

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
São Paulo

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO  
PAULO**  
**CAMPUS AVARÉ**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**JÉSSICA TEODORO**

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS: A IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR  
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA**

**AVARÉ  
2019**

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO  
PAULO  
CAMPUS AVARÉ  
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS: A IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR  
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo - *Campus Avaré*, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Ciências Biológicas.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Msc. Raíssa Maria Mattos Gonçalves

**AVARÉ**

2019

Catálogo na fonte  
Instituto Federal de São Paulo – Campus Avaré  
Biblioteca Campus Avaré  
Bibliotecária: Anna Karolina Gomes Dias - CRB-8/9563

... : Profª Msc. Raíssa Maria Mattos Gonçalves. II. Educação nutricional nas escolas: a importância de trabalhar hábitos saudáveis na

... de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Avaré, Avaré, 2019.

**JÉSSICA TEODORO**

~~**TRABALHANDO EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES: A  
IMPORTÂNCIA DE PROPORCONAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA  
VIDA ADULTA**~~

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS: A IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR  
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo - *Campus Avaré*, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Ciências Biológicas.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup> Msc. Raíssa Maria Matto Gonçalves - Instituto Federal de  
Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Avaré

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Rafael Aparecido Ferreira - Instituto Federal de Educação,  
Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Avaré

---

Prof<sup>o</sup> Dr. Júlio César Pissuti Damalio - Instituto Federal de Educação,  
Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Avaré

Avaré, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

Aos meus pais Celso e Cássia,  
por serem exemplares, e  
sempre acreditarem no  
meu melhor.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pela saúde, força, sabedoria e especialmente a vida. Aos meus pais, pela atenção, pelos conselhos e saberes partilhados, e principalmente por mostrar-me quão perfeita é a natureza, me fazendo amá-la e admirá-la de forma imensurável.

À minha irmã, Amanda e meu cunhado, Gustavo pela ajuda e apoio durante o curso. Ao meu namorado, Juninho, por acreditar e apoiar em minhas decisões.

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup> Raíssa Maria Mattos Gonçalves, pela confiança, orientação, paciência e amizade, me incentivando e acreditando em minha capacidade.

Aos meus amigos Joyce, Isabela, Daniel, Carmélia, Nathally, Daiane, Vitória e Marina, por contribuírem de alguma forma em minha formação. E em especial à Raphaela e Thales, que tornaram o caminho menos difícil, motivando um ao outro a seguir em frente.

Aos professores em geral, por tanto aprendizado compartilhado, por serem exemplos e pelas críticas construtivas que nos fizeram tanto crescer.

Por fim, agradeço a todos que cruzaram meu caminho, e de alguma maneira contribuíram para conclusão dessa etapa.

“Se a única ferramenta que você tem é  
um martelo, você tende a ver  
cada problema como um  
prego”

(ABRAHAM MASLOW, 2000)

## RESUMO

Esse estudo apresenta ~~formas da importância de~~ implementar educação nutricional nas escolas, sabendo que mau hábito alimentar pode ocasionar doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta, se faz necessário para a promoção da saúde, visando a qualidade de vida. Assim a educação alimentar não se trabalha isoladamente, desta maneira destaca-se que a escola é o local prioritário para incorporação de forma efetiva desse discurso, contribuindo com a construção do conhecimento e de sua identidade. Comtemplando que metodologias de ensino não tradicionais desenvolvem habilidades de ensino e aprendizagem, como estimular processos mais avançados de reflexão, de integração cognitiva e de reelaboração de novas ideias. Desta forma o objetivo principal desse trabalho é propor mudanças no conhecimento e no comportamento do sujeito, relacionados aos hábitos de vida saudáveis e a importância de ser implementado desde a adolescência, criando condições favoráveis ao aprendizado por meio de metodologias não tradicionais. Nesse estudo para alcançar os objetivos estipulados, foram usadas metodologias de ensino não tradicionais: entrevistas, paródias e comparação de avaliação diagnóstica inicial e a reavaliação dela, essas estratégias tem como propósito desenvolver argumentações e um olhar problematizador do sujeito, contribuindo na aquisição de transformações habituais destes participantes. A propósito o objetivo foi alcançado nos resultados, que foram a realização de refeições antes não feitas, consumo de alimentos naturais e diminuição de alimentos ricos em açúcar. E também notou-se modificações no vocabulário e na contextualização das respostas dos alunos, implicando em uma melhor compreensão nos conceitos, e permitindo assim, uma reflexão de suas ações. Conclui-se que usar metodologias não tradicionais em educação alimentar permite um desenvolvimento íntegro no processo de aprendizado dos alunos, fazendo-os refletir e ter autonomia de suas decisões, assim, como alcançado nesse trabalho.

**Palavras-chave:** Educação alimentar; temas transversais ; metodologias não tradicionais; escola;



## **ABSTRACT**

This study presents ways to implement nutritional education in schools, knowing that bad eating habits can cause chronic noncommunicable diseases in adulthood, which is necessary for health promotion, aiming at quality of life. Thus, food education does not work in isolation, thus highlighting that the school is the priority place for the effective incorporation of this discourse, contributing to the construction of knowledge and its identity. Noting that nontraditional teaching methodologies develop teaching and learning skills, such as stimulating more advanced processes of reflection, cognitive integration, and the reworking of new ideas. Thus, the main objective of this work is to propose changes in knowledge and behavior of the subject, related to healthy lifestyle and the importance of being implemented since adolescence, creating favorable conditions for learning through non-traditional methodologies. In this study to achieve the stipulated objectives, non-traditional teaching methodologies were used: interviews, parodies and comparison of initial diagnostic evaluation and its reapplication, these strategies aim to develop arguments and a problematizing look of the subject, contributing to the acquisition of habitual transformations. of these participants. By the way, the goal was based on the results, which were eating previously uneaten meals, eating natural foods and decreasing foods high in sugar. It was also noted changes in vocabulary and contextualization of student responses, implying a better understanding of the concepts, and thus allowing a reflection of their actions. It is concluded that using non-traditional methodologies in food education allows a full development in the learning process of students, making them reflect and have autonomy of their decisions, as achieved in this work.

