

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BÁSICAS DA SAÚDE  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS “CIÊNCIA É 10!”

Felipe de Carvalho César

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO 6º ANO DO ENSINO  
FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO RS, UMA NECESSIDADE DE  
MELHORIA.**

Porto Alegre

2021

Felipe de Carvalho César

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO 6º ANO DO ENSINO  
FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO RS, UMA NECESSIDADE DE  
MELHORIA.**

Trabalho de conclusão de curso de especialização apresentado ao Instituto de Ciências Básicas da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Ensino de Ciências.

Orientadora: Profa. Dra. Mirna Bainy Leal.

Co-orientadora: Profa. Dra. Sarita Mercedes Fernandez.

Porto Alegre

2021

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO 6º ANO DO ENSINO  
FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO RS, UMA NECESSIDADE DE  
MELHORIA.**

***FOOD EDUCATION IN THE 6th YEAR, A NEED FOR IMPROVEMENT.***

<sup>1</sup>Felipe de Carvalho César, <sup>2</sup>Sarita Mercedes Fernandes, <sup>3\*</sup>Mirna Bairy Leal.

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Especialização Ciência é 10, <sup>2</sup>Tutora do Curso de Especialização Ciência é 10, <sup>3</sup>Orientadora de Trabalho de Conclusão de Curso, Departamento de Farmacologia, ICBS/UFRGS.

\*E-mail: mirnabl@gmail.com

**RESUMO**

Este trabalho teve por objetivo reestruturar as rotinas alimentares de 15 estudantes de 6º ano de uma escola pública de ensino fundamental do município de Eldorado do Sul/RS. Utilizou-se uma análise qualitativa apoiada em um exercício de reflexão, auxiliada por técnicas como *brainstorming* e *Design Thinking*, visando o estímulo a obtenção de resultados a partir da reflexão do próprio estudante sobre a sua forma e rotina de se alimentar, conscientizando-os em uma conversa guiada por uma nutricionista sobre os malefícios de alimentos processados e ultraprocessados para o organismo a curto e longo prazo, apresentando-os também a um aplicativo de uso livre sobre a qualidade alimentar de diversos produtos e marcas existentes nos ambientes de compras de alimentos. Os resultados demonstraram que os estudantes participantes detêm de uma alimentação próxima ao esperado, necessitando apenas de pequenos ajustes em suas rotinas, validando o aspecto qualitativo da pesquisa e em se tratando de ação, tornando-os agentes da mudança em longo prazo.

Palavras-chave: Saúde; Ensino; Alimentação; Reeducação; Pesquisa.

**ABSTRACT**

*This work aimed to restructure the eating routines of 15 students from the 6th grade from a public elementary school in the city of Eldorado do Sul/RS. A qualitative analysis was used, supported by an reflection exercise, aided by techniques such as brainstorming and Design Thinking. It was aimed to stimulate the achievement of results from the student's own reflection on their way and routine of eating, making them aware in a conversation guided by a nutritionist about the short and long-term harms of processed and ultra-processed foods to the body. Also, they were introduced to a free-to-use application on the food quality of various products and brands existing in food shopping environments. The results showed that the participating students had a diet close to what was expected, requiring only small adjustments in their routines, validating the qualitative aspect of the research and, in the case of action, making them agents of long-term change.*

*Keywords: Health; Teaching; Food; Re-education; research*

## INTRODUÇÃO

### 1. DA TEORIA À PRÁTICA

Alimentar-se bem ou de forma correta é um fator importante para que haja uma qualidade de vida boa e que por consequência vem a reforçar as defesas do organismo e no desenvolvimento estrutural do organismo, pois o nosso corpo é um arranjado de sistemas multiconectados e que depende de meios externos para que haja sua manutenção de vida (grifos do autor), a prática de educação em saúde e alimentar é regulamentada pela Lei nº 11.947/09, que estabelece que “a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem perpassa o currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional” (Brasil, 2009, p.1), sendo um dos caminhos possíveis para a saúde global, norteado pelo reconhecimento de que a prática nutricional é um direito do cidadão e sua inadequação produz males individuais e coletivos que podem ocasionar doenças (LIMA, 2014. p. 15), onde a melhora na qualidade de saúde desde as primeiras fases do desenvolvimento, auxilia no crescimento e estruturação do organismo, crescendo e se desenvolvendo de forma correta, podendo ser referenciada e refletida no ambiente escolar, melhorando o futuro individual, coletivo e educacional como um todo (DE CARVALHO et al, 2015).

Diversos fatores interferem na alimentação e rotinas dos estudantes independentemente de ciclo educacional, por isso “torna-se necessária à adoção de medidas de prevenção e conscientização para uma melhor qualidade de vida e adequação de hábitos alimentares corretos” (LIMA, 2014), tornando o ambiente educacional a melhor ferramenta para a promoção de saúde coletiva e melhoria dos hábitos alimentares saudáveis, conhecê-los e aplicá-los é importante para a “autogestão e a aquisição de habilidades, segurança e maior controle durante este processo” (LIMA, 2014. p.11), processo este que, a longo prazo definirá o quão saudável este adulto será, enaltecendo a escola como sendo promotora de saúde, a qual deve permitir aos seus estudantes adquirirem conhecimentos, habilidades e competências para que possam pôr em prática o que foi aprendido, permitindo aos sujeitos a opção por estilos de vida saudáveis (PEREIRA et al. 2007), contribuindo com esse fato, observa-se em muitos estudantes a ausência tanto de hábitos alimentares regularmente saudáveis quanto de práticas

de atividade física, que habitualmente é substituída pelo uso de computadores, videogames e televisão, configurando um estado sedentário (SILVA, 2009).

