



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

Relato de observação Sobre Alimentação Saudável dos Alunos do Ensino Médio do Campus São Vicente do Sul

Lucilene Aline da Rosa,
Ana Lucia Zuconi Bedin,
Daniela Sturza Macedo,
Leandro Marcon Frigo

Práticas pedagógicas de Iniciação à Docência nos Anos Finais e Ensino Médio

RESUMO

O presente trabalho é um relato de experiências de iniciação à docência, referente ao trabalho realizado pelo Programa institucional, PIBID, do curso de licenciatura em Química, financiado pela CAPES–Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior que oferta bolsas de iniciação à docência aos estudantes dos cursos de licenciatura. A experiência foi realizada no Instituto Federal Farroupilha *Campus* São Vicente do Sul. Onde os alunos foram questionados se a alimentação saudável é considerada na sua escolha diária nutricional. A referida pesquisa para retirada dos dados foi feita com alunos de 1ºs a a 3ºs anos do ensino médio.

Palavras chave: *PIBID, alimentação saudável, experiência.*

1 – Aluna do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal Farroupilha *Campus* São Vicente do Sul. Bolsista/PIBID. E-mail: lucilene.alinedarosa29@gmail.com*

2 - Aluna do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal Farroupilha *Campus* São Vicente do Sul. Bolsista/PIBID. E-mail: analuciazbedin@gmail.com

3 - Aluna do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal Farroupilha *Campus* São Vicente do Sul. Bolsista/PIBID. E-mail: sturza.daniela@gmail.com

4 – Professor do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal Farroupilha *Campus* São Vicente do Sul. Orientador/PIBID. E-mail: leandro.frigo@iffarrouilha.edu.br



INTRODUÇÃO

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência, fomentado pela CAPES, tem como objetivo valorizar os cursos de licenciatura, aproximando os licenciandos da prática docente a partir de atividades que incluem embasamento teórico e ações voltadas para a docência reflexiva.

Nesse contexto, o nosso grupo do PIBID de química, do Instituto Federal Farroupilha Campus São Vicente do Sul (IFFar/SVS), realizou uma atividade baseada no dizer já popularizado “você é o que você come”. Neste sentido, encontramos um grande impasse entre os estudantes do Instituto Federal Farroupilha Campus São Vicente do Sul, onde grande maioria dos entrevistados conhece o conceito sobre alimentação saudável, mas não colocam em prática. *Conhecer as representações de adolescentes sobre a alimentação importa para se pensar ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente o grupo e mobilizem mudanças de hábitos a fim de evitar complicações de saúde na fase adulta.* (SILVA, TEIXEIRA, FERREIRA, 2014), observando este impasse elaboramos um questionário em busca de uma análise do que os alunos consomem diariamente e posteriormente fazer uma conscientização aos alunos do IFFar São Vicente sobre uma alimentação saudável e malefícios de uma alimentação com ingestão de frituras e refrigerantes.

OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo investigar sobre a alimentação dos alunos do *Campus São Vicente do Sul*, no sentido de sua conduta no que tange o balanceamento, bem como hábitos saudáveis de sua nutrição diária.

REFERENCIAL TEÓRICO

Todo o professor deve ser proporcionador do saber, fazendo com que a experiência mediada seja vivenciada pelos seus educandos, construindo assim, uma nova perspectiva



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

para os seus aprendentes .“... podemos pensar que tudo o que faz impossível a experiência faz também impossível a existência.” (LARROSA, 2002, p. 28).

“O homem é o singular universal. Pela sua práxis sintética singulariza nos seus actos a universalidade de uma estrutura social(...) individualiza a generalidade de uma história social colectiva.” (NÓVOA, 1992, p.18). Onde podemos observar que o contexto social é levado em conta seja na sala de aula como também em seu convívio com a sociedade. O ser humano tende a se igualar a seus semelhantes em atitudes e modo de viver.

METODOLOGIA

Este trabalho tem como principal objetivo fazer uma observação sobre a educação alimentar e nutricional no contexto das práticas alimentares saudáveis, apontando uma reflexão a partir do que os alunos consomem diariamente. A metodologia baseia se em análise de dados de maneira qualitativa para buscar homologar dados concretos, a partir da aplicação do questionário para as turmas de 1º, 2º e 3º ano do ensino médio.

Primeiramente fizemos uma busca sobre alimentos mais consumidos pelos brasileiros onde apareceu o feijão, arroz, sucos, refrigerantes e carne bovina, como alimentos mais consumidos pelos brasileiros. Com essa pesquisa queríamos saber se os alunos do IFFar São Vicente do Sul consomem diariamente esses alimentos, conjunto legumes e verduras, e se consomem algum líquido após as refeições, e ainda, que lanches ingerem nos intervalos entre almoço e a janta. Desta forma, fez-se um questionário no dia 06 de setembro no Iffar São Vicente do Sul com as séries 1ª, 2ª e 3ª do ensino médio. Ao todo, foram aplicados trinta questionários, e divididos por séries respectivamente, e as questões foram as seguintes:

Turma:



1. Você acha importante a inclusão de verduras e legumes na sua refeição diária?

() SIM () NÃO

2. Você íntegra verduras a sua refeição diária?

() Sim () Não

3. Em que proporção você come arroz e feijão?

A) 1/1

B) 1/2

C) 1/3

D) 2/1

E) 3/1

Outros:.....

