

**III Mostra de Estágio Supervisionado de Ciências e Biologia da UTFPR-DV**  
**21 e 22 de junho de 2018**  
**Dois Vizinhos – Paraná**



**ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAÚDE NO CONTEXTO DO ENSINO DE CIÊNCIAS**

**Gabriela Dalmolin Meurer\*, Elton Celton de Oliveira**

\* gabiimeurer@gmail.com

**RESUMO**

O estágio curricular obrigatório para cursos de licenciatura é uma etapa fundamental do processo formativo, no qual o estudante vivencia em todas as suas dimensões o seu ambiente de trabalho. Dentre os assuntos abordados no Ensino de Ciências, a alimentação saudável é um dos temas mais polêmicos e importantes para a sociedade atual, principalmente para crianças. O objetivo deste trabalho foi aplicar diferentes metodologias de ensino na temática “Alimentação Saudável”, de modo que os alunos do 8ª ano de uma escola pública de Dois Vizinhos-PR compreendam quais alimentos são saudáveis ou não para consumo e a importância dos mesmos para o organismo. Foram utilizadas 3 horas-aula para abordar a temática, sendo estas subdivididas e trabalhadas da seguinte forma: 1- levantamento do conhecimento prévio dos alunos e explicação sobre os grupos alimentares; 2- explanação sobre a composição ideal de alimentos para compor um prato equilibrado e saudável, seguida pela aplicação de uma atividade de recorte e colagem sobre a construção de um prato saudável; 3- explanou-se sobre a obesidade e também sobre o índice de massa corporal (IMC). Na sequência, aplicou-se uma atividade avaliativa individual. Os resultados das atividades avaliativas demonstraram que os alunos compreenderam sobre a composição de um prato saudável e obtiveram um ótimo aproveitamento. Contudo, verificou-se dificuldades com as questões descritivas. Podemos concluir que os resultados obtidos foram satisfatórios, pois a maioria dos alunos compreendeu o conteúdo estudado.

**Palavras-chave:** Alimentos, Bem-estar, Prato saudável, Educação

**INTRODUÇÃO**

O estágio obrigatório nos cursos de licenciatura tem por objetivo proporcionar aos seus discentes uma maior interação e intimidade com o seu futuro ambiente de trabalho, maior conhecimento da realidade vivida por professores já formados e também a construção da sua própria identidade como professor, para que o mesmo cresça profissionalmente e tenha capacidade de desenvolver práticas educativas de qualidade (BARREIRO; GEBRAN, 2006).

Dentre os assuntos abordados no ensino de Ciências está a “Alimentação Saudável”, a qual contextualiza a importância do alimento como fonte essencial para a vida. É preciso consumir diariamente alimentos na variedade e quantidade adequadas, que nos proporcione todos os nutrientes necessários para manter nosso organismo funcionando adequadamente, mas sem consumi-los exageradamente, pois dependendo das escolhas os alimentos também

### **III Mostra de Estágio Supervisionado de Ciências e Biologia da UTFPR-DV** **21 e 22 de junho de 2018** **Dois Vizinhos – Paraná**



podem causar efeitos adversos, tais como àqueles relacionadas a doenças como obesidade, diabetes, problemas cardiorrespiratórios, entre outros (VILARTA, 2007).

A importância de alcançar uma aprendizagem efetiva de conteúdos fundamentais, como o aqui apresentado, é essencial à formação de um cidadão. Para tal, o professor faz uso de diferentes recursos didáticos para auxiliar suas aulas teóricas e práticas afim de torna-las mais interativas. Os alunos tendem a apreciar a iniciativa de professores que buscam novas formas para explicar o conteúdo, que não seja apenas no quadro negro, mas sim através de vídeos, modelos didáticos, jogos, entre outros, que deixam as aulas mais atrativas e que prendem a atenção dos alunos, proporcionando uma aprendizagem efetiva.

Neste contexto, o objetivo deste trabalho foi aplicar diferentes metodologias de ensino na temática “Alimentação Saudável”, de modo que os alunos do 8<sup>a</sup> ano de uma escola pública de Dois Vizinhos-PR compreendam a correta composição diária de alimentos saudáveis para o consumo.