A tese de Lima traz dados importantes sobre a obesidade, ressaltadas pelas pesquisas a época, onde cerca de 40% da população brasileira estavam acima do peso devido aos maus hábitos e uso de equipamentos eletrônicos, frente aos avanços tecnológicos que ocorreram entre os anos de 2019 – 2021 devido à pandemia, estes fatores observados em um passado recente acabam se tornando mais perceptíveis e refletindo nos ambientes escolares, uma vez que “Os hábitos alimentares são herdados e reproduzidos pelo grupo familiar e pares” (LIMA, 2014. p. 11), tornando o levantamento das rotinas uma ferramenta de possíveis mudanças do comportamento em longo prazo, observando uma conscientização em curto prazo acerca do próprio meio.

O pensamento de mudanças em longo prazo partindo de dentro de nossas escolas tem uma chance maior de aproveitamento, conforme Gabriel, 2013, salienta que com a promoção e “educação em saúde, se atinge quase 100% das gerações posteriores, dada a cobertura de acesso oferecida à população.”, colocando a escola como sendo a principal ferramenta de educação e mudança, salientando e reforçando que é nela que ocorre o senso de criticidade e onde ele aflora socialmente o indivíduo para o mundo.

Tal proposta tem por embasamento pedagógico o construtivismo defendido por Jean Piaget, a qual, citado por Pereira 2021 é definido como:

“[...] referência aos mecanismos de funcionamento da inteligência e a constituição/construção do sujeito a partir de sua interação com o meio. Nessa perspectiva as estruturas cognitivas do sujeito não nascem prontas, motivo pelo qual o conhecimento repousa em todos os níveis onde ocorre a interação entre os sujeitos e os objetos durante o seu processo de desenvolvimento.” (PEREIRA, 2021, p. 01).

Ensinar pela pesquisa, alicerçado no construtivismo defendido por Piaget, torna-se um caminho ímpar para o meio educacional e para o ser profissional, através deste podem-se obter resultados tanto para a formação do ser social quanto para o ser profissional, onde este método, conforme destaca Piccolli e Moraes, corresponde a:

“[...] trabalhar com pesquisa na sala de aula, através de um caminho construído pelo professor, significa que a proposta oferece possibilidades diferenciadas para utilizar como metodologia, sendo, ao mesmo tempo, oportunidade de o professor tornar-se reflexivo de suas práticas pela necessidade constante de refletir sobre suas ações.” (PICCOLLI *and* MORAES).

Aqui, a busca foi em analisar o perfil alimentar e propor uma melhoria e possivelmente uma readaptação na rotina alimentar dos estudantes através destes métodos

supracitados, tal proposta surgiu a partir da observação dos hábitos alimentares enquanto período escolar bem como do perfil físico dos mesmos, visto que muitos adolescentes não possuem o hábito de comer de forma saudável, logo, “tendem a ingerir alimentos pobres do ponto de vista nutricional, com excesso de gordura, de sódio e de açúcar e deficitários em fibras, vitaminas, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e outros minerais” (VIANA apud MOREIRA *and* PERES), de certa forma, também acabam por consumir muitos alimentos oriundos de processamentos e ultraprocessamentos, em outros casos, fatores externos acabam influenciando nos maus hábitos e na falta de rotina dos estudantes, tais como os exemplos familiares e também disfunções do próprio organismo, Peres salienta que a alimentação durante o desenvolvimento infanto-juvenil:

“[...] está associada ao desenvolvimento, sendo esse atitudinal e cognitivo, e ao crescimento somático. Os primeiros anos de vida são o período ideal para o estabelecimento de práticas alimentares adequadas, que proporcionará à criança condições de escolhas apropriadas para determinar um estilo de vida mais saudável, que poderá perpetuar até a vida adulta.” (PERES, 2020, p. 02).

Tal modo de observação no desenvolvimento é reforçado por Souza, ao qual faz referência à fase de maiores mudanças nas estruturas do ser em desenvolvimento, a puberdade:

“[...] é a fase do desenvolvimento humano em que há maiores mudanças hormonais, estruturais e fisiológicas. Portanto, a alimentação adequada durante este período é importante para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis, maior capacidade intelectual e produtiva, e pode representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta.” (SOUZA *et all.* 2017. P 02).

Nesta fase surge o consumo desenfreado e por muitas vezes inconsequente de alimentos não nutricionais ou fora dos padrões adequado para um desenvolvimento satisfatório, Peres diz que:

“O padrão alimentar das crianças tem sido representado pelo baixo consumo de frutas e vegetais e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Refletindo em má qualidade alimentar e baixo nível de consumo de micronutrientes essenciais para o crescimento infantil.” (PERES, 2020, p. 02).

