

Educação em Saúde e práticas pedagógicas pelo processo de Investigação -Formação-Ação no Ensino de Ciências

Health Education and Pedagogical Practices through the Process of Action Research in Science Teaching

Educación para la Salud y prácticas pedagógicas a través del proceso de Investigación-Formación-Acción en la Enseñanza de las Ciencias

Andréia Kornowski Barraz¹, Eliane Gonçalves dos Santos²
^{1,2}Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Cerro Largo, Brasil.
¹andreiakornowski@gmail.com; ²eliane.santos@uffs.edu.br.

Recibido 12/02/2024 – Aceptado 02/08/2024

Para citar este artículo:

Barraz, A. K. e Santos, E. G. dos. (2024). Educação em Saúde e práticas pedagógicas pelo processo de Investigação -Formação-Ação no Ensino de Ciências. *Revista de Educación en Biología*, 27 (2). <https://doi.org/10.59524/2344-9225.v27.n2.44287>

Resumo

O presente artigo busca analisar as práticas pedagógicas desenvolvidas sobre a Educação em Saúde, utilizando a metodologia da Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências (IFAEC) com estudantes do 3º ano do Ensino Médio de uma escola da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul que possuía o Itinerário Formativo Saúde III. Para a análise das reflexões foi utilizado a Análise Temática de Conteúdo (ATC). Como resultados do estudo, identificamos que os estudantes exibiram uma sensibilidade admirável ao abordar questões sobre o corpo, a alimentação e a aceitação. Além de revelarem a necessidade de promover estratégias educacionais que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis e atividade física na adolescência e o respeito com a singularidade de cada indivíduo.

Palabras claves: Práticas pedagógicas; Educação em Saúde; Ensino em Ciências; Itinerários Formativos.

Abstract

This article seeks to analyze the pedagogical practices developed on Health Education, using the methodology of Investigation-Training-Action in Science Teaching (IFAEC) with 3rd year high school students from a school in the northwestern region of the state of Rio Grande do Sul that had the Health Training Itinerary III. Thematic Content Analysis (TCA) was used to analyze the reflections. As a result of the study, we identified

that the students displayed an admirable sensitivity when addressing issues about the body, food and acceptance. In addition, they reveal the need to promote educational strategies that encourage the adoption of healthy eating habits and physical activity in adolescence and respect for the uniqueness of each individual.

Keywords: Pedagogical Practices; Health Education; Science Teaching; Training Itineraries.

Resumen

La integración de la Educación en Salud en las prácticas pedagógicas puede fortalecer la comprensión de los estudiantes sobre la importancia de la salud y el bienestar, incentivándolos a adoptar hábitos saludables y contribuyendo a la formación de ciudadanos más conscientes y responsables con su salud. En este sentido este trabajo busca analizar las prácticas pedagógicas desarrolladas en Educación en Salud desde la perspectiva de la Investigación-Formación-Acción en la Enseñanza de las Ciencias (IFAEC), con estudiantes de Educación Básica de una escuela ubicada en la región noroeste del Estado de Rio Grande do Sul, que contaba con el Itinerario de Formación en Salud III. La acción se desarrolló en el segundo semestre de 2022. Para la recolección de datos, se utilizaron como herramientas las respuestas a un cuestionario semiestructurado, la producción de infografías, carteles, la redacción de un texto de disertación por parte de los estudiantes durante el desarrollo de las prácticas pedagógicas y el cuaderno de bitácora de la investigadora. Para analizar las reflexiones se empleó el Análisis de Contenido Temático (ATC). A través del análisis de datos surgieron las categorías: i) Prácticas pedagógicas investigativas para concientizar al estudiantado sobre el cuidado del cuerpo y ii) La importancia de la alimentación equilibrada y el bienestar físico y emocional en el cotidiano del estudiantado. A partir del análisis identificamos que las prácticas pedagógicas desempeñan un papel esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje para promover la Educación en Salud en la Enseñanza Media. Es fundamental que el profesorado desarrolle actividades que integren la teoría y la práctica, además de analizar el contexto social del estudiante, que les permita atribuir significado y comprender los conceptos abordados, pues la realidad de los estudiantes impacta directamente en su aprendizaje. También es importante que en el aula se promueva la discusión, la reflexión de actividades que concienticen y sensibilicen al estudiantado sobre la importancia de una alimentación saludable, despertando la conciencia alimentaria, contribuyendo así a la formación de hábitos alimentarios saludables, esenciales para el equilibrio de la salud. También emergió del análisis, el apuntamiento del estudiantado en relación a la necesidad de introducir métodos educativos que estimulen la adopción de hábitos alimentarios saludables y la actividad física regular durante la adolescencia. Esta iniciativa es fundamental para promover estilos de vida saludables, previniendo así, patologías asociadas a prácticas alimentarias inadecuadas y al sedentarismo. Al mismo tiempo, que enfatiza la singularidad de cada individuo, promueve la autoaceptación. Otro aspecto importante a ser considerado en el trabajo con la Educación en Salud es que el