#### **MATERIAL E MÉTODOS**

O presente trabalho foi desenvolvido em uma escola pública da cidade de Dois Vizinhos, o Colégio Estadual Vinicius de Moraes, em uma turma de 8<sup>a</sup> ano com aproximadamente 32 alunos. Foram utilizadas 3 horas/aulas para trabalhar à temática da “Alimentação Saudável”.

Durante a primeira aula foram realizadas algumas perguntas sobre alimentação saudável, para verificar os conhecimentos prévios dos alunos, de modo a sistematiza-los e discuti-los. A partir disso, se fez uma explicação sobre o conteúdo de alimentação saudável, relatando os seis grupos alimentares pertencentes à pirâmide alimentar. Para cumprir esta etapa foi utilizado a lousa.

Na segunda aula, explanou-se sobre a composição ideal de alimentos nas refeições, relacionando os itens às quantidades de nutrientes, proteínas, vitaminas, gordura e sais minerais necessários ao nosso organismo. Após este momento, os alunos realizaram uma atividade sobre a construção de um prato saudável. Para isso foram entregues várias imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, juntamente com a imagem de um prato em branco. Os alunos tiveram que recortar imagens de alimentos saudáveis para compor uma refeição e colar na imagem do prato. Após finalizarem a atividade, a mesma foi entregue a estagiária.

Na terceira aula, fez-se uma exposição teórica sobre a obesidade e suas consequências e também sobre o cálculo de IMC (Índice de Massa Corporal). Após esta explicação, uma atividade avaliativa individual e sem consulta foi aplicada aos alunos. Esta atividade foi composta por cinco questões, dentre elas objetivas, descritivas e para desenhar, sobre o tema de alimentação saudável e obesidade.

#### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da atividade de recorte e colagem sobre a construção de um prato saudável foi possível perceber que os alunos compreenderam quais alimentos são saudáveis e quais não são saudáveis. Por outro lado, observou-se uma dificuldade na compreensão dos alunos em

**III Mostra de Estágio Supervisionado de Ciências e Biologia da UTFPR-DV**  
**21 e 22 de junho de 2018**  
**Dois Vizinhos – Paraná**



relação ao desenvolvimento da atividade, visto que a maioria recortou quase a totalidade dos alimentos saudáveis e colaram em seus pratos e, não apenas, os referentes a uma única refeição. Isso ocorreu devido às conversas paralelas durante a explicação da atividade.

De acordo com a avaliação individual, pode-se observar que houve divergência nas seguintes questões: questão 1, totalmente objetiva, a porcentagem de acertos foi de 96,77%, na questão 2, a porcentagem de acertos foi superior a 50%, sendo uma questão descritiva, de fácil entendimento pelos alunos. Nas questões 3 e 4, também de caráter descritiva, na qual exigia-se do aluno um maior conhecimento do tema, a porcentagem de acertos foi inferior que 50%, pois foi observado a falta de interesse pelo tema durante as aulas.

Na questão 5, os alunos tiveram que ilustrar um prato com alimentos saudáveis para sua principal refeição do dia, e o número de acertos foi superior a 50%. A maioria dos alunos realizaram a representação de um prato saudável na proporção adequada de alimentos a serem consumidos, da forma que foi exemplificado durante as aulas.

Para as questões descritivas, foi avaliado a interpretação, e se as respostas elaboradas pelos alunos estavam condizentes com a pergunta. Os resultados obtidos mostraram que os alunos tiveram mais dificuldade em questões descritivas do que para a questão objetiva e ilustrativa, sendo possível correlacionar essa dificuldade com a falta de atenção durante as aulas, e também com a falta de leitura e estudo do conteúdo trabalhado em sala de aula. Na questão objetiva, os alunos tiveram mais facilidade em respondê-la, pois deveriam apenas escolher entre uma das alternativas, e não descreverem uma resposta mais elaborada sobre o tema abordado.

### **CONCLUSÕES**

Conclui-se que a aprendizagem dos alunos foi significativa, pois os mesmos compreenderam sobre a correta composição diária dos alimentos e sua importância para a saúde. A porcentagem de acertos na avaliação foi maior que a porcentagem de erros, isso significa que a maioria dos alunos compreenderam o conteúdo trabalhado.

### **REFERÊNCIAS**

- BARREIRO, I. M. F.; GEBRAN, R. A. **Prática de Ensino e Estágio Supervisionado na Formação de Professores**. São Paulo: Avercamp, 2006.
- VILARTA, R. (Org). **Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007.