**Key-words:** Nutrition education; transversal themes; nontraditional methodologies; school;

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Paródia grupo 1.....	24
Figura 2 – Paródia grupo 2.....	24
Figura 3 – Nuvem de palavras questão 6 .....	26
Gráfico 1 – Dados comparativos da questão 1.....	25
Gráfico 2 – Dados comparativos da questão 2.....	25

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dados obtidos nas entrevistas.....	23
Tabela 2 – Dados obtidos nas entrevistas.....	23
Tabela 3 – Dados comparativos da questão 3-a.....	25
Tabela 4 – Dados comparativos da questão 3-b.....	26
Tabela 5 – Dados comparativos da questão 4.....	26
Tabela 6 – Dados comparativos da questão 5.....	26

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

DCNT: doenças crônicas não transmissíveis  
Qtdd: quantidade

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>17</b>
<b>2.1</b>	<b>Objetivo Geral</b>	<b>17</b>
<b>2.2</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>18</b>
<b>3.1</b>	<b>Local de estudo e público alvo</b>	<b>18</b>
<b>3.2</b>	<b>Envelope de dúvidas e sugestões</b>	<b>18</b>
<b>3.3</b>	<b>Avaliação Diagnóstica</b>	<b>18</b>
<b>3.4</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>18</b>
<b>3.5</b>	<b>Entrevista</b>	<b>19</b>
<b>3.6</b>	<b>Paródia</b>	<b>19</b>
<b>3.7</b>	<b>Avaliação do aprendizado e mudanças no comportamento</b>	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>30</b>
	<b>ANEXO A – DÚVIDAS E SUGESTÕES</b>	<b>32</b>
	<b>ANEXO B – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA</b>	<b>33</b>
	<b>ANEXO C – REAPLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA</b>	<b>34</b>

### **1 INTRODUÇÃO**

A educação alimentar está intimamente relacionada a diversos fatores, pois seus hábitos são influenciados pela sociedade, cultura, e condições socioeconômicas (LEXY et al., 2010). Neste sentido, o Brasil apresenta diversos contrastes, um deles é a desigualdade social, que restringe a população do contato com direitos a uma alimentação saudável (SANTOS, 2012).

Segundo Ferreira e Magalhães (2007, p.1674), conceitua-se: “saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como ausência de doença”. Nessa perspectiva, salienta-se que na Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948), a alimentação e nutrição são bases para fomentar a promoção da saúde, contribuindo também com desenvolvimento qualificativo na vida dos cidadãos. De acordo com Ferreira e Magalhães (2007, p. 1675):

## SUMÁRIO

"[...] são descritos os pré-requisitos para a saúde: paz, educação, moradia, alimentação, renda, ecossistema saudável, justiça social e equidade. A promoção da saúde incorpora, portanto, uma noção ampliada de saúde e passa a se aproximar da ideia de qualidade de vida. Nessa abordagem, a saúde seria resultado de um amplo espectro associado com a qualidade de vida, compreendendo um conjunto de valores: justiça social, educação, renda, habitação, alimentação, nutrição, trabalho etc. Qualidade de vida por sua vez seria uma noção relacionada ao grau de satisfação dos indivíduos com o seu meio familiar, social e ambiental."

Segundo Leal et al. (2010), família, amigos e a mídia também interferem no estilo de vida de crianças e adolescentes. Nesta fase, há um consumo maior de alimentos ricos em gorduras, sódios e açúcares, quando comparado ao número de produtos vegetais naturais ingeridos por eles. Esse padrão se revela preocupante, quando traz riscos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na vida adulta, como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias (LEAL et al., 2010).

Alguns fatores podem interferir na saúde do indivíduo, quando este não pratica de forma adequada a alimentação, e juntamente a falta de prática de exercícios contribui no desenvolvimento de DCNT (ANDRADE; PEREIRA; SICHIERI, 2003).

Nesse panorama, tomando em vista que hábitos alimentares errôneos circundam a sociedade, é de extrema relevância instrumentos adequados que contribuam com a correção desses costumes (SANTOS, 2005). Para isso a introdução de bons hábitos alimentares na infância e adolescência deve ser estimulada com intuito de enfrentar desafios no âmbito da saúde, alimentação e nutrição (SANTOS, 2012).

Os temas de alimentação e nutrição caminham juntamente a outros setores, e a inserção deles em organizações (governamentais ou não) se faz fundamental. Assim, deve-se agregá-los na sociedade em diversos espaços educativos, tais como creches, escolas, e locais de comunicação com a sociedade (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007). Ainda nessa sentença, a interdisciplinaridade e intersetorialidade, ampliam o debate sobre educação alimentar, sendo ocasiões que construirão diálogos desse discurso, resultando na aliança de diferentes esferas e no dinamismo, o que proporciona ao sujeito uma segurança na escolha de seu hábito alimentar (RECINE; VASCONCELLOS, 2011).

Desta maneira, acredita-se que a promoção da saúde não se conquista isoladamente em setores propriamente de saúde, mas sim colocando-a em diversos locais, como escolas públicas ou privadas, permitindo o acesso a bons hábitos

## SUMÁRIO

alimentares e atendendo às demandas da sociedade (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007).

Em contrapartida, Ferreira e Magalhães (2007), salientam que no processo formativo em educação nutricional são usados modelos tradicionais, e não métodos construtivistas, que por sua vez desenvolvem uma análise crítica no indivíduo. Neste sentido, é importante que o educador promova debates, encontros e outras metodologias de ensino e aprendizagem, que capacitem o sujeito, a adquirir habilidades de argumentar esses temas, para que a população possa exercer sua autonomia decisória, optando por escolhas alimentares mais saudáveis (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007).

Nesse sentido, abordagens teórico-metodológicas que saiam de metodologias puramente tradicionais, trazem ao indivíduo um olhar problematizador, sendo instrumentos de destaque nas ações educativas, pois auxiliam na transformação do conhecimento do sujeito (SANTOS, 2012).

A promoção da saúde é procedida de conhecimentos em educação nutricional, e torna preocupante quando nos deparamos a inúmeros desafios para abordar este campo (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007). Porém esses obstáculos trazem desafios sobre esse cenário, que permite novas concepções a serem analisadas, promovendo a direção de diálogos interdisciplinares, que possam reintegrar metodologias de práticas alimentares, com intencionalidade de atender às necessidades sociais dos indivíduos e de um grupo social (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007).

