VI CONGRESSO INTERNACIONAL DAS **LICENCIATURAS** COINTER - PDVL 2019

**A PRÁTICA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ALIMENTAÇÃO ATRAVÉS DA
EDUCAÇÃO ALIMENTAR: UMA PROPOSTA INTERVENTIVA COM ALUNOS DE
ESCOLA PÚBLICA EM FLORIANO-PI**

**LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ALIMENTOS A
TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA: UNA PROPUESTA INTERVENTIVA
CON ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PÚBLICA EN FLORIANO-PI**

**THE PRACTICE OF HEALTHY HABITS IN FOOD THROUGH FOOD
EDUCATION: AN INTERVENTIVE PROPOSAL WITH STUDENTS OF PUBLIC
SCHOOL IN FLORIANO-PI**

Apresentação: Comunicação Oral

Wanderson Mateus Bispo da Silva¹; José da Guia da Conceição Ferreira²; Sebastiana
Ceci Sousa³

DOI: <https://doi.org/10.31692/2358-9728.VICOINTERPDVL.2019.0008>

Resumo

O presente trabalho objetivou promover práticas de alimentação saudáveis, através da identificação nutricional de alimentos com alunos de 1º ano do Ensino Médio no Centro Estadual de Educação Profissional Calisto Lobo em Floriano-PI. A alimentação representa uma das atividades essenciais de qualquer ser vivo, pois é através dela que o organismo retira os nutrientes necessários para o ganho de energia. Através do estudo das bases moleculares da vida, podemos explorar de forma mais extensa a parte nutricional dos alimentos no que se refere as proteínas, aminoácidos e vitaminas, dando ênfase a importância destes para uma alimentação saudável. A prática de alimentação saudável vem sendo defendida frequentemente por diversos eixos relacionados a saúde humana, tendo em vista que boa parte da população brasileira não se alimenta de forma adequada, gerando sérios problemas para a sua qualidade de vida (VASCONCELOS; MAGALHÃES, 2015). Uma alimentação equilibrada pode contribuir significativamente para que o indivíduo tenha uma maior sensação de saciedade e com isso consuma uma menor quantidade de alimentos (PIRES et al., 2006). A alimentação quando realizada de forma inadequada é para muitos um fator de risco, pois pode desencadear diversos problemas, e ao contrário do que se pensa, o peso não é o único fator determinante nesse processo (SILVA; NEVES; NETTO, 2016). Apresentamos uma pesquisa de cunho qualitativo, idealizado pelo projeto de intervenção proposto na disciplina de Prática Profissional III do curso de Ciências Biológicas IFPI – *Campus* Floriano. Tendo seu desenvolvimento em 05 encontros em 04 turmas (98 alunos) de 1º ano do CEEP Calisto Lobo. Para coleta de dados optou-se por questionários com questões de caráter objetivo e subjetivo. Com a realização do projeto e encerramento na Feira Gastronômica houve uma mobilização de

¹ Licenciando em Ciências Biológica, IFPI, wandersonmatheus42@gmail.com

² Licenciando em Ciências Biológicas, IFPI, josedaguia30@outlook.com

³ Doutora em Humanidades e Artes com ênfase em Ciências da Educação, IFPI, sceci-sousa@hotmail.com

toda a comunidade escolar para que todos os alunos pudessem participar, assistir as apresentações dos colegas e também as falas dos profissionais convidados. Após o encerramento percebeu-se por meio das respostas dos questionários que o projeto teve grande importância para a comunidade escolar, pois possibilitou o debate sobre os problemas de alimentação, e cumpriu o papel de informar sobre a importância de hábitos saudáveis na alimentação. O estudo realizado possibilita trazer para o ambiente social um tema de grande relevância, pois os problemas gerados com maus hábitos alimentares são inúmeros, e tentar resolvê-los se faz necessário, isso nos remete a importância do diálogo para a construção de uma sociedade mais saudável.

