



Concepções de alunos do Ensino Fundamental sobre alimentos que contribuem e prejudicam a saúde

Camila M. Bandeira Scheunemann*, Paulo Tadeu Campos Lopes

PPGECIM/ULBRA



Introdução

O ensino de Ciências contempla diversas questões ligadas à saúde, sendo uma delas a alimentação, onde destacam-se o estudo das concepções sobre alimentação. O **objetivo** desta investigação foi verificar as concepções dos alunos sobre quais alimentos contribuem para saúde e quais são prejudiciais.

Metodologia

Esta pesquisa é qualitativa, do tipo estudo de caso. Os participantes foram 15 alunos do oitavo ano do Ensino Fundamental de uma escola estadual de um município do noroeste do RS. Como estratégia didática, foi elaborado um hipertexto digital na plataforma *Wix*, utilizando textos, imagens e vídeos, contemplando a temática alimentação humana, o qual foi aplicado aos participantes de forma presencial, no laboratório de informática da escola. Os dados foram coletados a partir de dois questionários e analisados com base na análise de conteúdo (BARDIN, 2011). Neste resumo são apresentados os dados referentes a uma destas perguntas, “Quais alimentos contribuem para a saúde e quais devem ser evitados?”

Resultados parciais

A partir das respostas foram estabelecidas duas categorias, uma para os alimentos que contribuem para a saúde e outra para os que não contribuem. Quanto à primeira, os alimentos mais citados como apropriados foram as frutas [f(%)=21,6], os vegetais/verduras [f(%)=21,6] e os legumes [f(%)=13,5], seguido dos carboidratos [f(%)=12,1] e das proteínas [(f(%)=4,1)]. Os diversos grupos alimentares foram citados, com destaque para os reguladores (frutas, vegetais e legumes). Observando a importância e quantidade necessária dos diferentes grupos de alimentos, evidenciou-se que tais concepções se mostraram convenientes.

As frutas, verduras e legumes apresentam quantidades consideráveis de vitaminas, minerais e fibras, e, por isso, devem ser ingeridos todos os dias [...] (BORGES *et al.*, 2015). Quanto aos alimentos que não contribuem para a saúde, os mais apontados foram os salgadinhos [f(%)=22,9] e os doces [f(%)=16,4]. Foram indicados os malefícios dos alimentos em excesso, como as carnes vermelhas, carboidratos e lipídeos [f(%)=14,8] e dos industrializados [f(%)=13,2].

Estes dados expressam uma visão pertinente, ponderando que doces e frituras não são saudáveis, por serem fontes de calorias, além de apresentarem poucas vitaminas e minerais (SICHIERI, 2013).

CATEGORIA	SUBCATEGORIAS PRIMÁRIAS	SUBCATEGORIAS SECUNDÁRIAS	n	RESPOSTAS (%)	ALUNOS (%)	
Contribuem	Frutas		15	20,8	100	
	Vegetais/verduras		15	20,8	100	
	Legumes		10	13,8	66,6	
	Carboidratos		9	12,6	60,0	
	Carnes		7	9,8	46,6	
	Ovos		4	5,5	26,6	
	Leguminosas		4	5,5	26,6	
	Proteínas		3	4,2	20,0	
	Origem	Natural e sem veneno		2	2,8	13,3
		Fresco e comprado em feira		1	1,4	6,6
Orgânicos			1	1,4	6,6	
Com pouco nível calórico		1	1,4	6,6		
Total			72	100	-	
Não contribuem	Salgadinhos/ Frituras		14	22,9	93,3	
	Doces		10	16,4	66,6	
	Carboidratos /carne vermelha/lipídeos em excesso		9	14,8	60,0	
	Produtos industrializados /processados/ enlatados e embutidos		8	13,2	53,3	
	Refrigerantes		6	9,8	40,0	
	Guloseimas		6	9,8	40,0	
	Sal/Vinagre		4	6,5	26,6	
	Lanches (pizza, xis)		3	4,9	20,0	
	Alimentos com muitas calorias e poucos nutrientes		1	1,7	6,6	
	Total			61	100	-

Quadro 1. Alimentos que contribuem e não contribuem para saúde. Fonte: a pesquisa.

Considerações parciais

Os participantes apresentaram concepções apropriadas, demonstrando certo entendimento de quais alimentos são benéficos e prejudiciais para saúde. A identificação dos alimentos saudáveis é essencial, pois este conhecimento contribui para escolhas mais favoráveis de alimentação, por isso, deve ser um tema evidenciado no ensino de Ciências como uma das temáticas essenciais.

Referências

- BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
 BORGES, E. M.; SANTOS, D. R.; SILVA, J. L.; SANTOS, S. S.; MAGALHÃES, E. M. Percepções dos hábitos alimentares dos estudantes de uma escola de Ensino Fundamental do município de Jaciara/MT. *Monografias Ambientais – REMOA*, v. 14, p. 89-100, 2015.
 SICHIERI, R. Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável. *Revista ComCiência*. n. 145, 2013.