

APLICAÇÃO DE MÓDULO DIDÁTICO COM O TEMA NUTRIÇÃO A ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

(Application of a Teaching Module with the theme Nutrition to Elementary School Students)

Rafael Castoldi [rcastoldi@hotmail.com]

Ana Caroline Fogañolo Biazetto [anacarolinebiazetto@hotmail.com]

Daniela Frigo Ferraz [dfrigoferraz@gmail.com]

Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Rua Universitária, 1619, Jardim Universitário, Cascavel - PR - 85819-110, Caixa Postal 701

Resumo

Trabalhar com nutrição nas escolas é de fundamental importância, pois o que mais se fala é em comer bem e saudavelmente. Assim, encontra-se uma grande preocupação, com os alunos da educação básica, em relação com a representatividade do alimento e o ato de comer, bem como o conhecimento e a valorização da alimentação para a saúde. Desta forma, foi proposto este trabalho na qual objetivou buscar nos alunos do ensino fundamental, em quatro turmas de 6^a e 7^a séries de dois colégios estaduais da cidade de Cascavel, quais são os principais alimentos que os alunos gostam e quais eles não gostam, para se ter uma idéia de como está a alimentação deles, e a partir disto trabalhar a temática Nutrição, de maneira lúdica, para os alunos afim de buscar neles o entendimento do assunto. Assim, Conclui-se, a partir do questionário e as discussões feitas com os alunos em sala, que eles possuem uma alimentação não adequada, levando muitas vezes a obesidade e a problemas de saúde. Após a aplicação do módulo didático, com o tema Nutrição, observou-se que os alunos, sabem quais alimentos são importantes a sua saúde e quais não são, apenas não possuem uma consciência dos problemas que alguns tipos de alimentos podem causar com o passar do tempo. E com a aplicação do módulo pode-se mostrar estes tipos de questões, levando ao aluno uma discussão consigo mesmo e até com sua família sobre uma alimentação adequada.

Palavras-Chave: Atividades Lúdicas, Recursos Didáticos, Nutrição.

Abstract

Working with nutrition in schools is of paramount importance, because there is much talking about eating well and healthily. Thus, there is a major concern, with students of basic education in relation to the representation of food and eating, as well as knowledge and appreciation of food for health. Thus, this work was proposed aiming to look at elementary school students in four classes of 6th and 7th grades of two state schools in the city of Cascavel, Brazil, what are the main foods that students like and what they do not like to get an idea of how that powers them, and from this to work the theme Nutrition, in a playful manner, with the students in order to get them to understand the subject. Therefore, it follows from the questionnaire and discussions made with the students in the classroom that they are not eating properly, often leading to obesity and health problems. After applying the teaching module, with the theme of Nutrition, we noticed that students know what foods are important to their health and which are not, however, they do not have an awareness of the problems that some foods can cause over time. And with the implementation of the module we can display these types of issues, leading to a student discussion with himself and even his family about proper nutrition.

Keywords: Playful Activities, Educational Resources, Nutrition.

Introdução

Trabalhar com nutrição nas escolas é de fundamental importância, pois o que mais se fala é em comer bem e saudavelmente. Assim, encontra-se uma grande preocupação, com os alunos da

educação básica, em relação com a representatividade do alimento e o ato de comer, bem como o conhecimento e a valorização da alimentação para a saúde. Pois os adolescentes estão passando por uma fase de mudança em suas vidas.

Desta forma, durante a adolescência ocorre um desenvolvimento e uma definição da identidade, auto-imagem, estilo de vida e reajuste a vida social, familiar e escolar, de forma que o jovem torna-se adulto, e passa a se preocupar em ser aceito pela sociedade. Esse reajuste é caracterizado por comportamentos de contestação da autoridade e quebra de padrões, no qual o adolescente torna-se vulnerável a seguir grupos e modas, desenvolvendo preocupações ligadas ao corpo e à aparência (Belmaker & Cohen, 1985; Schmidt, 1994; Parry-Jones, 1994).

Além disso, geralmente o adolescente possui um senso de indestrutibilidade, caracterizado por inconsequência e negligência, quando se trata de sua saúde, acreditando que nada poderá “atingi-lo” (Gambardella, 1996).

Segundo estudos de Maloney (1998) o adolescente parece sempre estar em conflito consigo e com o mundo, este comportamento parece refletir no perfil de cuidados com a higiene e nutrição.

No ponto de vista nutricional, na adolescência, segundo Chaves (1978), o adolescente constitui-se em um período, no qual todo o esforço deve ser empreendido no sentido de garantir condições de vida à expressão do potencial de crescimento e desenvolvimento.

