

## A COMPREENSÃO DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE NUTRIENTES ALIMENTARES QUE CONTRIBUEM PARA A OBESIDADE

Nilton Sérgio Hernandes Filho (PIBIC/CNPq-UNOPAR), e-mail: [niltonf\\_hernandes@hotmail.com](mailto:niltonf_hernandes@hotmail.com).  
Andreia de Freitas Zompero (Orientadora) e-mail: [andzomp@yahoo.com.br](mailto:andzomp@yahoo.com.br).

Universidade do Norte do Paraná - UNOPAR / Programa de Mestrado em Ensino de Linguagens e suas Tecnologias

**Área do conhecimento: Ensino-Aprendizagem**

### Introdução

A nutrição é um dos principais determinantes da saúde e do bem-estar do ser humano e tem especial importância nos primeiros anos de vida, devido ao rápido crescimento corporal o que impõe grandes necessidades nutricionais de maneira que é nesse período que ocorre a formação dos principais hábitos alimentares desenvolvidos no período da pré-escolar e são carregados durante toda a vida (NASSER, 2006).

O autor acima citado salienta que vivemos na atualidade uma transição nutricional, caracterizada por uma passagem da desnutrição para a obesidade. Nos países subdesenvolvidos devido à industrialização e urbanização, as famílias mudaram os seus hábitos de alimentação, passando a ingerir mais gorduras e açúcares e diminuindo o consumo de cereal, verduras, frutas e legumes. Essas mudanças ocorrem principalmente na adolescência e na infância que acarretam doenças crônicas, tanto na vida atual e na vida futura, esse problema tem levado pesquisadores e profissionais indicar a necessidade de intervenções imediatas nesse quadro.

Segundo Danelon (2006) a escola desempenha importante papel na formação dos hábitos alimentares, visto que é nesse ambiente que crianças e adolescentes permanecem por expressivo período de tempo diário. Diante disto é fundamental que a escola propicie condições de aprendizagem dos conceitos relativos ao tema, apresentados aos alunos.

O objetivo do trabalho foi identificar e comparar quais são as concepções de alunos do 6º e 9º anos do ensino fundamental de uma escola pública quanto aos nutrientes presentes em alguns alimentos, por meio de atividades sobre leitura de tabelas nutricionais de alguns alimentos.

### Material e Métodos

O trabalho foi realizado em uma escola pública localizada na zona sul de Londrina no Paraná em uma turma do nono ano e sexto ano do ensino fundamental. Dividiram-se as duas turmas em equipes de oito alunos e aplicou-se a atividade com uma professora pesquisadora e com o auxílio de um aluno de iniciação científica, distribuindo-se a cada equipe uma folha contendo a imagem da pirâmide alimentar, rótulos e tabelas de alimentos e logo em seguida uma folha contendo cinco perguntas para cada aluno examinar e responder.

No desenvolvimento deste trabalho foi selecionada para análise a seguinte pergunta:

Analise os alimentos A, B, C, D e indique dois desses alimentos que devem ser evitados pelas pessoas que precisam emagrecer. Como você chegou a essa conclusão?

Os alunos analisaram quatro tabelas que continham informações de quatro alimentos, sendo eles sorvete, cenoura, uma porção de quatro fatias de pão de forma e banana. O nome dos alimentos não foi revelado aos alunos, mas identificados por letras A até D. E a partir dessa análise selecionaram os alimentos que deveriam ser evitados por uma pessoa que precisa emagrecer. Acertaram os alunos que tomaram por base o valor energético dos alimentos.

