



INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA

INFLUENCE OF NATURAL SCIENCE TEACHING ON THE EATING HABITS OF PRIMARY EDUCATION STUDENTS IN SUBURBAN AREAS OF NAMPULA PROVINCE

INFLUENCIA DE LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LAS ZONAS SUBURBANAS DE LA PROVINCIA DE NAMPULA

Delfina de Fatima Sebastião Falume¹

e412694

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i1.2694>

PUBLICADO: 01/2023

RESUMO

A pesquisa objectiva-se em avaliar o papel do Ensino de Ciências Naturais nos hábitos alimentares dos alunos do ensino primário nas zonas suburbanas da província de Nampula, a metodologia da pesquisa quanto a abordagem é quantitativa, quando ao objectivo descritiva e quanto ao procedimento técnico é um estudo do campo. Com a participação de alunos de 5 escolas e a Direcção da ZIP destas escolas num número de 31 sendo 30 alunos da 6ª e 7ª classe e 1 coordenador da ZIP. Os dados revelaram que os alunos não têm informação sobre a importância nutricional dos alimentos, não conhecem a importância de uma alimentação equilibrada. Os professores devem abordar mais os conteúdos sobre educação nutricional nas aulas e nos programas de ensino como forma de contribuir na melhoria da problemática da desnutrição nas zonas suburbanas.

PALAVRAS-CHAVE: Ensino Primário. Ciências Naturais. Hábitos alimentares.

ABSTRACT

The research aims to evaluate the role of Teaching Natural Sciences in the eating habits of primary school students in the suburban areas of Nampula province, the research methodology in terms of approach is quantitative, in terms of descriptive objective and in terms of technical procedure it is a field study. With the participation of students from 5 schools and the ZIP Board of these schools in a number of 31, 30 students from 6th and 7th grade and 1 ZIP coordinator. The data revealed that students do not have information about the nutritional importance of food; they do not know the importance of a balanced diet. Teachers should address nutritional education content more in classes and teaching programs as a way to contribute to improving the problem of malnutrition in suburban areas.

KEYWORDS: Primary Education. Natural Sciences. Eating habits.

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo evaluar el papel de la enseñanza de las ciencias naturales en los hábitos alimenticios de los estudiantes de primaria en las áreas suburbanas de la provincia de nampula, la metodología de investigación con respecto al enfoque es cuantitativa, cuando el objetivo descriptivo y el procedimiento técnico es un estudio del campo. Con la participación de alumnos de 5 colegios y de la Junta Postal de estos colegios en un número de 31 siendo 30 alumnos de 6ª y 7ª clase y 1 coordinador de zip. Los datos revelaron que los estudiantes no tienen información sobre la importancia nutricional de los alimentos, no conocen la importancia de una dieta equilibrada. Los maestros deben abordar más los contenidos de educación nutricional en las clases y programas de enseñanza como una forma de contribuir a mejorar el problema de la desnutrición en las zonas suburbanas.

PALABRAS CLAVE: Educación primaria. Ciencias naturales. Hábitos alimenticios.

¹ Universidade Catolica de Moçambique.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

INTRODUÇÃO

É notório o papel da alimentação na promoção da saúde e protecção contra doenças e as repercussões da alimentação inadequada em etapas precoces da infância sobre a saúde na vida adulta. A escola pode ser considerada espaço privilegiado para implantação de acções de promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, económica e socialmente sustentáveis (ACCIOLY, 2009).

De acordo com o Ministério da Saúde uma boa alimentação pode exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração dos estudantes. Diante disso, as acções para melhorar a qualidade de hábitos alimentares podem ser potencializadas quando diferentes atitudes e percepções forem consideradas na escola, pelos professores. Nessa direcção, a escola é um lugar privilegiado para favorecer a promoção desses hábitos saudáveis.

Pois o crescente aumento de alimentações desequilibradas é comprovação quotidiana de variados estudos e as escolas tem o dever de estender-se a acções preventivas, no caso da alimentação se faz necessário um projecto de educação contínua através de intervenções em sala de aula abordando os diferentes âmbitos com perspectivas de discutir a temática no ambiente escolar e realizar uma investigação dos hábitos alimentares dos alunos.