Portanto, aplicação de um trabalho que visa a educação nutricional deve ser realizado nas escolas, na busca de assumir com plena consciência e responsabilidade os atos relacionados com a alimentação (Boog, 1997).

Segundo Brook & Tepper (1997), o programa nutricional deve ser realizado na escola, para adolescentes e alunos, por médicos, nutricionistas e pela orientação dos professores, durante o ano letivo. À medida que se repensa o conceito de saúde, esta deixa de ser tão somente uma tarefa dos profissionais de saúde e o indivíduo não é visto isoladamente do contexto em que vive (Rocha; Marcelo & Pereira, 2002).

A escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, pois a mesma está inserida em todas as dimensões do aprendizado: ensino; relações entre lar, escola, comunidade, ambiente físico e emocional. Sendo a escola um ambiente favorável para o processo educativo, pois além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa.

Desta forma, a saúde do escolar deve ser preocupação constante dos professores e de outros conjuntos de instituições como: família, escola, serviço de saúde do escolar, serviços médicos e outros recursos da sociedade, cujo objetivo final é fazer com que a criança e o adolescente conheçam, compreendam e adquiram comportamentos adequados à promoção, prevenção e recuperação da saúde (Gondra, 2000).

Assim, este tema deve ser bastante difundido nas salas de aula, para buscar nos alunos a compreensão da importância da Nutrição na sua saúde.

Desta forma, foi proposto este trabalho na qual objetivou buscar nos alunos do ensino fundamental, em quatro turmas de 6ª e 7ª séries de dois colégios estaduais da cidade de Cascavel, quais são os principais alimentos que os alunos gostam e quais eles não gostam, para se ter uma idéia de como está a alimentação deles, e a partir disto trabalhar a temática Nutrição para os alunos afim de buscar neles o entendimento do assunto.

Metodologia

A metodologia de trabalho foi dividida em duas partes: a primeira consistiu na aplicação de um questionário a alunos do ensino fundamental (6ª e 7ª séries) de dois colégios de Cascavel, que visou buscar quais são os principais alimentos que os alunos gostam e quais eles não gostam, no questionário havia apenas duas questões: “Gosto de...” e outra “Não Gosto de...”, onde os alunos tinham que colocar apenas sobre alimentos, assim pode se ter uma idéia dos alimentos que os alunos apreciam.

A segunda parte se baseou na aplicação de um módulo didático organizado em três momentos pedagógicos de Delizoicov & Angotti (2000) que são: Problematização Inicial (PI), na qual aplica-se uma problematização que visa desenvolver no aluno a dúvida quanto ao tema; Organização do Conhecimento (OC), que busca organizar o conhecimento do aluno com a utilização do conhecimento científico; e por fim a Aplicação do Conhecimento (AC), para aplicar o conhecimento adquirido pelo aluno e retoma-se o questões iniciais.

O módulo didático consiste em atividades totalmente lúdicas como jogos, dinâmicas, vídeos, fotos e outras atividades que visem relacionar o tema nutrição com o cotidiano social do aluno.

Assim, após a coleta dos dados dos questionários, na PI lancei varias questões que fizessem os alunos pensarem, quanto a alimentação deles e quanto a importância de diversos alimentos, questões como:

“você sabem que tipos de alimentos são indispensáveis para a vida?”

“será que devemos comer apenas o que gostamos?”

“será que tudo que gostamos faz bem a nossa saúde?”

Os alunos fizeram diversas colocações, mas em nenhum momento eu disse o que era certo ou errado, apenas quis ouvir a opinião deles, na busca de seus conhecimentos empíricos.

Na OC, comecei a desenvolver o assunto, ainda sem responder as questões iniciais, com jogos e atividades que demonstrassem uma alimentação saudável.

Após, na AC retomei as questões iniciais e juntamente com os alunos respondi a elas, após utilizei ainda uma atividade em que os alunos precisavam montar uma pirâmide alimentar e colocar os alimentos que devem ser mais ou menos consumidos, a partir disto realizei uma discussão sobre mudanças de atitude, quanto a alimentação dos alunos.

Durante toda a aplicação dos questionários e do módulo didático, a aula foi vídeo-gravada para uma posterior análise do trabalho e das respostas dos alunos. Segundo Triviños (1995) a entrevista gravada é importante por duas razões fundamentais, a primeira porque permite contar com todo material fornecido pelo informante e também porque o mesmo pode ajudar a aperfeiçoar e completar as idéias por ele colocadas.