profesorado enfrenta desafíos al buscar prácticas pedagógicas que permitan la creación de conocimiento estructurado sobre estilos de vida saludables, de manera interdisciplinaria y contextualizada, con el fin de fomentar elecciones conscientes que promueven el bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes. En el desarrollo de la investigación, la utilización de infográficos y carteles, como herramientas didácticas en el área de Educación en Salud, con la finalidad de facilitar la interacción entre docentes y estudiantes en la construcción de nuevos conocimientos y comprensión, impulsando la búsqueda de una alimentación equilibrada y, por consiguiente, un organismo saludable. Para el desarrollo de este estudio fue empleado el modelo de la IFAEC, el cual presentó un papel primordial, sirviendo de fundamento teórico a las reflexiones y práctica docente presentadas, así como de metodología docente investigativa. Una vez que ella, IFAEC, brinda al investigador la oportunidad de involucrarse activamente con estudiantes, estimulando su curiosidad, pensamiento crítico y reflexivo, brindando un ambiente de aprendizaje dinámico y colaborativo. El estudio investigativo sobre Educación en Salud en el contexto de la Nueva Enseñanza Media, ofreció contribuciones significativas a las personas participantes de la investigación, destacando la promoción de la integración interdisciplinaria, estimulando una comprensión más amplia acerca de la salud, el estímulo al pensamiento crítico a través de la discusión de temas como la valorización del imagen corporal, alimentación equilibrada, práctica regular de actividades físicas, aceptación de la diversidad corporal y el cambio de conocimientos entre las y los sujetos involucrados.

Palabras clave: Prácticas pedagógicas; Educación en Salud; Enseñanza de las Ciencias; Itinerarios Formativos.

Introdução

A Educação em Saúde se refere às atividades integradas ao currículo escolar que têm como objetivo principal promover a aprendizagem e o ensino de temas relacionados à saúde. Nos últimos anos, o Ensino em Saúde “tem representado um desafio para a educação, quando se trata de assegurar uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes e comportamentos relacionados ao estilo de vida” (Secretaria de Educação Fundamental -SEC, 1997, p. 85).

Ao trabalhar em sala de aula com a Educação em Saúde, o docente se depara com o desafio de incorporar em sua prática pedagógica, abordagens inovadoras que possibilitem a construção de conhecimentos sistematizados que deva instigar os estudantes a compreenderem os conhecimentos científicos de forma que produza significados, sendo necessário que o docente articule os conhecimentos das experiências de sua vida e da sua prática profissional (Fonseca; Costa; Nascimento, 2017), buscando promover uma prática educativa que estimule e aprimore a curiosidade, a observação e o raciocínio dos estudantes.

Nesse contexto, a implementação de abordagens pedagógicas inovadoras, tais como a incorporação de infográficos, a criação de materiais didáticos visuais, e a promoção de atividades em grupo, têm se mostrado estratégias extremamente eficazes para trabalhar com a Educação em Saúde, desenvolvendo “[...] a reflexão coletiva e

continua - entre todos os envolvidos - em torno das intencionalidades [...]", (Tonello e Santos, 2022, p.961) buscando realizar um processo de reflexão conjunta e contínua com os estudantes, promovendo discussões e compartilhando experiências, visando a melhoria processo de ensino e aprendizagem sobre a Educação em Saúde.