Neste contexto, muitas crianças e adolescentes acabam por estarem com sobrepeso e alguns até chegam a níveis de obesidade infantil, por não terem uma rotina alimentar aceitável como saudável. Aplicar estes conceitos alimentares neste nível de ensino se torna importante para que seja aproveitado do mesmo momento de ruptura entre o ensino fundamental I e o ensino fundamental II, onde há o que didaticamente chamamos de “transição” (momento de mudanças significativas nas rotinas escolares dos estudantes), para que também, haja uma

tentativa de melhoria nos quesitos de rotina e hábitos alimentares saudáveis no dia a dia dos estudantes no ambiente extraescolar (expectativa em longo prazo).

O Ministério da Educação prevê que: “A formação de hábitos alimentares mais saudáveis vai ter consequências em toda a vida do indivíduo. Esse trabalho deve ser feito em parceria com professores, diretores de escola, os pais e a comunidade escolar devem participar” (MEC 2021), tornando o ambiente escolar o mais adequado para as mudanças significativas que farão a diferença em longo prazo, fazendo diferença para a saúde daqueles que levarem os ensinamentos a diante.

Ressalta-se que a má alimentação também pode ter consequências na nossa saúde (adultos), refletindo no nosso sistema imunológico e deixando o caminho aberto para que doenças, “[...] entre elas a obesidade, as doenças cardiovasculares, a hipertensão e o diabetes *mellitus*, sendo associadas direta ou indiretamente tanto ao sedentarismo como à inadequação alimentar” (SOUZA *et all.* 2017. P 02), relacionadas com os maus hábitos alimentares que aparecem devido as rotinas errôneas alimentares, trazendo malefícios ao organismo em desenvolvimento, bem como aqueles que já estão com a formação completa.

O consumo desenfreado de alimentos processados e ultraprocessados na fase de transição são reflexos destes hábitos (ou da falta deles), a falta de consumo de alimentos saudáveis nesta fase é destacada por Peres pelo “baixo consumo de frutas e vegetais e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Refletindo em má qualidade alimentar e baixo nível de consumo de micronutrientes essenciais para o crescimento infantil.” (PERES, 2020, p. 02), onde o consumo destes processados e ultraprocessados, que são:

“[...] alimentos prontos para o consumo, como guloseimas, produtos derivados de carne e gordura animal, congelados, desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo), além das bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos”. (PERES, 2020, p. 02).

A alimentação saudável se destaca por ser a base para que haja uma saúde de qualidade, da qual, para que no desenvolvimento e crescimento infanto-juvenil “Exista uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças” (FERREIRA, 2021. p 04), almejando um desenvolvimento saudável.

O conhecimento sobre os nutrientes sejam eles macronutrientes ou micronutrientes, são pontos chave para que as pessoas saibam a qualidade daquilo que estão comprando e consumindo, pensando neste detalhe, durante a aplicação deste trabalho foi apresentado e

estimulado a utilização de um aplicativo denominado Desrotulando, o qual serve para nortear o consumidor quanto a qualidade daquele determinado alimento pesquisado, trazendo informações sobre os componentes e fatores nutricionais de cada marca e produto, visando assim utilizar de mecanismos tecnológicos para um complemento educacional, afinal, estamos na era tecnológica.

Diante do exposto, este trabalho teve por objetivo reestruturar a educação alimentar dos estudantes de 6º ano de uma escola de ensino fundamental do município de Eldorado do Sul/RS, a partir de reflexões acerca da própria conclusão estabelecida, apresentando os levantamentos e orientando-os em uma roda de conversa híbrida na disciplina de ciências.

## **2 APLICAÇÃO E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Através da disciplina de ciências ministrada no ano de 2021 de forma híbrida devido à pandemia global do SARS-COV2 (coronavírus), buscou-se analisar a rotina alimentar dos estudantes do 6º ano do ensino fundamental da escola Nossa Senhora Medianeira (Anexo 1 - Carta de Anuência).

O Estudo foi aprovado pela Comissão de Pesquisa do ICBS/UFRGS e foi aprovado pelo CEP-UFRGS (CAAE: 50705921.0.0000.5347 e Parecer número: 4.989.875) e realizado no período de 01 de setembro de 2021 a 10 de novembro de 2021, entre os estudantes do sexto ano do ensino fundamental de uma escola pública do município de Eldorado do Sul, RS, durante as aulas presenciais da disciplina de Ciências. O foco de pesquisa é a educação alimentar, referenciada no ciclo educacional do 6º ano do ensino fundamental II e faz parte da base municipal de recuperação de habilidades do 5º ano e 6º ano, propostas para o momento pandêmico de 2020/2021 e estabelecidos na Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Todos os participantes tiveram os termos de consentimento livre e esclarecido assinados pelos responsáveis e assinaram o termo de assentimento livre e esclarecido para serem incluídos na pesquisa. Desta forma, a pesquisa qualitativa foi aplicada em uma amostra de 15 estudantes que tiveram todos os requisitos para a inclusão, sendo estudantes com idade entre 10 a 12 anos. Foi disponibilizado, na forma impressa, o Questionário Alimentar do Dia Anterior QUADA-3 adaptado (Anexo 2) para que os participantes respondessem, indicando quais alimentos consumiram no turno da manhã e no turno da tarde, do dia anterior ao preenchimento. A fim de obter informações concretas sobre os hábitos alimentares que os estudantes possuem. Os estudantes tiveram dois dias para a devolução do questionário respondido, sem identificação. Todos os participantes da pesquisa devolveram os