Palavras-chave: Hábitos Saudáveis, Prática Educativa, Qualidade de Vida

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo promover prácticas de alimentación saludable a través de la identificación nutricional de alimentos con estudiantes de primer año de secundaria en el Centro Estatal de Educación Vocacional Calisto Lobo en Florianópolis. La comida representa una de las actividades esenciales de cualquier ser vivo, porque es a través de ella que el cuerpo obtiene los nutrientes necesarios para ganar energía. Al estudiar los fundamentos moleculares de la vida, hemos podido explorar más a fondo la parte nutricional de los alimentos con respecto a las proteínas, aminoácidos y vitaminas, haciendo hincapié en su importancia para una alimentación saludable. La práctica de una alimentación saludable ha sido defendida frecuentemente por varios ejes relacionados con la salud humana, considerando que una gran parte de la población brasileña no come adecuadamente, generando serios problemas para su calidad de vida (VASCONCELOS; MAGALHÃES, 2015). Una dieta equilibrada puede contribuir significativamente a que el individuo tenga una mayor sensación de saciedad y, por lo tanto, consuma menos alimentos (PIRES et al., 2006). La alimentación cuando se realiza de manera inadecuada es para muchos factores de riesgo, ya que puede desencadenar muchos problemas, y al contrario de la creencia popular, el peso no es el único factor determinante en este proceso (SILVA; NEVES; NETTO, 2016). Presentamos una investigación cualitativa y cuantitativa, concebida por el proyecto de intervención propuesto en la disciplina de Práctica Profesional III del curso IFPI - Campus Florianópolis de Ciencias Biológicas. Teniendo su desarrollo en 05 reuniones en 04 clases (98 estudiantes) de 1er año de CEEP Calisto Lobo. Para la recopilación de datos, se eligieron cuestionarios con preguntas objetivas y subjetivas. Con la finalización del proyecto y el cierre de la Feria Gastronómica hubo una movilización de toda la comunidad escolar para que todos los estudiantes pudieran participar, ver las presentaciones de colegas y también los discursos de los profesionales invitados. Después del cierre, de las respuestas a los cuestionarios quedó claro que el proyecto era de gran importancia para la comunidad escolar, ya que permitió el debate sobre los problemas de alimentación y cumplió el papel de informar sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables. El estudio hizo posible traer al ambiente social un tema de gran relevancia, porque los problemas generados con los malos hábitos alimenticios son numerosos, y tratar de resolverlos es necesario, esto nos trae la importancia del diálogo para la construcción de una sociedad más saludable.

Palabras Clave: Hábitos Saludables, Práctica Educativa, Calidad de Vida

Abstract

The present work aimed to promote healthy eating practices through the nutritional

identification of food with first year high school students at the Calisto Lobo State Center for Professional Education in Florianópolis. Food represents one of the essential activities of any living being, because it is through it that the body removes the nutrients necessary for energy gain. By studying the molecular foundations of life, we have been able to further explore the nutritional part of food with regard to proteins, amino acids and vitamins, emphasizing their importance for healthy eating. The practice of healthy eating has been frequently defended by several axes related to human health, considering that a large part of the Brazilian population does not eat properly, generating serious problems for their quality of life (VASCONCELOS; MAGALHÃES, 2015). A balanced diet can contribute significantly to the individual having a greater sense of satiety and thereby consuming less food (PIRES et al., 2006). Feeding when improperly performed is for many a risk factor, as it can trigger many problems, and contrary to popular belief, weight is not the only determining factor in this process (SILVA; NEVES; NETTO, 2016). We present a qualitative and quantitative research, conceived by the intervention project proposed in the Professional Practice III discipline of the IFPI - Campus Florianópolis Biological Sciences course. Having its development in 05 meetings in 04 classes (98 students) of 1st year of CEEP Calisto Lobo. For data collection, questionnaires with objective and subjective questions were chosen. With the completion of the project and closing at the Gastronomic Fair there was a mobilization of the entire school community so that all students could participate, watch the presentations of colleagues and also the speeches of the invited professionals. After closing, it was clear from the answers to the questionnaires that the project was of great importance to the school community, as it enabled the debate on eating problems, and fulfilled the role of informing about the importance of healthy eating habits. The study made possible to bring to the social environment a topic of great relevance, because the problems generated with bad eating habits are numerous, and trying to solve them is necessary, this brings us the importance of dialogue for the construction of a healthier society.

