

PERCEPÇÕES DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Vânia Marília Lima Guida¹, Juliana Mesquita Vidal Martínez de Lucena²

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) faz parte dos conhecimentos previstos para o Ensino Fundamental e pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis. A partir do conhecimento das percepções dos alunos sobre o tema, o professor pode direcionar sua aula tendo como objetivos uma boa aprendizagem. Objetivo do estudo: Identificar as percepções e conhecimentos que alunos do 5º ano do Ensino Fundamental trazem consigo sobre o que é uma alimentação saudável, respeitando as características regionais. Buscou-se a discussão sobre os conhecimentos prévios dos sujeitos da pesquisa, levantados no 1º momento pedagógico de uma Sequência Didática sobre alimentação saudável e a classificação NOVA dos alimentos. A intervenção didática ocorreu em uma escola pública municipal de Manaus (AM), com 21 alunos do 5º ano do Ensino Fundamental I, com idades de 10 e 11 anos. Das atividades realizadas, os resultados das escolhas alimentares e de um questionário aberto foram categorizados e analisados segundo o modelo de Bardin. Na verificação dos conhecimentos prévios dos alunos, as estratégias adotadas mostraram-se adequadas para que se expressassem e interagissem uns com outros, verbalizando e refletindo sobre as questões alimentares que podem impactar em sua saúde no presente e no futuro. A maioria dos participantes indicou ter noção do que são alimentos saudáveis. Quanto às suas preferências alimentares e seu consumo semanal, as respostas apontaram para uma dieta composta por mais alimentos in natura e minimamente processados, o que se alinha às orientações do Ministério da Saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Escolhas alimentares; Conhecimentos prévios; Ensino fundamental.

¹ Secretaria de Educação da Prefeitura de Manaus, vania.guida@semed.manaus.am.gov.br

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, juliana.lucena@ifam.edu.br, ORCID: [0000-0002-3771-6905](https://orcid.org/0000-0002-3771-6905)

ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' PERCEPTIONS ABOUT HEALTHY EATING

ABSTRACT

Food and Nutritional Education (EAN) is part of the knowledge provided for Elementary School and can contribute to the development of healthy habits. Based on knowledge of students' perceptions on the topic, the teacher can direct his class to achieve the necessary objectives for good learning. Identify the perceptions and knowledge that 5th year elementary school students bring with them about what constitutes a healthy diet, respecting regional characteristics. Discussion about the prior knowledge of the research subjects, raised in the 1st pedagogical moment of a Didactic Sequence on healthy eating and NOVA classification of foods. Municipal public school in Manaus (AM), with 21 students from the 5th year of Elementary School I, aged 10 and 11. From the activities carried out, the results of food choices and an open questionnaire were categorized and analysed according to Bardin's model. The activities carried out to verify the students' prior knowledge were adequate for interaction, making the participants verbalize and reflect on dietary issues that may impact their health in the present and in the future. Most participants indicated that they had an idea of what healthy foods are. Regarding their food preferences and weekly consumption, the answers pointed to a diet consisting of more natural and minimally processed foods, which is in line with the guidelines of the Ministry of Health.

Keywords: Healthy diet; Food choices; Prior knowledge; Elementary school.

1. INTRODUÇÃO

O ensino de Ciências (EC) no Ensino Fundamental ainda tem muito do método tradicional, pois como mostram Bevilacqua e Coutinho-Silva (2007), ao invés de se trabalhar e desenvolver o conhecimento e o pensamento científico, o que se observa é a simples reprodução de conteúdo e memorização, dificultando relacionar a teoria com a realidade, suas vivências e práticas cotidianas.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma área de conhecimento com prática ininterrupta e constante, multisetorial e transdisciplinar, com objetivo de desenvolver o exercício autônomo e voluntário de hábitos alimentares adequados e saudáveis, utilizando-se de materiais e métodos lúdicos para o ensino, ajudando a criança a conhecer a importância da alimentação para a humanidade, além de desenvolver a criatividade e a autonomia (MARQUES, 2012; BRASIL, 2018).

O Brasil possui um documento oficial chamado Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) que traz um conjunto de informações e recomendações cujo objetivo é propiciar a saúde de pessoas, famílias, comunidade, da sociedade de forma geral, através da alimentação adequada e saudável, configurando-se como um instrumento que auxilia as ações de EAN.

