

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

REGINA LÚCIA DE OLIVEIRA

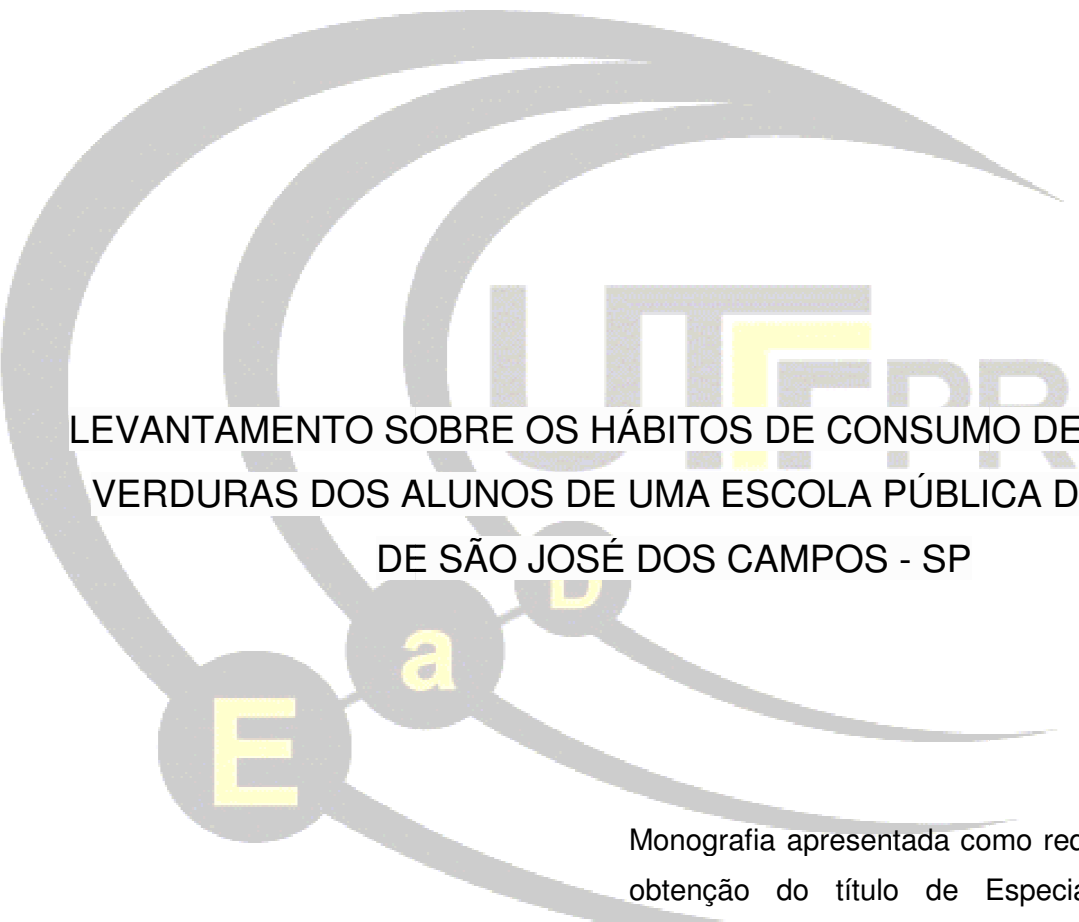
LEVANTAMENTO SOBRE OS HÁBITOS DE CONSUMO DE FRUTAS E
VERDURAS DOS ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA DA CIDADE
DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

2015

REGINA LÚCIA DE OLIVEIRA



LEVANTAMENTO SOBRE OS HÁBITOS DE CONSUMO DE FRUTAS E
VERDURAS DOS ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA DA CIDADE
DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

Monografia apresentada como requisito parcial à
obtenção do título de Especialista na Pós
Graduação em Ensino de Ciências – Pólo de São
José dos Campos/SP, Modalidade de Ensino a
Distância, da Universidade Tecnológica Federal
do Paraná – UTFPR – Campus Medianeira.

Orientadora: Prof^a. Dra Saraspathy Naidoo
Terroso Gama de Mendonça

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS -SP

2015



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Especialização em Ensino de Ciências

TERMO DE APROVAÇÃO

Levantamento sobre os hábitos de consumo de frutas e verduras dos alunos de uma escola pública da cidade de São José dos Campos - SP

Por

Regina Lúcia de Oliveira

Esta monografia foi apresentada às 08:30 h do dia 21 de novembro de 2015, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de São José dos Campos - SP, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho Aprovado.

Prof^a. Dra. Sarpathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça
UTFPR – Campus Medianeira

Prof^a Dra. Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti
UTFPR – Campus Medianeira

Prof^a Professora Roseli Sahade
Tutora Presencial-Pólo São José dos Campos

O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-.

Dedico a conclusão deste curso à Deus, à memória de meu pai, à memória do meu esposo, aos meus filhos e neta, à minha mãe, meus irmãos e sobrinhos que tanto amo, pois são o suporte da minha existência.

AGRADECIMENTOS

A Deus por sempre me dar forças para continuar na minha caminhada, pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

À minha mãe, por ter sido sempre o suporte em todas as minhas dificuldades e ser presença constante na minha vida, na dos meus filhos e da minha neta.

Aos meus filhos, que nunca reclamaram do que tempo que eu lhes furtei para me dedicar aos estudos, pelo incentivo e apoio que me deram durante as minhas duas graduações e agora nesta pós-graduação.

A minha amiga Regiani Cristina Reis de Carvalho, pelo seu ombro amigo sempre disposto a me incentivar nos momentos em que eu quis desistir ou duvidei que seria capaz.

A minha orientadora professora Dra. Sarapathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça, pela rica e inspiradora orientação ao longo do desenvolvimento da pesquisa, pela valorosa contribuição com a minha formação acadêmica.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Campus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

RESUMO

OLIVEIRA, Regina Lúcia. Levantamento sobre os hábitos de consumo de frutas e verduras dos alunos de uma escola pública da cidade de São José dos Campos – SP. 2015. 41 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. São José dos Campos, 2015.

Esta pesquisa apresenta um levantamento sobre o hábito de consumo de frutas e verduras, entre alunos de uma escola pública do município de São José dos Campos – SP. Foram desenvolvidas uma série de atividades lúdicas visando facilitar o processo de ensino e aprendizagem, procurando fornecer informações científicas a respeito dos grupos alimentares, buscando e despertando o interesse dos alunos. Estas ações pedagógicas pretenderam também desenvolver a autonomia e a sensibilização dos discentes sobre a importância da escolha correta dos alimentos. Durante a realização das atividades os alunos foram orientados, também, com relação ao papel da alimentação e dos nutrientes em seu processo de crescimento e na manutenção da saúde, tanto como sua importância na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Este estudo foi realizado com noventa alunos, entre onze e quatorze anos, e a grande maioria, 38,9%, afirmou consumir apenas duas frutas por semana, sendo a maçã e a banana a preferida dos entrevistados. Sobre a forma de consumo, 67,8% dos alunos indicaram a forma inteira da fruta como sendo a preferida. Com relação a ingestão de verduras, 86% disseram consumir verduras semanalmente, porém a variedade se mostrou pouca, sendo o tomate e a alface apontados por 86,7% dos alunos. É necessário que a escola desenvolva ações para esclarecer os alunos sobre a importância da alimentação variada, a fim de que os bons hábitos alimentares adquiridos no início da adolescência se estendam para a vida adulta, evitando os prejuízos a saúde que a alimentação incorreta traz.