Segundo Ferreira e Magalhães (2007), não se trata de uma tarefa fácil trabalhar de forma efetiva esse assunto, todavia, em vista de que estilos alimentares inadequados são frequentes, isso se torna agravante, de tal grau tratar desse tema além de requisitado, se faz necessário.

A disseminação de informações em educação nutricional nas escolas, promovendo ambientes adequados e com propostas pedagógicas libertadoras, promovem o desenvolvimento da cidadania, tendo como essência a melhoria na qualidade de vida (SANTOS, 2005). Nesse contexto com contribuições de práticas reflexivas dos sujeitos, caracterizam-se ciências biológicas, sociais e humanas como disciplinas de ações instrumentais desse assunto (SANTOS, 2012).

Devem, portanto, reger ações conjugadas, como discussões, experiências materiais e campanhas educativas, tais como pirâmides alimentares, guias, cartazes e produção de oficinas culinárias, que por sua vez, tragam experiências do cotidiano. Nesta conjuntura, Santos (2012, p. 456) aponta que “é também uma meta desejada a

## **SUMÁRIO**

incorporação do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando por todas as áreas de estudo [...]”.

Sendo assim, destaca-se que a escola é um lócus para desenvolver atividades relacionadas à alimentação e nutrição, sendo alvo das políticas públicas por promover o acesso à informação da saúde (SANTOS, 2012). Ligando ao pensamento de Ferreira e Magalhães (2007), a promoção da saúde se alcança no processo de aprendizagem, buscando harmonizar os níveis físicos, intelectuais e emocionais.

Sendo assim, é notório que diversos problemas são encontrados como barreira para o alcance da promoção efetiva da saúde. Neste sentido, durante a infância e adolescência a identidade do sujeito está em construção, sendo este um momento oportuno para intervir em suas ações no campo da saúde e alimentação (ANDRADE; PEREIRA; SICHIERI, 2003). Orientando-os a inserir estilos de vida mais saudáveis, para a prevalência destes na vida adulta. Deste modo a incorporação desse cunho na escola é uma estratégia de enfrentar obstáculos no âmbito alimentar, encontrados na contemporaneidade.



## SUMÁRIO

### 2 OBJETIVOS

#### 2.1 Objetivo Geral

Propor mudanças no conhecimento e no comportamento do sujeito, relacionados aos hábitos de vida saudáveis e a importância de sua implementação desde a adolescência, criando condições favoráveis ao aprendizado por meio metodologias não tradicionais.

#### 2.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos do trabalho são:

- a) Investigar por meio da avaliação diagnóstica os conhecimentos e comportamentos prévios dos alunos;
- b) Esclarecer as dúvidas colocadas pelos alunos sobre o tema utilizando o conhecimento científico;
- c) Favorecer o entendimento das informações gerais dos alimentos e as doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à alimentação;
- d) Estimular argumentos relacionando os hábitos de vida de pessoas entrevistadas com os conceitos de estilos de vida saudáveis;
- e) Estimular a fixação de conteúdos sistematizados trabalhados durante os encontros por meio da paródia;
- f) Incentivar a metacognição ao comparar a avaliação diagnóstica e a reavaliação dela.

## SUMÁRIO

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1 Local de estudo e público alvo

Esse estudo foi realizado em uma escola estadual, localizada no município de Avaré-SP. Foram utilizados seis encontros durante os meses de outubro e novembro de 2019, com alunos de um terceiro ano do Ensino Médio.

#### 3.2 Envelope de dúvidas e sugestões

No primeiro encontro foi apresentado o tema, e um envelope de papel foi deixado com um representante de sala, para que lá eles coloquem suas dúvidas e curiosidades. Durante as etapas do projeto essas questões foram respondidas para esclarecimento das dúvidas. (Anexo A)

#### 3.3 Avaliação Diagnóstica

Ainda no primeiro encontro, foi entregue aos alunos uma avaliação diagnóstica, abordando o tema de hábitos saudáveis, abordando refeições, alimentos, doenças crônicas não transmissíveis e exercícios físicos.

As perguntas feitas na avaliação diagnóstica estão em anexo (Anexo B).

#### 3.4 Desenvolvimento

Em sala de aula, no segundo encontro, os alunos observaram um pôster de pirâmide alimentar, para que conheçam a classificação de cada alimento e sua importância nutricional. Ainda foi explicado a atuação dos micronutrientes e macronutrientes, e a funcionalidade deles no organismo. Durante esse encontro, algumas das perguntas do envelope de dúvidas foram respondidas. Ainda nesta aula os alunos se dividiram em 3 grupos para realização de uma pesquisa, que foi desenvolvida em um momento fora do horário de aula. Os temas da pesquisa foram: 1- alimentos naturais; 2- alimentos industrializados e 3- a importância das refeições diárias.

No terceiro encontro, usando a metodologia de sala de aula invertida, os grupos compartilharam suas informações, utilizando o recurso escolhido por eles. No quarto encontro, foi feito um *brainstorm* no quadro, para recapitular os temas abordados pelos grupos na aula anterior. E foi trabalhado algumas doenças relacionadas aos hábitos alimentares errôneos, utilizando data show.

## SUMÁRIO

### **3.5 Entrevista**

Para a realização das entrevistas, no quinto encontro, as perguntas foram elaboradas em sala juntamente com os alunos. Nessa etapa, a turma foi dividida em grupos de 5 alunos, cada grupo entrevistou um funcionário da escola, perguntando sobre os seus hábitos alimentares, peso, idade, problemas de saúde. Ainda nessa aula, os alunos entrevistaram as pessoas escolhidas, e ao retornar com os dados coletados, os alunos apresentaram seus resultados, analisando os diferentes estilos de vida encontrados. Assim, foi apontado sugestões hipotéticas que foram postas no quadro, que melhoraria a qualidade de vida das pessoas entrevistadas.

### **3.6 Paródia**

Nessa aula foi utilizado a música como recurso didático, para a finalização do trabalho, no último encontro os alunos formaram grupos de 9 alunos, e elaboraram uma paródia, abordando os assuntos aprendidos no decorrer do trabalho. As paródias desenvolvidas por cada grupo foram apresentadas para a sala.