questionários respondidos. Após um levantamento prévio das respostas a atividade seguinte foi uma reflexão com base em questionamentos sobre os dados coletados em conexão com os conteúdos já trabalhados como estruturais teóricos. Durante esta reflexão, foram apresentados conceitos e entendimentos acerca de alimentos ultraprocessados, industrializados entre outros, através da participação de uma nutricionista Mestranda da UFCSPA palestrando sobre os malefícios de alimentos ultraprocessados/industrializados e os benefícios de uma alimentação o mais próxima possível do esperado, apresentando hábitos saudáveis e o funcionamento do sistema digestório, a fim de modificar maus hábitos e conscientizar sobre a influência de uma boa alimentação e a relação com uma saúde adequada, sabendo diferenciar os nutrientes oriundos dos diversos alimentos do dia a dia. Ao final, foi apresentado aos participantes um aplicativo disponível de forma gratuita nas ferramentas de download, chamado de chamado *Desrotulando*, tido como “o primeiro aplicativo de food score do Brasil. Feito por nutricionistas, sem modismos ou radicalismos”, conforme a página oficial do aplicativo, o qual possui informações sobre diversos alimentos e sua composição, dando uma nota de 0 – 100 para cada marca em diversos tipos de alimentos, norteando os estudantes e suas famílias na hora da aquisição de alimentos, podendo de certa forma optarem através da pesquisa no aplicativo sobre qual é de melhor opção de compra, visando os fatores nutricionais e alimentares.

Foi solicitado que os estudantes fizessem anotações sobre as partes que julgaram mais pertinentes sobre os temas tratados.

Em encontros presenciais que sucederam a conversa com a nutricionista, foram apresentados os resultados do questionário em conformidade com os aprendizados oriundos da conversa com a profissional de nutrição, para assim, estimular um *brainstorming*, que surge para propor soluções para as deficiências identificadas (BUCHELE *et all. apud* COOPER, 2008, p 09), onde, de posse dos conhecimentos e das reflexões agregadas da palestra além dos resultados observados através da aplicação do questionário, os participantes tiveram a tarefa de traçar alternativas que amenizem os erros observados em suas próprias rotinas alimentares individuais. Ocorreu na sala de aula, e consistiu de um debate sobre o caminho percorrido até o momento, levando em conta os conteúdos trabalhados antes do início da aplicação do projeto, sobre as considerações da participação da nutricionista e, através deste montante, o levantamento de propostas coletivas que levarão as mudanças individuais a qual o projeto trata como reestruturação ou reeducação alimentar/nutricional.

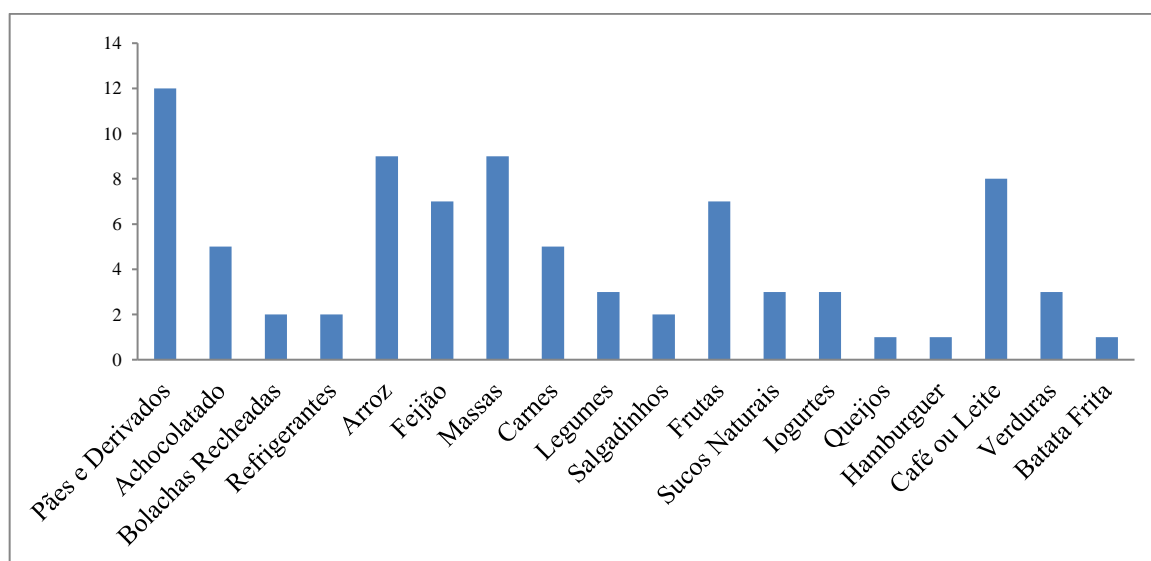
Para a análise dos resultados, foi levado em consideração às anotações e reflexões sobre as etapas e as observações do pesquisador sobre todos os níveis aplicados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizou-se neste trabalho uma análise qualitativa buscando que os participantes da pesquisa se tornassem os autores de suas mudanças, vindo ao encontro ao que uma educação através da pesquisa preconiza, o estudante sendo o centro do ensino/aprendizagem e buscando o melhor resultado final.

