RELATO DE EXPERIÊNCIA: OFICINA EM ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL VOLTADA À PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Guilherme Dérson Barbosa Da Silva[1]
Maria Wélida Eufrásio Estêvão[2]
Geyvison Cavalcante Gomes[3]
Márcia Barbosa De Sousa[4]

RESUMO

Este relato de experiência visa apresentar os resultados obtidos na aplicação de uma oficina realizada pelo projeto de extensão "Alimentação Saudável", o qual tem por objetivo estimular e incentivar os estudantes do ensino fundamental a adotarem uma alimentação mais saudável dentro das suas possibilidades e dos alimentos que tem à disposição. A realização da oficina ocorreu através de visita inicial e aplicação de questionário prévio na escola de ensino fundamental localizada no município de Redenção no Maciço de Baturité, Ceará. Nas oportunidades de visita à escola foram abordados os tópicos desejados e posteriormente realizada uma prática elucidativa com os alunos de uma turma de sexto ano com um número de 22 alunos. Para desenvolvimento da oficina foi aplicado um questionário investigativo e diagnóstico, onde continha tanto perguntas objetivas e subjetivas e a oficina propriamente dita consistiu na aplicação de uma atividade que foi construída em sala de forma coletiva e nas exposições de itens alimentícios. A partir dos resultados obtidos, constatou-se que a oficina ministrada apresentou ótima aceitação e participação. Dessa forma, acredita-se na relevância e na continuidade dessas atividades de extensão devido à possibilidade de disseminar o conhecimento acadêmico para alunos do ensino fundamental, bem como pelas oportunidades criadas aos alunos de graduação bolsistas do projeto. Além disso, foi possível trabalhar os conceitos previstos sobre a alimentação saudável com um aspecto simples e lúdico.

Palavras-chave: alimentação saudável; oficina; extensão universitária.

UNILAB, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, guilhermederson@aluno.unilab.edu.br[1]
UNILAB, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, welidaestevao@aluno.unilab.edu.br[2]
UNILAB, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, geyvisoncavalcante17@gmail.com[3]
UNILAB, ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br[4]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

É notório que o hábito de se alimentar corretamente tendo como foco a ingestão de vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do corpo se torna cada vez mais difícil, tanto em crianças, como em adolescentes, devido o crescimento tecnológico e acessibilidade de alimentos rápidos e gordurosos, conhecidos como *Fast food* (WAKASUGUI e PINHO, 2008).

Nesse sentido, torna-se essencial a discussão sobre a promoção da alimentação saudável para os alunos de ensino fundamental, com foco nas práticas alimentares promotoras de saúde, onde se encaixe nas suas possibilidades, dos alimentos disponíveis da sua região e que seja socialmente sustentável, utilizando o ambiente escolar como espaço adequado para implementação de ações de educação em saúde e alimentação, desempenhando um papel fundamental na formação de valores, buscando melhorar os hábitos e estilo de vida (ACCIOLY, 2009; GONÇALVES et al., 2008; SANTOS, 2012).

De acordo com o exposto, buscou-se abordar o assunto utilizando-se de atividades lúdicas, criativas, dinâmicas e interativas para que, dessa forma, os alunos conseguissem absorver melhor o conteúdo, tornando fácil e divertido o ato de estudar (KISHIMOTO, 2008), acarretando assim em mudanças no estilo de vida das crianças e melhorando as práticas alimentares e o modo de entender os alimentos de modo interacionista simbólico (DEMINICE et al., 2007).

A presente pesquisa tem como justificativa a necessidade de disseminar a relevância da prática dos hábitos alimentares saudáveis para os alunos do ensino fundamental de uma escola localizada na cidade de Redenção, Ceará, Brasil. A pesquisa ancora-se ainda, na importância de nortear os alunos para uma vivência mais sustentável, favorecendo o aperfeiçoamento da qualidade de vida e auxiliando no desenvolvimento da consciência nutricional.