### **3.7 Avaliação do aprendizado e mudanças no comportamento**

Ao final do último encontro, foi reaplicada a mesma avaliação utilizada como diagnóstica, e os resultados foram comparados, apresentando a eles as mudanças ocorridas na avaliação inicial e na final, trabalhando a autoavaliação. Para a reaplicação foi substituída a questão 6 da avaliação diagnóstica. As questões da avaliação estão em anexo (Anexo C).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira etapa do projeto foi aplicada a avaliação diagnóstica, essa avaliação foi elaborada considerando os apontamentos de Bicca Junior (2012), segundo diz que, qualquer tipo de avaliação deve seguir alguns preceitos básicos: o que avaliar; como avaliar; quando avaliar e para que avaliar. A etapa seguinte a aplicação da avaliação é um diagnóstico, o qual qualificará os dados em satisfatório ou insatisfatório, e a partir daí uma decisão é tomada, em função dos objetivos que o estudo deseja alcançar (LUCKESI, 2000).

Assim essa é uma forma de acessar o conhecimento prévio dos alunos sobre o assunto, para que, a partir dos resultados, seja refletido conteúdos e metodologias a serem trabalhados. Afirmando essa sentença, Luckesi (2000, p.1) aponta que a avaliação é “um recurso pedagógico útil e necessário para auxiliar cada educador e cada educando na busca e na construção de si mesmo e do seu melhor modo de ser na vida”.

Nesse estudo, a quantidade de alunos participantes foi 18 indivíduos, nessa avaliação diagnóstica, foram apresentadas perguntas referentes a refeições realizadas e os alimentos com maior frequência de consumo, que foram o almoço e janta, e os alimentos: arroz, feijão e carnes. Nessa questão os refrigerantes e os doces apresentaram ser consumidos por mais da metade dos alunos, encontrou-se resultados semelhantes em outros estudos com adolescentes, como no trabalho de Leal et. al (2010), que mostrou que a porcentagem de açúcares consumidos entre os jovens de uma escola pública de Ilhabella, foi mais alto do que ingestão de frutas, legumes e verduras.

Complementando com outro estudo que obteve dados semelhantes, Castro (2008) observou na cidade do Rio de Janeiro, que em adolescentes de 14 anos o consumo de frutas e hortaliças é mais baixo, comparado aos refrigerantes e doces.

Também na avaliação foi notado os conceitos prévios sobre hábitos saudáveis e não saudáveis, e entre os costumes saudáveis as palavras mais encontradas foram alimentos saudáveis e exercícios físicos, e no não saudável apareceu o sedentarismo e alimentos com gorduras.

Quando foi tratado de práticas de exercícios físicos, foi observado que metade dos alunos não pratica nenhuma atividade física. Além disso, dados semelhantes relacionados a exercícios físicos foram obtidos no estudo de Guedes et.al (2010) que relata em seus resultados, que em uma escola estadual no município de Londrina, os adolescentes do ensino médio, não se envolvem na prática de exercícios de diversas categorias, tanto meninas, quanto meninos é reduzido à participação em exercícios mais intensos.

Em relação aos problemas de saúde, os alunos citaram apenas diabetes e colesterol entre as possíveis patologias relacionadas à alimentação. E referente à educação alimentar na escola, a maioria respondeu não ter informações mais detalhadas sobre esse tema. Porém tratar esse assunto, com pessoas nessa faixa etária, pode gerar resultados significativos na mudança comportamental, pois é de fácil intervenção (MOREIRA; TEIXEIRA, 1994 apud SANTOS; PRECIOSO, 2012).

Assim, Santos e Precioso (2012) afirmam essa sentença, pois acreditam que um local que possibilita o aprendizado tanto em conhecimento quanto em comportamento é a escola. Nesse sentido, conclui-se que intervenções realizadas no ambiente escolar também proporcionam a disseminação dos conhecimentos obtidos para os familiares (MOREIRA; TEIXEIRA, 1994 apud SANTOS; PRECIOSO, 2012).

Durante o desenvolvimento, foram usadas metodologias ativas, essas invertem a dinâmica tradicional de ensino, fazendo o aluno estudar em casa. Quando chega em sala, a centralização do professor é retirada, e este agora é um orientador e estimulador, e o protagonismo passa a ser do aluno (CORTELAZZO et al., 2018).

Nessa atividade observou-se a interação dos alunos com a sala, no qual o mesmo teve autonomia sobre a aula, conhecimentos e roteiros, mostrando-se confiante e motivado. Visto que a estratégia usada nesse trabalho é chamada sala de aula invertida (Flipped Classroom), esta sendo uma abordagem que Morán (2015) contempla ser uma metodologia ativa que permite a integração da tecnologia ao processo de ensino e aprendizagem, propondo atividades com dinamismo e criatividade, podendo unir diversos recursos, priorizando o envolvimento do aluno.

A partir dos resultados obtidos com essa abordagem de ensino, vale ressaltar que metodologias ativas são eficazes quando se trata da valorização do indivíduo. Já que através delas é possível explorar outras habilidades dos alunos no desenvolvimento do ensino e aprendizagem, como estimular processos mais avançados de reflexão, de integração cognitiva, de generalização, e de reelaboração de novas ideias (MORÁN, 2015).

Juntamente no desenvolvimento dos encontros, perguntas e sugestões deixadas pelos alunos no envelope durante o projeto, foram assuntos trabalhados em sala, como: dietas modernas; obesidade infantil; veganismo; vegetarianismo e produtos diet. Com esse método mostra-se a importância de dar voz aos alunos, trazendo-o para a sala de aula, com mais interesse e participação nas discussões, o que foi perceptível no decorrer do processo.

Enfatizando essa premissa, Bulgræn (2010) afirma que para ocorrer um processo de aprendizagem mais ativo e crítico é necessário que o aluno possa ser ouvido, e o professor tem como objetivo ser o mediador desse percurso, unindo o aluno

ao conhecimento. Contudo a intervenção do professor propicia a inserção de forma mais participativa do sujeito em sua própria aprendizagem, sendo uma parceria entre dois pontos, na qual um considera os saberes trazidos do outro, atribuindo conceitos e sentidos além dos já conhecidos, articulando conhecimentos e concluindo na sistematização do mesmo (FONTANA; CRUZ, 1997).