Palavras chave: Educação alimentar. Consumo de frutas e verduras. Atividades lúdicas.

ABSTRACT

OLIVEIRA, Regina Lúcia. Survey of eating habits of fruits and vegetables of students from a public school in the city of São José dos Campos –SP. 2015. 41 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. São José dos Campos, 2015.

This essay presents a survey of eating habits of consumption of fruits and vegetables among students of a public school in São José dos Campos - SP. Have been developed a number of fun activities to facilitate the process of teaching and learning, seeking to provide scientific information regarding food groups, seeking and attracting the interest of students. These pedagogical activities also intended to develop the autonomy and the awareness of students about the importance of correct choice of food. While performing the activities, students were asked also about the role of food and nutrients in its growth process and the maintenance of health, as much as its importance in the prevention of chronic diseases such as diabetes, hypertension and cardiovascular problems. This study was conducted with ninety students from eleven to fourteen years old, and the vast majority, 38,9%, said to consume only two fruits a week, and apple and banana are preferred by the interviewed. About the way of consumption, 67,8% students indicated the whole fruit form as being preferred. Regarding the intake of vegetables, 86,7% said the eat vegetables every week, but the variety showed little, with tomato and lettuce appointed by 86% students. It is necessary that the school develop actions to enlighten students about the importance of varied diet, so that the good eating habits acquired in early adolescence would be extended to adulthood, avoiding the damage to health that incorrect food brings.

Keywords: Nutrition education. Consumption of fruits and vegetables. Ludic activities.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 - GÊNERO DA POPULAÇÃO AMOSTRA	21
FIGURA 2 –FAIXA ETÁRIA DA POPULAÇÃO AMOSTRA.....	22
FIGURA 3 (A-O) ATIVIDADE LÚDICA.....	22
FIGURA 4-FREQUÊNCIA DE CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS PELOS ALUNOS.	21
FIGURA 5–QUANTIDADE DE FRUTAS INGERIDAS SEMANALMENTE.....	25
FIGURA6–COMPARAÇÃO DO HÁBITO INDIVIDUAL E FAMILIAR DO CONSUMO DE FRUTAS.....	25
FIGURA7–FRUTAS APONTADAS COMO PREFERIDAS PELOS ALUNOS	26
FIGURA 8 - FORMA DE APRESENTAÇÃO DAS FRUTAS PREFERIDAS PELOS ALUNOS.....	26
FIGURA9 –RELATO DOS ALUNOS SOBRE OS PRODUTOS ADICIONADOS À SALADA DE FRUTAS.....	27
FIGURA10- HÁBITO DE CONSUMIR DOCES A BASE DE FRUTAS	28
FIGURA 11 - ANÁLISE DA INGESTÃO DE VERDURAS	28
FIGURA 12 - PERFIL DO CONSUMO DIÁRIO DE VERDURAS	29
FIGURA 13 - MOTIVOS APONTADOS PARA A RECUSA DA INGESTÃO DE VERDURAS	29
FIGURA 14 - ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS E SEUS BENEFÍCIOS.....	30
QUADRO1 – PROCEDIMENTO METODOLÓGICO	16

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
2.3	ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.....	14
2.4	A IMPORTÂNCIA DA INTERDISCIPLINARIDADE NO ENSINO DE CIÊNCIAS	14
2.5	APLICAÇÃO DO LÚDICO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM..	15
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	16
3.1	LOCAL DA PESQUISA	17
3.2	TIPO DE PESQUISA.....	17
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA	17
3.4	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	17
3.5	ANÁLISE DOS DADOS.....	18
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERÊNCIAS.....	30
	APÊNDICE.....	32

1 INTRODUÇÃO

A obesidade tem sido considerada a nova epidemia do século. A alimentação das crianças e adolescentes precisa prover todos os nutrientes necessários aos seus desenvolvimentos, de forma a promover o crescimento e a manutenção da saúde física e sabe-se que atualmente as crianças e adolescentes tem fácil acesso a uma ampla oferta de *fast-foods*, salgadinhos, alimentos congelados, e acabam por não ingerirem todos os nutrientes recomendados para as suas faixas etárias, o que pode contribuir para que ocorra sobrepeso, com todas as suas complicações: doenças coronarianas, diabetes, etc.

A escola tem o papel fundamental de formar o conhecimento dos alunos sobre alimentação e saúde, e para que esse aprendizado seja o mais efetivo possível, é necessário que se conheça os hábitos alimentares destes alunos, a fim de se elaborar um plano de ação que instrumentalize-os a escolher de forma consciente o que irão ingerir e quais as implicações da alimentação no processo de crescimento e manutenção da saúde.

De acordo com informações divulgadas por grandes jornais de circulação nacional, a obesidade é apontada por especialistas como a doença que mais afeta as pessoas neste século, e as crianças estão apresentando um aumento de peso cada vez mais considerável.

É consenso também, que nas últimas décadas as famílias tem apresentado diferenças comportamentais em relação às famílias consideradas tradicionais na década de 1960, com a mulher conquistando a cada dia mais o mercado de trabalho, afastando-se do estereótipo do passado, onde a mulher era responsável por todo o serviço doméstico e o preparo das refeições. .

Com essas alterações, vieram também as alterações alimentares, a cada dia se tem menos tempo para cozinhar, e apela-se para o mais rápido e fácil, as comidas congeladas, enlatadas, os lanches rápidos e as mais variadas opções nada nutritivas: macarrões instantâneos, os salgadinhos industrializados, sucos artificiais, entre outros, vendidos a preços acessíveis e com embalagens coloridas que induzem as crianças e adolescentes a consumi-los cada vez mais.

As crianças e adolescentes tem a oportunidade de fazer ao menos uma refeição por dia na escola, e passam 9 anos no ensino fundamental e mais três no

ensino médio, e a escola pode e deve aproveitar esse tempo para socializar informações e conhecimentos, que contribuam para que os alunos construam hábitos alimentares saudáveis e entendam a alimentação como promotora da saúde física e, após o levantamento dos hábitos dos alunos público alvo deste trabalho, espera-se que estas informações contribuam para se implantar um plano de ação que atenda essa demanda específica de esclarecimento sobre calorias e nutrientes, necessidade diária, etc.

Foi realizado um levantamento dos hábitos de consumir frutas e verduras dos alunos de três turmas do 7º ano de uma escola da rede estadual do município de São José dos Campos – SP, para elaborar um plano de ação que contribua para a aquisição de conceitos sobre a boa alimentação que contribua com a manutenção da saúde.