Resultados e Discussões

Foram aplicados 103 questionários para alunos de quatro turmas do ensino fundamental, em dois colégios de Cascavel, sendo esta a primeira parte do trabalho, que visa captar quais os alimentos que os alunos mais admiram. No primeiro questionamento feito aos alunos, na busca de saber quais são aos alimentos que eles mais gostam, e dentre estes alimentos os estudantes apontaram, os salgados em geral (salgadinhos, coxinhas, pastel, entre outros), pizza, verduras em geral (alface, repolho entre outros) doces em geral (chocolates, balas, lasanha, etc. (Gráfico 1).

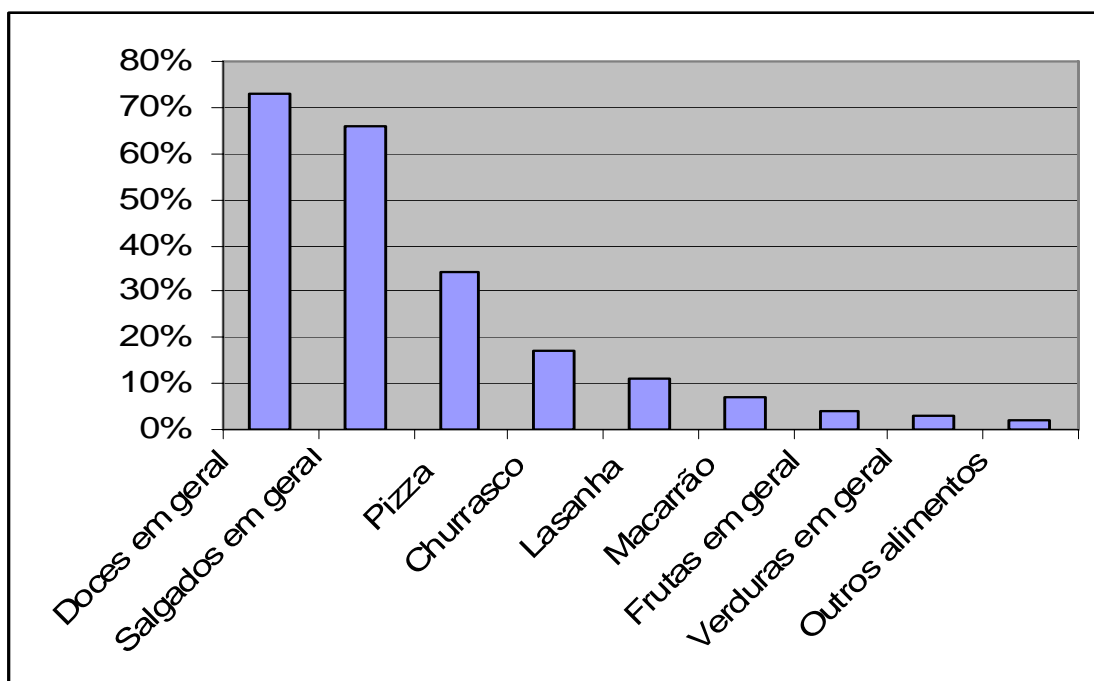


Gráfico 1- Alimentos que os alunos mais gostam.

Assim, a partir desse primeiro questionamento nota-se que os alunos citam como alimentos que mais gostam, principalmente, alimentos que, podem-se dizer não saudáveis, apresentando principalmente os lanches, isto pode-se considerar, conforme apontam Carvalho et al. (2001) que com a modernização o estilo de vida acaba se modificando e isto favorece a alimentação fora de casa e a substituição das refeições habituais pelos lanches, originado mudanças no padrão alimentar brasileiro.

Estes lanches, como são considerados, os alimentos comprados principalmente em lanchonetes e “fast foods”, alimentos estes geralmente altamente gordurosos, levando, muitas vezes a partir do consumo excessivo de lanches, ao aumento da obesidade (Oliveira & Fisberg, 2003).

Dentre os alimentos nos quais os alunos apontaram que gostam, em menor quantidade, estão os alimentos essenciais a saúde, as verduras, as frutas, sem considerar outros alimentos não apontados por eles, como os grãos, derivados de leite, que trazem consigo vários nutrientes essenciais a integridade.

A segunda questão feita aos alunos foi quais alimentos que eles não gostam (Gráfico 2).

Nota-se a partir das respostas, que os alunos apontam não gostar de alimentos ditos mais saudáveis, apresentado no (Gráfico 1).

Assim, pode-se considerar que estes alunos não possuem uma consciência da importância de determinados alimentos para a vida.

Portanto, Casotti et al. (1998) expõe que esta conscientização deve-se iniciar logo cedo, pois é na infância que se forma os hábitos alimentares. Desta forma, a partir dessa citação, iniciamos a segunda parte do trabalho, com o objetivo de conscientizar os alunos do ensino fundamental da importância da alimentação saudável, e conhecerem um pouco mais sobre a temática Nutrição, a partir de aulas lúdicas.