Considerando a relevância de conduzir atividades de maneira organizada e reflexiva, empregamos o modelo da Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências (IFAEC) como uma estratégia que visa fortalecer a autonomia dos alunos, permitindo-lhes um envolvimento ativo na busca de sua própria saúde, bem-estar e do conhecimento científico. Assim e Bervian (2019, p.168), destaca que a IFAEC "[...] busca integrar os fundamentos teóricos construídos de forma interativa, colaborativa e coletiva, por meio de planejamentos realizados nas aulas de Ciências, em diversos contextos educacionais, e na reflexão das práticas pedagógicas", através de movimentos reflexivos e investigativos de sua prática docente, destacando a escola como um ambiente propício para a implementação de ações de Educação em Saúde.

Referencial Teórico

Conforme a Base Nacional Comum Curricular (2018), o Ensino de Ciências deve estimular nos alunos da Educação Básica, à curiosidade em compreender os fenômenos naturais e as transformações científicas e tecnológicas. É essencial buscar uma maior aproximação da realidade do estudante com conhecimento científico, incorporando a Educação em Saúde nas práticas pedagógicas docentes.

Nessa linha Santos e Araújo evidenciam a importância de organizarmos práticas pedagógicas em Educação em Saúde que promovam "[...] à discussão e à reflexão como compromisso na arte de educar e (re)criar, em um contínuo processo de formação" (2020, p.523), promovendo a instauração de processos contínuos de aprendizagem para todos os participantes, permitindo um entendimento mais completo sobre as questões de saúde, além de estabelecer um diálogo na instituição educacional que contribua para o conhecimento dos envolvidos e fomentar a sensibilização e a promoção de práticas saudáveis no contexto escolar e no cotidiano.

Diante do exposto, é necessário que o professor adote em sua prática pedagógica metodologias que propiciem a construção do conhecimento de saúde, permitindo que os estudantes compreendam a relevância de hábitos saudáveis como a prática de exercícios e consumo de alimentos naturais na promoção da qualidade de vida. Além de ser fundamental segundo Alarcão (2011, p. 47), compreender que o docente, em seu ambiente de trabalho, desempenhe um papel central na construção de sua própria profissionalidade docente, colaborando ativamente com seus colegas educadores.

Durante a prática docente, o professor tem a oportunidade de analisar de forma reflexiva e crítica os elementos que influenciaram o surgimento de situações desafiadoras, permitindo-lhe, assim, ajustar e reformular suas estratégias de ensino, sua compreensão dos fenômenos em questão e suas abordagens para apresentar os problemas específicos. Esse processo, conforme descrito por Schön (2000, p. 33), "é denominado reflexão-na-ação e representa as análises e considerações que o professor faz enquanto está imerso em sua prática pedagógica".

A reflexão sobre a ação envolve analisar as práticas pedagógicas que já foram realizadas de maneira retrospectiva, possibilitando o desenvolvimento de novas práticas de ensino. Como Schön (2000) nos salienta, é ao olharmos para trás e pensarmos sobre o que fizemos que podemos obter resultados valiosos para o planejamento e proposição de estratégias educacionais inovadoras.

A Investigação-Ação (IA), conforme delineada por Carr e Kemmis (1988) e Contreras (1994), abrange a construção e compartilhamento de processos de aprendizado e ensino por meio de investigações na prática docente. Implicando em investigar desafios e implementar ações concretas por meio de um ciclo de planejamento, ação, observação e reflexão (Schön, 1992; Alarcão, 2010). Essa abordagem permite que os professores mergulhem profundamente em sua atuação, questionem suas estratégias de ensino e as ajustem para atender às necessidades individuais dos estudantes, contribuindo assim para um ambiente de aprendizado de qualidade.

Para Güllich (2013), a aprendizagem dentro do contexto da Investigação-Ação (IA) é um processo que impulsiona a transformação da experiência por meio da reflexão, tornando-se, assim, um elemento de grande potencial formativo. Nesse contexto, ocorre uma expansão significativa do conceito de investigação da ação docente, evoluindo para o conceito mais abrangente de Investigação-Formação-Ação (IFA), como destacado por Güllich (2013). A pesquisa da própria prática é um movimento de (re)significação e constituição de saberes e fazeres “[...] a fim de possibilitar transformar práticas, modificar contextos e reconstruir conhecimentos” (Güllich, 2017, p.207).