O levantamento realizado serve de apoio para projetos futuros da unidade escolar, e foi construído com atividades interdisciplinares, tais como:

- Educação física: levantamento da altura e massa dos alunos e a importância das atividades físicas,
- Matemática: cálculo do IMC (índice de massa corpórea),
- Língua Portuguesa: produção e interpretação de textos que falem sobre alimentação,
- Ciências: a parte nutricional dos alimentos, pirâmide alimentar, doenças crônicas não transmissíveis, saúde física, mental e social.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no ano de 2012, com adolescentes de 13 a 15 anos, foi apontado que na região geográfica do sudeste aproximadamente cerca de 32% dos alunos afirmou consumir frutas frescas em cinco dias da semana, e em contrapartida 42,3% consomem alimentos não saudáveis como guloseimas, salgadinhos industrializados, refrigerantes, balas, chicletes, frituras, mais de cinco dias na semana. Estes indicadores sugerem a necessidade de ações educativas que sejam mais assertivas, a fim de que os educandos se conscientizem sobre a importância da ingestão de alimentos saudáveis como frutas e verduras.

2.1 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

A rotina dos adolescentes dos dias atuais, tem uma oferta diversificada de atividades extraclasse, tais como as que são disponibilizadas pelos Centros Comunitários localizados nos bairros da cidade de São José dos Campos. São atividades esportivas, como vôlei, basquete, futebol, judô, ballet, jazz, que inclusive são gratuitas e disponibilizadas em diversos horários. As famílias também tem proporcionado, na medida de suas possibilidades, que seus filhos participem de cursos de qualificação, como informática e inglês.

Com relação a essa rotina, já houveram diversas reportagens divulgadas com especialistas nos telejornais, que apontam que, o excesso de atividades pode atrapalhar o desenvolvimento dos adolescentes, que inclusive podem sofrer de stress ainda jovens. Nesta correria eles podem acabar não tendo tempo para ingerir uma alimentação saudável, ficam mais tempo na rua e com isso são mais expostos também as tentações das cantinas, das barraquinhas de rua, aos doces, balas, chicletes, salgadinhos e outras guloseimas e podem pular as refeições que são feitas em casa, onde a família pode controlar o que eles estão comendo. Paralelo a esse tempo passado longe de casa, já foram também realizados estudos que

indicam que as pessoas podem ter seus hábitos alimentares influenciados pelos amigos, podem transferir para o alimento suas carências emocionais e também pela cultura das pessoas com quem convivem.

Tornam-se necessárias então, ações educativas que contribuam e estimulem esses jovens a compreenderem o papel da boa alimentação e a função dos nutrientes, para que eles possam escolher alimentos que sejam benéficos para seus organismos e consigam uma boa manutenção da saúde.

Durante a fase escolar, tem-se uma grande chance de obter sucesso em inculcar as noções necessárias para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis de forma que se estenda para a vida adulta (SILVA et al.,2014).

2.2 INCIDÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é um período de grandes transformações nos adolescentes, ocorre um grande crescimento corporal, há o aparecimento das características sexuais secundárias devido ao amadurecimento das gônadas, há uma verdadeira explosão hormonal que pode influenciar o comportamento, sentimentos e emoções dos jovens.

Nessa faixa etária há também, há a incidência de doenças que até pouco tempo atrás eram consideradas doenças da velhice ou de adultos, devido a fatores que, além dos genéticos, são fortemente influenciados pelos hábitos alimentares incorretos (FISBERG e OLIVEIRA, 2003). Estas alterações aparentam estar ligadas ao alto consumo de açúcar e gorduras (DAMIANI, 2000), e levam a alterações no nível de colesterol, doenças como diabetes ou pré-diabetes e obesidade.

O consumo de frutas, legumes e verduras demonstra ter um papel de forte influência na prevenção de doenças metabólicas, tais como problemas cardiovasculares, controlar o depósito de gordura abdominal, triglicérides, hipertensão arterial e outras doenças metabólicas (CASTANHO et al., 2013).

Diante deste quadro, justifica-se a necessidade do engajamento de toda a comunidade escolar a fim de contribuir com a conscientização dos alunos sobre a importância do papel da alimentação na prevenção destas patologias.

2.3 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma alimentação equilibrada deve ser capaz de proporcionar os nutrientes necessários para o desenvolvimento do crescimento dos adolescentes e a manutenção de sua saúde.

A alimentação também é um momento de socialização, é uma das expressões da cultura de um povo, proporciona vivências e aprendizagens muito ricas.

É necessário esclarecer a diferença entre alimento e nutriente, para não buscar apenas saciar a sensação de fome, mas também a preocupação com a ingestão dos nutrientes adequados a cada faixa etária e a cada momento da vida, tais como os períodos de crescimento, gestação e terceira idade.

Os alimentos podem ser classificados em três grandes grupos, o dos energéticos – onde se enquadram os carboidratos, os construtores – onde se enquadram as proteínas, e os reguladores – onde se enquadram as fibras, as vitaminas e os sais minerais.

Uma refeição, para ser considerada equilibrada, portanto, deve conter alimentos destes três grandes grupos, a fim de atender as necessidades diárias dos adolescentes e promover a saúde, além de atuar na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, alterações do colesterol e hipertensão.(CANTO, 2012).

2.4 A IMPORTÂNCIA DA INTERDISCIPLINARIDADE NO ENSINO DE CIÊNCIAS

Desde a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases (LDB) em 1988, já é apontado a necessidade de se pensar e planejar ações educativas que sejam interdisciplinares,

A interdisciplinaridade proporciona que os alunos tenham contato com diversos aspectos de um tema central, o que pode contribuir para a aquisição de conceitos que façam sentido e tenham amplos significados, através da abordagem de seus diversos entendimentos (FAZENDA,2011).

O material didático que é utilizado atualmente no Estado de São Paulo contempla diversas situações de aprendizagem interdisciplinares, porém não elenca o conteúdo, que fica a critério de escolha do professor, que pode adequá-lo de acordo com os critérios utilizados em seu planejamento, visando atender a realidade da sua comunidade escolar (FIORE et al., 2012).

2.5 APLICAÇÃO DO LÚDICO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A ação educativa pode contemplar atividades que sejam lúdicas, onde os alunos possam interagir com os colegas de forma a se apropriar do conhecimento de forma prazerosa, e pode inclusive facilitar o trabalho do professor na questão de conseguir a atenção e a efetiva participação dos alunos, contribuindo para desenvolver neles a autonomia e o protagonismo (ALVES, 2009).

As atividades lúdicas podem contribuir para um maior envolvimento dos alunos, o que alicerça o desenvolvimento das habilidades necessárias para que ele exerça a autonomia durante o processo de aquisição do conhecimento, também ajudando as questões de exercício de respeito aos outros, as regras, o senso de responsabilidade, iniciativa pessoal e grupal, e o desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo (SILVA, et al., 2014)

Desta forma, o brincar proporciona situações de representação da realidade, contribuindo para que a criança se aproprie do conhecimento socializado, sendo o jogo um importante aliado no desenvolvimento cognitivo.

O brincar tem sido considerado como atividade importante no processo ensino-aprendizagem, uma vez que pode até mesmo vir a contribuir com a motivação dos alunos com dificuldades de aprendizagem.

Segundo o referencial Curricular da Educação Infantil (1998, p23) citado por Dallabona (2004):

“Educar significa, portanto, propiciar situações de cuidados, brincadeiras, e aprendizagens orientadas de forma integrada e que possam contribuir para o desenvolvimento das capacidades infantis de relação interpessoal, de ser e estar com os outros em uma atitude básica de aceitação, respeito e confiança, e o acesso, pelas crianças, aos conhecimentos mais amplos da realidade social e cultural.”