Em mais uma etapa, foram feitas a realização das entrevistas, onde os alunos perguntaram a idade, peso e altura, e formularam as seguintes questões:

- 1- Quais alimentos você mais consome?
- 2- Possui algum tipo de problema de saúde?
- 3- Pratica atividades físicas?
- 4- Desde quando desenvolveu esses hábitos?
- 5- Você teve informações sobre hábitos saudáveis durante a infância/adolescência na escola?

Tabela 1: Dados obtidos nas entrevistas.

	<b>Idade</b>	<b>Massa</b>	<b>Altura</b>	<b>Resposta: 1</b>	<b>Resposta: 2</b>	<b>Resposta: 3</b>	<b>Resposta: 4</b>
<b>A 1</b>	50	83	1,67	Carboidratos e proteínas	Pressão alta	Caminhada	2 meses
<b>A 2</b>	42	160	1,74	Carnes e legumes	Não	Não	2 anos
<b>A 3</b>	52	72	1,59	Massas	Hipertensão, depressão e colesterol	Não	Sempre
<b>A 4</b>	57	75	1,68	Carboidratos e carnes	Não	Não	Sempre
<b>A 5</b>	53	62	1,46	Legumes e frutas	Ansiedade, depressão e hipertensão	Caminhada	3 anos

Fonte: TEODORO, J., 2019

Tabela 2: Dados obtidos nas entrevistas.

	<b>Resposta: 5</b>	<b>Observações</b>
<b>A 1</b>	Sim	Iniciou os hábitos após engordar.
<b>A 2</b>	Não	Iniciou os hábitos após desenvolver refluxo e ter dores nos joelhos.
<b>A 3</b>	Não	Se sente indisposta para praticar atividades.
<b>A 4</b>	Não	Fumante
<b>A 5</b>	Não	Iniciou os hábitos após engordar e ataques cardíacos.

Fonte: TEODORO, J., 2019

Após a entrevista os alunos analisaram os dados obtidos e puderam relacionar as perguntas com os conteúdos aprendidos no percorrer do projeto, e sugeriram melhorias nesses comportamentos que poderiam prevenir as doenças crônicas não transmissíveis, e também permitindo ao entrevistado um maior bem-estar, por exemplo, ingerir alimentos naturais, evitar alimentos ricos em gorduras, diminuir a ingestão de massas, beber mais água e praticar exercícios.

Outras observações anotadas dos entrevistados, como dores nos joelhos e indisposição, também foram fontes de discussão, que para os alunos uma forma de diminuir esses problemas é adotando hábitos saudáveis. Deste modo percebeu-se argumentações em relação aos benefícios na saúde que a pessoa entrevistada encontrará ao seguir costumes mais saudáveis.

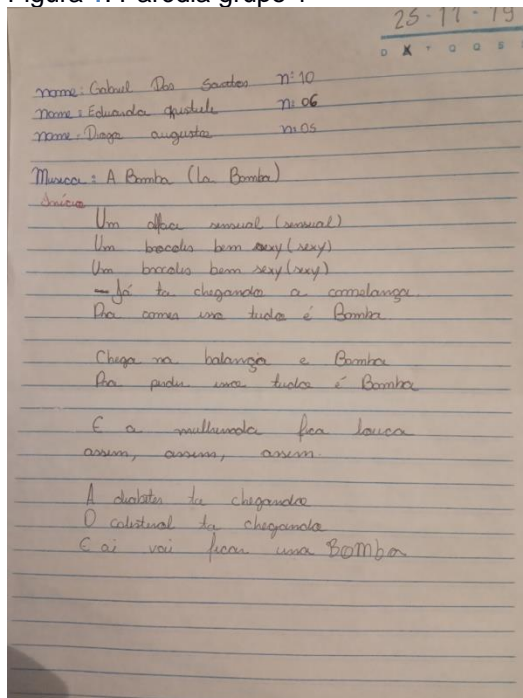
Com essa metodologia percebeu-se uma argumentação mais crítica e problematizadora, Duarte (2004) aponta que a entrevista não é vista como um método banal, pois é fundamental quando deseja-se mapear práticas, crenças e valores permitindo uma descrição e compreensão dos dados coletados. Além disso, quando realizadas permitem ao pesquisador um mergulho aprofundado, observando de que modo o sujeito percebe e significa sua realidade. Nesse sentido, a entrevista é proposta para trabalhar a percepção, assim são vistos esses depoimentos como fonte investigativa, fazendo o sujeito refletir na dimensão coletiva, argumentando e permitindo a compreensão das relações estabelecidas nos grupos sociais (DUARTE, 2004).

Sendo essa uma metodologia de investigação descritiva, na qual a coleta de dados se faz por meio de questionário, que implica no estudo, na compreensão e na explicação do objeto pesquisado. Permitindo que após o recolhimento de dados, hipóteses sejam traçadas, possibilitando a observação da situação real (CARMO; FERREIRA, 2008)

Na sexta etapa desse estudo, os alunos elaboraram paródias em grupos, apresentando os conteúdos aprendidos durante o estudo.

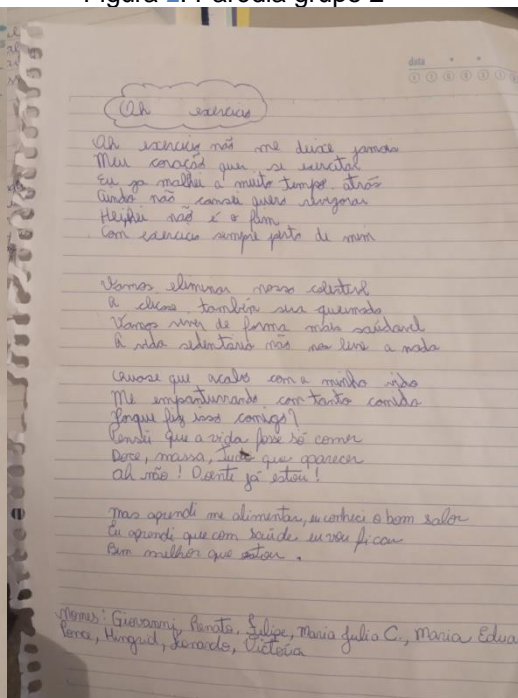
A seguir estão as paródias elaboradas pelos grupos:

Figura 1: Paródia grupo 1



TEODORO, J., 2019

Figura 2: Paródia grupo 2



TEODORO, J., 2019

Observou-se nessa atividade que houve uma relação na escrita entre os alimentos saudáveis e a prática de exercícios, sendo estes meios de prevenir o colesterol e diabetes.