O GAPB, que está em sua segunda edição, foi lançado em 2014, e traz a relação entre alimentação e saúde, o cenário da evolução da alimentação, recomendações gerais sobre as escolhas alimentares, combinação de alimentos nas refeições, o ato de comer, comensalidade e a classificação NOVA dos alimentos (BRASIL, 2014).

Partindo desta apresentação inicial, o presente trabalho teve como objetivo avaliar as percepções e conhecimentos dos alunos de 5º ano do Ensino Fundamental sobre escolhas alimentares, alimentação saudável e sobre a classificação NOVA dos alimentos, utilizando a primeira aula de uma sequência didática.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi iniciada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal de Educação de Ciência e Tecnologia do Amazonas (IFAM), conforme o parecer consubstanciado, número 5.580.404 e com autorização da Secretaria Municipal de Educação (SEMED) da cidade de Manaus (Amazonas).

A proposta pedagógica foi realizada como parte de uma pesquisa de mestrado do Programa de Pós-graduação em Ensino Tecnológico (PPGET/IFAM), no mês de março de 2023. A unidade de ensino selecionada foi uma escola municipal da cidade de Manaus e os sujeitos de pesquisa pertenciam à turma do 5º ano, turno vespertino, com faixa etária de 10 a 11 anos. Somente 25 pais/responsáveis assinaram os termos de consentimento (TCLE) para que os alunos participassem da atividade e estes também manifestaram o desejo de participar, assinando o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). O total de participantes foi de 21 alunos.

A abordagem de pesquisa foi qualitativa, utilizando apenas alguns elementos de estatística descritiva sobre os dados coletados. A pesquisa qualitativa segundo Flick (2009), ocupa-se em fazer análises de casos reais, levando em consideração suas especificidades, o local e o tempo do caso, desta forma tendo como base as expressões e atividades dos participantes com seus contextos.

A metodologia de ensino utilizada foi uma sequência didática com os 3 Momentos Pedagógicos (MP) propostos por Delizoicov, Angotti e, posteriormente, Pernambuco (2011). Essa metodologia incluiu a Problematização Inicial (PI), a Organização do Conhecimento (OC) e a Aplicação do Conhecimento (AC). Foram realizadas no total 5 aulas. No entanto, para este estudo, somente a primeira aula será relatada.

Essa aula constituiu o 1º MP que inclui a Problematização Inicial (PI), em que os alunos foram estimulados através de questionamentos a refletirem e elaborarem respostas com base em seus conhecimentos prévios. As atividades elaboradas seguiram a proposta da Sequência Didática desenvolvida por Zabala (1998) que propõe um conjunto de atividades dispostas de forma ordenada, construídas e combinadas para atingir determinados objetivos educacionais.

Para esta atividade os alunos receberam um kit contendo a imagem de 1 prato (vazio), figuras de alimentos (*in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados) e preparações culinárias. Para compreender melhor as atividades desenvolvidas, foi construído o quadro 1.

1º Momento Pedagógico (MP) – A primeira atividade foi a ginástica laboral para que os alunos se sentissem mais motivados para participar da aula. A seguir, cada aluno recebeu etiquetas adesivas (*post it*) que se utilizam para fazer anotações/lembretes nas cores azul, verde ou amarelo. Foi então solicitado que cada um colasse a etiqueta (*post it*) no quadro branco da forma que achasse melhor. A terceira atividade foi montar seu prato com as imagens impressas, escolhendo apenas 8 figuras, sendo esta refeição correspondente a um almoço.

Após realizarem essa etapa, os alunos receberam um questionário semiaberto com 10 perguntas que abordavam suas preferências em relação aos alimentos selecionados e suas percepções sobre alimentação saudável. Um quadro incluído no questionário deveria ser preenchido levando em consideração os alimentos que eles haviam selecionado para compor seu prato. As perguntas foram abertas para oportunizar aos participantes a liberdade para pensar e expressar suas ideias em relação ao assunto tratado. Para a discussão que segue, foram selecionadas as respostas às 6 perguntas consideradas mais relevantes, tendo em vista o objetivo deste artigo.

As respostas foram examinadas e transformadas em gráficos para uma melhor compreensão. Para a pergunta “O que você entende por alimentação saudável?”, tomou-se por base a Análise de Conteúdo segundo o modelo de Bardin (2011), desenvolvida em 3 fases quanto ao material estudado: 1ª. pré-análise, 2ª. exploração, categorização ou codificação, e, 3ª. tratamento dos achados, inferências e interpretação.