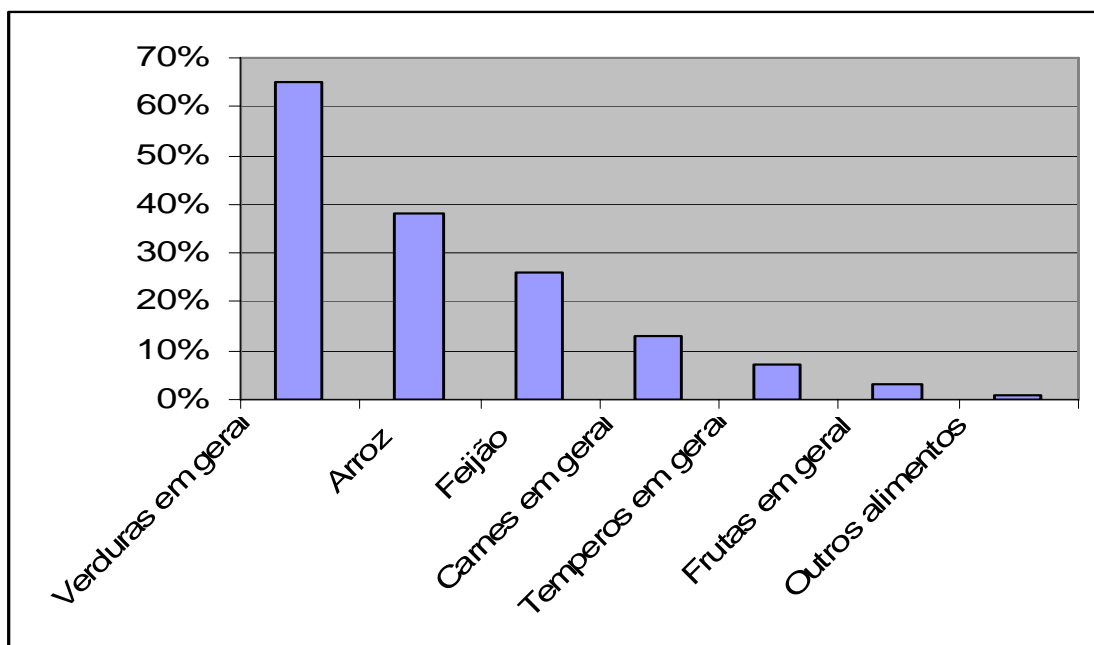


Gráfico 2 – Alimentos que os alunos não gostam.

A aula foi iniciada de maneira igual nos dois colégios de Cascavel, com a PI, conforme descrito na metodologia. Nesta PI os alunos lançaram várias respostas em resposta as questões iniciais, como:

“eu acho que o feijão e o arroz são indispensáveis a nossa saúde”

“os doces fazem mal a saúde”

“se eu fosse comer só o que eu gosto eu ia ficar comendo só doce”

Pode se ter uma idéia, a partir dessas respostas e de outras não apresentadas, que os alunos possuem uma idéia dos alimentos que são mais saudáveis e quais não são, ao contrário do encontrado na verificação do questionários. Assim, lancei o questionamento de o porque que eles responderam ao questionário e colocaram como principais alimentos que mais gostam doces, lanches em geral, as respostas foram:

“porque eu gosto mais de comer lanches”

“porque eu adoro doces e não gosto de comer feijão, arroz e verduras”

“eu sei que doce e salgados fazem mal, mas é bom e eu gosto”

Após obter essas respostas, foi perguntado se eles se alimentam dos alimentos que eles mais gostam ou comem outra alimentação. As respostas foram surpreendentes, pois os alunos apresentaram que comem as coisas que gostam, ou seja, os gráficos acima apresentam também a alimentação desses alunos, apontando uma grande preocupação com a alimentação.

Ainda, fazendo uma observação geral das turmas dos dois colégios, nota-se que pelos menos 50% das turmas apresentam um certo grau de obesidade, desta forma Triches & Giugliani (2005) aponta que, as práticas alimentares menos saudáveis são associados fortemente a obesidade.

Após esses questionamentos, partiu-se para a OC, na qual principalmente baseia-se na aplicação do conhecimento científico aos alunos, no qual foram aplicados alguns jogos, dinâmicas e

brincadeiras sobre Nutrição, afim de demonstrar a partir dessas dinâmicas a importância da alimentação saudável, ainda foram apresentados vídeos que demonstravam quais alimentos devem ser mais ou menos consumidos.