Keywords: Healthy Habits, Educational Practice, Quality of Life

Introdução

Os alimentos são essenciais para a manutenção da sobrevivência dos seres vivos, sendo o combustível para que atividades básicas possam ser realizadas (SICHIERI et al., 2000). Para o processo de desenvolvimento humano, a alimentação é ainda mais importante, por estar em fase de crescimento os adolescentes tem uma queima de energia elevada em decorrência do metabolismo estar em atividade constante.

Uma alimentação saudável faz com que o organismo trabalhe de forma eficiente, de forma a otimizar o gasto de energia, maximizando assim os resultados. Hábitos de alimentação saudável devem ser estimulados desde a infância para que o indivíduo possa se desenvolver de maneira a evitar problemas de saúde futuramente. A escola surge então como o cenário ideal para incentivar os jovens a novas práticas alimentares, práticas estas que objetivam a garantia de uma qualidade de vida mais elevada.

A qualidade de vida de um jovem pode ser obtida por diferentes caminhos, o ganho de autoestima, energia, saúde, animo para prática de esportes, exercícios físicos, bem estar pessoal, aceitação ao seu corpo, e tudo isso passa pela prática diária de alimentação saudável (SANTOS, 2005). Fazendo com que seja indispensável conhecer os nutrientes de cada alimento e de que forma utilizá-lo no dia a dia.

Atualmente a promoção de hábitos saudáveis na alimentação vem ganhando bastante visibilidade, mostrando uma realidade preocupante principalmente no meio jovem, onde são identificados percentuais elevados de obesidade e problemas decorrentes de desequilíbrio na alimentação. Combater problemas desse tipo é também uma função da escola, o que pode ser buscado por estratégias que abordem a importância de uma alimentação bem equilibrada. Com estudo das proteínas, aminoácidos e principais vitaminas que o organismo mais necessita, os alunos possam a conhecer os componentes nutricionais dos alimentos.

Atividades educativas que visam gerar nos alunos consciência sobre determinada temática é uma prática que vem ganhando espaço na educação frente aos novos profissionais que vem sendo formados com esse pensamento construtivo (TRICHES; SCHNEIDER, 2010). Este estudo objetivou promover práticas de alimentação saudáveis, através da identificação nutricional de alimentos com alunos de 1º ano do Ensino Médio no Centro Estadual de Educação Profissional Calisto Lobo em Floriano-PI.

Fundamentação Teórica

A prática de alimentação saudável vem sendo defendida frequentemente por diversos eixos relacionados a saúde humana, tendo em vista que boa parte da população brasileira não se alimenta de forma adequada, gerando sérios problemas para a sua qualidade de vida (VASCONCELOS; MAGALHÃES, 2015). Uma alimentação equilibrada pode contribuir significativamente para que o indivíduo tenha uma maior sensação de saciedade e com isso consuma uma menor quantidade de alimentos (PIRES et al., 2006).

A alimentação quando realizada de forma inadequada é para muitos um fator de risco, pois pode desencadear diversos problemas, e ao contrário do que se pensa, o peso não é o único fator determinante nesse processo (SILVA; NEVES; NETTO, 2016). Com a correria do dia a dia, muitos acabam optando por alimentos processados, ricos em gorduras e carboidratos, sem adicionar alimentos saudáveis, como frutas e legumes frescos.

A nutrição do corpo físico é essencial para que o seu pleno funcionamento seja mantido, e para que isso aconteça os alimentos com alto valor nutritivo são indispensáveis, uma alimentação equilibrada deve incluir então, as proteínas, vitaminas e sais minerais, além dos lipídeos e carboidratos (COSTA et al., 2016). O consumo de alimentos naturais oferece a rica oportunidade do organismo extrair quantidades ideais de nutrientes, e assim realizar determinadas funções garantindo que o corpo permaneça em atividade por um longo período de tempo mantendo-se em equilíbrio (COELHO; BOGUS, 2016).

A busca por práticas educativas que visem a alimentação saudável pode trazer resultados expressivos quando os métodos aplicados conseguem garantir a atenção dos participantes (BRASIL, 2006a). A escola como espaço de educativo transcende os limites da sala de aula e permite que os sujeitos envolvimentos na construção de novos hábitos alimentares possam levar tais aprendizados para aplicação no seu cotidiano (SILVA et al., 2015).