Segundo Cardoso, de Oliveira e Ghelli (2021), esta análise busca os sentidos e os significados do que foi dito por quem produziu a mensagem, por aquele que a recebeu, sendo que o receptor tem a possibilidade de fazer inferências, interpretando-a para uma melhor compreensão. O *corpus* da análise foi a última pergunta para a qual foram estabelecidas subcategorias. Para a identificação dos alunos foi utilizada a letra A, seguida da numeração,

ficando desta forma A1 até A21, devido ao número total de participantes no dia dessa atividade.

3. RESULTADOS E DISCURSSÃO

Para que os participantes da pesquisa se sentissem mais dispostos, motivados e à vontade, a primeira atividade foi uma ginástica laboral, durante a qual foi perceptível certa timidez no início, mas que logo foi quebrada, dando lugar a sorrisos e disposição. A ginástica laboral se constitui em exercícios físicos que visam alongar, fortalecer a musculatura, melhorar a coordenação motora e promover o relaxamento nas atividades de trabalho, tendo duração de 5 a 15 minutos. Fala-se muito da ginástica laboral no trabalho, mas a mesma pode ser utilizada na escola, com os alunos, pois ela pode trazer grandes benefícios, como a quebra de rotina das aulas, a melhora na interação entre os alunos, ajuda na assimilação dos conteúdos, relaxamento muscular, melhora da circulação sanguínea, da autoestima e redução da fadiga (TAKADA, 2022).

A atividade de colagem das notas (*post it*) no quadro branco pelos alunos serviu como um exercício de classificação, inicialmente, pelas cores. Posteriormente, com auxílio da pesquisadora, fez-se alusão aos alimentos, categorizados quanto aos macronutrientes: proteínas, carboidratos e lipídios e a função que cada um exerce em nosso organismo. Essa técnica foi utilizada como um organizador prévio que, segundo Ribeiro, Silva, Koscianski (2012), assim como Moreira (2013), são materiais introdutórios que devem ser utilizados antes mesmo do conteúdo a ser trabalhado, favorecendo associar os conhecimentos pré-existentes com os novos, conforme a teoria da aprendizagem significativa.

A compreensão sobre os alimentos conforme seus macronutrientes, que são aqueles presentes em maior quantidade, tem relevância para o discernimento do indivíduo quanto à composição de suas refeições. A presença de quantidades equilibradas de proteínas, carboidratos e lipídios em cada refeição é necessária para que nosso organismo consiga desempenhar suas funções, podendo ser uma prática aprendida desde a infância (ALVES; CUNHA, 2020). No que se refere ao papel da escola, esses conhecimentos são previstos na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (2017), na Unidade Temática: Vida e Evolução, que tem como objetos de conhecimentos sobre a nutrição e hábitos alimentares, pela qual o aluno

deverá desenvolver a habilidade de organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares, nutrientes e calorias.

A atividade das escolhas alimentares realizada em seguida, foi o momento em que os alunos tiveram a oportunidade de mostrar seus hábitos, preferências e conhecimentos sobre os alimentos. As composições dos pratos dos alunos foram bem diversas contendo alimentos *in natura*, como alface e tomate, preparações culinárias típicas do nosso país, como o arroz e feijão, e do estado do Amazonas, como tambaqui frito ou cozido. Também foram escolhidos macarrão instantâneo, salsicha, linguiça tipo calabresa, empanado de frango e hamburger fritos (Figura 1).

Figura 1: Atividade escolhas alimentares:



Fonte: Autoras (2023).