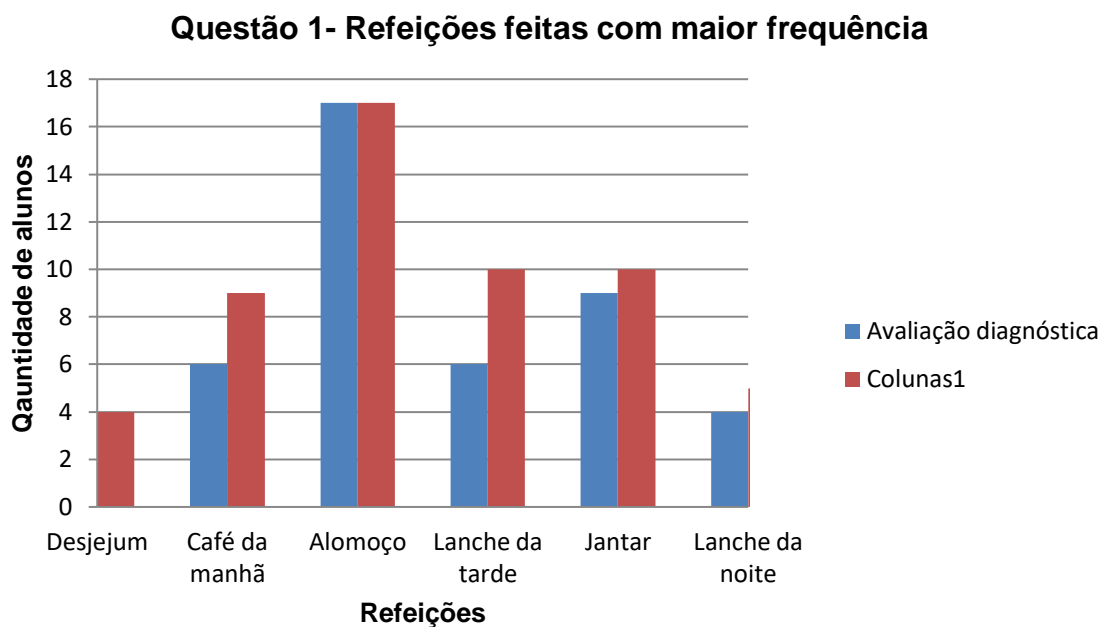
Com a paródia é possível assimilar conhecimentos aprendidos no decorrer do projeto de forma divertida, contudo usar a música como ferramenta de ensino, auxilia na assimilação do conhecimento, deixando as aulas mais dinâmicas, despertando assim o interesse dos alunos, que serão mais participativos e com isso motivados a aprender (TÚRMINA; RODRIGUES, 2016).

Desta forma mostra-se relevante para o processo de aprendizagem a utilização de outros instrumentos de ensino, utilizando a paródia como recurso didático, proporciona a relação entre conteúdos, a compreensão e memorização, estimulando o aluno a estar em constante aprendizagem (TÚRMINA; RODRIGUES, 2016). Deste modo torna-se uma importante ferramenta auxiliando no desenvolvimento de competências do sujeito, tendo potencial na produção de uma aprendizagem significativa (MACHADO, 2015).

Para concluir o estudo, foi reaplicada a avaliação diagnóstica. A seguir estão gráficos e tabelas dos dados comparados:

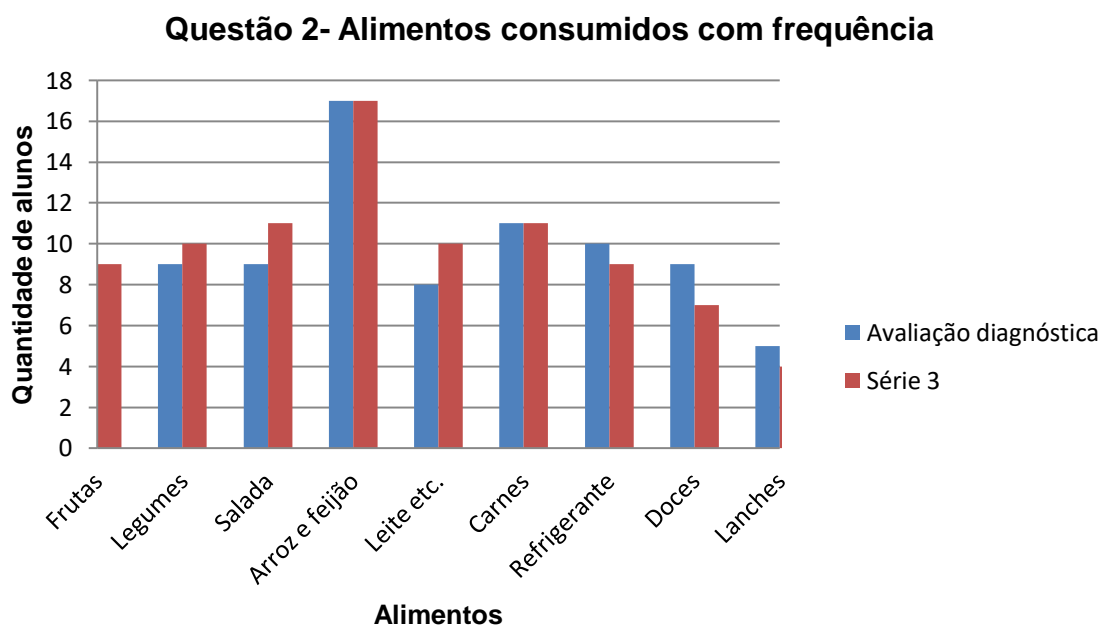


Gráfico 1: Dados comparativos da questão 1



Fonte: TEODORO, J., 2019

Gráfico 2: Dados comparativos da questão 2



Fonte: TEODORO, J., 2019

No gráfico 1 e 2 apareceram alterações no comportamento de alguns participantes referente às refeições e alimentos consumidos, quando comparamos a avaliação inicial com a final.