A prática de uma alimentação saudável, está propriamente associada à saúde e a qualidade de vida, e acções de prevenção cooperam para construção de hábitos saudáveis e a escola assume numerosa influência na vida dos alunos, tornando-se um ambiente ideal para promover acções de saúde e desenvolvimento de uma boa alimentação. Deste modo a educação apresenta grande importância como processo de transformação social e sua relação com a área de saúde é fundamental podendo proporcionar mudanças de comportamento.

Esta abordagem é relevante porque a Influência das escolas nos hábitos alimentares dos alunos faz parte do quotidiano da sociedade, entretanto o ensino dessa disciplina encontra-se distante da realidade, existe uma dicotomia que impossibilita o estudante de estabelecer relações entre os conteúdos estudados e o seu dia-a-dia. Desta feita as escolas possuem um papel preponderante na preparação de alunos para formação de ética, para o desenvolvimento da autonomia e do pensamento crítico, relacionando a teoria com a prática, porém percebe-se que os alunos ao terminar o Ensino Primário não conseguem aplicar o conhecimento adquirido e contextualizar os conteúdos da Disciplina de Ciências Naturais no que diz respeito à escolha de alimentos de forma balanceada ou adequada. Pois a aprendizagem não ocorre de forma significativa e os conteúdos estudados não são utilizados para melhorar sua nutrição. Dai a necessidade do ensino-aprendizagem que fala da saúde alimentar, de modo que os alunos tornem-se aptos a analisar criticamente as situações e a compreender a importância de ter uma alimentação equilibrada.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Não obstante foi o facto de ter constatado que nas Escolas os temas essencialmente que falam do funcionamento do sistema digestivo, o controle da acção digestiva, a importância dos alimentos e de uma alimentação saudável, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, sais minerais, a função dos alimentos, o consumo de frutas e legumes, consumo excessivo de determinados alimentos, bem como os efeitos fisiológicos causados pela má alimentação tinham que ser abordados. Por causa disso os alunos vivem e se alimentam de qualquer maneira pelo facto de não saber, carecendo do conhecimento acerca da consciencialização alimentar. É importante destacar a importância do Ensino de Ciências Naturais nas Escolas para promoção da Cidadania e de hábitos alimentares saudáveis por meio de um ensino de qualidade que promove a aprendizagem significativa, compreender as fontes, qualidades, quantidades e as funções que os nutrientes exercem no nosso corpo, pois são de grande valia na hora da escolha dos alimentos.

É neste contexto que surge a necessidade desta pesquisa por ter constatado que é um grande desafio actual, é na prática de uma alimentação equilibrada. Por isso os alunos precisam saber que devem consumir frutas e legumes ricos em vitaminas e minerais para garantir um crescimento saudável. Por causa dos alunos não compreendem que o hábito de se alimentar faz parte do contexto diário da vida das pessoas e que é um factor essencial para sobrevivência, porque através desses alimentos obtemos energia e nutrientes necessário para o funcionamento do organismo.

O autor constatou que não existindo do conhecimento da importância da alimentação equilibrada nos alunos poderá provocar doenças que dificultam o seu desenvolvimento físico e mental tendo em conta que na infância facilmente desenvolve-se doenças como: obesidade e hipertensão devido ao excesso de alimentos ricos em gordura ou açúcar e sedentarismo; anemia devido a falta de ferro na alimentação; diabete devido ao excesso de açúcar; colesterol alto devido ao excesso de gordura; doenças cardiovasculares devido ao acumulo de gordura no interior das artérias, aumentando o risco de enfarto e AVC (Acidente Vascular Cerebral); insónia e dificuldade para dormir por não conseguir respirar correctamente; artrite, artrose e dores nos músculos e nas articulações devido o excesso de peso e distúrbios alimentares como anorexia ou bulimia por estar sempre reocupado com o peso.

Não obstante a não observância desta alimentação poderá contribuir para o aumento da obesidade e das doenças associadas que estão fortemente relacionados a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares como fácil acesso e o baixo custo de alimentos ricos em nutrientes.

