na concretização das brincadeiras, nos jogos, tornando o aprendizado mais prazeroso e facilitando o trabalho do professor. Cintra (2014) contribui em sua pesquisa sobre a ludicidade e prática docente na educação da criança, assegura que a ludicidade é relevante, que os professores afirmam a importância das atividades lúdicas, porém, observou-se a falta de capacitação para um melhor desenvolvimento de jogos em algumas instituições de educação infantil.

Este trabalho teve como objetivo avaliar hábitos alimentares dos alunos e da comunidade escolar, identificando o conceito de alimentação saudável e as barreiras encontradas para adotá-la e proporcionar atividades educacionais lúdicas voltadas à promoção de bons hábitos alimentares nas escolas.

METODOLOGIA

As atividades foram planejadas e preparadas no Laboratório de Biologia Geral no Campus das Auroras da UNILAB por estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas participantes do projeto de extensão. Foram desenvolvidas atividades nas turmas de 8° ano A e B, na Escola de Ensino Fundamental Antônio Julião Neto, na cidade de Barreira, localizada no Maciço de Baturité, no estado do Ceará, para alunos de Ciências do Ensino Fundamental.

Este trabalho é de natureza quanti-qualitativa, que busca entender o aprofundamento da compreensão de um grupo social, e que também pode amostrar numericamente os resultados obtidos.

No desenvolvimento das atividades buscamos elaborar atividades ou reaplicar métodos de construção individual e/ou coletiva do conhecimento. Desenvolver uma abordagem que deixassem os alunos intrigados e curiosos ao tema. Mesmo com leitura, queríamos conseguir prender a atenção dos alunos por meio de uma abordagem interativa. As atividades foram desenvolvidas em etapas, descritas a seguir:

1- Visitas técnicas e reunião de planejamento nas escolas- Inicialmente foram feitas visitas técnicas na escola para a apresentação do projeto à Coordenação de gestão da escola, justificando o projeto e esclarecendo como funcionaria. Com o consentimento da coordenação nos reunimos e apresentamos o projeto às professoras ministrantes da disciplina de Ciência. As atividades de intervenção educativas foram realizadas de acordo com a programação de cada professora;

2 - Elaboração de questionário de pesquisa – Foi elaborado um questionário semiestruturado sobre alimentação saudável (Figura 1);

3- Produções de materiais educativos – Foram produzidos os materiais educativos nomeados: “Semáforo da Alimentação” e “Jogo interativo de correlação”, voltados para alimentação saudável, foram confeccionados com papel cartão e outros materiais de baixo custo (Figura 2), baseados nas necessidades apresentadas nos resultados dos questionários, e também um folder educativo sobre nutrição, trazendo informações como pirâmide alimentar;

4 – Pesquisa exploratória - A primeira atividade com as turmas consistia na aplicação de um questionário semiestruturado (Figura 1) aos estudantes, que trazia perguntas relacionadas às boas práticas alimentares e aos hábitos alimentares saudáveis, com objetivo de diagnosticar como que nossos alunos veem se alimentando, para assim desenvolvermos uma atividade focada na maior deficiência apresentada por cada turma;

5 - Análise da pesquisa realizada nas escolas – Foram analisadas as questões voltadas à Alimentação Saudável (questões 1, 2, 3, 4 e 8) e produzidos gráficos para o diagnóstico e planejamento das ações (Figura 3 e 4);

6 – Aplicação do Jogo interativo de correlação – Na sala de aula, iniciamos a oficina com um rápido "jogo de correlação", sobre a mesa foram postos saquinhos contendo quantidades diferentes de açúcar e sal e demonstração de alimentos saudáveis e não saudáveis. Os alunos de cada turma tinham que relacionar os saquinhos aos diferentes tipos de alimentos, com isso iniciou-se o assunto Alimentação Saudável (Figura 5);

7- Atividade educativa com folder informativo- Alimentação saudável e alimentos regionais: - Continuando a discussão sobre os alimentos saudáveis, deu-se início a uma leitura coletiva, dialogando com os alunos sobre quais alimentos eles consideravam saudáveis, os que eles consomem no seu dia-a-dia e sobre os nutrientes que estão presentes nos alimentos, o folder trazia informações sobre desnutrição, obesidade e pirâmide alimentar, reforçando ainda mais nossa discussão (Figuras 6);

8- Atividades Semáforo da Alimentação – Após discutir com os alunos a importância de uma alimentação saudável e a valorização dos produtos regionais, damos alunos uma cartolina em cores vermelho, amarelo e verde, simbolizando um semáforo, disponibilizamos também panfletos de supermercados, cola e tesoura. Os alunos teriam que recortar alimentos que devemos VERDE: consumir, AMARELO: moderar e VERMELHO: evitar, a partir de nossa discussão anterior (Figuras 7).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento das atividades proporcionou aos alunos um maior conhecimento e prática sobre alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis. A exposição dos alimentos, o folder educativo, as atividades lúdicas: jogo e construção de semáforo e a leitura coletiva despertaram interesse e participação por parte dos alunos, que demonstraram um olhar curioso sobre o assunto de acordo com nossas abordagens.