Tabela 3: Dados comparativos da questão 3-a

<b>Questão 3- a) Descreva o que é um estilo de vida saudável.</b>			
<b>Avaliação Diagnóstica</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Reaplicação da Avaliação</b>	<b>Quantidade</b>
Alimentos saudáveis	16	Alimentos naturais/saudáveis	18
Praticar exercícios	14	Praticar exercícios	18
Horário das refeições	6	Horário das refeições	10
Moderação	4	Moderação	6
Dietas	3	Dietas adequadas	6
Saúde mental	1	Saúde mental	7
		Cuidados com a saúde	8

Fonte: TEODORO, J., 2019

Tabela 4: Dados comparativos da questão 3-b

<b>Questão 3- b) Descreva um mau hábito de vida.</b>			
<b>Avaliação Diagnóstica</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Reaplicação da Avaliação</b>	<b>Quantidade</b>
Sedentarismo	15	Sedentarismo	18
Alimentos com gorduras	12	Consumo de ultraprocessados	15
Consumo de açúcar	08	Consumo excessivo de sal e açúcar	08
Consumo de prod industrializados	05	Desenvolvimento de DCNT	10
Não se alimentar	02	Distúrbios alimentares	08
Excesso	03		

Fonte: TEODORO, J., 2019

Tabela 5: Dados comparativos da questão 4

<b>Questão 4 - Quais atividades físicas você costuma realizar?</b>				
	<b>Avaliação Diagnóstica</b>	<b>Qtdd</b>	<b>Reaplicação da Avaliação</b>	<b>Qtdd</b>
<b>Sim</b>	Caminhadas escola/casa; Futebol; Dança e outros.	09	Caminhadas escola/casa; Futebol; Dança e outros.	10
<b>Nenhuma</b>	---	09	---	08

Fonte: TEODORO, J., 2019

Tabela 6: Dados comparativos da questão 5

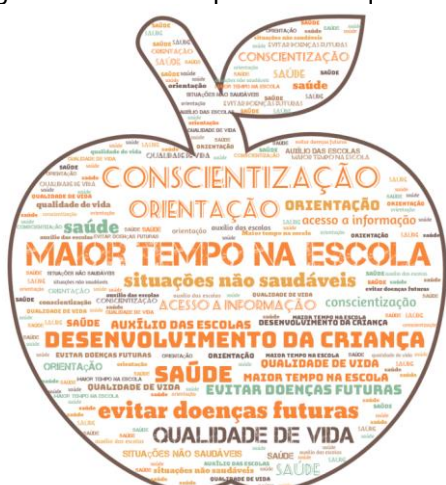
<b>Questão 5 – Maus hábitos alimentares acarretam doenças. Relacionado a isso, quais você conhece?</b>			
<b>Avaliação Diagnóstica</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Reaplicação da Avaliação</b>	<b>Quantidade</b>
Diabetes	14	Diabetes	18
Colesterol	11	Dislipidemias	16
Obesidade	9	Obesidade	10
Problemas cardíacos e anemia	5	Problemas cardíacos	9
Bulimia, triglicérides	1	Distúrbios alimentares	8
		Fadiga e estresse	5

Fonte: TEODORO, J., 2019

Nas tabelas 3 e 5 observa-se uma mudança nos conceitos sobre hábitos saudáveis e não saudáveis, e as doenças acometidas decorrentes do mau hábito alimentar. Na tabela 4 não houve muita alteração em relação a prática de exercícios. Assim ao analisar as avaliações inicial e final, nota-se que houveram uma melhoria na contextualização das respostas, contendo mais detalhes e termos mais específicos como: alimentos naturais, alimentos ultraprocessados, desenvolvimento de DCNT e distúrbios alimentares. Feita essa comparação, foi notório que esses vocábulos não apareceram anteriormente, tendo assim uma reconstrução de conhecimentos.

**Questão 6** (reaplicação) – Discuta a importância da educação alimentar ser incorporada nas escolas.

Figura 3: Nuvem de palavras da questão 6



Fonte: TEODORO, J., 2019

Na avaliação diagnóstica a maioria dos alunos responderam não ter tido orientações sobre educação alimentar no período escolar. Desta forma na reaplicação foi perguntado a importância da implementação desse tema na escola. E na figura 1, através da nuvem de palavras, nota-se as sentenças que mais apareceram nas

respostas: orientação, acesso informação; desenvolvimento; evitar doenças futuras; saúde e qualidade de vida. Levando em consideração essas colocações, nota-se que os alunos entenderam a relevância do tema abordado. Mas para alcançar objetivos significativos comportamentais e no conhecimento, é importante usar estratégias metodológicas não tradicionais. Para subsidiar essa sentença, Loureiro (1999) aponta que em educação alimentar não é usado somente um modelo de estratégia, mas sim, várias, e devem ser usadas simultaneamente. Santos e Precioso (2012) também enfatizam, que devem ser usadas estratégias que permitam o aluno: a trabalhar análise crítica de seus atos; estabelecer objetivos de mudança; resolver problemas; participar de forma ativa; ser o protagonista e estimular a autoconfiança. Ainda nessa premissa, Moon et. al (1999) relatam que estudos apresentaram que, o uso de metodologias tradicionais não geram tanto impacto para alcançar resultados efetivos, quando se trata de saúde em geral, e em especial a saúde alimentar, pois impossibilita o desenvolvimento de competências que o fazem modificar seu comportamento.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com esse estudo notou-se que com metodologias não tradicionais, houve uma maior interação do aluno com o processo de ensino e aprendizado, desenvolvendo neles habilidades necessárias para reflexão de suas ações e contribuindo com a autonomia decisória. Desta forma trabalhar educação alimentar com adolescentes utilizando algumas dessas estratégias de ensino permitiram que os objetivos desse trabalho fossem alcançados, como a reconstrução de conhecimentos dos alunos, e por meio disso, uma modificação em seu comportamento e conceitos sobre o tema.

## 6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. G.; PEREIRA, R. A.; SICHIERI, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do Município do Rio de Janeiro. **Cadernos de Saúde Pública**, v.19, p. 1485-1495, Rio de Janeiro, 2003.