Em parceria firmada entre os Ministérios da Educação e da Saúde foi regulamentada a Portaria Interministerial de nº1.010, de maio de 2006, que trata das diretrizes nacionais para a Promoção da Alimentação Saudável em escolas de Educação Básica, tanto no âmbito público como privado (BRASIL, 2006b). Em consonância, foi criado também o Programa de Saúde na Escola (PSE), através do Decreto Presidencial de nº6.286, de dezembro de 2007, que dispõe da realização de diversas atividades durante o ano letivo para assistência, prevenção e promoção de saúde no âmbito escolar (BRASIL, 2009).

A Política Nacional Promoção de Saúde apoia que as instituições de ensino possam agir como instrumentos na busca pela qualidade de vida da população, segundo as suas diretrizes a promoção de Saúde deve ser:

[...]é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso País, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a equidade e incorporem a participação e o controle sociais na gestão das políticas públicas. (BRASIL, 2010, p.12).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) trazem que a escola deve tratar de temas como a promoção da saúde, na busca pela prevenção de doenças, sem a necessidade de estar totalmente guiado pelo curricular escolar, ou seja dando autonomia para que o profissional tenha liberdade ao explorar os temas (BRASIL, 1999; MARINHO; SILVA; FERREIRA, 2015). Os PCN's são o ponto de partida para que os profissionais da educação possam se

planejar e traçar planos de trabalho para desenvolver determinadas abordagens na comunidade escolar, uma ferramenta de auxílio para o professor (VERONEZE et al., 2016).

A escola tem então essa função social, que através dos últimos anos estimula o protagonismo dos educandos dando aos mesmos os meios necessários para que consigam refletir sobre os mais variados temas (SANTOS, 2013). Na representação da figura docente enquanto instrumento da sociedade, Vilela (2000) fala da importância do professor para o desenvolvimento da sociedade e cita o seu papel, que ultrapassa os limites de repassar conteúdos, ele diz que o professor é:

[...] um profissional cuja competência vai além da aplicação correta de métodos de ensino e de materiais instrucionais e do domínio de um conhecimento a ser transmitido ao aluno. O professor é um ator social, com uma função socialmente determinada e, portanto, diretamente responsável pelos processos educativos institucionais. É, pois, um dos sujeitos centrais do processo pedagógico, considerado em sua subjetividade, sua identidade, seus valores, seus saberes e habilidades (VILELA, 2000, p. 02).

Pela ausência de acompanhamento e correia do dia a dia os jovens podem ser considerados mais suscetíveis a desordens nutricionais acarretada de hábitos alimentares inadequados (BARUFALDI et al., 2016). Cabe ao professor possibilitar que os seus alunos possam construir aprendizagens pautadas na promoção de qualidade de vida, não devendo este profissional ser apenas um transmissor de informações, como nos relembra Paulo Freire:

Saber que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção. Quando entro em uma sala de aula devo estar sendo um ser aberto a indagações, à curiosidade, às perguntas dos alunos, as suas inibições, um ser crítico e inquiridor em face da tarefa que tenho - a ele ensinar e não a de transferir conhecimento. (FREIRE 1996, p.27).

A busca por métodos no processo de ensino-aprendizagem deve ser incentivada, para que os profissionais da educação consigam acompanhar as mudanças que vem ocorrendo no cenário educacional, onde tanto a forma de ensinar quanto de aprender vem sendo modificada (OLIVEIRA et al., 2015). Os novos métodos de ensino surgiram pela necessidade de adequar o currículo escolar as necessidades de cada aluno, e tem ainda agido como ferramenta facilitadora que oportuniza uma comunicação consistente e dinâmica entre professores e alunos, fortalecendo o processo educacional (LUCK, 2017).

Metodologia

Caracterização do estudo

O presente estudo traz uma pesquisa de cunho quali-quantitativo, idealizado pelo projeto de intervenção proposto na disciplina de Prática Profissional III do curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – Campus Floriano. Tendo seu desenvolvimento em 05 encontros em 04 turmas (98 alunos) de 1º ano do Centro Estadual de Educação Profissional Calisto Lobo.