Estes hábitos alimentares inadequados nas Escolas Primárias Completas das zonas rurais da Província de Nampula constituem importante factor de risco para a obesidade, má nutrição e outras doenças crónicas não transmissíveis na vida adulta, daí a importância do estímulo precoce ao desenvolvimento de hábitos saudáveis nos indivíduos. Constata-se que os alunos não possuem conhecimento de hábitos alimentares saudáveis e noções de nutrição que são pilares para saúde e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

qualidade de vida facto este que alguns alunos têm um crescimento defeituoso, o que conduz a várias doenças ligadas a alimentação.

Observa-se nas escolas que os alunos possuem hábitos alimentares não adequados, pois o tipo de alimento vendido e o que eles trazem de casa é pouco saudável. Consomem alimentos com alto teor cálcico como fritos e doces o que pode levar ao aparecimento de doenças de ma nutrição. A alimentação é uma necessidade básica e indispensável para o bom funcionamento do organismo, logo, sendo nas escolas um lugar favorável para a transmissão de informações é importante que exista um maior enfoque sobre a alimentação saudável, (*figura 1*).

Figura 1. Alimentos vendidos no recinto escolar



Fonte: Autora, (2022).

A falta de conhecimento pode levar o indivíduo a uma percepção errada sobre alimentação saudável, nesse sentido o ensino dessa temática deve ser voltado para a construção do conhecimento e sensibilização dos educandos para que haja mudanças de comportamento e atitudes. Os professores também não contribuem para que esta prática não seja comum nas escolas dando uma orientação nutricional aos alunos talvez por falta de conhecimento. É nesta ordem de ideia que pretende depreciar o problema, seleccionar métodos viáveis para os alunos que tenham bons hábitos e costumes de uma alimentação saudável, os resultados esperados, como incentivo da prática e do aprimoramento do conhecimento científicos adquiridos.

Metodologia

A pesquisa quanto a abordagem caracteriza-se como sendo quantitativo; quanto aos objectivos descritiva; quanto aos procedimentos técnicos pesquisa de campo. Em relação a técnica de recolha de dados optou-se a observação directa, questionário e entrevista, o que permitiu a descrição detalhadamente da situação.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Universo/Amostra

Deve como universo todos os alunos e professores da ZIP, com uma amostra de 31, dos quais 30 alunos da 6ª e 7ª classe das diversas escolas e 1 coordenador da ZIP, onde a escolha foi aleatória e o coordenador da ZIP (*Director da Escola*) pelo facto de ser a entidade competente das Escolas da ZIP.

Saúde

Na óptica de Segre & Ferraz, (1997), a Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Para manter o organismo saudável é necessário que haja uma alimentação equilibrada. Segundo Santos, (2003, p. 157), o crescimento e o bom funcionamento do organismo dependem de uma alimentação adequada.

Uma alimentação saudável reúne as substâncias químicas que são necessárias para que o corpo funcione correctamente. A mesma precisa ter uma diversificação de nutrientes nas refeições, possuindo um equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais (ABÍLIO, 2010).

De acordo com Boog, (2008, p. 83), a alimentação faz parte do quotidiano escolar, desse modo torna-se importante evidenciar aos educandos a importância da alimentação saudável para a manutenção da saúde. A educação Alimentar e nutricional têm por finalidade desenvolver critérios para escolher os alimentos de forma consciente, assumindo a responsabilidade pelo cuidado com a própria saúde física, mental e emocional.

Transversalidade dos conteúdos do Ensino de Ciências Naturais

A Ciências naturais faz parte do quotidiano da sociedade, entretanto o ensino dessa disciplina encontra-se distante da realidade, existe uma dicotomia que impossibilita o estudante de estabelecer relações entre os conteúdos estudados e o seu dia-a-dia.

Os conteúdos de Biologia devem propiciar condições para que o educando compreenda a vida como manifestação de sistemas organizados e integrados, em constante interação com o ambiente físico-químico. (BRASIL, 2008, p. 20).

Nesse sentido é importante que se tenha uma contextualização entre os conteúdos trabalhados na sala de aula e o dia-a-dia dos educandos. Os temas transversais podem e devem ser utilizados para estabelecer uma relação entre a realidade dos educandos e o conhecimento teórico. A transversalidade está ligada à possibilidade de estabelecer uma relação entre aprender na realidade e aprender da realidade de conhecimentos teoricamente sistematizados e as questões da vida real. (BRASIL, 1997, p. 29).