Na busca por aprimorar a prática docente no Ensino de Ciências, foi constituída a Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências (IFAEC), que adota a investigação como um princípio educativo fundamental nas aulas de Ciências, integrando a formação docente e o desenvolvimento do currículo (Bervian, 2019). Na IFAEC, a pesquisa sobre a própria prática torna-se um processo contínuo que permeia todo o ambiente educacional, permitindo que os educandos expressem suas ideias, questionem conceitos estabelecidos e reflitam sobre suas ações. Dessa maneira, esse enfoque possibilita a produção de ressignificações em relação ao conteúdo estudado (Barraz e Santos, 2022).

Ao trabalharmos com a IFAEC em nossas práticas pedagógicas, somos incentivados a investigar, questionar e refletir sobre o ensino e aprendizado das Ciências. Permitindo que os estudantes não sejam apenas receptores passivos de informações, mas consigam expressar suas ideias, questionar conceitos estabelecidos e refletir sobre suas próprias ações. Por meio desse processo, os estudantes podem desenvolver um entendimento mais profundo dos conceitos científicos, bem como assimilar habilidades de pensamento crítico e resolução de problemas.

O presente artigo busca analisar as práticas pedagógicas desenvolvidas sobre a Educação em Saúde, utilizando o modelo da Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências (IFAEC) com estudantes do 3º ano do Ensino Médio de uma escola da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul que possuía o Itinerário Formativo Saúde III.

Percurso Metodológico

Esta pesquisa consiste em um estudo qualitativo no campo do Ensino de Ciências, realizado durante o segundo semestre de 2022, com uma turma do terceiro ano do Ensino Médio, em uma escola localizada na região noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Nessa escola, os alunos tiveram a oportunidade de escolher um Itinerário Formativo de acordo com seus interesses, e do currículo proposto para o Novo Ensino Médio. Entre as opções de Itinerários Formativos, destacaram-se o Saúde I, Saúde II e Saúde III, que proporcionaram ocasiões para discutir a Educação em Saúde (ES), sendo que eles optaram pelo Itinerário Formativo Saúde III, que abordava sobre a Educação em Saúde, trabalhando em sua grade curricular Nutrição e Prevenção de Doenças, Projeto Investigativo, e Biotecnologia.

Neste percurso foram realizados 16 (dezesesseis) encontros com 50 minutos de duração cada período. Para este trabalho, foram analisados os materiais produzidos do 7º ao 16º encontro, somados às respostas do questionário semiestruturado que foi aprovado pelo Comitê de Ética¹. Nestes encontros buscamos sensibilizar os estudantes sobre a importância de conservarmos um corpo saudável. Para reservar o anonimato, os participantes foram codificados conforme E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10, E11, E12, E13, E14, E15 e E16.

No decorrer das intervenções foi solicitado aos estudantes que produzissem mapas conceituais digitais, infográficos, e a escrita de textos dissertativos, esses materiais foram utilizados como instrumentos de coleta de dados. A proposta de elaboração dos infográficos estava alinhada com as atividades em curso para promover a discussão acerca da busca por um corpo saudável e equilibrado. Para realizar essa atividade, iniciamos com uma aula expositiva utilizando apresentação de slides, textos científicos e vídeos sobre a evolução histórica por um corpo saudável e equilibrado. Exploramos como essa busca tem se modificado ao longo do tempo, desde as antigas civilizações até os dias atuais, discutindo as influências culturais, sociais e individuais que moldam as percepções de um corpo "ideal". Em seguida, os alunos foram convidados a formarem um círculo para promover um diálogo aberto e construtivo.

A pesquisa foi conduzida por meio de práticas pedagógicas investigativas em sala de aula, utilizando o modelo da Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências (IFAEC) (Bervian, 2019; Bremm e Güllich, 2020; Radetzke et al., 2020), a qual é composta pelas seguintes etapas: observação, problematização, planificação, avaliação e modificação.