A ideia do trabalho surgiu a partir da abordagem da temática “bases moleculares da vida” onde estudou-se proteínas, aminoácidos, carboidratos e vitaminas, com ênfase na presença dos mesmos nos alimentos e na importância de hábitos alimentares saudáveis. O que culminou na realização de uma feira gastronômica aberta aos demais alunos da escola para encerramento do projeto.

Procedimento Metodológico

Inicialmente apresentou-se a ideia do projeto aos alunos, onde por meio do estudo das bases moleculares da vida, foram pontuadas algumas informações sobre a importância de uma alimentação saudável para a garantia de qualidade de vida. Conhecendo a estrutura e classificação das proteínas, aminoácidos e vitaminas, assim como seu papel nutricional em uma alimentação balanceada.

No segundo encontro foi elencado os aminoácidos essenciais para o ser humano, que só podem ser obtidos através da alimentação. Trazendo a função que realizam no organismo, o que a sua carência pode causar para o homem, e mostrando que esses aminoácidos são encontrados em proteínas de alto valor biológico, estando presente nos alimentos geralmente de origem animal.

Abordou-se no terceiro encontro a importância das vitaminas para uma alimentação adequada, mostrando que as vitaminas são nutrientes essenciais que só conseguimos obter através da alimentação e que têm uma função reguladora, tendo um papel importante em processos decisivos como: crescimento, desenvolvimento, liberação de energia por músculos e outros órgãos. Trazendo também a classificação das vitaminas, onde são divididas em lipossolúveis e hidrossolúveis.

No quarto encontro realizou-se a produção da Pirâmide dos alimentos junto com os alunos, orientando-os de como deve ser uma alimentação equilibrada e lembrando do valor nutricional de cada alimento. A pirâmide indica quais são os alimentos que possuem os nutrientes essenciais para o nosso dia a dia, promovendo a saúde e prevenindo doenças. Dessa forma, ela permite visualizar o quê e o quanto se deve comer.

Por fim ocorreu a realização da 1ª Feira Gastronômica do Centro Estadual de Educação Profissional Calisto Lobo, intitulada “TEMPEROS E CULTURAS: DA BIOQUÍMICA DOS ALIMENTOS À REGIONALIZAÇÃO DOS SABORES”, com nutricionista convidado falando da importância de uma boa alimentação, assim como meios de equilibrar a alimentação com um baixo custo. Em um segundo momento uma psicóloga convidada trouxe alguns apontamentos referentes ao perigo de hábitos alimentares impróprios que contribuem no desencadeamento de distúrbios alimentares, problemas de autoestima, relatando a importância de uma alimentação balanceada. Houve ainda a apresentação dos alunos trazendo as principais vitaminas e os aminoácidos essenciais, os alimentos e pratos onde esses constituintes podem ser encontrados.

Instrumento de Coleta de Dados

Como instrumento de coleta de dados realizou-se a aplicação de questionários com os alunos envolvidos após o encerramento do projeto, para avaliar a aceitação da prática metodológica aplicada, assim como os índices de aprendizado dos alunos. Com o material em mãos os dados foram tabulados e alguns destes resultados serão mostrados a seguir. Respeitando todos os princípios éticos não será divulgado nenhum tipo de informação pessoal dos sujeitos deste estudo, realizando apenas transcrições de trechos de algumas respostas mais relevantes, garantindo o anonimato dos mesmos.

Resultados e Discussões

Com a realização da Feira Gastronômica houve uma mobilização de toda a comunidade escolar para que todos os alunos pudessem participar, assistir as apresentações dos colegas e também as falas dos profissionais convidados. Isso mostra o comprometimento de todos os profissionais envolvidos no projeto, com o engajamento de todos espera-se que tudo que foi repassado na apresentação deste trabalho, possa gerar na comunidade escolar ganho de qualidade de vida tanto no contexto educacional quanto pessoal. A figura 1 mostra a participação dos alunos e professores na Feira Gastronômica.

Figura 1. Realização de Feira Gastronômica no Centro Estadual de Educação Profissional Calisto Lobo.

Fonte: Própria (2019).