O tema, saúde tem como objectivos:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

- Compreender que a saúde é um direito de todos e uma dimensão essencial do crescimento e desenvolvimento do ser humano; Compreender que a condição de saúde é produzida nas relações com o meio físico, económico e sociocultural, identificando factores de risco à saúde pessoal e colectivas presentes no meio em que vivem;
- Conhecer e utilizar formas de intervenção individual e colectiva sobre os factores desfavoráveis à saúde, agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde da comunidade; Conhecer formas de acesso aos recursos da comunidade e as possibilidades de utilização de serviços voltados para a promoção, protecção e recuperação da saúde; adoptar hábitos de auto cuidado, respeitando as possibilidades e limites do próprio corpo. (BRASIL, 1997, p. 71).

Educação alimentar na escola: saúde e doenças relacionadas

A alimentação para os seres humanos não está relacionada apenas com a necessidade nutricional, ela também está ligada as relações culturais, sociais e afectivas. E como afirma Brasil, (2007, p. 24) “os alimentos possuem vários significados de acordo com a religião, cultura ou condição económica” de cada indivíduo.

Existem religiões que proíbem o consumo de alguns alimentos, (SILVA, 2009). A condição financeira exerce forte influência na alimentação das famílias, sendo este um dos principais determinantes de uma alimentação saudável (BRASIL, 2007). Além disso, a família apresenta uma acção directa na alimentação do indivíduo, pois é nela onde são passados os primeiros hábitos alimentares para as crianças, desta forma, os pais têm grandes influências nos hábitos alimentares de seus filhos.

Os factores que geram obesidade variam de pessoa para pessoa, a herança genética pode interferir no metabolismo, no armazenamento de nutrientes, apetite, gasto energético, entre outros. Outro factor que leva a obesidade é a mudança no modo de vida. Os principais responsáveis pelo aumento acelerado da obesidade no mundo e em nosso país são relacionados ao ambiente e às mudanças de modo de vida, sendo, portanto, passíveis de intervenção, demandando acções no âmbito individual e colectivo (BRASIL, 2006, p. 19).

A ocorrência da obesidade em jovens pode provocar o aparecimento precoce de hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo II, distúrbios emocionais, comprometimento de postura e aparelho locomotor (ENES; SLATER, 2010).

Nesse sentido, a escola tem um espaço privilegiado para a realização de acções que sensibilizem seus educandos sobre a alimentação saudável. Sendo um sector estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde, incentivando o desenvolvimento humano saudável (SCHMITZ, 2008, p. 2).

Desta feita, para Gobbi (2005), a educação nutricional é fundamental para a formação de conceitos e atitudes relacionadas à boa saúde em longo prazo, por todas estas questões, a relação



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

entre alimentação e saúde tem se destacado, como objecto de pesquisa e de debate em áreas ligadas à saúde, considerando-se os grandes riscos que uma alimentação incorrecta representa para a qualidade de vida das pessoas.

Segundo Muller (2001), a adolescência é apontada como um dos momentos críticos para o aparecimento da obesidade, não só pelo aumento de gordura no tecido adiposo, mas em função do próprio aumento do número de células que ocorre nesta fase da vida como também complicações de saúde tanto na infância como na idade adulta. A finalidade da educação em saúde é ajudar as pessoas a descobrir os princípios, padrões e valores que melhor se adaptem às suas próprias necessidades, visando à qualidade de vida individual e colectiva (LINDEN, 2005). De acordo com Candeias, (1997), a educação em saúde procura desencadear mudanças no comportamento individual.

A educação, portanto, é um aspecto importante no processo de vida saudável do indivíduo, associado ao seu modo de viver e suas interações e adaptações com o meio ambiente (BACKES, 2009), Hábitos alimentares correctos devem ser aprendidos na prática, no quotidiano da vida escolar, contribuindo assim para a formação de cidadãos responsáveis. A postura actual do ensinar não compreende mais uma postura activa por parte do professor e passiva do lado do aluno (LONGO, 2012).