METODOLOGIA

A realização da oficina é pautada em dois momentos: o primeiro é conhecer o público alvo, por isso, a instituição recebeu uma visita dos integrantes do grupo e em seguida foi aplicado um questionário de cunho investigativo e diagnóstico para que fossem analisadas as formas de alimentação e o conhecimento que os alunos já expressavam em relação à higiene e aos hábitos alimentares (**figura 01**).

Figura 01. Questionário aplicado previamente na escola.

Fonte: Autoral, 2022.

Em seguida, seguindo a análise das respostas e o plano da equipe, ocorreu a parte prática, com uma aula discursiva sobre os alimentos e seus benefícios e malefícios, e a quantidade que o alimento é consumido e os níveis calóricos e o incentivo e a explicação sobre a pirâmide alimentar (**figura 02**).

Figura 02. Apresentação da pirâmide alimentar.

Fonte: Autoral, 2022.

Na segunda parte da atividade, os alunos foram instruídos a criar uma pirâmide alimentar com base no modelo exibido pelo grupo (**figura 03**). Os estudantes deveriam selecionar figuras de alimentos industrializados e orgânicos, separá-los de acordo com a quantidade possível para o consumo. No primeiro

ISSN: 2447-6161

andar da pirâmide, os alunos deveriam apresentar os que podem ser consumidos em maior proporção, ressaltando suas fontes de carboidratos que fornecem energia ao organismo e que facilitam sua assimilação. O segundo andar é formado pelas hortaliças e pelas frutas, grupos que podem ser consumidos diariamente. O terceiro andar desta pirâmide deveria destacar três grupos, as leguminosas, carnes e ovos e por fim leites e derivados. Este grupo pertence às principais fontes de proteínas mas o consumo deve ser realizado com cuidado. No topo desta pirâmide estão o grupo dos óleos e gordura, fonte de lipídeos e açúcares, itens alimentícios que devem ser moderadamente consumidos.

Figura 03. Construção da pirâmide alimentar.



Fonte: Autoral, 2022.

A construção desta atividade ressaltou a variedade de alimentos que deveriam fazer parte do cardápio, destacando seus nutrientes e contribuição para o organismo, a moderação daqueles que impactam diretamente no teor de açúcar e gorduras e os que precisam de proporcionalidade que respeita à utilização adequada para cada indivíduo. Para finalizar a oficina, cada estudante recebeu uma maçã (**figura 04**), um alimento saudável dentro das propostas estabelecidas, acresceu-se ainda o depoimento sobre a experiência partilhada pelos estudantes durante o momento da realização da atividade proposta.

Figura 04. Distribuição de maçã e finalização da pirâmide alimentar.



Fonte: Autoral, 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos relatos e desenvolvimento da ação e análise do questionário aplicado em sala de aula (**figura 05**) é possível entender algumas questões fundamentais para este trabalho. A primeira delas é a necessidade de se atentar ao cardápio que os estudantes recebem em casa ou na escola, e esse fator pode ser determinado por distintas formas, seja a ausência de um cardápio pensado nas necessidades do organismo, ou pela carência de investimento em uma alimentação mais adequada devido ao elevado preços dos produtos alimentícios, no qual impacta diretamente na vida e na saúde das pessoas.

De acordo com Almeida (2003), a ludicidade permite o desenvolvimento de atividades que têm valor educacional intrínseco e tem sido muito utilizada como recurso pedagógico. Neste sentido, a atividade proposta na ação, por ter caráter lúdico, estimula a participação e, portanto, apresenta-se, como uma ferramenta eficaz, uma vez que a metodologia empregada na oficina traz consigo a possibilidade de aprendizagem em diferentes dimensões: social, cognitiva e pessoal, importantes na formação de saberes e experiências para os estudantes.

O questionário, além de base para as demais atividades, permitiu entender como os estudantes verificam a temática, de certa forma ajuda a compreender o comportamento alimentar dos alunos de acordo com o ambiente que está inserido.