A respeito da caracterização dos sujeitos deste estudo, o levantamento realizado mostrou que 88,8% dos alunos tem entre 13 e 15 anos de idade e 11,2% tem 16 anos ou mais, já em relação a sexualidade, 56% declararam ser do sexo masculino e 42% feminino.

Gráfico 1. Caracterização do perfil de idade e sexo dos sujeitos envolvidos no estudo.

Fonte: Própria (2019).

Inicialmente procurou-se saber dos alunos quais alimentos eles costumavam consumir durante o período de intervalo na escola, e como era a alimentação em casa. O aluno-16 relatou que *“durante o intervalo nem sempre a escola tem lanche, e na maioria das vez é necessário trazer dinheiro pra comprar salgado”*. O aluno-06 respondeu que *“nem sempre dá pra tomar café, o ônibus passa muito cedo e as vezes não dá tempo comer nada e nem levar dinheiro pra escola, quase sempre preciso esperar chegar em casa pro almoço”*. Alguns alunos citaram a fonte de alimentos durante os intervalos como de origem de alguns vendedores autônomos que comercializam lanches na entrada da instituição de ensino, alimentos como sucos, refrigerantes, salgados, sorvetes, bolos. Na fase da adolescência o ser humano passa por diversas transformações biológicas, nesse período é indispensável alimentos com alto valor nutricional,

pois o corpo necessita desses recursos para desempenhar funções como o crescimento (TOSATTI; PERES; PREISLER, 2007).

Com a relação à alimentação em casa quase todos relataram que realizam alimentação tradicional, arroz, feijão, carnes, mas que não consomem muitos vegetais, e que dão preferência por lanches de baixo valor nutricional, como pizza, coxinha, biscoitos recheados. A indisciplina em hábitos de alimentação prejudiciais é percebida principalmente entre os adolescentes, que na maioria dos casos permanecem em jejum por longos períodos de tempo, restringem a alimentação com alimentos pouco saudáveis, o que causa carências nutricionais (VALE; KERR; BOSI, 2011). Sabe-se que na adolescência a carência de alimentos nutritivos, e o consumo exacerbado de com conservantes, com gorduras, açúcar, além do sobrepeso pode favorecer também transtornos alimentares, que podem ser dos mais diversos tipos (SALVATTI et al., 2011).

Para compreender os possíveis fenômenos ocasionados a partir da alimentação, se faz necessário identificar de que maneira os alunos enxergam sua própria alimentação, então buscou-se saber de que forma os alunos avaliavam seus hábitos alimentares. Conforme mostrado no Gráfico 2, em sua maioria cerca de 33,7% dos alunos consideraram que mantem hábitos razoáveis de alimentação em relação ao padrão que se espera, que é de uma alimentação saudável (16,6%) ou ao menos equilibrada (15,3%), já 17,5% se quer soube opinar sobre como avalia sua alimentação diária, outros 14,2% consideraram sua alimentação prejudicial, ou seja, consomem um número elevado de alimentos com pouco valor nutritivo. Nas faixas de 12 a 17 anos o ser humano enquanto adolescente passa por modificações expressivas, as modificações corporais são sem dúvida as mais perceptíveis, mas a forma com que o indivíduo se enxerga também muda, é notável o papel da alimentação nesse processo (PRADO et al., 2016).

Gráfico 2. Auto avaliação dos alunos sobre hábitos alimentares.

Fonte: Própria (2019)

Programas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) vem sendo incentivado fortemente para ajudar os jovens a compreender os perigos de uma alimentação desequilibrada, o que vem a ser mostrado através da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (BEZERRA, 2018). É através da articulação de saberes e estímulos a adoção de práticas alimentares saudáveis que os jovens poderão melhorar o cenário atual.

Procurou-se saber dos alunos qual o entendimento que os mesmos tinham a respeito da importância dos aminoácidos e das vitaminas para o ser humano, pedindo que os mesmos citassem algumas de suas funções e onde conseguí-las já que o organismo humano não é capaz de sintetizar todas. O aluno-08 comentou que *“as vitaminas desempenham um papel essencial no organismo, são capazes de ajudar no fortalecimento do sistema imunológico e também na prevenção de doenças, elas podem ser encontradas principalmente nos alimentos, mas existe outras formas de suprir a carência de algumas”*. Já o aluno-03 relatou que as vitaminas são encontradas principalmente em *“[...] as vitaminas mais importantes são obtidas através do consumo equilibrado de frutas, legumes, carnes, grãos, sementes e leite”*. É preocupante que ainda nos dias de hoje os jovens consumam tantos alimentos processados, onde quase não são encontrados os micronutrientes que o corpo necessita, sendo que os alimentos naturais tem em média o mesmo custo (TEODORO et al., 2018).

