

Subárea: 7.08.04 - Educação / Ensino -aprendizagem

ATIVIDADES DIVERSIFICADAS NO CONTEXTO ESCOLAR: UMA PROPOSTA PARA O ENSINO DE NUTRIÇÃO

Maria de Fátima Alves de Oliveira¹, Georgianna S. Santos², Anna Carolina O. Mendes³, Leandra Melim⁴, Rosane Moreira S. Meirelles⁵

¹ Professora da Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro e Pesquisadora do Programa de Pós-graduação em Ensino em Biociências e Saúde, IOC, Fiocruz, Brasil / Orientadora

²Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ensino em Biociências e Saúde, IOC, Fiocruz, Brasil

³Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ensino em Biociências e Saúde, IOC, Fiocruz, Brasil e Professora (EBTT)- Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) - Câmpus - Caçador

⁴Professora (EBTT) do Colégio Técnico da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (CETUR/ UFRRJ)

⁵ Professora Adjunta da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)- Depto. De Biologia e Pesquisadora do Programa de Pós-graduação em Ensino em Biociências e Saúde, IOC, Fiocruz, Brasil

Resumo:

É notório o aumento nos casos de obesidade entre crianças e adolescentes nos últimos anos, sendo a escola um local propício para a construção de conhecimentos, promover ações de incentivo à aquisição de uma alimentação saudável torna-se relevante. O objetivo deste estudo foi relatar os resultados do uso de estratégias de ensino diversificadas voltadas ao tema “Alimentação e Nutrição” com alunos do 8o ano do Ensino Fundamental de escolas públicas do município do Rio de Janeiro. A pesquisa é descritiva com abordagem qualitativa. Os dados foram obtidos a partir da observação do desenvolvimento das atividades. Os resultados revelaram que o uso de atividades diversificadas foi positivo quanto ao incentivo à alimentação saudável, pois os alunos discutiram e despertaram o interesse sobre o tema durante as atividades. A utilização das atividades pelos professores pode ser considerada um instrumento de apoio sempre que se deseje fomentar o tema Alimentação no âmbito escolar.

Autorização legal: Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz com a identificação CAAE: 63877416.6.0000.5248.

Palavras-chave: alimentação saudável; hábitos alimentares; ensino fundamental.

Apoio financeiro: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Introdução:

A mudança no padrão alimentar do brasileiro, vem se caracterizando pelo forte declínio da desnutrição e ascensão de enfermidades decorrentes do sobrepeso e obesidade, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (BRASIL, 2017; BRASIL, 2015). No Brasil, 56,9% da população com mais de 18 anos está acima do peso e 18,9% estão obesos (BRASIL, 2017). A prevalência de sobrepeso e de obesidade em crianças e adolescentes tem aumentado em diversos países do mundo, independentemente do grau de desenvolvimento econômico (DAL BASCO; CONDE, 2013). Em 2014, 8,4% dos adolescentes brasileiros estavam obesos. Essas alterações relacionadas à escassez e ao excesso se referem às mudanças no consumo alimentar e inadequação dos hábitos alimentares, seguindo uma tendência que vem se destacando ao redor do mundo, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados ricos em açúcares, aditivos industrializados e dietas com maior densidade energética (BIELEMANN *et al.*, 2015).

Esses dados apontam para a necessidade de adoção de estratégias no ensino que despertem interesse sobre a alimentação. A promoção da alimentação saudável na escola é uma estratégia importante no âmbito da nutrição, pelo seu papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis (BRASIL, 2006).

De acordo com Delizoicov *et al.*, (2009) o professor pode contextualizar o conteúdo a ser abordado ao cotidiano do aluno numa linguagem que o mesmo entenda sem recorrer à memorização, adotando em sua prática, estratégias de ensino que favoreçam a construção do conhecimento. Nesse cenário, temas relacionados com a alimentação no ensino de Ciências são bastante relevantes para uma reflexão crítica, se considerarmos que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar

(ZANCUL & GOMES, 2011).

Uma das ferramentas que pode ser utilizada para o ensino do tema nutrição é o jogo didático. Os jogos facilitam a aprendizagem e auxiliam no desenvolvimento de competências no âmbito da comunicação, das relações interpessoais e do trabalho em equipe (BRASIL, 2000b). Portanto, o objetivo deste estudo foi relatar os resultados do uso de estratégias de ensino diversificadas voltadas ao tema “Alimentação e Nutrição” com alunos do 8o ano do Ensino Fundamental de escolas públicas do município do Rio de Janeiro.