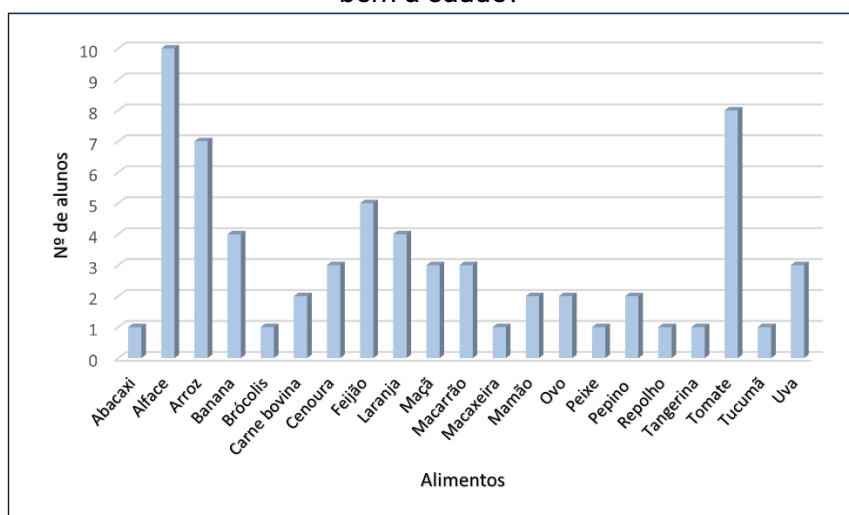
Torres e colaboradores (2020) mostram que o comportamento alimentar de cada pessoa reflete o entrosamento entre renda, regionalismo, tabus alimentares, motivação, emoção e conhecimentos. Nesse sentido, os pratos montados pelos alunos trouxeram uma combinação de alimentos tipicamente brasileiros (arroz e feijão) com um dos peixes mais conhecidos da região Norte, o tambaqui. Entretanto, foram também escolhidos alimentos industrializados (salsicha, empanados etc.), possivelmente em decorrência da influência de fatores econômicos e da força da propaganda, sendo as crianças as mais influenciáveis. Magnavita e Santos (2024) ressaltam que o despertar das crianças em relação ao alimento está ligado diretamente à aparência, texturas, cores, cheiros e sabores, e que isto é reforçado pelo marketing que se utiliza em embalagens com personagens infantis, ofertas de brinquedos associados ao alimento, dentre outras estratégias que, muitas vezes, mascaram o verdadeiro valor nutricional.

Os resultados observados no presente estudo se alinham com uma transição nutricional que a população brasileira vem passando com a inclusão de alimentos ultraprocessados no cardápio. Segundo alguns autores, essas mudanças nos hábitos e escolhas alimentares trazem consigo diversas consequências como a predominância do sobrepeso e obesidade na população, em todas as faixas etárias (DA SILVA REIS *et al.*, 2018; RAMOS *et al.*, 2014; SANTOS *et al.*, 2016; DA SILVA *et al.*, 2016).

Quando questionados sobre os alimentos que trazem benefícios e aqueles que podem prejudicar a saúde, as respostas dadas pelos alunos foram as que estão representadas nas figuras 2 e 3.

Na figura 2, ficou evidente a diversidade dos alimentos indicados pelos alunos como benéficos: *in natura* ou minimamente processados, indicando que eles possivelmente percebem que a variedade e os preparos menos processados, mais naturais, podem proporcionar mais saúde. Isto se coaduna com as recomendações do GAPB (2014) de que se deve preferir os alimentos desses grupos para garantir uma alimentação saudável.

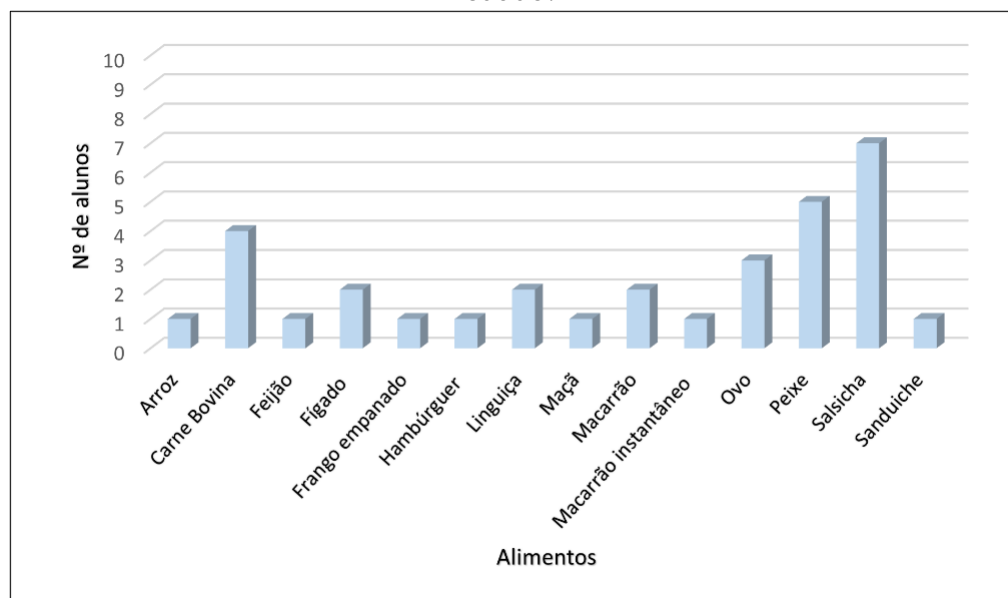
Figura 2: Respostas dadas pelos alunos (n = 21) à pergunta “Quais alimentos podem fazer bem à saúde?”