Com relação aos aminoácidos a resposta do aluno-02 descreve com uma riqueza de detalhes algumas de suas funções, ele diz que *“Os aminoácidos são encontrados em muitos alimentos, principalmente nos que são ricos em proteínas, e para o corpo podem gerar energia, auxiliam no funcionamento de diversos órgãos e tratamento de doenças como é o caso da*

metionina que está no ovo e leite”. Outros alunos também lembraram da importância das vitaminas lembrando que elas são importantes para o ser humano em qualquer fase da vida, pois elas contribuem tanto para o desenvolvimento quanto para manutenção e equilíbrio para uma vida saudável.

Com relação a abordagem metodológica para estudo da temática das bases moleculares da vida com a proposta de projeto interventivo, os alunos consideraram o desenvolvimento e aplicação da seguinte forma:

Fonte: Própria (2019).

Os resultados expressos no Gráfico 3 permitem observar que de modo geral a proposta do trabalho foi bem recebida pelos alunos, tanto na ideia do projeto quanto no seu desenvolvimento. Propostas de trabalho com abordagens interventivas são sempre bem recebidas pela comunidade escolar, tendo em vista que as mesmas estão sempre pautadas na busca pelo melhoramento da qualidade de vida do educando seja no ambiente escolar ou não (RODRIGUES et al., 2017). É essencial que no processo de construção de saberes os profissionais envolvidos possam se utilizar de práticas pedagógicas intuitivas que dê aos indivíduos incluídos neste espaço uma real noção do seu potencial em agir positivamente na procura por qualidade de vida (SILVA; FONCESCA, 2009).

Estudos de Gubert e Machado (2015), relatam que o perfil do aluno do mudou drasticamente ao passar dos tempos, a curiosidade, inquietação e a habilidade pela busca de respostas rapidamente, se fazem presente na rotina de sala, com o uso de tecnologias e acesso à internet. O professor deve estar atento para as mudanças que ocorrem constantemente no cenário, perceber que o modelo de currículo tradicional nem sempre vai apresentar a mesma eficácia, e percebendo essa mudança, trazer métodos de ensino que consigam satisfazer suas carências (CALDERON; MARIM, 2017).

Conclusões

O estudo realizado possibilita trazer para o ambiente social um tema de grande relevância, pois os problemas gerados com maus hábitos alimentares são inúmeros, e tentar resolvê-los se faz necessário, isso nos remete a importância do diálogo para a construção de uma sociedade mais saudável. Através da exposição da temática deste projeto o impacto em um primeiro momento pode ajudar a disseminar informações que ao grande público ainda não tenham chegado, e com isso estimular novos hábitos alimentares e ganho de autoestima, saúde e bem estar pessoal.

Com o envolvimento de todos os alunos na execução do projeto, consideramos que após o seu encerramento eles sejam capazes empregar na sua rotina tudo que foi aprendido, para que tenham melhor qualidade de vida, e consigam repassar para outras pessoas o quanto uma alimentação saudável é importante. Além disso, com o estudo das bases moleculares da vida, a proposta metodológica buscou também despertar um maior interesse dos envolvidos, para que os mesmos possam alcançar melhores resultados na disciplina. Consideramos que o trabalho permitiu aos educandos a visualização dos conteúdos de forma significativa, e com a exploração interventiva eles poderão levar tais conhecimentos para a vida.

Referências

BARUFALDI, L. A et al. ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, v. 50, n. suppl 1, p. -, 2016.

BEZERRA, J. A. B. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: **Edições UFC**, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil. Brasília: MS; Série Promoção da Saúde v.6. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola. Brasília: MS; 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf Aces. 30 de Julho de 2019.