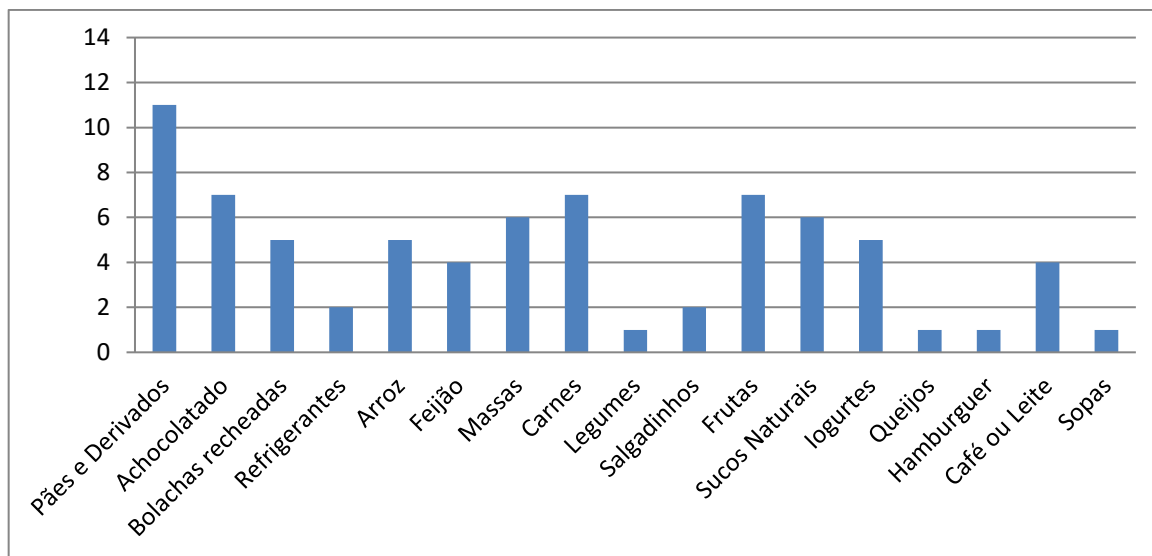
De 51 estudantes que fazem parte das turmas de sexto ano do ensino fundamental no corrente ano, 15 atenderam aos critérios de inclusão para participarem da pesquisa, sendo de ambos os sexos, sem distinção ou separação de gênero, com idade média entre 10 e 12 anos, respondendo ao questionamento de observação e análise sobre a rotina alimentar com base no QUADA-3 adaptado, o qual solicitava que fossem assinaladas as imagens correspondentes aos alimentos que consumiam com maior frequência e que fazem parte de sua rotina de alimentação. O questionário era dividido em dois turnos manhã (figura 1) e tarde (figura 2), incluindo as refeições de rotina realizadas normalmente (café, almoço e janta).

Figura 1 - Alimentos consumidos pelos estudantes no turno da Manhã. O Eixo y corresponde ao número de estudantes que mencionaram o referido alimento (eixo x). N=15.



Fonte: O autor.

Figura 2 - Alimentos consumidos pelos estudantes no turno da Tarde. O Eixo y corresponde ao número de estudantes que mencionou o referido alimento (eixo x). N=15.



Fonte: O autor.

Tendo como base a figura 1, foram lembrados e destacados pelos participantes 18 itens consumidos na parte da manhã e na figura 2, foram destacados 17 itens consumidos a tarde, alternando entre alguns alimentos presentes na figura 1 e ausentes na figura 2 e vice versa, os demais itens não assinalados e não citados pelos participantes não fizeram parte da observação.

Ao analisar as respostas oriundas do questionário, notou-se que o consumo alimentar dos estudantes é próximo ao que prevê o guia alimentar para a população brasileira, o contexto social ao qual a escola está inserida é de boa qualidade e seus estudantes de famílias regulares.

Ao observar os componentes alimentares assinalados pelo questionário, destacam-se dentro da rotina alimentar mais frequente dos estudantes os pães e derivados que possuem proteínas e carboidratos, arroz que é rico em carboidratos, feijão que é rico em carboidrato e minerais necessários ao funcionamento do corpo, massas que são fontes de nutrientes como sais e carboidratos bem como de gorduras, carnes como fonte principal de proteína, frutas ricas em vitaminas e açúcares, achocolatados que nem sempre são recomendados por terem muitos aditivos artificiais, prejudiciais a saúde e principalmente os açúcares, café como fonte de energia e antioxidantes, derivados de leite, iogurtes e sucos naturais, todos ricos em sais minerais, vitaminas e ricos em cálcio, magnésio, sódio, entre outros. Aqui destaca-se que o baixo poder aquisitivo contemporâneo aliado a alta dos preços dos alimentos, evidencia a

necessária busca por alternativas mais “em conta” para a busca de uma alimentação mais adequada, onde o carboidrato se torna muito mais eficiente pois encontrar-se mais acessível na hora da compra, sendo muitas vezes o fator da incorreta alimentação das famílias, alguns alimentos considerados processados e ultraprocessados, prejudiciais a saúde e ao desenvolvimento foram observados como dentro do baixo consumo ou consumo inexistente em alguns casos, pois não foram citados no questionário e nem nos relatos solicitados.