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Alimentação de forma variada

Correlação a questão número 1 do questionário dirigido aos alunos, pretendia-se saber como têm sido a sua alimentação de forma variada. As respostas estão representadas no gráfico a baixo, onde 7 responderam que sim tem sido de forma variada, 21 disseram que não tem sido de forma variada e os restantes 2 afirmaram que apenas as vezes tem sido variada.

Gráfico 1: Alimentação de forma variada



Fonte: Autora, (2021).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Conforme os dados analítico, conclui-se que cerca de 70% não tem uma alimentação variada ao passo que os outros tende tido, por isso o ensino de Ciências Naturais tem um papel muito importante contornar esta situação para que não há problemas de desnutrição ou má alimentação.

Habilidades de analisar a alimentação adequada

No tocante a questão número 2 do questionário cujo objectivo visava perceber se tinham habilidades de analisar uma alimentação adequada, eles responderam: 9 afirmam que sim tem essa habilidade de analisar a alimentação adequada e os restantes disseram que não tem essa habilidade, como mostra o gráfico:

Gráfico 2: Habilidades de analisar a alimentação adequada



Fonte: Autora, (2022).

Dados do gráfico permitiram concluir na sua generalidade que os alunos não tem habilidade de analisar uma alimentação adequada, eles só ingerem sem compreender se esta alimentação é adequada ou não.

Noção em relação a dieta e a nutrição

No que tange a questão número 3 do questionário dirigido aos alunos, tinha como finalidade *perceber a noção deles em relação a dieta e a nutrição*, onde 8 afirmaram que a dieta fornece uma boa nutrição, 3 responderam que a dieta não fornece uma boa nutrição, e os restantes 19 disseram que não sabiam se a dieta fornecia uma boa nutrição, conforme o gráfico:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Gráfico 3: Noção em relação a dieta e a nutrição



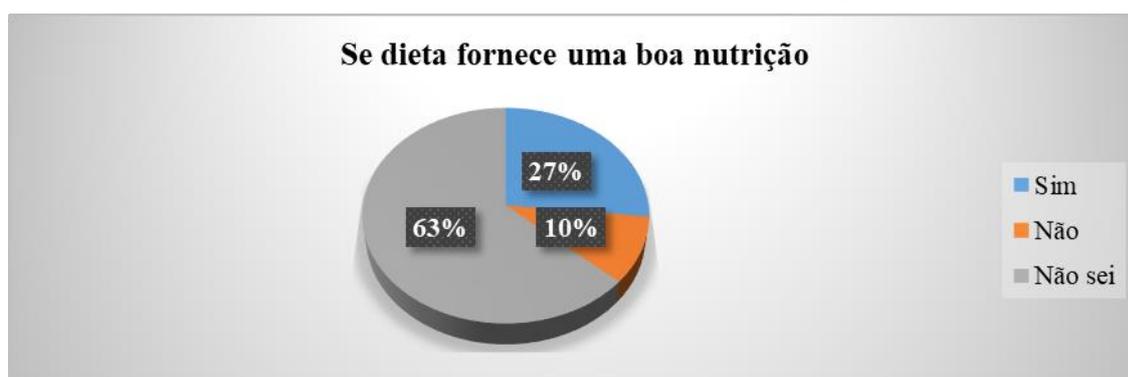
Fonte: Autora, (2022).

Os dados analíticos acima conclui-se que cerca de 63% não sabem se a dieta fornece uma boa nutrição, apenas se alimentam sem saber se é uma dieta saudável ou não, carece do conhecimento do ensino de Ciências Naturais para poderem compreender.

Se dieta fornece uma boa nutrição

Concernente a questão número 4 do questionário dirigido aos alunos que visava saber se a dieta deles fornecia uma boa nutrição, estes responderam: 8 alunos disseram que sim fornecia uma boa nutrição, 3 afirmaram que não fornecia uma boa nutrição e os restantes 19 responderam que não sabiam se fornece uma boa nutrição, como demonstra o gráfico:

Gráfico 4: Se dieta fornece uma boa nutrição



Fonte: Autora, (2022).