CALDERON, A. I.; MARIM, V. Formação e trabalho docente na Educação Básica: mudanças paradigmáticas do perfil dos professores no mercado educacional. **Revista@mbienteeducação**, v. 3, n. 1, p. 148-158, 2017.

COELHO, D. E. P.; BÓGUS, C. M. Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores. **Saúde e Sociedade**, v. 25, p. 761-770, 2016.

COSTA, J. R. G et al. Educação em saúde sobre atenção alimentar: uma estratégia de intervenção em enfermagem aos portadores de diabetes mellitus. **Mostra Interdisciplinar do curso de Enfermagem**, v. 2, n. 1. 2016.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: Saberes necessários á pratica educativa. 30ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GUBERT, R. L.; MACHADO, M. F. R. C. A prática docente e o novo paradigma educacional virtual. In: **IX Congresso Nacional de Educação - EDUCERE e III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia**. 2015.

LÜCK, H. **A gestão participativa na escola**. Editora Vozes Limitada, 2017.

MARINHO, J. C. B.; SILVA, J. A.; FERREIRA, M. A educação em saúde como proposta transversal: analisando os Parâmetros Curriculares Nacionais e algumas concepções docentes. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 22, n. 2, p. 429-444, 2015.

OLIVEIRA, E. S. G et al. Formação docente para o uso das tecnologias digitais: novos saberes do professor. **Revista do Seminário Mídias & Educação**, v. 1, 2015.

PIRES, C. V et al. Qualidade nutricional e escore químico de aminoácidos de diferentes fontes protéicas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 26, n. 1, p. 179-187, 2006.

PRADO, B. G et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

RODRIGUES, J. F et al. As adequações curriculares para a educação inclusiva através do Projeto Político Pedagógico da Escola. **PROJEÇÃO E DOCÊNCIA**, v. 8, n. 1, p. 46-58, 2017.

SALVATTI, A. G.; ESCRIVÃO, M. A. M. S.; TADDEI, J. A. A. C.; BRACCO, M. M. Padrões Alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo. **Rev Nutr.** 2011;24(5):703-13.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.** v. 18, n. 5, Campinas. 2005.

SANTOS, J. C. F. O papel do professor na promoção da aprendizagem significativa. **Revista ABEU**, v. 1, n. 1, p. 9-14, 2013.

SICHERI, R et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SILVA, E. C. R.; FONSECA, A. B. Abordagens pedagógicas em educação alimentar e nutricional em escolas no Brasil. **In: Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciência**, Florianópolis. 2009.

SILVA, D. C. A et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3299-3308, 2015.

SILVA, R. H. M.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, v. 19, n. 2, 2016.

TEODORO, M. A et al. Estratégia de educação alimentar e nutricional na prevenção de distúrbios nutricionais em pré-escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 15, n. 31, p. 15-30, 2018.

TOSATTI, A. M.; PERES, L.; PREISLER, H. Imagem corporal e as influências para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. **Rev Bras Obesidade Nutr Emagrecimento**. 2007;1(4):34-47

TRICHES, R. M.; SCHNEIDER, S. Alimentação escolar e agricultura familiar: reconectando o consumo à produção. **Saúde e Sociedade**, v. 19, p. 933-945, 2010.

VALE, A. M. O.; KERR, L. R. S.; BOSI, M. L. M. Comportamentos de risco para transtornos do comportamento alimentar entre adolescentes do sexo feminino de diferentes estratos sociais do Nordeste do Brasil. **Cien Saude Colet**, v.16. n. 1, p.121-132, 2011.

VASCONCELOS, A. C. C. P.; MAGALHÃES, R. Práticas educativas em Segurança Alimentar e Nutricional: reflexões a partir da experiência da Estratégia Saúde da Família em João Pessoa, PB, Brasil. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 20, p. 99-110, 2015.

VERONEZE, D et al. Consensos e dissensos entre os parâmetros curriculares nacionais e a base nacional comum curricular. **Anais do X Encontro Nacional de Educação Matemática-ENEM**. São Paulo, 2016.

VILELA, R. A. T. Estar professora – ser professora: identidade profissional de professoras primárias. **23ª Reunião Anual da Anped**, 2000. Disponível em: <http://23reuniao.anped.org.br/textos/1408t.PDF> Acesso em: 23, Julho. 2019.