4. Você íntegra arroz, feijão esaladas?

() Sim () Não

5. Você toma água e outros líquidos durante a refeição?

() Sim () Não

Outros:

6. Você toma água após a refeição?

() Sim () Não

7. O que você lancha no intervalo entre as refeições diárias?

8. Quanto tempo depois das refeições você lancha?

O questionário aplicado baseia-se em uma alimentação saudável para os alunos do IFFar São Vicente do sul, propor conscientização no consumo de alimentos que têm valor



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

calórico alto e suas causas na saúde do estudante e para a comunidade acadêmica dos Campus.

ANÁLISE DE DADOS

Pelos dados coletados com o questionário podemos chegar à seguinte conclusão com as informações recebidas dos alunos do ensino médio. Fazendo um apanhado temos:

Questão 1 e 2: grande maioria tem noção de uma alimentação saudável. Mas não seguem a sua ideia de alimentação saudável. Às vezes eles integram em sua alimentação verduras e legumes. Dependendo do alimento oferecido no refeitório.

Questão 3: não ingerem em proporções de 2 para 3 de arroz e de feijão o que é indicado. *O ideal é comer de 2 a 3 colheres (sopa) de arroz e 1 ½ concha de feijão, no*



almoço. Isso já vai suprir suas necessidades de nutrientes no dia, não precisando repetir a dose no jantar. (MEIRA, 2013)

Questão 4: como citada na questão 1 e 2 eles até tem noção de uma alimentação saudável, mas só integram quando tem algo do seu gosto.

Questão 5: a maioria ingere água ou outros líquidos durante as refeições.

Mas às vezes essa quantidade dobra por causa do excesso de sal na comida.

Questão 6: sim, todos os entrevistados nos asseguraram que bebem líquidos após as refeições, grande parte deles logo após as refeições. Já outros ingerem líquidos só na próxima refeição.

Questão 7: todos, sem exceção dos entrevistados colocaram como lanche do intervalo doces industrializados e frituras vendidas no bar do campus.

Questão 8: em relação ao tempo os alunos nos passaram que quase sempre esses lanches ocorrem logo após o almoço, e que esse lanche seria sua sobremesa.

Após a homologação dos resultados, gráficos foram construídos, onde observamos a porcentagem de como os alunos consomem os alimentos no seu dia-a-dia. Todos os entrevistados nos afirmaram que ingerem entre o intervalo das refeições, frituras, doces e salgados vendidos no bar presente no Campus - São Vicente do Sul.

E, além disso, o que já se esperava foi confirmado, que os alunos têm noção de sua má alimentação, mas não se preocupam em mudar isso ou até tentam, mas acabam desistindo por terem alimentos industrializados ao seu alcance mais facilmente.

Além de usarem alimentos industrializados e frituras como sua sobremesa após o almoço que é saudável. O que leva a terem uma alimentação nada saudável, pois se alimentam de meio dia de forma saudável e vão ao bar e comem alimentos nada saudáveis. Que por muitos foi afirmada como uma alimentação saudável e equilibrada pelo fato de



Comunicação Científica de Iniciação à Docência

comerem alimentos saudáveis no almoço, mas após ele ingerem alimentos extremamente calóricos e destrutivos a sua saúde.

RESULTADOS ALCANÇADOS

Com esta pesquisa chegamos aos seguintes resultados: Todos os alunos possuem conceito formulado sobre uma alimentação saudável, porém ela não é praticada com efetividade por estes discentes. A alimentação saudável não é prioridade em grande parte das situações individuais. Ela é deixada de lado pelos adolescentes por acharem que como sua saúde é boa agora ela nunca será obstáculo, e não levam em conta que logo ela venha a estar mais frágil.

Dessa forma, como os cuidados com a saúde vem tardiamente, o que podemos concluir é que provavelmente boa parte dos adolescentes de hoje não vão ser adultos saudáveis de amanhã. Mas não podemos descartar os adolescentes que tem uma boa alimentação agora, e que vão continuar tendo hábitos saudáveis. São jovens saudáveis que, levando em conta sua conduta, tenderão a ser adultos saudáveis.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LARROSA, Jorge. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência.** Revista Brasileira de educação Nº 19, 2002.

MEIRA,

Daniela.

<http://gshow.globo.com/programas/mais-voce/Nutricao/noticia/2013/08/arroz-com-feijao-nutricionista-explica-combinacao-perfeita-entre-os-alimentos.html> -
acessado 11 de julho de 2017

NÓVOA, Antonio (org.). **Vida de professores.** Portugal: Porto Editora, 1992. Tradução de; Maria dos Anjos Caseiros e Manuel F. Ferreira.

SILVA, Julyana Gall da. TEIXEIRA, Maria Luiza de. FERREIRA, Márcia de Assunção. **Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente.** Florianópolis, 20014.