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste projeto foram aplicadas uma sequência de atividades, organizadas da seguinte forma:

ETAPAS	ATIVIDADES
1 - Levantamento dos Conhecimentos Prévios	Aplicação de um questionário sobre a frequência de consumo de frutas e verduras,
2 - Desenvolvimento	Transmissão de um vídeo lúdico sobre alimentação saudável, com informações sobre o conteúdo nutricional dos alimentos,
	Foi distribuída a letra da música "Comer comer", após os alunos aprenderem a cantá-la, indicaram na forma de texto o que eles acharam errado na forma de alimentação descrita na música,
	Elaboração de cartazes sobre o consumo de frutas e verduras, relacionando o seu consumo com a manutenção da saúde, distribuindo os alimentos de acordo com sua classificação: energéticos, reguladores e construtores,
	Elaboração do cálculo do IMC dos alunos, após o levantamento das informações sobre o peso e a altura,
	Divisão dos alunos em grupos de 5, para a confecção de cartazes para apresentação na forma de telejornal,
3 - Avaliação	Exposição dos cartazes na lousa, para a troca de informações ,
	Registro destes cartazes afixados através de fotografias; Elaboração de frases sobre o que os alunos acharam da atividade, sendo corrigidas pela professora de língua portuguesa e devolvidas aos alunos.

Quadro1 – Procedimento Metodológico

Fonte: Autoria própria

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa será realizada em uma escola da rede pública estadual da cidade de São José dos Campos – SP, e se encontra em região urbana.

3.2 TIPO DE PESQUISA

Quanto a abordagem a pesquisa é qualitativa e quantitativa, quanto aos objetivos é exploratória, onde as informações serão colhidas através de um questionário, que será tabulado de acordo com os dados que serão obtidos, a fim de proporcionar familiaridade com os hábitos da população estudada, com o objetivo de aprimorar as ideias estudadas a respeito do consumo de frutas e verduras dos alunos desta unidade escolar. Quanto aos procedimentos técnicos a pesquisa é por levantamento (GIL, 2002).

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com 90 alunos na faixa etária de 11 a 13 anos, correspondendo a três turmas de 30 alunos cada, dos sétimos anos de uma escola da cidade de São José dos Campos - SP.

Esta unidade escolar e esta população de alunos foi escolhida pela facilidade de acesso, pois convivem com a professora autora deste projeto.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Nas etapas de realização desta pesquisa serão utilizados os seguintes instrumentos:

- Questionário,
- Produção de cartazes,
- Fotografias,
- Participação em palestras.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados do questionário que foi aplicado aos alunos público alvo deste projeto foram contados, tabulados e transformados em gráficos, para melhor ilustrar o hábito alimentar destes alunos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na avaliação das produções dos cartazes, os alunos demonstraram facilidade na classificação dos alimentos em três categorias: energéticos, reguladores e construtores, o que pode contribuir para que eles tenham uma boa concepção da montagem do prato de suas refeições em casa e também na merenda escolar. Também apontaram nas dicas a importância da atividade física, a necessidade de se trocar o refrigerante pelo suco natural e a diminuição na ingestão de sal, açúcares e gorduras.

Participaram deste estudo um total de 90 alunos, sendo 46,6 % meninos e 53,4% meninas, conforme Figura 1:

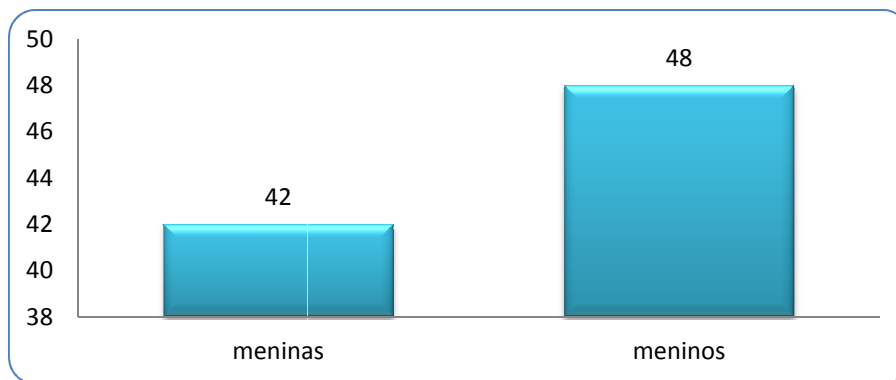


Figura 1 - Gênero da População Amostra
Fonte: Autoria própria

Dos alunos que participaram, 22% tem 11 anos, 66% 12 anos, 8% 13 anos e 4% 14 anos, conforme Figura 2.

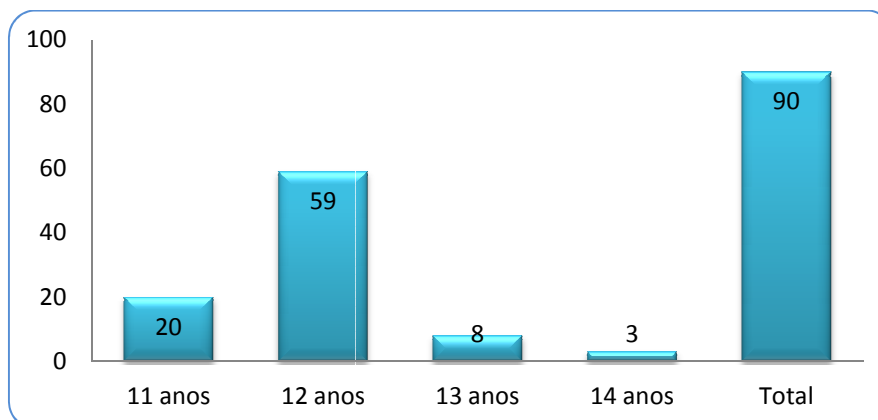
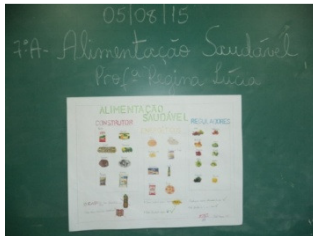


Figura2 - Faixa Etária da População Amostra
Fonte: Autoria própria

A Figura 3 (A-O), apresenta o resultado da atividade lúdica realizada com os alunos.