O processo cíclico da IFAEC teve início no sétimo encontro com a observação e levantamento dos conhecimentos iniciais que os estudantes compreendiam sobre o que é considerado um corpo saudável. A próxima etapa consistiu na problematização sobre o filme *O Mínimo para viver*² (2017), e a escrita reflexiva acerca da compreensão dos estudantes sobre a temática. No oitavo até o décimo terceiro encontro, ocorreram as etapas do planejamento e estruturação das ações, foram realizadas intervenções em sala, com aula expositiva e dialogada sobre a evolução histórica da busca do corpo saudável e equilibrado, os estudantes assistiram propagandas vinculadas nas mídias sociais sobre

¹ Questionário Semiestruturado aprovado pelo Comitê de ética sob o parecer Nº 61095222.1.0000.5564.

² Filme: *O Mínimo para viver*. Direção: Marti Noxon. Estados Unidos: Netflix, 2017.

diversos alimentos e fast foods, realizaram a leitura de textos de revistas que abordavam sobre o sedentarismo, realizaram pesquisas nas redes sociais como o Facebook e Instagram sobre as verdades e mentiras acerca do corpo perfeito, confeccionaram infográficos sobre a busca de um corpo saudável e equilibrado.

A etapa da avaliação, ocorreu no décimo quarto ao décimo sexto encontro, quando foi solicitado que os alunos escrevessem um texto reflexivo dissertativo e participassem de uma reflexão em grupo sobre o assunto. Na etapa de modificação, a docente utilizou o seu diário de bordo como uma ferramenta para promover uma reflexão profunda e reavaliar as experiências vivenciadas em cada aula, se constituindo em “[...] um espaço narrativo de pensamento do sujeito sobre o processo de aprendizagem em que está imerso” (Boszko, 2019, p. 30), permitindo assim uma volta completa na espiral autorreflexiva, além da ressignificação da prática, visando aprimorar o Ensino de Ciências, como podemos observar na figura abaixo:

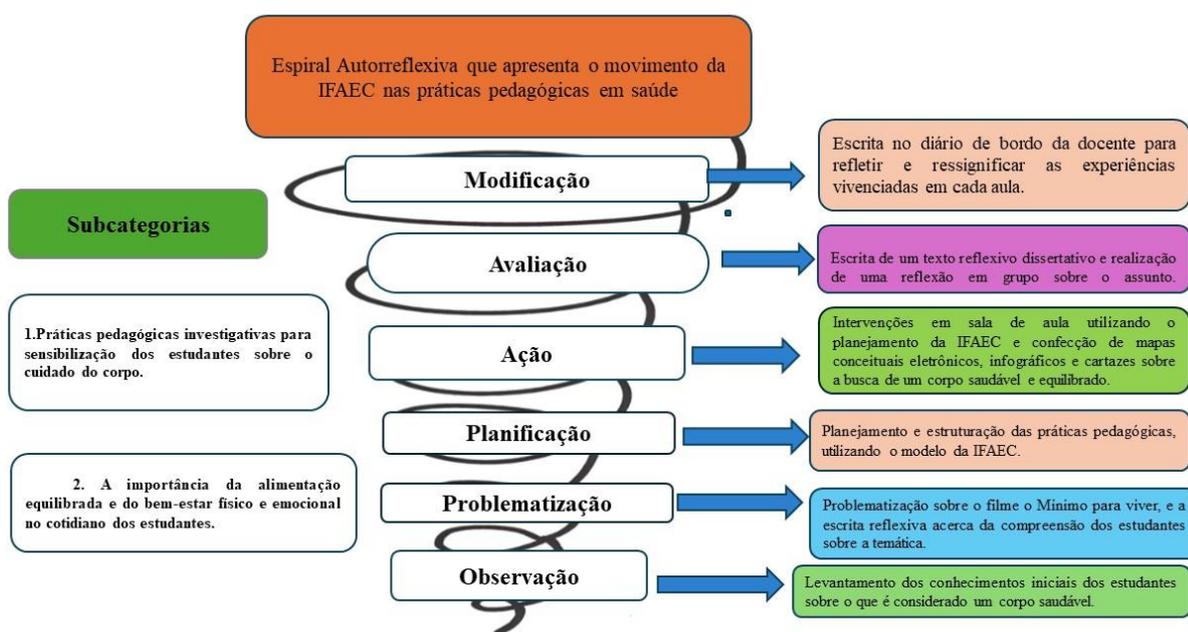


Figura 1: Espiral da IFAEC nas práticas pedagógicas em saúde
 Fonte: Autoria própria.