Fonte: Autoras (2023).

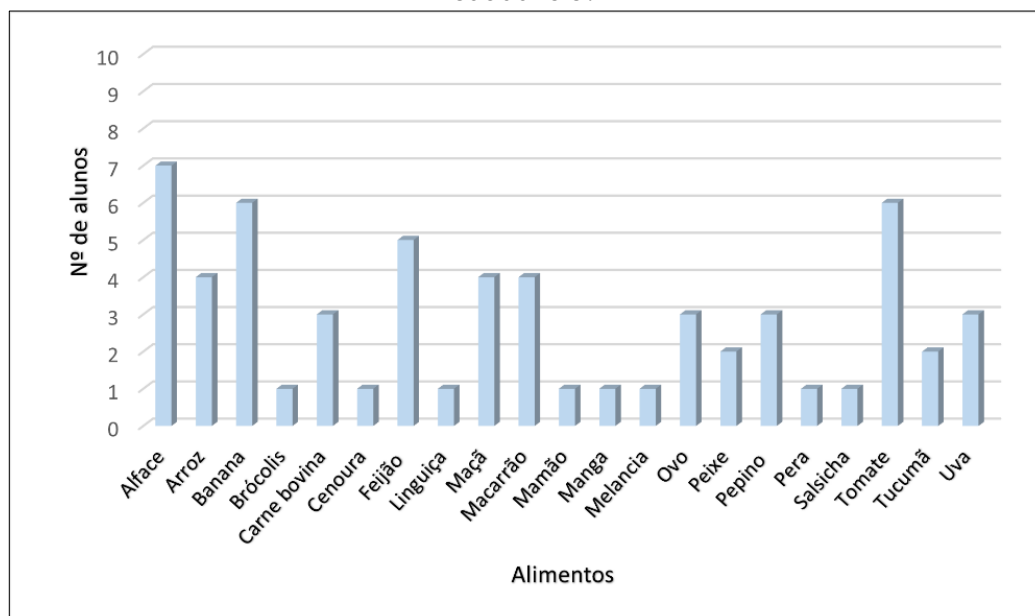
Na figura 3, os dados coletados mostram que 7 alunos destacaram alimentos ultraprocessados como, por exemplo, a salsicha, como prejudiciais que, sendo do grupo dos ultraprocessados devem ser evitados (GAPB, 2014). No entanto, também entraram na lista alimentos *in natura* como maçã (1) e ovos (3), os minimamente processados como arroz (1), feijão (1), carne (4) e peixe (5), o que indica que eles não estavam seguros sobre quais alimentos podem ou não causar prejuízo ao organismo. Aqui, ressalta-se que esse era o momento da intervenção que se prestou ao diagnóstico de conhecimentos prévios, etapa importante que auxilia a ativação de subsunçores como pressupostos para novas aprendizagens (MOREIRA, 2013). Essas 2 questões revelaram que, apesar de eles terem alguma percepção sobre o que é saudável ou não enquanto categoria alimentar (*in natura*, processado, ultraprocessado), ao aplicar este conceito especificamente sobre exemplos concretos, demonstraram certa dificuldade.

Figura 3: Respostas dadas pelos alunos (n = 21) à pergunta “Quais podem fazer mal à saúde?”



Fonte: Autoras (2023).

Figura 4: Respostas dadas pelos alunos (n = 21) à pergunta “Quais você pensa que são saudáveis?”



Fonte: Autoras (2023).