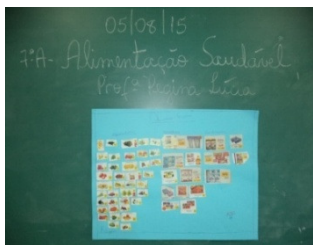
(A) Atividade lúdica



(B) Atividade lúdica



(C) Atividade lúdica



(D) Atividade lúdica



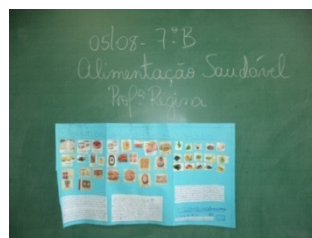
(E) Atividade lúdica



(F) Atividade lúdica



(G) Atividade lúdica



(H) Atividade lúdica



(I) Atividade lúdica



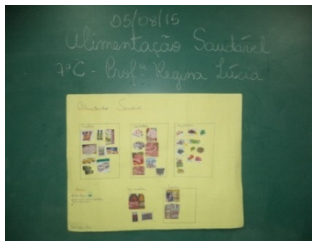
(J) Atividade lúdica



(K) Atividade lúdica



(L) Atividade lúdica



(M) Atividade lúdica



(N) Atividade lúdica



(O) Atividade lúdica

Figura 3 (A-O) Atividade lúdica realizada pelos alunos
Fonte: Autoria própria

Esta atividade mostrou que os alunos conseguiram assimilar a classificação dos alimentos, de forma informal e prazerosa, que pode ser transposto para seus hábitos de ingestão de alimentos saudáveis, principalmente com relação à composição correta do prato. Os alunos também ficaram bastante surpresos com a constatação de que quando se servem de arroz, macarrão e batatas fritas estão consumindo apenas um grupo de nutrientes, o dos carboidratos.

Na grande maioria das vezes, a pessoa apontada como responsável pelo preparo das refeições é a mãe, com 83,4% das citações, em seguida as avós com 13,3% em o pai em 3,3%.

A Figura 4 apresenta dados sobre o hábito de consumo de frutas em casa pelos alunos. Observou-se que 39% dos alunos afirmou consumir frutas 1 vez ao dia, 36% 2 vezes ao dia, 13% 3 vezes ao dia, 8% 4 vezes ao dia e 4% afirmaram consumir frutas mais de 4 vezes ao dia .

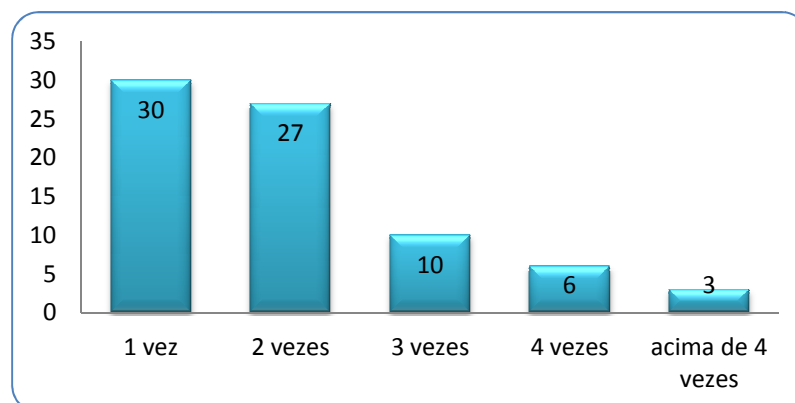


Figura4 - Frequência de consumo diário de frutas pelos alunos
Fonte: Autoria própria

DallaCosta et.al., (2007) em pesquisa realizada com adolescentes de uma cidade do oeste do Paraná, apontou que os adolescentes de baixa renda apresentam um hábito de consumo de frutas menor que os de alta renda, sendo que mesmo entre os que tem uma frequência maior no consumo ainda não o fazem de acordo com as recomendações diárias, encontrando também uma prevalência maior do consumo de suco de frutas natural entre as meninas, e o de consumo de gorduras como banha e bacon entre os meninos.

Com relação ao consumo semanal, 10 alunos disseram não ingerir nenhuma fruta, 35 disseram comer de 1 a 2 frutas, 17 alunos disseram comer de 3 a 4 frutas e 28 alunos disseram comer mais de 4 frutas por semana, conforme Figura5.

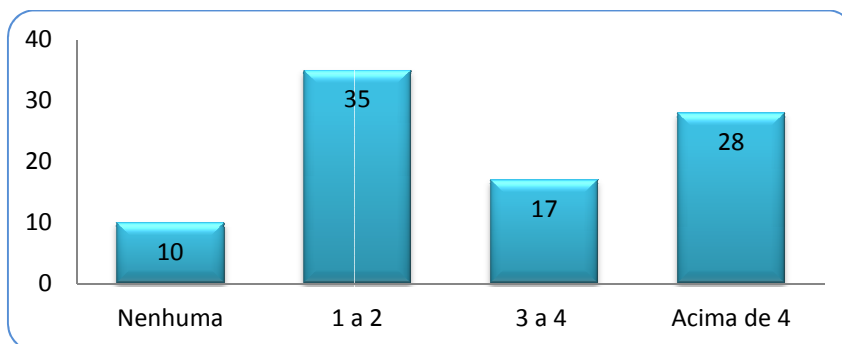


Figura 5 - Quantidade de frutas ingeridas semanalmente
Fonte: Autoria própria

Dentre os entrevistados, 93,3% afirmou morar com pessoas que tem o hábito de ingerir frutas, e apenas 6,67% disse morar com quem não tem este hábito, conforme Figura 6.

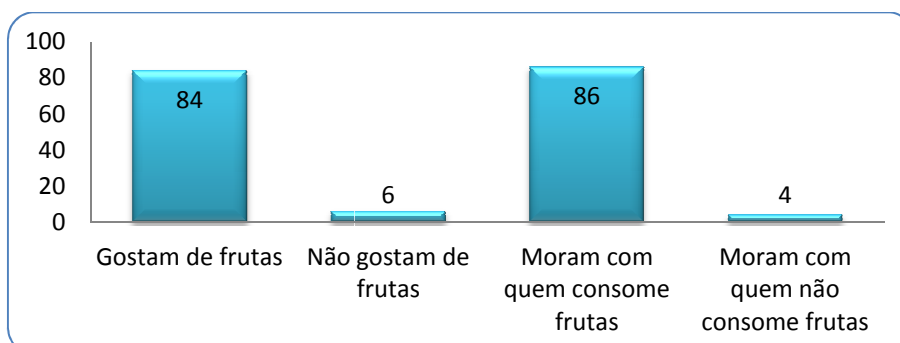


Figura 6 - Comparação do hábito individual e familiar do consumo de frutas
Fonte: Autoria própria

93,3% dos estudantes afirmaram gostar de consumir frutas, contra 6,7% disseram não gostar. Paralelo a essa questão, eles foram indagados quanto ao hábito de consumir frutas das pessoas com quem eles moram, e o número encontrado aponta para uma possível influência da família no fato de gostar ou não de frutas, pois dos alunos que disseram não gostar, 66,6% deles afirmam que as pessoas com quem moram não tem o hábito de consumir frutas.

Entre os 79 alunos que afirmaram ter uma fruta favorita, a grande maioria – 44%, apontou preferir a banana e a maçã, e 77% disseram preferir consumir a fruta inteira, o que coincide com a forma que as frutas são ofertadas na alimentação escolar.