Conforme os dados apresentados compreendeu-se na sua maior que os alunos da 6ª e 7ª Classe não sabem se a dieta fornece uma boa nutrição, muitas vezes quando alimentam-se não param para verificar se essa dieta é ou não saudável, estão desinformado quanto a isso.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Análise da tabela de informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos

Diante a questão número 5 do questionário dirigido aos alunos , cuja finalidade era *perceber se consegue analisar a tabela de informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos*, onde 8 afirmaram sim e os restantes disseram não, como mostra o gráfico:

Gráfico 5: Análise da tabela de informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos



Fonte: Autora, (2022).

Diante dos dados em análise, conclui-se que cerca de 67% dos alunos não conseguia analisar a tabela de informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos, devido a falta do conhecimento, desta feita não compreendiam se esta alimentação era adequada ou não.

Conhecimento da importância da alimentação adequada

Conforme a questão do número 6 do questionário dirigido aos alunos, que pretendia saber se possuem um conhecimento sobre a importância da alimentação adequada, onde 9 afirmaram que sim e os restantes 21 disseram não, consoante o gráfico:

Gráfico 6: Conhecimento da importância da alimentação adequada



Fonte: Autora, (2022).

De acordo com os dados em apresso compreendeu-se que a maior parte dos alunos não possuem um conhecimento da importância da alimentação adequada, carecendo de informação sobre esta matéria.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Consciencialização acerca da alimentação nas aulas de Ciências Naturais

No que tange a questão do número 7 do questionário dirigido aos alunos, com objectivo de entender se nas aulas de Ciências Naturais há consciencialização acerca da alimentação, de obtivemos as seguintes respostas: 5 alunos responderam que sim e os restantes 25 disseram não, como mostra o gráfico:

Gráfico 7: Consciencialização acerca da alimentação nas aulas de Ciências Naturais



Fonte: Autora, (2022).

Conforme os dados analíticos permitiu compreender que nesta escola não tem existido á consciencialização alimentar nas aulas de Ciências Naturais. Visto que os alunos apresentam-se desenformados sobre a consciencialização.

Resultados da entrevista dirigida ao coordenador (*Director*)

Abordagem sobre hábitos alimentares dos alunos

No que concerne a questão número 1 da entrevista dirigida ao Director, que visava perceber se na escola eram influenciados os alunos sobre a alimentação adequada? Em relação a questão respondeu nos seguintes termos: As vezes influenciamos, mas não sempre, por falta de tempo pois isso tem que ser esclarecido com muito detalhe tendo em conta que a carga horária e muito cheia por isso não fizemos de forma constante.

A escola não tem abordado conteúdos sobre a hábitos alimentar por vários motivos acima mencionados, mostra claramente que existe dificuldades por parte dos professores em fazer abordagens sobre o referido conteúdo.

Aulas são disseminadas informações acerca da alimentação

Face a questão número 2 da entrevista dirigida ao Director, que pretendia saber as aulas que são disseminadas informações acerca da alimentação? onde respondeu que nas aulas de Ciências Naturais, como a disciplina que esta ligada a essa área, mas alguns conteúdos programáticos não fazem menção sobre alimentação adequada chega nessa. Segundo informações fornecidas pelo



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

Directores que dão conta que as aulas só são leccionadas apenas na disciplina de ciências naturais, o que poderia dificultar a assimilação do conteúdo pois este não aparecia em grande destaque e nem em todas as classes.

Período de transmissão de informações de hábitos alimentares

Em relação a questão número 3 da entrevista dirigida ao Director da escola, cuja finalidade era de compreender o período que era reservado para a transmissão destes conteúdos? Eles responderam que era de forma semestral. Conforme a resposta do Director percebeu-se então que tem sido semestralmente por isso os alunos andam desinformados sobre matéria, o que pode concorrer para problemas de desnutrição que constitui uma preocupação do Governo, devido ao elevado nível de desnutrição crónica que a província de Nampula apresenta. Nesse sentido, as escolas tem um espaço privilegiado para a realizar acções que sensibilização aos seus educandos acerca da alimentação saudável.

Sendo um sector estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde, incentivando o desenvolvimento humano saudável (SCHMITZ, 2008).

Se a Escola possui professores formados para transmitir essa informação aos alunos

No que concerne a questão número 4 da entrevista dirigida ao Director, tinha como intuito perceber se as Escolas possuem docentes formados na área de nutrição escolar? Em relação a questão afirmou que nas Escolas existem professores formados por isso essa matéria tinha que ser dada com muita frequência para evitar esse nível de desinformação.

