

A UTILIZAÇÃO DO PENTÁCULO DO BEM ESTAR PARA VERIFICAR HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO 8º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Raquel Ruppenthal¹, Cadidja Coutinho², Ana Luiza Zappe Desordi³

¹ Profa. Escola Estadual de Ensino Fundamental Ibirubá
rkruppenthal@gmail.com

² Profa. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Santiago.
Doutoranda pelo PPGECQV – UFSM
cadidjabio@gmail.com

³ Mestranda pelo PPGCIMAT – Unifra
anadesordi@gmail.com

RESUMO

Ensinar e aprender Ciências é utilizar os conhecimentos de forma a promover a participação na sociedade além de auxiliar nas decisões diárias. Todos os dias realizamos várias escolhas em relação à alimentação. Sabe-se que os hábitos alimentares estão relacionados à vida saudável, à longevidade e à prevenção de doenças. Dessa forma, o presente trabalho relata a utilização do Pentáculo do Bem Estar como estratégia diagnóstica e de motivação para a aprendizagem de conceitos relativos à alimentação. O Pentáculo é um teste de fácil aplicação, no qual são avaliados diferentes componentes considerados importantes para a qualidade de vida. Aqui destacamos os resultados referentes ao componente nutrição, uma vez que foi utilizado como atividade inicial no estudo dos alimentos e nutrientes. O teste foi aplicado com estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública estadual no município de Ibirubá-RS. Os Pentáculos foram registrados através de fotografias, que posteriormente tiveram os resultados codificados em planilhas do programa Excel. Para a análise dos dados, utilizou-se a somatória dos valores atribuídos por cada estudante para as afirmativas avaliadas. Obteve-se que a maior parte dos alunos encontra-se no grupo intermediário de qualidade de vida, sendo os componentes com menor pontuação a nutrição e o controle do stress. A partir desses resultados, houve a organização do conhecimento e a aplicação desses para planejar modificações nos hábitos alimentares dos estudantes. O trabalho encontra-se em andamento, mas é possível afirmar que a utilização dessa estratégia motivou os estudantes para as etapas de sistematização do conhecimento e na participação das discussões realizadas.

PALAVRAS-CHAVE: Pentáculo do Bem Estar, Alimentação, Estratégia de ensino-aprendizagem.

Introdução

O ensino-aprendizagem tem como função formar indivíduos críticos, autônomos e com a capacidade de tomar decisões (SASSERON, 2015; VILANOVA, 2015; GARCÍA GARCÍA; RENTERIA RODRIGUES, 2012), o que por sua vez também possibilita efetiva qualidade de vida. Por outro lado, reconhecer e promover hábitos para qualificar o estilo de vida se torna cada vez mais importante (NAHAS et al., 2000; PEREIRA, TEIXEIRA, SANTOS, 2012). Dessa forma, o reconhecimento de aspectos frágeis em relação a qualidade de vida é necessária para que seja possível modificar hábitos visando a qualidade de vida.

Gerar a reflexão sobre os hábitos alimentares entre os adolescentes por vezes pode ser uma tarefa difícil. Por isso, é importante utilizar diferentes estratégias na sala de aula, a fim de reconhecer aspectos que possam ser modificados. Assim, a proposta desse relato é descrever o perfil da qualidade de vida de estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental utilizando uma adaptação do Pentáculo do Bem Estar (NAHAS, BARROS, FRANCALACCI, 2000), bem como, relatar os desdobramentos realizados com o objetivo de promover a discussão e reflexão sobre os hábitos alimentares.

Fundamentação teórica

O conhecimento científico deve contribuir para a alfabetização dos indivíduos. Entende-se que a alfabetização científica é a capacidade de analisar e avaliar situações, permitindo a tomada de decisões (SASSERON, 2015). Ou seja, para que seja possível ao estudante modificar suas condutas visando à qualidade de vida, é necessário que o mesmo aplique os conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais no seu cotidiano. O mesmo se dá com os hábitos alimentares.