Durante a atividade em sala presencial, com a finalidade de estimular a criatividade através de uma situação problema baseada no *Design Thinking* (metodologia que auxilia a criação, estruturação e validação de ideias em sala de aula), foi proposto que os estudantes refletissem acerca das próprias rotinas alimentares e que indicassem o que poderia ser modificado, buscando assim a adequação nas rotinas alimentares para que fossem mais adequadas ao esperado como saudável. Este “é um processo estruturado que parte da empatia para a geração de soluções possíveis para problemas identificados por educadores(as) em conjunto com estudantes” (CONTIN, 2021), procurando alternativas a fim de que as propostas de melhoria aflorem do próprio meio pesquisado, aplicando assim um exercício de reflexão através da questão problema, retratou-se e trabalhou-se sobre os conhecimentos acerca dos alimentos e seus impactos no organismo através da alimentação. As respostas ao questionamento estão demonstradas no Quadro 1.

Quadro1 – Respostas à situação problema apresentada aos estudantes: “o que achariam relevante que fosse modificado, para que suas rotinas alimentares fossem mais adequadas, diante do esperado como saudável?”.

N	Respostas dos estudantes
E1	“Eu pararia de beber refri, comer menos e acordar mais cedo”.
E2	“Eu tentaria colocar a alimentação em horários mais regrados e deveria tomar café da manhã”.
E3	“Eu acho que não mudaria nada, pois acredito me alimentar de forma correta”.
E4	“Poderia comer mais frutas, parar de comer tanta besteira e comer nos horários adequados”.
E5	“Deveria ter uma alimentação mais saudável”.
E6	“Gosto de comer frutas, mas nem sempre temos daí como pão”.
E7	“Acordar mais cedo para comer na hora certa”.
E8	“Comer mais frutas e mais saladas no almoço e na janta”.
E9	“comeria mais frutas, pois o resto considero estar OK”.
E10	“Eu acho que deveria regular o horário da minha alimentação para ser mais saudável, pois almoço as 16:00 e janto as 21:00”.
E11	“Atualmente eu não mudaria nada”
E12	“Eu deveria tomar mais água, comeria mais frutas no dia a dia”.
E13	“Deveria comer menos miojo e comer mais legumes”
E14	“Tomar menos suco de pacotinho e acordar mais cedo para regular as refeições durante o dia”.
E15	“Deveria tomar menos refri, acordar mais cedo para regular as refeições, parar de comer fora de hora e comer menos açúcar”.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Legenda: E (estudante amostra).

Estas respostas vêm de encontro ao observado durante o percurso de pesquisa, nos relatos solicitados durante a aplicação, observa-se que os mesmos não possuem uma regularidade alimentar no quesito de horários para as refeições, indo em contraponto ao 5º passo deste guia, o qual orienta a “Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia” (MS-DF. 2014), “Dessa maneira, a escola, por meio da educação nutricional, tem papel fundamental para estimular os alunos a consumir frutas e vegetais e, conseqüentemente, adquirir hábitos saudáveis como garantia de uma boa saúde” (BILA 2019, p.02). Como se tratam de estudantes do turno da tarde, muitos deles não possuem o hábito de acordar cedo para iniciar o dia com o café da manhã, observados nas amostras (E1, E4, E7, E14 e E15), a consequência é que acordam em horários variados e acabam comendo em intervalos de tempo mais curtos do que o recomendado, observados nas amostras (E2, E4, E7, E10, E14 e E15), agrupando refeições que por muitas vezes são incompletas nutricionalmente devido aos mais diversos fatores sociais e pessoais, observados nas amostras (E4, E6, E12 e E15), os questionamentos vem de encontro a

proposta de “que o indivíduo precisa reconhecer a necessidade de mudança para que ela possa ocorrer” (DE SOUZA; BACKES, 2019 p. 4464), neste contexto surgiram diversas ideias e reestruturações sobre a própria rotina alimentar, nesta fase os estudantes foram estimulados pelas etapas de conhecimentos já trabalhados anteriormente tendo como parâmetro de análise os casos individuais e contextos familiares, todos em seguimento aos conteúdos propostos pelo projeto e aliados à conversa com a nutricionista, a utilização do aplicativo *Desrotulando* em sala de aula foi um mecanismo que despertou muito interesse por parte dos estudantes, pois o uso de metodologias alternativas e ativas “possibilitam ao estudante atuar de maneira ativa na construção de seu conhecimento” (BATISTA; CUNHA, p. 01). No primeiro momento se mostraram desinteressados, mas após duas ou três análises eles acabaram trazendo alimentos que possuíam em suas mochilas para que fossem analisados bem como despertaram o interesse por outros alimentos lembrados no momento, sendo possível uma busca no aplicativo, pois ele dispõe de um banco de dados próprio, ao qual também foi utilizado, pois perguntei-os quais alimentos gostariam de saber os valores nutricionais, além daqueles já citados, donde surgiu muitos nomes e as pesquisas foram das mais diversas, desde uma simples bolacha integral chegando a até às bolachas recheadas.

Esta pesquisa buscou a dinamização durante a aula de educação nutricional com a finalidade de fazer com que os estudantes percebam a importância dos nutrientes presentes nas frutas e verduras de maneira espontânea, prática e divertida e passem a dar preferências aos alimentos saudáveis (BILA 2019, p.02).