BICCA JÚNIOR, W. R. O ato de avaliar. **Revista Thema**, Pelotas-RS, 2012.

BULGRAEN, C. V. **O papel do professor e sua mediação nos processos de elaboração** do conhecimento. *Revista Conteúdo*, Capivari, v. 1. n. 4. ago/dez 2010.

CARMO, H.; FERREIRA, M. Metodologia para a investigação: Guia para Auto-aprendizagem. **Lisboa: Universidade Aberta**, p.001-89, 2008.

CASTRO, I. R. R.; CARDOSO, L. O.; ENGSTROM, E. M.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Vigilância de fatores de risco para doenças não transmissíveis entre adolescentes: a experiência da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 2279-2288, 2008.

CORTELAZZO, A. L.; FIALA, D. A de S.; PIVA JUNIOR, D.; PANISSON, L.; RODRIGUES, M. R. J. B. **Metodologias ativas e personalizadas de aprendizagem**. Ed 1, **Alta Books**, 2018.

DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS. Assembléia Geral das Nações Unidas em paris. 10 dez. 1948. Disponível em:<http://www.dudh.org.br/wpcontent/uploads/2014/12/dudh.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2019.

DUARTE, R. Entrevistas em pesquisas qualitativas. *Educar*, Curitiba, n.24, p.213-225, 2004.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cadernos de Saúde Pública**, v.23, p.1674-1681, Rio de Janeiro, julho 2007.

FONTANA, R. A. C.; CRUZ, M. N. D. *Psicologia e trabalho pedagógico*. Ed 1. São Paulo: Atual, 1997.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J. A. de. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-99, 2001.

LEAL, G. V. da S. *et al.* Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 457-467, São Paulo, 2010.

LEXY, R. B.; CASTRO, I. R. R.; CARDOSO, L. de O.; TAVARES, L. F.; SARDINHA, L. M. V.; GOMES, F da S.; COSTA, A. W. N da. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3085-3097, 2010.

LOUREIRO, I. A importância da educação alimentar na escola: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, v.22, n.2, p.43-55, 2004.

LUCKESI, C. C. O que é mesmo o ato de avaliar a aprendizagem?. **Revista Pedagógica Pátio**, Porto Alegre, ARTMED, ano 4, n.12, p. 6-11, fev. 2000.

MACHADO, L. A. E. A paródia como objeto de aprendizagem. Trabalho de conclusão de curso (Especialista em Mídia na Educação) - Universidade Federal Do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2015.

MASLOW, A. H. Maslow no Gerenciamento. Rio de Janeiro, Qualitymark, 2000.

MOON, A. M.; MULLEE, M. A.; ROGERS, L.; THOMPSON, R. L.; SPELLER, V.; RODERICK, P. Helping Schools to become health- -promoting environments – an evaluation of the Wessex Healthy Schools Award. **Health Promotion International**, 14 (2), 111-122, 1999.

MORÁN, J. Mudando a educação com metodologias ativas. **Coleção Mídias Contemporâneas. Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania: aproximações jovens**, v. 2, n. 1, p. 15-33, 2015.

PARDAL, M. Discurso de abertura do I Fórum de projectos de educação alimentar, pelo Presidente da Comissão Organizadora (DGS). **Revista Fórum de Projectos de Educação Alimentar** – Atas, 6-9, 1994.

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, set-out 2005.

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

SANTOS, M.; PRECIOSO, J. Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade. Lisboa : INSA IP, 1-56, 2012.

RECINE, E.; VASCONCELLOS, A.B. Políticas nacionais e o campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: cenário atual. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 73-79, Brasília, 2011.

TÚRMINA, S. G.; RODRIGUES, M. G. Análise da efetividade da paródia enquanto estratégia didática no processo de ensino-aprendizagem da biologia a partir da percepção discente. **Cadernos PDE: Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**, v.1, p. 1-24, 2016.

## ANEXO A – DÚVIDAS E SUGESTÕES

### **Sugestões**

Dietas modernas

Obesidade infantil

Veganismo

Vegetarianismo

Produtos diets

### **Perguntas**

Comer coisas integrais emagrece ou é melhor pra saúde?

Qual diferença de produtos light e diet?

Comer a gordura da carne é saudável?

O que faz o detox?

Não gosto de leite, se eu não beber eu posso ficar sem cálcio?

Não comer o jantar, isso faz mau pra saúde?

Porque uma pessoa come bastante e fica magra?



## ANEXO B – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

### Avaliação Diagnóstica- Projeto Alimentação Saudável

1- Quais dessas refeições que você faz com mais frequência.

Desjejum	Café da manhã	Almoço
Lanche da tarde	Janta	Café da noite

2- Quais desses alimentos você ingere com maior e menor frequência? Coloque a na frente de cada.

Frutas	Leite e derivados	Salgadinhos
Bolachas/biscoitos	Legumes	Arroz e feijão
Saladas	Carnes	Doces em geral
Refrigerantes	Enlatados e frios	Lanches em geral

3- Descreva:

a) o que é um estilo de vida saudável;

b) o que é um mau hábito alimentar.

4- Quais atividades físicas, você costuma realizar?

5- Maus hábitos alimentares acarretam doenças. Relacionado a isso, quais você conhece?

6- Durante a escola você teve orientações e informações aprofundadas sobre educação alimentar?

## ANEXO C – REAPLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

### Reaplicação da Avaliação Diagnóstica- Projeto Alimentação Saudável

1- Quais dessas refeições que você faz com mais frequência.

Desjejum	Café da manhã	Almoço
Lanche da tarde	Janta	Café da noite

2- Quais desses alimentos você ingere com maior e menor frequência? Coloque a na frente de cada.

Frutas	Leite e derivados	Salgadinhos
Bolachas/biscoitos	Legumes	Arroz e feijão
Saladas	Carnes	Doces em geral
Refrigerantes	Enlatados e frios	Lanches em geral

3- Descreva:

a) o que é um estilo de vida saudável;

b) o que é um mau hábito alimentar.

4- Quais atividades físicas, você costuma realizar?

5- Maus hábitos alimentares acarretam doenças. Relacionado a isso, quais você conhece?

6- Discuta a importância da educação alimentar ser incorporada nas escolas.