Vigotsky, citado por Rolin, A.,et al (2008, p.176), destaca que o lúdico é uma proposta educacional para o enfrentamento das dificuldades no processo de ensino e de aprendizagem, desta forma, atividades lúdicas aplicadas no contexto adequado favorecem e incentivam a participação do aluno bem como a aprendizagem

ISSN: 2447-6161

significativa.

Em suma, a atividade proposta gerou resultados além do esperado, possibilitou uma abordagem didática, criativa, alcançando seu objetivo em relação a participação e aprendizado, além do fortalecimento de questões que ressaltam a boa alimentação.

Figura 05. Resultado das respostas do questionário



Fonte: Autoral, 2022.

CONCLUSÕES

A divulgação deste trabalho é de suma importância, pois analisa e busca promover atividades educativas relacionadas a questões em debate no cenário nacional atualmente, visto que, voltamos a situação de insegurança alimentar e nutricional. Deste modo, esta pesquisa investiga como estudantes de ensino fundamental entendem as questões relacionadas à alimentação saudável na escola e no seu cotidiano. Salienta-se a importância deste trabalho como base de futuras iniciativas, ressaltando sempre o cuidado de trabalhar assuntos pertinentes à alimentação saudável de forma respeitosa com as questões pertinentes aos indivíduos de forma individual e coletiva no que diz respeito às diferenças regionais e socioculturais. Acresça-se que a escola é um ambiente complexo, que oferta além de conhecimentos práticos e teóricos, outras questões como saúde alimentar, visando minimizar agravos consequentes de alimentação inadequada. É necessário ressaltar que o cardápio que a instituição oferta deve ser pensado e planejado de acordo com as quantidades mínimas de vitaminas e minerais que os estudantes necessitam ingerir diariamente. Ademais, esta pesquisa contribui com o ensino de ciências no sentido de abordar informações pertinentes aos conteúdos previstos na turma em que foi desenvolvida, proporcionando uma vivência relevante na formação integral dos alunos.

AGRADECIMENTOS

A Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) por contribuir com a formação profissional e pessoal dos discentes, a Pró-reitoria de Extensão, Arte e Cultura (PROEX) pelo apoio ao projeto, ao Programa de Bolsa de Extensão, Arte e Cultura (PIBEAC) pela bolsa de fomento que nos foi concedida, e ao Instituto de Ciências Exatas e da Natureza (ICEN).

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

ALMEIDA, Paulo N. **Educação Lúdica: técnicas e jogos pedagógicos**. São Paulo: Loyola, 2003.

DEMINICE, Rafael et al. Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. **Alimentos e Nutrição**. Araraquara, v. 18, n. 1, p. 35-40, 2007.

GONÇALVES, Fernanda et al. Health promotion in primary school. Interface - **Comunic., Saúde, Educ.**, v.12, n.24, p.181-92, jan./mar. 2008.

KISHIMOTO, Tizuko M. Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. Cortez editora, 2017. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=On02DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Jogo,+brinqu

ISSN: 2447-6161

edo,+brincadeira+e+a+educa%C3%A7%C3%A3o&ots=u8nJzbUu2u&sig=xC5G-JRbLRwFu58Ueg-rwJm8FQM#v=onepage&q&f=false Acesso em: 07 Out. de 2022.

SANTOS, Ligia. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 455-462, 2012.

ROLIN, A.; GUERRA, S.; TASSIGNY, M. (2008). Uma leitura de Vygotsky sobre o brincar na aprendizagem e no desenvolvimento infantil. Rev. **Humanidades**, Fortaleza, 23, 176-180

WAKASUGUI, Olinda; PINHO, Kátia. **Os hábitos alimentares dos adolescentes do ensino médio e a sua relação com o problema do sobrepeso e da obesidade**. 2008.

ISSN: 2447-6161