Como forma de reforçar a coleta de dados sobre a percepção do conceito de alimentos saudáveis, o questionário refez a primeira pergunta utilizando os termos “alimentos que fazem bem à saúde”. A figura 4 evidencia que a maioria dos alunos reforçou ter noção sobre quais alimentos podem favorecer a saúde, assinalando preferencialmente vegetais (alface, banana, tomate) e preparações culinárias como o arroz e o feijão. Apenas 2 alunos escolheram linguiça (1) e salsicha (1) que são alimentos ultraprocessados.

As respostas abertas sobre o conceito de alimentação saudável foram organizadas em uma única categoria com 5 subcategorias (quadro 1), após a análise de conteúdo (BARDIN, 2011).

Na subcategoria “são alimentos específicos”, foram agrupados exemplos que os alunos julgaram ser a resposta para a questão. Na subcategoria “é algo que faz bem”, ficou demonstrada a compreensão sobre a relação entre aquilo que se come e o bem-estar, a saúde. Algumas respostas indicaram a função da alimentação para deixar o corpo menos suscetível a doenças e que, para aprender é preciso estar bem alimentado. Essas percepções foram agrupadas na subcategoria “é algo que deixa a pessoa forte/inteligente/saudável”, e mostra que os alunos têm uma noção do papel da alimentação na proteção do organismo e sua preparação para desenvolver as tarefas diárias. Somente um aluno indicou não saber a resposta para essa questão (quadro 1).

Esses achados se assemelham aos registrados por Scheunemann e colaboradores (2019), com alunos do 8º ano do Ensino Fundamental de uma escola estadual do município de Ajuricaba (RS), cujas ideias sobre o conceito de alimentação saudável incluíam uma variedade de alimentos pertencentes aos 3 grupos baseados em suas principais funções no organismo: energéticos, construtores e reguladores. Os autores registraram ainda, que os alimentos reguladores como as frutas e verduras foram os mais citados, sobressaindo-se em relação aos energéticos e construtores.

Quadro 1: A percepção dos alunos (n = 21) sobre o que é alimentação saudável.

Categorias	Subcategorias primárias	Respostas	Aluno (Nº do participante)
Percepção sobre o que vem a ser alimentação saudável	São alimentos específicos	Maçã.	A7
		Alface, macarrão e laranja.	A8
		Banana, uva, maçã, pera, laranja, cenoura.	A9
		Carne, feijão, salada.	A12
		Arroz, feijão, alface e buriti.	A13
		Comer frutas e verduras.	A17
	É algo que faz bem.	É uma coisa que faz bem a saúde.	A2
		Alimentação que fazem bem, pois é saudável.	A11
		Comer carne, pois faz bem para nosso corpo.	A19
		É a comida que faz bem a vida.	A5
		Entendo que se alimentar 3 vezes ao dia diariamente pode fazer bem, dependendo do que é.	A21
	É ou pode ser algo que faz mal.	O que não faz bem para a saúde.	A3
		Alguns alimentos costumam dá problemas a saúde.	A6
	É algo que deixa a pessoa forte/inteligente/saudável.	A gente fica forte e mais inteligente.	A1
		Alimentos saudáveis.	A20
		Deixa a gente saudável.	A4
	Alimentos como coisas	Comer coisas saudáveis.	A10
		Entendo que a alimentação pode ter coisas saudáveis e não saudáveis.	A14
		Coisas que fazem bem para a saúde.	A15
		Comer coisas saudáveis e cuidar da saúde.	A18

Fonte: elaborado pelas autoras (2023).

Nesta pesquisa, os alunos demonstraram ter noção de que uma alimentação saudável precisa ser diversificada e o mais natural possível. As subcategorias primárias “Algo que faz bem” e “Algo que deixa a pessoa forte/ inteligente/saudável” reforçaram a compreensão de que os alimentos devem trazer benefícios ao organismo. Entretanto, foram perceptíveis suas dificuldades de explicarem exatamente esse conceito, assim como no estudo realizado com adolescentes por Toral e colaboradores (2009).

Em uma visão mais geral, observou-se os alunos se restringiram ao cunho biológico da alimentação, evidenciando certa fragilidade em relação às questões sociais, psicológicas e ambientais que envolvem os ritos e os hábitos alimentares. Em vista disso, ressalta-se a necessidade de trabalhar e aprofundar esses outros aspectos que envolvem a alimentação, fortalecendo com os alunos, dessa forma, a construção de hábitos alimentares realmente conscientes e saudáveis com contribuições para a coletividade (SCHEUNEMANN et al., 2019).

5. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou evidenciar as concepções sobre alimentação saudável emitidas por alunos do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Manaus. Como parte de uma sequência didática mais longa, os dados aqui levantados e discutidos indicaram que a abordagem no primeiro momento pedagógico foi adequada para atingir os objetivos propostos. Conhecer os hábitos alimentares e suas percepções sobre o o conceito de alimentação saudável é de grande importância para que o professor trabalhe conteúdos voltados à EAN. Através das atividades realizadas, os alunos tiveram oportunidade de interagir uns com outros, verbalizar e refletir sobre as questões alimentares.

Os hábitos e percepções sobre alimentação saudável dos alunos precisam ser constantemente dialogados, seja nas aulas de Ciências como também em outras disciplinas, pois é a partir do olhar do aluno, trazendo as percepções subjetivas e o encontro com os conceitos científicos que ocorre a aprendizagem significativa contribuindo, neste caso específico, para a construção de hábitos alimentares saudáveis que poderão acompanhar o indivíduo por toda sua vida.

6. REFERÊNCIAS

- ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966. Acesso em 28 jul. 2025.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BEVILACQUA, Gabriela Dias; COUTINHO-SILVA, Robson. O ensino de Ciências na 5ª série através da experimentação. **Ciências & Cognição**, v. 10, 2007.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base**. Ministério da Educação (MEC), 2017.
- BRASIL. **Manual de enfrentamento à violência contra a pessoa idosa**. Brasília: Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social, 2018.
- CARDOSO, M. R. G.; OLIVEIRA, G. S.; GHELLI, K. G. M. Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. **Cad Fucamp**; 20 (43): p. 98-111, 2021.
- DA SILVA REIS, Monalisa et al. Indicadores de saúde em escolares: uma análise do estado nutricional e aptidão física relacionada à saúde. **Saúde (Santa Maria)**, 2018.
- DA SILVA, Raquel Helena Mota; NEVES, Felipe Silva; NETTO, Michele Pereira. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, v. 19, n. 2, 2016.
- FLICK, Uwe. Introdução à pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed, 2009. **Moacir Pifferr**, 2009.
- MAGNAVITA, Stefany Cardoso; SANTOS, Cristiane Nunes dos. A influência da propaganda nos hábitos alimentares: uma análise das estratégias de marketing nas embalagens de produtos infantis. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 1, n. 05, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14126/7097>. Acesso 28 jul. 2025.
- MARQUES, Cláudia Luíza. A metodologia do lúdico na melhoria da aprendizagem na educação inclusiva. **Revista Eixo**, v. 1, n. 2, p. 80-91, 2012.

MOREIRA, A. M. Aprendizagem significativa, organizadores prévios, mapas conceituais, diagramas de unidades de ensino potencialmente significativas. **Material de apoio para o curso: Aprendizagem Significativa no Ensino Superior: Teorias e Estratégias Facilitadoras. PUC-PR, 2013.**

RAMOS, Letícia et al. A transição da desnutrição para a obesidade. **Braz J Surg Clin Res**, v. 5, n. 1, 2014.

RIBEIRO, R. J.; SILVA, S. de C. R. da; KOSCIANSKI, A. Organizadores prévios para aprendizagem significativa em Física: o formato curta de animação. **Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências**, Belo Horizonte, v. 14, p. 167-183, 2012. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/sps/article/view/7384>. Acesso em 19 jul. 2025.

SANTOS, Cláudia Maria Barbosa et al. Experiência de extensão: "Rotulagem nutricional: conheça o que você consome". **Revista Ciência em Extensão**, v. 12, n. 4, p. 160-173, 2016.

SCHEUNEMANN, Camila Maria Bandeira; LOPES, Paulo Tadeu Campos. Hábitos alimentares e concepções sobre alimentação equilibrada: uma investigação com alunos do oitavo ano do ensino fundamental. **Alexandria: Revista de Educação em Ciência e Tecnologia**, v. 12, n. 1, p. 279-302, 2019.

TAKADA, C. R. da S. **Projeto de ensino "ginástica laboral": o aprender na prática**. Espaço Digital, 2022.

TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida; SLATER, Betzabeth. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 2386-2394, 2009.

TORRES, Beatriz Lainy Penha Marques et al. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66267-66277, 2020.

ZABALA, Antoni. A prática Educativa: Como ensinar Artmed. **Editora Porto Alegre RS**, 1998.