Por fim, observam-se através do quadro de respostas que os estudantes não são consumidores assíduos ou frequentes de alimentos considerados prejudiciais ao bom funcionamento do organismo, percebe-se nas respostas (E3, E9 e E11) que os estudantes não julgam necessário que seja feita alguma mudança em seus hábitos, pois conforme estimulado durante o percurso de pesquisa, julgaram estar dentro do colocado como saudável. Observa-se também que em contrapartida, algumas amostras destacam que deveriam fazer um consumo menor de processados e ultraprocessados, conforme destacado nas amostras (E1, E13, E14 e E15), as amostras (E5, E8, E9, E10 e E12), demonstram que gostariam de mudar algumas rotinas, pois consideram seus atos alimentares com alguma pendência conforme o proposto durante a conversa com a nutricionista, pois fora apresentado “o prato nutricional” e saudável (substituto da pirâmide alimentar), demonstrando parte da eficiência da pesquisa, mesmo que em pequena escala. Durante o percurso de aplicação foram apresentados de hábitos saudáveis alimentares aos estudantes participantes, vindo a compreenderem o funcionamento da

digestão e o seu papel através dos conteúdos propostos e dispostos também na roda de conversa, pois surgiram questionamentos acerca desta temática; Diante das respostas obtidas através da última etapa, observou-se o intuito de mudança por parte dos participantes, em curto prazo alguns já começaram a mudança no relógio biológico, buscando a modificação de rotina e de hábitos não condizentes com o aceitável, justificando a necessidade deste trabalho. Além disso, observou-se também, uma leve mudança na rotina alimentar dos estudantes, pois a procura pela alimentação escolar (famosa merenda), que era quase nula por parte dos estudantes do sexto ano, teve um notável aumento da frequência destes estudantes no refeitório para fazerem uso da alimentação proposta e regrada nos ambientes escolares.

## **5 CONCLUSÕES / CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa trouxe diversos aspectos positivos aos participantes. Fez com que os estudantes refletissem acerca dos alimentos ingeridos e suas classificações, bem como as funções nutricionais que os alimentos desempenham ao organismo, tais como defesas e sistema imunológico, as causas de determinadas doenças, suas prevenções, conhecimento sobre a origem do que comemos e a potencialidade de malefícios no consumo inadequado.

Foram estimulados a usar de outros mecanismos de ensino, fugindo da rotina educacional tradicional e levando-os a serem autores e propositores de mudanças no seu próprio meio, tornando-se agentes das mudanças e em contrapartida, despertando a curiosidade, senso crítico e questionador no seu ser individual e em desenvolvimento.

O questionário mostrou-se eficaz na observação dos tipos alimentares consumidos frequentemente pelos estudantes, refletindo uma surpresa inesperada, uma vez que os estudantes participantes detêm de uma alimentação próxima ao esperado, necessitando apenas de pequenos ajustes em suas rotinas, validando o aspecto qualitativo da pesquisa e em se tratando de ação, tornando-os agentes da mudança em longo prazo.

Cabe ressaltar que somente será possível uma observação exata e mais conclusiva após algum tempo, pois os resultados serão mais significativos e concretos se as mudanças agora iniciadas forem duradouras.

Desta forma, pretende-se dar continuidade a este trabalho nas séries seguintes para ter um acompanhamento do progresso destes estudantes, aliando à questão da alimentação saudável à importância da atividade física, elaborando ações interdisciplinares na Escola para consolidar esta estratégia de reeducação alimentar a partir do ensino fundamental, buscando formar jovens mais conscientes e futuros adultos/idosos mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS

- Aplicativo Desrotulando. Disponível em: < <https://desrotulando.com/> >. Acesso em 20 out. 2021.
- Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, vol. 8, n. 3: p. 299-308, jul./set., 2008.
- BATISTA, Lara Miguel; CUNHA, Virginia Mara Próspero da. **O uso das metodologias ativas para melhoria nas práticas de ensino e aprendizagem**. Disponível em: < <https://revistas.unasp.edu.br/rdd/article/view/1369/1233> >. Acesso em: 08 nov. 2021.
- BILA, Carla Roberta Ferraz Carvalho; SILVA, Paulo Henrique Fonseca da; GUSMÃO, Michélia Antônia do Nascimento. Conscientização para hábitos alimentares saudáveis na escola. **Revista Educação Pública**, v. 19, nº 22, 24 de novembro de 2019. Disponível em: < <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/19/22/conscientizacao-para-habitos-alimentares-saudaveis-na-escola> >. Acesso em: 08 nov. 2021.
- BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de julho de 2009**. Brasília, 2009. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm) >. Acesso em: 08 nov. 2021.
- BUCHELE, Gustavo Tomaz *et al.* **Métodos, Técnicas e Ferramentas Para Inovação: Brainstorming no Contexto da Inovação**. Disponível em: < [https://www.unisul.br/wps/wcm/connect/95eb03a8-996f-4d78-89e7-e2982649e942/artigo\\_gt-adm\\_gustavo-pierry-gertrudes-joao\\_vii-spi.pdf?MOD=AJPERES](https://www.unisul.br/wps/wcm/connect/95eb03a8-996f-4d78-89e7-e2982649e942/artigo_gt-adm_gustavo-pierry-gertrudes-joao_vii-spi.pdf?MOD=AJPERES) >. Acesso em: 26. Maio. 2021.
- CONTIN, Alex. Design thinking na educação: criando aulas mais criativas e inovadoras. **Revista digital Geekie**. Disponível em: < <https://www.geekie.com.br/blog/design-thinking-na-educacao-para-tornar-o-pensamento-visivel> >. Acesso em: 23 out. 2021.
- DE CARVALHO, Carolina Abreu; FONSÊCA, Poliana Cristina de Almeida; PRIORE, Silvia Heloiza; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro; NOVAES, Juliana Farias de. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, 33(2), 211-221, 2015.
- DE SOUZA, Rosenir Korpalski; BACKES, Vanessa. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos dez passos para a alimentação saudável entre universitários de porto alegre, Brasil. **Ciências e Saúde Coletiva**. 25 (11): 4463-4472,2020.
- FARINAZZO, Raphael. **Brainstorming: o que é e como preparar uma reunião com resultados reais**. Agência de resultados. Abr, 2021. Disponível em: < <https://resultadosdigitais.com.br/agencias/o-que-e-brainstorming/> >. Acesso em: 23 out.2021.
- FERREIRA, Tais. **Alimentação saudável**. Disponível em < [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf) >. Acesso em: 05 jun. 2021.