Ao utilizarmos a IFAEC em nossas práticas docentes, podemos trabalhar de forma interativa, colaborativa e coletiva, por meio do desenvolvimento de planos de aula em variados contextos educacionais no âmbito das Ciências e na contínua reflexão sobre as práticas pedagógicas (Bervian, 2019). Além de possibilitar que o docente “[...] realize uma autoformação crítica, inovando e transformando a sua prática, sendo assim, um movimento contínuo de intervenção na investigação, formação e ação em Ciências” (Barraz e Santos, 2022, p. 7).

Para realizarmos a análise das reflexões no decorrer das práticas pedagógicas utilizamos a Análise Temática de Conteúdo (ATC), proposta por Lüdke e André (2001), composta por três etapas: pré-análise, exploração do material e inferência e interpretação

dos resultados, como forma de destacar e compreender as reflexões geradas pelos estudantes durante a realização das práticas pedagógicas investigativas.

O nosso corpus de análise se constituiu das respostas do questionário semiestruturado, produção de infográficos, a escrita de um texto dissertativo dos estudantes no decorrer das práticas pedagógicas e do diário de bordo da pesquisadora. Na etapa de exploração do material, realizamos uma leitura atenta das escritas produzidas por eles.

Na terceira etapa, de inferência e interpretação dos resultados, selecionamos as categorias de análise a partir da leitura dos trabalhos e demarcamos as unidades de contexto. As categorias foram definidas a posteriori e as unidades de contexto serão destacadas, escritas em itálico e entre aspas para diferenciá-las do restante do texto.

Dentre as categorias de análise que emergiram ao utilizarmos a metodologia da IFAEC podemos destacar: 1. Práticas pedagógicas investigativas para sensibilização dos estudantes sobre o cuidado do corpo. 2. A importância da alimentação equilibrada e do bem-estar físico e emocional no cotidiano dos estudantes.

Resultados e Discussões

A partir da análise e demarcação das unidades de registro inseridas no contexto das pesquisas, chegamos às categorias de análise as quais abordaremos a seguir:

Práticas pedagógicas investigativas para sensibilização dos estudantes sobre o cuidado do corpo

As práticas pedagógicas investigativas, exercem um papel importante na sensibilização dos estudantes sobre o cuidado do corpo, do bem-estar físico, mental e emocional, de acordo com Franco (2015) as práticas representam um processo dinâmico de ensino, interativo e existencial, através do qual a concretização do ensino se efetiva. No contexto do ensino de saúde, as práticas pedagógicas investigativas se destacam como estratégias eficazes para instigar a reflexão e o engajamento ativo dos estudantes na busca do cuidado do corpo, com estilos de vida mais saudáveis além de contribuir na significação conceitual científica.

Destacamos o desenvolvimento de infográficos na Educação em Saúde, como uma alternativa didático-metodológica para facilitar a interação entre docentes e estudantes na construção de novos conhecimentos e saberes. Essa abordagem visa oferecer subsídios que possam contribuir para o entendimento dos conceitos científicos de saúde. Para Reinhardt (2007), os infográficos favorecem a construção da aprendizagem ao engajar múltiplas habilidades durante sua elaboração, implicando na formação do conhecimento por meio da capacidade crítica e criativa que as informações contidas podem estimular.

Após a reflexão e discussão das informações, os estudantes foram desafiados a estruturar e apresentar suas ideias, dados e conhecimentos por meio da criação de infográficos digitais. Essa abordagem visual permitiu sintetizar as informações de forma dinâmica, sendo uma prática comumente utilizada em situações que demandam clareza e atratividade na explicação, como em mapas, jornalismo, manuais técnicos, educativos

ou científicos (Costa e Tarouco, 2010). A atividade de desenvolvimento dos infográficos proporcionou aos estudantes a oportunidade de organizar as informações de maneira criativa, aprimorando suas habilidades de comunicação e síntese dos conceitos científicos, tendo como resultados, a sequência de imagens da figura 2:



Figura 2: Infográficos produzidos pelos estudantes
Fonte: Autoria própria

No infográfico exibido na figura 2.A, é evidente que o estudante E2 buscou apresentar a ideia de que não há um "corpo ideal" ou "corpo perfeito". Em vez disso, enfatiza a importância de praticar atividades físicas, como natação e caminhada, para manter um corpo saudável. Além disso, destaca a valorização do próprio corpo, reconhecendo que são as singularidades e imperfeições que compõem a individualidade de cada pessoa. Na imagem 2.B, o discente E12, apresentou de forma os princípios indispensáveis para alcançarmos uma vida saudável. Ele destacou a importância de uma alimentação equilibrada, um sono revitalizante, a saúde mental e a prática regular de exercícios físicos. A clareza da ilustração proporciona uma compreensão abrangente e evidencia a relevância desses aspectos para o nosso bem-estar.

A partir das informações e assuntos que os estudantes apresentaram nos infográficos, evidenciamos como o tema saúde, necessita ser trabalhado em contexto escolar extrapolando a apresentação higienista e prescritiva, discutindo e trazendo para as aulas questões que estão à margem do ensino, mas são latentes na sociedade, como a do corpo ideal, da saúde mental entre outros.

Com o desenvolvimento dessas atividades, os estudantes demonstraram uma sensibilidade admirável ao abordar questões tão pertinentes sobre o corpo, a alimentação e a aceitação. Estas representações visuais nos convidam a refletir sobre a necessidade de uma aceitação genuína e amor-próprio, inspirando-nos a valorizar e cuidar do nosso próprio corpo e mente, pois como citam Tossin et al. (2015), o amor-próprio, possibilita que indivíduos assumam autonomamente a responsabilidade por atividades voltadas para a promoção da saúde, prevenção de problemas de saúde e cuidado de doenças, abrangendo dimensões espirituais, físicas, mentais e sociais, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida.

Destacamos que neste diálogo formativo, todos foram convidados a compartilhar suas opiniões, experiências pessoais e observações sobre a incessante busca das pessoas pelo corpo perfeito, além de fazerem conexões com seus próprios cotidianos e refletirem sobre como essas expectativas impactam suas vidas diárias, autoestima e bem-estar físico e emocional. Durante a aula, os estudantes expressaram suas opiniões, incluindo os desafios que enfrentam para atender às normas estéticas impostas pela sociedade, a pressão das mídias sociais e a importância de cultivar uma imagem corporal e saudável.

No próximo tópico, serão abordadas questões referentes à importância da alimentação equilibrada e do bem-estar físico e emocional no cotidiano dos estudantes.

A importância da alimentação equilibrada e do bem-estar físico e emocional no cotidiano dos estudantes

Esta categoria emergiu a partir da análise de um questionário semiestruturado que foi aprovado pelo Comitê de Ética e respondido pelos estudantes, além de um texto dissertativo que foi escrito pelos estudantes.

A adolescência é um período em que ocorrem profundas transformações, não apenas físicas e emocionais, mas também no que diz respeito aos hábitos alimentares. A forma como os jovens se alimentam durante essa fase pode ter um impacto duradouro em seu crescimento, desenvolvimento e bem-estar ao longo da vida, além disso os padrões alimentares adotados durante a adolescência não apenas moldam o presente,

mas também reverberam nas fases subsequentes, podendo influenciar a saúde e qualidade de vida na vida adulta (Zancul e Dal Fabbro, 2007).

Para tanto, surge a necessidade de implementarmos uma supervisão criteriosa da qualidade da alimentação durante a fase da infância e da adolescência. A complexidade dos elementos que influenciam as transformações nos padrões alimentares e as consequências de uma alimentação inadequada ressaltam a importância desse controle (Pearson et al., 2011). É vital reconhecermos que a saúde e o bem-estar dos jovens estão diretamente relacionados às escolhas alimentares que fazem nesse período da vida. Estratégias eficazes devem ser adotadas para promover uma dieta balanceada e nutritiva, visando garantir o crescimento saudável e prevenir possíveis impactos negativos a longo prazo.