As formas que as escolas usam para transmitir essas informações

Relativamente a questão número 5 da entrevista, que visava saber qual era a metodologia usada pelas escolas na transmissão desses conteúdos? respondeu que eram transmitidos seguindo os programas de ensino. Entretanto, esta matéria apenas as Escolas transmite nas salas de aulas, facto este que contribui para que os alunos não compreendam o papel do Ensino de Ciências Naturais na consciencialização alimentar.

Sugestão em relação a temática para integração no programa de ensino e aprendizagem

De acordo com a questão número 6 da entrevista, que tinha como objectivo perceber qual era a sugestão em relação a temática para integração no programa do ensino? onde respondeu que este tema é de extrema importância porque essa preocupação de consciencialização alimentar é do Governo devido ao elevado número de desnutrição em Moçambique principalmente nas crianças devido a má nutrição. Esta matéria deve ser levada de forma seria para que toda sociedade compreenda a importância da dieta alimentar para crianças no sentido de minimizarmos esse



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO
ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

problema de desnutrição, por meio de palestras, rádio, jornais e mídias sociais afim de que a comunidades estejam informada.

CONCLUSÃO

Pode-se constatar que a influencia do Ensino de Ciências Naturais nos hábitos alimentares de forma a melhorar a saúde dos dos alunos das regiões suburbanas; As escolas tem um papel muito importante nos hábitos alimentares dos alunos, Não são desenvolvidas acções sore hábitos alimentares dentro da escola, apenas lecciona-se conteúdos que aparecem dentro dos programas de ensino.

Com base Witkovski e Kuhl, (2015), caracterizam a adolescência como sendo a fase da vida que mais requer cuidados relacionados à educação alimentar, por ser uma fase em que se verifica o pico de crescimento e desenvolvimento, devendo haver situações favoráveis para que se alcance o máximo possível de seu potencial biológico.

O nível de informação sobre a alimentação adequada ainda e muito baixo por parte dos alunos; de acordo com Bica *et al.*, (2012), salientam que, ainda no tocante à rotina alimentar dos adolescentes, os mesmos sofrem efeito dos meios de comunicação e, atualmente, podem restringir as suas necessidades dietéticas na busca de um “corpo ideal”, simbolizado pela magreza. Para os mesmos autores, a alimentação variada e equilibrada contribui para um estado nutricional adequado e, conseqüentemente, contribui para manter um bom nível de saúde dos adolescentes. Igualmente, os hábitos alimentares estão fixados nos grupos sociais, podendo influenciar os adolescentes que deles fazem parte (MOSCOVICI, 2011).

As escolas deveriam desenvolver acções mais concretas com vista a melhorar a qualidade nutricional e consciencialização alimentar dos alunos. Os adolescentes devem merecer uma Educação em Saúde, pois ela é essencial, e é um instrumento de transformação social, de reformulação de hábitos e aceitação de novos saberes.

REFERÊNCIAS

ABÍLIO, F. J. P. Educação, Meio Ambiente e Saúde nas Escolas. *In*: GUERRA, R. A. T. (Org.). **Ciências Biológicas**: Cadernos CB Virtual. João Pessoa: Ed. Universitária, 2010.

ACCIOLY, E., A escola como promotora da alimentação saudável. **Revista: Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, 2009.

ALBERGA, A. S. *et al.* Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period? *Pediatric Obesity*. **International Association for the Study of Obesity**, v. 7, n. 4, p. 261-273, aug. 2012.

BACKES, Dirce Stein et al. Significado de viver saudável para jovens que integram um projecto de inclusão social. **Revista Electrónica de Enfermagem**, Goiânia, v. 11, n. 4, 2009.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

BICA, I. Hábitos alimentares na adolescência: implicações no estado de saúde. *Millennium*, v. 42, p. 85-103, jan./jun. 2012. Disponível em: <http://revistas.rcaap.pt/millennium/article/viewFile/8196/5803>. Acesso em: 20 set. 2015

BOOG, M. C. F. **O professor e a alimentação escolar**: ensinando a amar a terra e o que a terra produz. Campinas, SP: Komedi. 2008.