Metodologia:

Este estudo é de caráter descritivo com abordagem qualitativa, foi desenvolvido em 3 escolas públicas do município do Rio de Janeiro com alunos do oitavo ano do Ensino Fundamental, durante a unidade de Alimentação e Nutrição. As atividades utilizadas foram: o Jogo da Pizza, Na Trilha dos Nutrientes e o jogo “Fome de Q?”. Todas as atividades foram desenvolvidas pelo nosso grupo de pesquisa e amplamente testadas junto aos alunos, tendo cada um destes recursos, um objetivo que será descrito a seguir.

O Jogo da Pizza – A atividade é desenvolvida em dupla. O jogo (Figura 1) apresenta 30 figuras de alimentos – são os ingredientes da pizza, 2 tabelas para anotar a composição dos alimentos e um prato de papelão, que constitui a massa da pizza. A atividade de ensino envolveu a participação dos alunos numa abordagem investigativa a respeito da composição nutricional dos alimentos, baseada na construção de uma pizza de sua preferência. O valor calórico dos nutrientes é calculado e foram relacionados os nutrientes que se encontravam em maior ou menor frequência, na pizza construída. Ao final da atividade os alunos percebem os nutrientes que fornecem energia e a diferença do valor energético entre eles, além de identificarem os nutrientes que não fornecem energia.



Figura 1: O Jogo da Pizza

Na Trilha dos Nutrientes - É um jogo de tabuleiro (Figura 2) com o objetivo de esclarecer que os ganhos e perdas de peso são consequências de vários parâmetros importantes, como o consumo diário de energia, o valor calórico dos alimentos e fatores individuais. Para jogar são necessários 6 alunos de acordo com os 6 perfis identificados. No jogo as 6 refeições são construídas com o auxílio de uma tabela que apresenta alimentos diversificados e com valor calórico individual. As dietas são diferenciadas para atender as necessidades do organismo para diferentes perfis nutricionais. Para iniciar o jogo o aluno deve responder a pergunta-problema: *Você acha que todos os indivíduos devem ingerir 2000 kcal por dia para serem saudáveis?*



Figura 2: Na Trilha dos Nutrientes - Tabuleiro com 46 casas sequenciadas no formato de trilha representando um dia na vida do indivíduo.

O jogo “Fome de Q?” (FDQ)- O FDQ é um jogo de tabuleiro (Figura 3) cooperativo que aborda as causas e consequências da obesidade e tem por objetivo a solução de um Caso (problema). Para tal, os alunos deverão movimentar seus peões e percorrer o tabuleiro coleando Pistas (evidências) que contém as informações para a solução do Caso. O objetivo pedagógico do jogo: os alunos percebam que o aumento da obesidade está relacionado ao aumento do sedentarismo, associado ao aumento no consumo de produtos industrializados, assim como a influência da mídia no consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras. As informações apresentadas nas Pistas podem ser apresentadas na forma de textos, gráficos, tabelas ou imagens. Portanto, para resolver o problema os alunos deverão interpretar e relacionar estas informações.

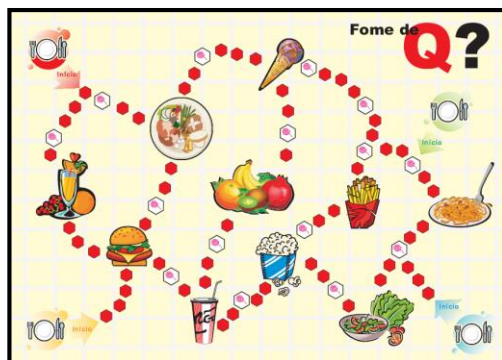


Figura 3: Fome de Q?: Tabuleiro com as Pistas representadas por alimentos.

Resultados e Discussão:

Os resultados revelaram que os alunos se interessaram em desenvolver as atividades, uma vez que saíram do ensino tradicional utilizando exercícios do livro didático.

Como os alunos construíram uma pizza como atividade de ensino para identificar o valor calórico dos nutrientes, nossa expectativa era de que percebendo que os alimentos apresentavam diferentes valores calóricos, eles pudessem optar por uma alimentação menos calórica e mais diversificada. Isso refletiria uma mudança de atitude em relação à alimentação.