Segundo Oliveira & Fisberg (2003), é imprescindível, conscientizar as pessoas sobre os benefícios de uma alimentação adequada na redução do risco de várias doenças crônicas, tais como diabetes e câncer. E também levando a gastos com a saúde (Cruz; Gascón & Jones, 2002).

Na última parte do módulo didático foi feita a AC, na qual foram respondidas as questões iniciais, e logo após os alunos se reuniram em grupos a fim de montar uma pirâmide alimentar na qual tinha por principal função colocar os alimentos em ordem de serem mais ou menos consumidos. Essa atividade foi bem desenvolvida pelos alunos, e notou-se um bom entendimento deles quanto ao tema.

Conclusão

Conclui-se, a partir do questionário e as discussões feitas com os alunos em sala, que eles possuem uma alimentação não adequada levando muitas vezes a obesidade e a problemas de saúde.

Assim, com a aplicação do módulo sobre Nutrição observou-se que os alunos, sabem quais alimentos são importantes a sua saúde e quais não são, apenas não possuem uma consciência dos problemas que alguns tipos de alimentos podem causar com o passar do tempo. E com a aplicação do módulo pode-se mostrar estes tipos de questões, levando ao aluno uma discussão consigo mesmo e até com sua família sobre uma alimentação adequada.

Referências

- BELMAKER, E. & COHEN, J.D. (1985). The advisability of the prudent diet in adolescence. *J. Adolesc. Health*, 6: 224-32.
- BOOG, M.C.F. (1997). Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Rev. Nutr. PUCAMP*, Campinas, v.10. p.5-19.
- BROOK, U. & TEPPER, I. (1997). High school student's attitudes and knowledge of food consumption and body image: implications for school base education. *Patient. Educ. Couns*, 30(3). p.283-288.
- CARVALHO, C.M.R.G. DE; NOGUEIRA, A.M.T.; TELES, J.B.M.; PAZ, S.M.R. & SOUSA, R.M.L. de. (2001). Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio privado de Teresina, Piauí, Brasil. *Rev. Nut.* v.14, n.2, p. 85-93.
- CASOTTI, L.; RIBEIRO, A.; SANTOS, C. & RIBEIRO, P. (1998). Consumo de alimentos e nutrição: dificuldades práticas e teóricas. *Cadernos de Debate*, v.6.
- CHAVES, N. (1978). *Nutrição Básica e Aplicada*. São Paulo: Guanabara Köogan S.A., p. 163-165.
- CRUZ, A.J.C., GASCÓN, M. B. & JONES, G.E. (2002). Consumption of fruits, vegetables, soft drinks, and high-fat-containing snacks among Mexican children on the Mexico-US border. *Archives of Medical Research*, v.33, p.74-80.
- DELIZOICOV, D. & ANGOTTI, J.A.P. (2000). *Metodologia do ensino de ciências*. Coleção Magistério – 2º Grau. Série Formação do Professor. São Paulo: Cortez.

GAMBARDELLA, A.M.D. (1996). *Adolescentes estudantes de período noturno: como se alimentam e gastam suas energias*. 1996. p.42-60. Tese (Doutorado) - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo.

GONDRA, J.G. Medicina, higiene e educação escolar. In. Lopes, E.M.T.; Faria Filho, L.M. & Veiga, C.G. (2000). *500 anos de educação no Brasil*. 2 ed. Belo horizonte: Autêntica.

MALONEY, M.J. (1998). Transtornos do comportamento alimentar na adolescência. *Anais Nestlé*. São Paulo. v.55, p. 18-31.

OLIVEIRA, C.L. & FISBERG, M. (2003). Obesidade na infância e adolescência – Uma verdadeira epidemia. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab.* V.47, n.2, p. 107-108.

PARRY-JONES, W.L.L. (1994). Psychological and psychiatric aspects of adolescence. *Int. Child Health*, v.5. p. 23-31.

ROCHA, D.G.; MARCELO, V.C. & PEREIRA, I.M.T.B. (2002). Escola promotora da saúde: uma construção interdisciplinar e intersetorial. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, São Paulo, 12(1), p.57-63.

SCHMIDT, E. (1994). Obesity in Adolescence. *Int. child Health*. v.5, p. 15-22.

TRICHES, R.M. & GIUGLIANI, E.R.J. (2005). Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista de Saúde Pública*, v.39, n.4, p.541-547.

TRIVIÑOS, A.N.S. (1995). *Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: A Pesquisa Qualitativa em Educação*. São Paulo: Atlas.

Recebido em: 06.01.2010

Aceito em: 02.04.2010