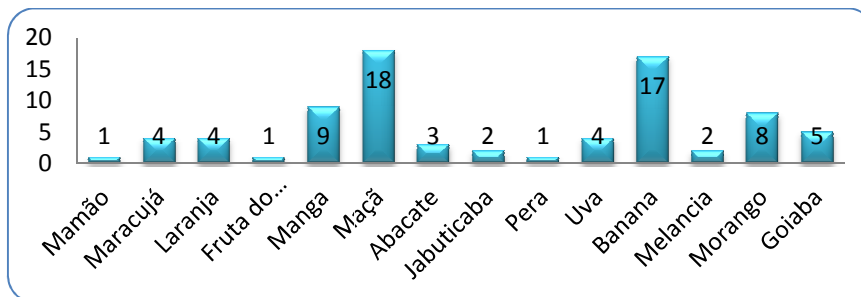


Figura 7 - Frutas apontadas como preferidas pelos alunos
Fonte: Autoria própria

Ao observar a Figura 7, pode-se propor que sejam ofertadas aos alunos outras frutas que não sejam a banana e a maçã, e também em preparações diferenciadas, tais como o mamão, a pera, a melancia, a fim de que eles se interessem por um maior grupo de frutas.

A preferência na forma de consumo dos alunos é mostrada na Figura 8:

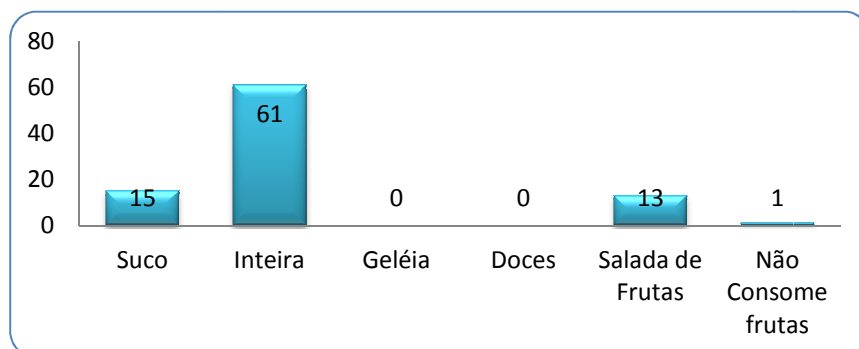


Figura 8 - Forma de apresentação das frutas preferidas pelos alunos
Fonte: Autoria própria

Conforme apontado no questionário, a grande preferência dos alunos é pela fruta inteira, sendo que nenhum aluno associou as frutas às formas de geleia e de doces. Ainda buscando estratégias de incentivo, foi perguntado quanto ao consumo de frutas na forma da sobremesa popularmente conhecida como salada de frutas, ilustrado na Figura 9:

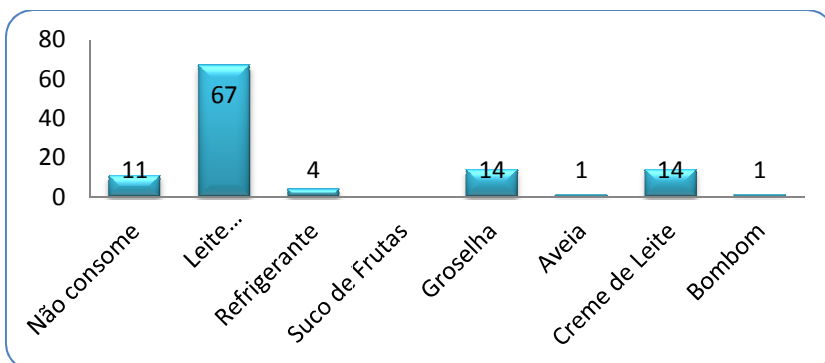


Figura 9 - Relato dos alunos sobre os produtos adicionados à salada de frutas
Fonte: Autoria própria

O levantamento da preferência dos alunos com relação ao consumo de frutas na forma de salada de frutas mostrou que há a adição indevida de açúcar extra na forma de leite condensado por 74% da população pesquisada, o que acrescenta calorias desnecessárias e pode vir a contribuir para o aumento de peso, foi necessário alertar os alunos quanto à manutenção apenas das frutas no preparo, para não desenvolverem hábitos incorretos.

Também foi realizado um levantamento quanto ao consumo de frutas na forma de doces, caseiros ou industrializados, apresentado na Figura 10:

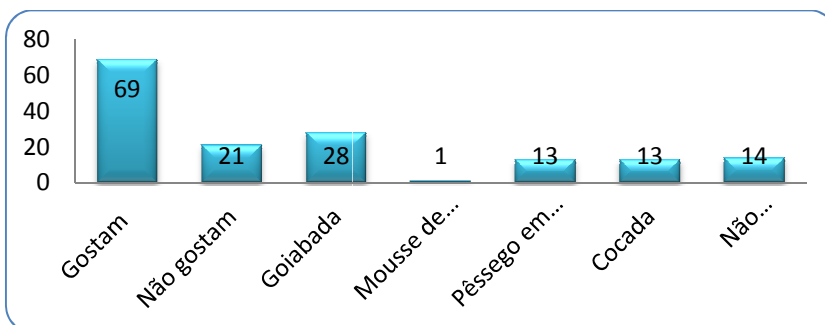


Figura 10 - Hábito de consumir doces a base de frutas
Fonte: Autoria própria

Dos 69 alunos que disseram gostar de consumir doce industrializado à base de frutas, a preferência apontou para goiabada com 41%, para o pêssego em calda com 19%, para a cocada também 19%. Eles foram orientados quanto a quantidade desnecessária de açúcar encontrada nestas formas de preparo.

Quanto ao consumo de verduras, 78 alunos – 86% afirmaram consumir em casa, e 12 alunos – 14% disseram não ter este hábito, conforme Figura 11.

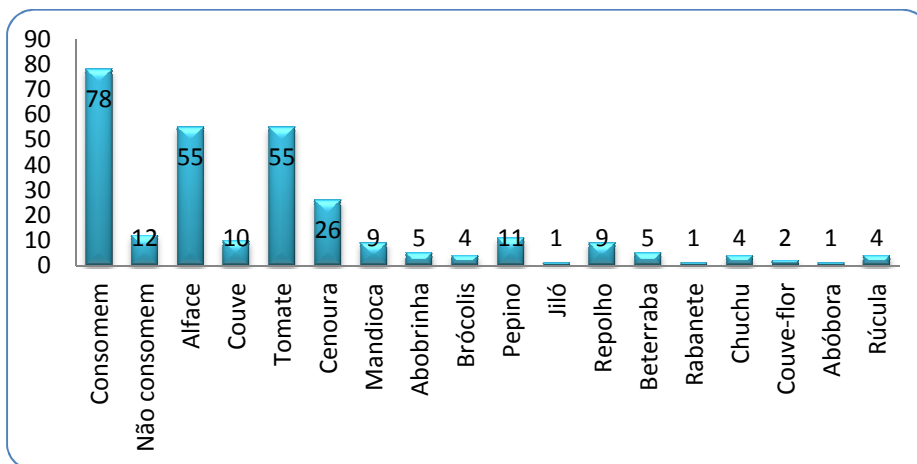


Figura 11 - Análise da ingestão de verduras
Fonte: Autoria própria

Os campeões de consumo apontado foram a alface e o tomate, ambos com 55 apontamentos – 61%. Os alunos foram convidados a citar espontaneamente o que eles consumiam, não foi imposto nenhuma restrição quanto a quantidades, eles poderiam citar quantos quisessem, e na análise dessas respostas, foi observado que não há uma variedade de tipos na grande maioria da população amostra. Os alunos foram conscientizados sobre a importância de um prato diversificado e colorido, associando as cores dos alimentos à sua composição de vitaminas, como por exemplo o cálcio encontrado nos vegetais de folha verde escura e do betacaroteno no laranja da cenoura.