Os dados obtidos em relação ao valor calórico das pizzas foram elevados, pois utilizavam grande quantidade de ingredientes, ricos em carboidratos, proteínas e gorduras. As pizzas possuíam poucas vitaminas e sais minerais, com exceção do sódio, que se apresentava com um percentual bem elevado nas pizzas construídas. Na discussão entre as duplas, os valores encontrados foram identificados e os alunos foram capazes de perceberem a dificuldade de construir uma pizza considerada saudável, pois os ingredientes utilizados na confecção da pizza não possibilitam mudanças acentuadas de valor calórico, pois são ricos em carboidratos, proteínas e gorduras.

Durante o desenvolvimento da atividade, os conceitos formados pelos alunos a respeito dos nutrientes eram revelados em suas atitudes quando utilizavam o cotidiano para exemplificar determinadas situações, por exemplo: *“A minha avó tem pressão alta e não pode comer sal”, “A minha mãe está fazendo dieta e deve evitar frituras e massas”*. Estas falas indicam que os alunos contextualizaram as informações obtidas a respeito dos nutrientes, relacionando-os aos seus conhecimentos, após a construção das pizzas e posterior discussão sobre os valores calóricos encontrados.

Em relação ao jogo Na Trilha dos Nutrientes, as respostas da pergunta problema utilizada antes do jogo, demonstraram um saber insuficiente, pois os resultados foram baixos nas turmas. Para chegar a pergunta final do jogo *“A quantidade de calorias final está de acordo com o perfil escolhido? Justifique”*, os componentes do grupo, formado por 6 alunos, usam conhecimentos prévios e informações coletadas no tabuleiro durante a partida. Para a pergunta final do jogo foram consideradas corretas as soluções que relacionavam o valor calórico do perfil obtido ao final do jogo com o valor calórico da carta-perfil. As soluções deveriam ainda conter justificativas que relatassem o porquê da diferença ou igualdade entre o valor do perfil encontrado no jogo com o valor da carta-perfil. A atividade foi válida quando os alunos revelaram suas respostas por falas como: *“Não, porque muitas vezes consumimos mais do que precisamos para sobreviver”, “Não, depende da pessoa, da rotina dela, do que ela faz diariamente e da idade também”*

O FDQ se mostrou eficiente quanto a estratégia utilizada, uma vez que a maioria dos alunos consegue solucionar o problema proposto. Após a partida, os alunos receberam um questionário no qual poderiam manifestar a sua percepção sobre o aprendizado, além do interesse em ter mais aulas com o jogo. Os alunos relataram que aprenderam algo novo com o jogo e em suas justificativas, mencionaram conteúdos apresentados nas Pistas. Quando indagados se gostariam de ter mais aulas, com o FDQ, mais de 95% dos alunos afirmaram positivamente. Dentre os motivos listados, estavam que o jogo é divertido e ao mesmo tempo facilita o aprendizado. Alguns alunos destacaram ainda que o jogo estimula o raciocínio e conscientiza sobre os hábitos de vida e alimentação, como exemplificado abaixo:

“Que os alimentos que aparecem na televisão não são tão nutritivos quanto à merenda da escola.”

“Eu entendi que não é bom ficar na frente da televisão, porque ganhamos mais gordura, além de não praticarmos esportes, deitamos no sofá para ver TV e isso não é bom porque isso traz obesidade”

Conclusões

As atividades descritas no presente estudo mostraram-se motivadoras quanto a aquisição de conhecimentos relacionados ao tema, além de serem uma alternativa as aulas tradicionais, colocando o aluno em uma posição ativa do conhecimento e estimulando a interação entre eles. Vale destacar, que essas estratégias são pontuais e não pretendem promover uma mudança nos padrões de alimentação, mas sim despertar no indivíduo a consciência sobre o impacto da alimentação na saúde do indivíduo.

Referências bibliográficas

BIELEMANN, R.M. et al. Consumo de alimentos ultra-processados e seu impacto na dieta de jovens adultos. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo. USP. v. 49, 10p. 2015.

BRASIL. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais**. 3a.ed. Brasília: MEC/SEF. 2006

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde**. **Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde.160p. 2017.

_____. **Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde.152p. 2015.

DELIZOICOV, D., et al. **Ensino de Ciências: fundamentos e métodos**. 3 ed (Coleção Docência em Formação). São Paulo: Cortez, 2009.

DAL BASCO, S.M.; CONDE, S.R. (Orgs.). **Nutrição e saúde**. Lajeado: Ed. Univates, 2013.

ZANCUL, M.S.; GOMES, P.H.M. A formação de licenciandos em Ciências Biológicas para trabalhar temas de Educação em Saúde na escola. **Ensino, Saúde e Ambiente**. Niteroi. UFF. v.4, n.º 1, p.49- 61, abr. 2011.