A figura a seguir (Figura 1) representa o questionário utilizado para análise dos conhecimentos prévios dos alunos.

As figuras 2 e 3 mostram as respostas dos alunos sobre a frequência do consumo de frituras, refrigerante, doces, frutas e legume durante a semana. Os resultados da Figura 2 mostra na 1° e 2° questão um frequente consumo de frituras, refrigerantes e doces, e na 3° e 4° questão os alunos dizem consumir menos frutas e legumes. A figura 3 apresenta o quanto os alunos conhecem sobre uma alimentação saudável. Já os resultados da figura 3 mostra que a maior parte dos alunos sabe pouco ou não sabem em quê se baseia uma alimentação saudável.

Notamos então a necessidade que havia de aulas sobre alimentação saudável, para auxiliar os alunos na construção do saber sobre e praticar os bons hábitos alimentares.

A figura a seguir (figura 4) mostra uma das atividades realizadas em sala de aula, que foi a exposição de alimentos e o jogo de correlação da quantidade de açúcar e sal nos alimentos.

O folder foi de grande importância para os alunos associar tudo o que fora falado durante a atividade. Foi apresentado e distribuído à turma e lido coletivamente em seguida, como mostra figura 5.

Os alunos produziram o semáforo da alimentação no final das atividades, com cartolina e colando ilustrações de alimentos em distintas áreas do semáforo, mostrando o que aprenderam durante a aula, como mostra a figura 6.

Ao finalizar as atividades os alunos se mostravam empolgados e ansiosos por próximas atividades. Os professores viram que é possível dar aulas dinâmicas, interativas e participativas com o uso da leitura e materiais disponíveis pela escola.

Gil-Pérez e Carvalho (2003) acordam que os professores de Ciências e Biologia devam reunir um mínimo de qualidades caracterizando um indivíduo interessado na pesquisa e devem proporcionar o "fazer ciência" e mostrar que não exige muito para a realização de atividades lúdicas, mas que em uma sala com um mínimo de recursos é possível contribuir nessa formação. E ainda, segundo Campos (2008) o lúdico pode ser utilizado como agente da aprendizagem nas práticas escolares.

CONCLUSÕES

O projeto proporcionou uma imensa construção de conhecimento, no compartilhamento de experiências, em cada atividade elaborada, nos materiais produzidos e nos estudos relacionados ao tema de nosso Projeto. Conhecendo a realidade das escolas públicas, vimos como essa temática é necessária e o quanto a comunidade está acessível.

AGRADECIMENTOS

À Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira; PRÓ-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura; Instituto de Ciências Exatas e da Natureza; Escola de Ensino Fundamental Antônio Julião Neto; Governo Municipal de Barreira.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E. **Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável**, Revista de Nutrição, Campinas, v.21, n.6, p.717-723, nov./dez 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde - S**ecretaria de Vigilância em Saúde Departamento de Vigilância Epidemiológica Coordenação Geral de Doenças Transmissíveis.** Vigilância Epidemiológica das Doenças Transmitidas por Alimentos. 2013.

CAMPOS, L.M.L; BORTOLOTO, T.M.; FELICIO, A.K.C. **A produção de jogos didáticos para o ensino de ciências e biologia: uma proposta para favorecer a aprendizagem.** 2008

LINS et al. **Alimentação saudável, escolaridade e excesso de peso entre mulheres de baixa renda, Ciência e Saude coletiva,** v. 18, n.2, p. 357-366, 2013.

SOUSA, A. F. M; NOGUEIRA, J. A. D.; REZENDE, A. L. G. **Estratégias de capacitação de professores do ensino fundamental em atividade física e alimentação saudável**. Motriz, Rio Claro, v.18, n.3, p.581-589, jul./set. 2012.

OLIVEIRA, ML., org. **(Im)pertinências da educação: o trabalho educativo em pesquisa [online]**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. 193 p. ISBN 978-85-7983-022-8. Available from SciELO Books .

OLIVEIRA, M. L. **Escola não é lugar de brincar?** In: ARANTES, V. A. (Org.). Humor e alegria na educação. São Paulo: Summus, 2006a. p.75-102.

CINTRA, R. **Ludicidade e prática docente na educação da criança**: estado da arte 06, n. 11, p. 84-96, jan.-jun. 2014.