As Figuras 12 e 13 apresentam a frequência no consumo de verduras durante a semana, como também o motivo apresentado pelos que afirmam não gostar de ingerir verduras:

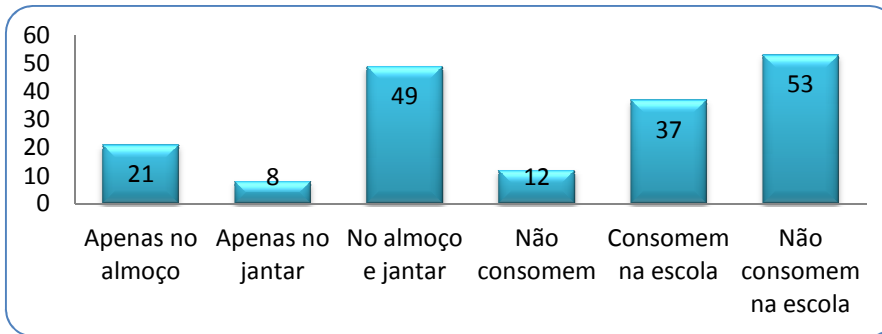


Figura 12 - Perfil do consumo diário de verduras
Fonte: Autoria própria

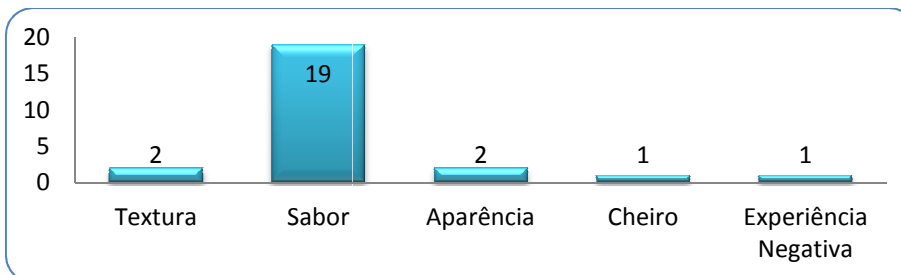


Figura 13 - Motivos apontados para a recusa de ingestão de verduras
Fonte: Autoria própria

Dos 18 alunos que afirmaram não gostar de consumir verduras, foi levantado como motivo de recusa a textura, o sabor, a aparência, o cheiro e 1 aluno disse recusar por ter experimentado e passado mal, ficando associado à esta experiência negativa, e mesmo com o apontamento destes alunos, 94% disseram achar que é importante consumir frutas e verduras.

Os alunos foram também questionados quanto ao que achavam com relação ao consumo das verduras e sua importância, conforme Figura 14:

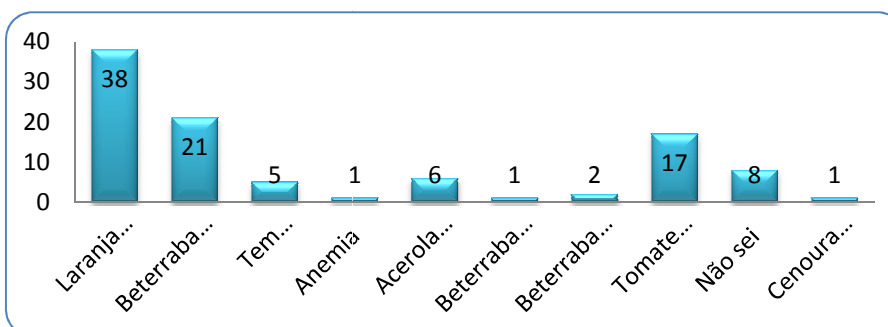


Figura 14 - Associação entre o consumo de frutas e verduras e seus benefícios
Fonte: Autoria própria

Os alunos puderam se manifestar sem nenhuma indução quanto ao motivo de acharem importante, e analisando suas respostas, as expressões mais utilizadas foram: “faz bem”, “é saudável” e “é bom para a saúde”, sendo que alguns alunos utilizaram mais de uma expressão para se manifestar.

A maioria dos alunos (93%) consegue relacionar a ingestão de frutas e verduras com a manutenção da saúde e a possível prevenção de doenças, inclusive foi apontado por alguns os possíveis benefícios do tomate para prevenção de câncer. Quando foram indagados onde tiveram essa informação, disseram que ouviram em reportagem na televisão, sem especificar o programa e o canal.

Após o levantamento sobre o conhecimento dos alunos, ficou clara a necessidade de esclarecimento quanto aos nutrientes encontrados nos alimentos e suas respectivas ações no organismo, para que os mesmos possam, de posse deste conhecimento, fazer escolhas saudáveis e que contribua com a prevenção também das doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes, a hipertensão, os problemas cardíacos, a obesidade e demais patologias associadas à má alimentação.

Neutzling, et.al. (2007) afirma que atualmente há a prevalência entre os jovens de uma dieta pobre em fibras e com alto consumo de alimentos ricos em gorduras, tem-se notado uma influência da mídia televisiva com relação a esse comportamento, com estímulos ao consumo destes tipos de alimentos.

De acordo com MACHADO e CAPELARI (2010) a inclusão de fibras na dieta através do consumo de verduras e frutas pode vir a contribuir para a prevenção de problemas como constipação intestinal funcional, que causa sérios desconfortos como dores, excesso de força pra evacuar, e alterações na qualidade de vida, e os alunos não demonstraram clareza quanto ao entendimento dos benefícios do consumo de verduras e frutas.

SILVA (2014) destaca a importância da escola sobre a formação de bons hábitos de alimentação entre os adolescentes, pois nessa faixa etária as informações podem contribuir para a construção de hábitos saudáveis que irão refletir na vida adulta, contribuindo para que evitem algumas doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo o *diabetes mellitus* tipo 2. A escola pode utilizar diversos instrumentos de aquisição do conhecimento para contribuir com a incorporação de atitudes e comportamentos adequados para a conscientização sobre a importância da alimentação saudável para a saúde, como jogos interativos,

histórias sobre nutrição, exibição de vídeos, entre outros, que podem também valorizar o conhecimento popular, aliando-o e complementando-o com o saber científico.

Esta pesquisa proporcionou a constatação de que há, de forma geral, na população analisada, a baixa frequência no consumo de frutas e verduras dos alunos, e ressalta a necessidade de que o planejamento escolar contemple ações que possam contribuir com informações educativas sobre a importância da ingestão destes alimentos, uma vez que estes possuem um papel de extrema importância no crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde dos jovens público-alvo. Também é necessário sensibilizar os alunos quanto a necessidade de ter hábitos alimentares corretos, para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, derivadas da obesidade, como por exemplo a diabetes, a hipertensão e problemas cardiovasculares.