BRASIL, **Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2007.

BRASIL, **Manual operacional para profissionais de saúde e educação**: promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL, **Obesidade**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais**: Meio Ambiente e Saúde; Temas Transversais. Brasília, DF: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Fundamental, 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>. Acesso em: 2020.

BRASIL. **Pesquisa Nacional da Saúde do Escolar**: Avaliação do Estado Nutricional dos Escolares do nono ano do ensino fundamental. Rio de Janeiro: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2009.

CANDEIAS, N. M. F. Conceito de educação e de promoção de saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 31, n. 2, abr. 1997.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; DA SILVA, R. **Metodologia Científica**. 6. Ed. São Paulo Brasil: Pearson Pratices Hall, 2007.

ENES, C. C.; SLATER, B., Obesidade na adolescência e seus principais factores determinantes. *Revista Brasileira Epidemiol*, São Paulo, v. 13, n. 1, 2010.

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares**: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES. 2006. 49f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

FERNANDES, P. S. *et al.*, Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobre peso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. *J. Pediatr.*, Porto Alegre, v. 85, n. 4, aug. 2009.

GIL, António Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, António Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2010.

GOBBI, L. S. **A educação nutricional para a prevenção da obesidade infantil em uma instituição particular de ensino do município de Bauru-SP**. 2005. 183f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas, UNESP, Araraquara, 2005..

IVALA, A. Z.; HDEZ, J. M.; LUÍS, A. **Orientações para elaboração de projectos e monografias científicas**. Nampula, Moçambique: Universidade Pedagógica, 2007.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DO ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO ENSINO PRIMÁRIO DAS ZONAS SUBURBANAS DA PROVÍNCIA DE NAMPULA
Delfina de Fatima Sebastião Falume

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de Metodologia Científica**, 3. ed. São Paulo: Editora Atlas, 1999.

LEAL, Daniele. Crescimento da alimentação fora do domicílio. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 17, n. 1, 2010.

LINDEN, S. **Educação nutricional**: algumas ferramentas de ensino. São Paulo: Varela, 2005.

LONGO, V. C. C. **Vamos jogar? Jogos como recursos didáticos no ensino de ciências e biologia**. [S. l.]: Prémio professor Rubens Murillo Marques, 2012.

MADRUGA, S. W. *et al.*, Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, abr. 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dez Passos para uma alimentação saudável**. Brasília: Ministerio da Saúde, 2017. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/dez_passos_alimentacao_audavel_guia.pdf Acesso em: 28 ago. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saiba quais sao os riscos de trocar principais refeicoes porlanches rapidos**. Brasília: Ministerio da Saúde, 2017. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/35434-saiba-quais-sao-os-riscos-de-trocaras-principais-refeicoes-porlanches-rapidos>. Acesso em: 7 out 2020.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em Psicologia Social. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

MULLER, R. C. L. Obesidade na adolescência. **Pediatr. Mod.**, São Paulo, v. 37, Edição Especial, 2001.

RICHARDSON, Roberto Jerry, **Pesquisa Social**: Métodos e Técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

RUIZ, João Álvaro, **Metodologia Científica, Guia para eficiência**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

SANTOS, M. A. dos. **Biologia Educacional**. 17. ed. São Paulo: Editora Ática, 2003. (Série Educação).

SCHMITZ, B. A. S. *et al.*, A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, 2008.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-42, out. 1997. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-8910199700060001. Acesso em: 2020.

SILVA, E. L. da; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: [s. n.], 2009.

SILVA, J. P.; SILVA, L. P. G. Estudo e avaliação do consumidor de carne suína "in Natura" e industrializada na microrregião de Guarabira-pb. **ACSA - Agropecuária Científica no Semi-Árido**, Patos, v. 05, 2009.

WITKOVSKI, A.; KUHL, A. M. Fatores socio comportamentais, alimentares e a ocorrência de excesso de peso em adolescentes. **Revista Brasileira de Iniciação Científica**, v. 2, n. 1, 2015. Disponível em: <https://itp.ifsp.edu.br/ojs/index.php/IC/article/view/5/429>. Acesso em: 28 set. 2021.