### Resultados e Discussão

**Tabela 1:** Os dados foram transcritos na íntegra conforme as respostas dadas pelos grupos em cada ano

Ano	Respostas	Conclusão
6 ano / grupos	G1: Açúcares e carne	G1: Porque para emagrecer é necessário evitar para que emagreça e também fique saudável
	G2: Alimentos A e B	G2: Por que esses alimentos têm muitas calorias
	G3: Potássio e magnésio. Cálcio, fósforo, Sódio e carboidratos	G3: Pois esse alimento tem muitas calorias.
	G4: C e D gorduras e açúcares	G4: Pois faz engordar.
	G5: Alimentos C e D	G5: Pela gordura trans e açúcar.
	G6: Gorduras totais, açúcares, carboidratos	G6: Devem ser evitados para essas pessoas emagrecerem.
	G7: Os alimentos C e D.	G7: Pois possuem grande quantidade de gordura
	G8: Alimento D e C.	G8: Porque estes alimentos são gordurosos
9 ano / grupos	G1: Cálcio.	G1: Por que ele dá consistência como os dentes
	G2: O alimento C e D	G2: Por conter mais calorias
	G3: Macarrão, miojo, carne, torta	G3: Todos saudáveis. Contém muita gordura.
	G4: carboidratos e gorduras	G4: Por que o médico falou para nós
	G5: Açúcares gordura	G5: prejudicar a saúde dificulta o emagrecimento
	G6: Alimentos A e D	G6: Por que são alimentos saudáveis
	G7: Alimento C e D	G7: por conter, valores elevados de carboidratos, gorduras totais e gorduras saturadas
	G8: Bolo, pudim, presunto, frango, ovos, doces	G8: pois tem muitas calorias e gorduras trans açúcares e colesterol

Diante da pergunta realizada para aos alunos dos 6º e 9º ano pode-se afirmar que a grande maioria acertou, pois realmente os alimentos que devem ser evitados para as pessoas emagrecerem são os alimentos C e D, sendo eles respectivamente sorvete e pão de forma, esses alimentos apresentam grandes quantidades de carboidratos sendo

extremamente calóricos. Já os alimentos A e B são respectivamente banana e cenoura, possuindo grande importância para a dieta alimentar, sendo rico em vitaminas e minerais.

Pode-se observar que em torno 50% dos grupos analisados sabem reconhecer em rótulos de alimentos elementos que causam aumento de peso e responderam corretamente quais alimentos devem ser evitados em uma dieta. Porém é possível perceber também que dos cinco grupos do 6º ano, os grupos G1, G3 e G6 não responderam corretamente, indicando outros nutrientes e também nomes de alimentos, como, por exemplo, carnes. O mesmo ocorreu no nono ano com os grupos G1, G3 e G4 que também indicaram alimentos como macarrão, ovos, pudim, bolos e torta.

O pão de forma e o sorvete são classificados como carboidratos simples, sendo a fonte de energia mais rápida por serem ligeiramente digeridos, produzindo um aumento significativo na taxa de glicose no sangue (glicemia). Desse modo, altos níveis glicêmicos no sangue estão relacionados à hiperglicemia, frequentemente associada a diabetes tipo 2, que é prejudicial para a saúde.

### Conclusão

Com base nas respostas obtidas, foi possível observar que nem todos os alunos sabem identificar os alimentos que devem ser evitados na dieta. A obesidade é considerada um problema de saúde pública em muitos países, assim como no Brasil. Consideramos que a escola desempenha um papel essencial na educação alimentar das crianças e adolescentes. Assim, para que haja conscientização sobre uma alimentação adequada é fundamental que os alunos tenham primeiramente conhecimentos coerentes a respeito dos nutrientes, de suas funções no organismo e que tenham oportunidade de aprender a ler corretamente os rótulos de alimentos que consomem e que essa prática faça parte de seus hábitos especialmente na compra dos produtos industrializados. Salientamos a necessidade de haver uma política de prevenção para esclarecer as crianças e adolescentes sobre riscos nutricionais e sua influência no organismo e na prevenção da obesidade.

### Referências

DANELON, M.A.S.; DANELON, M.S.; SILVA, M.V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. *Segur. Aliment. Nutr.*, v.13, n.1, p.85-94, 2006.

FAGIOLI, D.; NASCER, A.L. *Educação nutricional na infância e na adolescência planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas*. São Paulo: RCN, 2006.