Este trabalho contribui para o ensino de ciências por facilitar a aquisição e a construção de conceitos, através de atividades diversificadas e lúdicas e a incorporação cotidiana de corretos hábitos alimentares.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa proporcionou a constatação de que há, de forma geral, na população analisada, a baixa frequência no consumo de frutas e verduras dos alunos, e ressalta a necessidade de que o planejamento escolar contemple ações que possam contribuir com informações educativas sobre a importância da ingestão destes alimentos, uma vez que estes possuem um papel de extrema importância no crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde dos jovens público-alvo. Também é necessário sensibilizar os alunos quanto a necessidade de ter hábitos alimentares corretos, para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, derivadas da obesidade, como por exemplo a diabetes, a hipertensão e problemas cardiovasculares. Esta pesquisa encerra-se reafirmando a necessidade de que sejam realizadas ações educativas a fim de esclarecer os alunos a respeito das consequências das escolhas alimentares incorretas para com o seu crescimento, a prevenção de doenças e manutenção de uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, Fernando.D., **O lúdico e a educação escolarizada da criança (Im)pertinências da educação: o trabalho educativo em pesquisa**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

BONTEMPO, Edda., Brinquedo e Educação: na escola e no Lar.**Instituto de Psicologia da USP**, v 3, n.1, p. 133-143, 2007.

CANTO, Eduardo L.**Ciências Naturais: aprendendo com o cotidiano, 8º ano**. Editora Moderna, 4. Ed., São Paulo, 2012

CASTANHO, Gabriela. K. F et al. Consumo de frutas, verduras e legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta.**Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v.18, nº2, p. 385-392. 2013

DALLA COSTA, Márcia. C.; CORDONI JÚNIOR, Luís.; MATSUO, Tiemi. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. **Revista Nutrição**, v. 20, nº 5, Campinas,Setembro/Outubro2007.

DAMIANI, Durval.,**Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. vol.44, nº5, São Paulo, Outubro de 2000.

FAZENDA, Ivani. C. A. Desafios e perspectivas do trabalho interdisciplinar no Ensino Fundamental: contribuições das pesquisas sobre interdisciplinaridade no Brasil: o reconhecimento de um percurso. **Revista do Grupo de Estudos e Pesquisas em Interdisciplinaridade**,São Paulo, v.1, n. 1, p. 10-23.2011.

FERREIRA, Adriana.; CHIARA. Vera. L.; KUSCHNIR, Maria. C. C.; Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros. **Adolescente Saúde**. 2007; v. 4, n. 2, p.48-52.

IORE, Elaine. G.; JOBSTRAIBIZER, Gabriela. A.; SILVA, Camila. S.; CERVATO-MANCUSO, Ana. M. Abordagem dos temas alimentação e nutrição no material didático do ensino fundamental: interface com segurança alimentar e nutricional e parâmetros curriculares nacionais. **Saúde sociedade**, v.21, n.4, p. 1063-1074, São Paulo, Dezembro 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, v.1. 171p. 2002

MACHADO, Wellington. M.; CAPELARI, Sílvia. M. Avaliação da eficácia e do grau de adesão ao uso prolongado de fibra dietética no tratamento da constipação intestinal funcional. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 23, n.2, p. 231-238, abril 2010.

MONDINI, Lenise.; MONTEIRO, Carlos. A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira. **Revista de Saúde Pública**, v. 28, n.6, p. 433-139, 1994.

NEUTZLING, Marilda. B.; ARAÚJO, Cora L. P.; VIEIRA, Maria. F. A.; HALLAL, Pedro C.; MENEZES, Ana M. B. Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista Saúde Pública**, v. 41, n.3, p. 336-342, 2007.

OLIVEIRA, Cecília. L.; FEISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, vol.7, n.2, p. 107-108, Abril, 2003.

Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2012, IBGE. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv64436.pdf>> Acesso em 29 de abril de 2015

SILVA, Dayane. C. A.; **Prática de alimentação saudável: percepção de adolescentes**. 2014. 76 f. Dissertação (Mestrado em Saúde da Criança e do Adolescente) – Programa de Pós Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco. 2014.

SILVA, Julyana. G.; TEIXEIRA, Maria. L. O.; FERREIRA, Márcia. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis. 2014. Outubro/Dezembro, v. 23, n. 4, p.1095-1103.

SILVA, Marinês.; SILVA, Marisane; SANTOS, Juliano. C.; A importância do lúcido no processo ensino aprendizagem. Nativa – **Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso** vol. 1, n. 2, 2014.

VILLARES, Sandra. **Obesidade Infantil**. Dr. Dráuzio Varella, Brasil, 25/10/2012. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/crianca-2/obesidade-infantil/>> . Acesso em 08 dez. 2015.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Questionário para Discentes

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Ensino de Ciências – EaD UTFPR, através do questionário, objetivando estudar os hábitos alimentares dos alunos, com relação ao consumo de frutas e verduras.

Local da Entrevista: São José dos Campos – SP, Escola G. C. M.

Data: _____

Perfil do Entrevistado

Sexo : () Feminino () Masculino Série:7º ano

Idade: _____ Altura: _____ Peso: _____

Questões:

1) Quem costuma preparar as refeições na sua casa:

2) Você tem o hábito de comer frutas em sua casa?

SIM () NÃO ()

3) Quantas vezes ao dia e que quantidade?

() 1 VEZ

() 2 VEZES

() 3 VEZES

() 4 VEZES

() ACIMA DE 5 VEZES

4) Qual a quantidade de frutas que você come por semana?

() nenhuma

() 1 a 2

() 3 a 4

() acima de 4

5) As pessoas que moram com você tem o hábito de consumir frutas?

SIM () Não ()

6) Você gosta de frutas?

SIM () NÃO ()

7) Você tem uma fruta preferida?

SIM () NÃO ()

Se sim, qual? :

8) Você prefere frutas na forma de

() natural e inteira

() sucos

() geleias

() doces

() salada de frutas

() não consumo frutas

9) Quando você ingere salada de frutas, ela costuma conter:

() leite condensado

() refrigerante

() groselha

() suco de frutas

() outro _____

() não consumo salada de frutas

10) Você gosta de doces à base de frutas, tais como pêssego enlatado, goiabada industrializada, cocada ou qualquer outro tipo?

SIM () NÃO ()

Se SIM, qual? _____

11) Em sua casa você costuma consumir verduras?

SIM (..) NÃO ()

Se SIM, QUAL OU QUAIS?

12) Em quantas refeições POR DIA você ingere verduras na sua casa ?

() somente no almoço

() somente no jantar

() no almoço e jantar

(...) não consumo verduras em casa

13) Você consome verduras na alimentação escolar?

SIM () NÃO ()

14) Você gosta de consumir verduras?

SIM () NÃO ()

15) Prefere verduras cruas ou cozidas?

16) Você já experimentou torta de verduras?

SIM () NÃO () () NÃO GOSTO

17) Se você não gosta de verduras, qual é o motivo?

18) As pessoas que moram com você temo hábito de ingerir verduras?

SIM () NÃO ()

19) Você acha importante que se tenha o hábito de ingerir frutas e verduras?

SIM () NÃO ()

Se SIM, Por quê?

20) Você acha que o consumo de frutas e verduras podem contribuir com a sua saúde ou para que não se “pegue” alguma doença?

SIM () NÃO ()

Se SIM, Qual?