O Pentáculo do Bem Estar, elaborado por Nahas, Barros e Francalacci (2000) é uma proposta que objetiva diagnosticar o perfil de estilo de vida de indivíduos ou grupos. É um teste, constituído por afirmativas acerca de cinco componentes que caracterizam o bem estar e a qualidade de vida. Os fatores avaliados são a nutrição, atividades físicas, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress. A aplicação do teste é simples e passível de ser realizada com adolescentes. Consiste na leitura de três afirmativas para cada um dos componentes do Pentáculo. O estudante atribui um valor para cada afirmação, numa escala que vai de zero (ausência total da característica no modo de vida) a três (presença constante da característica na vida). Conforme o valor atribuído, o indivíduo testado vai colorindo o Pentáculo do Bem Estar. Quanto maior a área colorida, mais adequado o estilo de vida.

Metodologia

O teste foi aplicado com 25 estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental, com idades entre 13 e 16 anos, de uma escola pública da cidade de Ibirubá/RS. O tempo necessário para aplicar o teste foi de 25 minutos. Os Pentáculos foram registrados em fotografias para posterior análise e tratamento de dados utilizando planilhas do Excel e estatística descritiva.

Os valores atribuídos por cada estudante foram somados a fim de obter um escore individual. Valores acima de 30 pontos demonstram condutas positivas; valores entre 16 e 30 descrevem condutas intermediárias e valores inferiores a 15 pontos, são compreendidos como atitudes negativas. Dessa forma, é possível interpretar os resultados do teste individualmente.

Para analisar os componentes do estilo de vida, somaram-se os valores atribuídos nas

três afirmativas. A partir desses totais, foi possível verificar quais os componentes que apresentam maiores e menores dificuldades para um estilo de vida mais saudável.

Resultados

Observou-se que os aspectos relacionados à nutrição e ao controle do stress obtiveram os menores valores. Ou seja, são fatores que requerem atenção. Westphal et al. (2016) também verificaram baixos valores para o componente nutrição. Em relação ao controle do stress, o baixo valor pode ser causado pela fase da adolescência, na qual as discussões com familiares são comuns e pode ser relativamente difícil equilibrar o tempo dedicado para as tarefas e ao lazer. O componente com maior pontuação foi o de comportamento preventivo, que sugere que os estudantes em questão têm consciência de que a saúde e bem estar dependem do próprio comportamento.

Em relação ao resultado individual do teste, a maioria dos estudantes (23) está na classe intermediária. Conclui-se que há aspectos que podem ser modificados a fim de melhorar a qualidade de vida. Os principais aspectos que merecem atenção são os itens a) ingestão de frutas e verduras; b) ingestão de frituras e doces; d) realização de atividades físicas; l) participação nas atividades comunitárias; n) manutenção do equilíbrio em uma discussão; e o) utilização do tempo entre lazer e tarefas.

Desdobramentos

A partir dos resultados do teste, refletiu-se quanto a aspectos que não fazem parte da vida dos estudantes, principalmente em relação ao componente nutrição. Com essa atividade, esperava-se criar uma situação na qual os estudantes percebessem a necessidade de conhecer aspectos teóricos acerca dos alimentos e nutrientes. Uma vez que estivessem conscientes de que sua alimentação não atingiu os valores máximos, poderia haver maior motivação para a aprendizagem e posterior aplicação desses conhecimentos em sua vida.

Após a atividade diagnóstica (Pentáculo do Bem Estar) e da organização do conhecimento, os estudantes organizaram o Diário da alimentação e a partir da análise deste, propuseram pequenas mudanças a serem realizadas na alimentação. O trabalho está em andamento, e a próxima etapa inclui uma nova avaliação da alimentação de fora a verificar se o conhecimento sobre a alimentação produziu modificações no comportamento alimentar dos alunos.

Referências bibliográficas

GARCÍA GARCÍA, J. J.; RENTERIA RODRIGUEZ, E. La medición de la capacidad de resolución de problemas em las ciências experimentales. **Ciência & Educação**, v. 18, n.4, 755-767, 2012.

NAHAS, M.; BARROS, M.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, v.26, n.2, p.241-50, 2012.

SASSERON, L. H. Alfabetização científica, ensino por investigação e argumentação: relações entre ciências da natureza e escola. **Revista Ensaio**, v.17 n. especial, p. 49- 67, 2015.

VILANOVA, R. Educação em ciências e cidadania: mudança discursiva e modos de regulação na política do Programa Nacional do Livro Didático. **Ciência & Educação**, v. 21, n. 1, p. 177-197, 2015.

WESTPHAL, P. V. et al. Avaliação da qualidade de vida em adolescentes do ensino médio do município de Canoinhas/SC. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 8, n. 3, p. 218-228, 2016.