GABRIEL, C. G. **Programa nacional de alimentação escolar: construção de modelo de avaliação da gestão municipal.** Tese UFSC 2013.

LIMA, Ana Paula Santos de. **Ensino multidisciplinar na melhoria do conhecimento nutricional no ensino fundamental.** Tese (Mestrado em Educação Em Ciências: Química da Vida e Saúde), PPGEC. UFSM. Santa Maria/RS. 54 p. 2014.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Educação alimentar.** Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/35407-educacao-alimentar>>. Acesso em: 20 maio. 21.

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

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a população Brasileira.** 2ª ed. 2014. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 03 nov. 2021.

PEREIRA, Lucila Conceição. **Construtivismo.** Disponível em: <<https://www.infoescola.com/educacao/construtivismo/>>. Acesso em: 20 maio. 2021.

PEREIRA, M. Graça; SARRICO, Lucinda. OLIVEIRA, Silvia; PARENTE, Sérgio. Aprender a escolher: promoção da saúde no contexto escolar. **Psicologia: teoria, investigação e prática**, 147-158, 2007.

PERES, Kathleen Krüger; **Consumo de Ultraprocessados: Percepção dos responsáveis de crianças em idade escolar.** Disponível em: <<file:///C:/Users/User/Downloads/21761-55843-1-PB.pdf>>. Acesso em: 26 maio.21.

PICCOLI, Sonia Maria; MORAES, Roque. **Ensinar e Aprender Pela Pesquisa: Um Desafio Para a Formação Continuada de Professores.** Disponível em: <<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/284>>. Acesso em: 23 out. 2021.

RAMOS, F.P; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, 2013

SILVA, C.C Alimentação e Crescimento Saudável em Escolares. **Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares no Município de Vinhedo/SP.** Estela Marina Alves Boccaletto & Roberto Teixeira Mendes (Orgs) Ipes Editorial, p.15-21, 2009

SOUZA, Celsa da Silva Moura *et all.* **Consumo alimentar de crianças do ensino fundamental em uma instituição pública.** Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/20583/14627>>. Acesso em: 05 jun. 2021.

VIANA, Victor; SANTOS, Pedro Lopes dos; Guimarães, Maria Júlia. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. **Psicologia, Saúde e Doenças**, 2008. 9(2), 209-231.

## ANEXO 1 – CARTA DE ANUÊNCIA DA ESCOLA

A Diretora da **Escola Municipal de ensino Fundamental Nossa Senhora Medianeira** localizada na cidade de **Eldorado do Sul** declara estar ciente e de acordo com a participação dos Estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental desta Escola nos termos propostos no projeto de pesquisa intitulado “**Interação Alimentar / Rotina alimentar dos estudantes do 6º ano do ensino fundamental de uma escola pública de Eldorado do Sul/RS: Uma proposta de melhoria**”, que tem como objetivo **Reestruturar a educação alimentar dos Estudantes do 6º ano da escola Nossa Senhora Medianeira de Eldorado do Sul/RS, a partir de reflexões acerca da própria conclusão estabelecida, apresentando os levantamentos e orientando-os em uma roda de conversa digital e presencial.** Este projeto de pesquisa encontra-se sob responsabilidade do(a) Coordenador(a) **Dr(a) Mirna Bainy Leal**, sendo aplicado pelo professor(a)/pesquisador(a) **Felipe de Carvalho César**, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Esta autorização está condicionada à aprovação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFRGS e ao cumprimento aos requisitos das resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional da Saúde, Ministério da saúde, comprometendo-se os pesquisadores a usar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa exclusivamente para fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo dos sujeitos.

Eldorado do Sul, 09 de junho de 2021.

**Andréa Czczelski Andreotti**  
Diretor(a) Escola Municipal

Assinatura 

**Dra Mirna Bainy Leal**  
Pesquisadora/ Orientadora do TCC (UFRGS)

Assinatura 

**Felipe de Carvalho César**  
Professor (a) / Pesquisador (a) responsável:

Assinatura 

ANEXO 2 – QUADA – 3

# O que você comeu ontem?

3

Manhã



Tarde