Assim, quando questionados sobre a importância da prática de exercícios físicos e alimentação balanceada para a nossa saúde, os estudantes compartilharam uma variedade de opiniões, demonstrando uma visão abrangente sobre o tema, conforme observado no gráfico 1, abaixo:

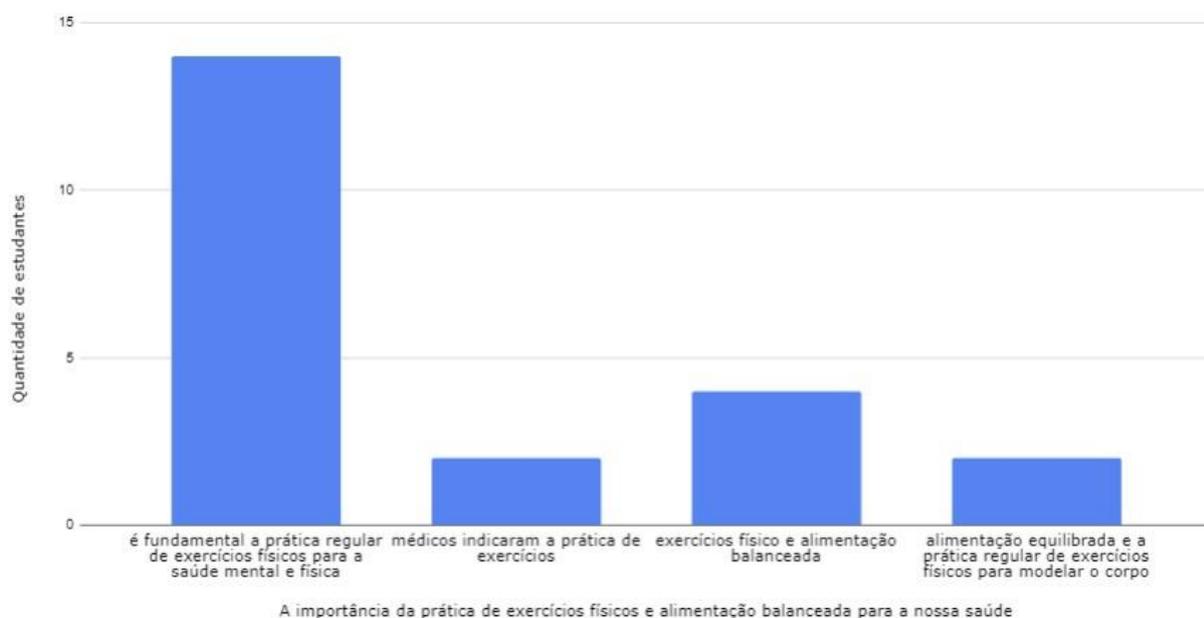


Gráfico 1: A importância da prática de exercícios físicos e alimentação balanceada para a nossa saúde
 Fonte: Autoria própria

De acordo com os dados, observamos que catorze estudantes enfatizaram que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para manter um corpo saudável, reconhecendo os benefícios físicos e mentais associados a essa prática. Além disso, destacaram que a atividade física é uma maneira eficaz de promover a saúde e o bem-estar, apoiando a manutenção de um estilo de vida saudável. Dois estudantes mencionaram a indicação médica como um fator que reforça a relevância da prática de exercícios físicos e alimentação equilibrada. Eles ressaltaram a importância de seguir orientações médicas para alcançar um estado de saúde ideal, reconhecendo a autoridade dos profissionais de saúde nesse contexto.

Outros quatro estudantes, enfatizaram a eficácia e os resultados positivos que se obtêm ao incorporar exercícios físicos e alimentação balanceada em suas rotinas. Eles compartilharam suas experiências pessoais, realçando como essas práticas contribuem

de forma significativa para o seu bem-estar diário. Por fim, dois estudantes, reconheceram a interconexão entre a alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos na modelagem do corpo e na promoção de uma vida saudável. Essa visão integrada ressalta a relevância de adotar um estilo de vida que englobe tanto a alimentação adequada quanto a atividade física para manter um equilíbrio saudável, pois de acordo com Morin (2011) a educação alimentar se apresenta como um assunto abrangente, permitindo a exploração e valorização da ampla diversidade presente na condição humana, indo muito além dos aspectos cerebrais, mentais, psíquicos, afetivos e intelectuais.

Nas unidades de contexto selecionadas, destacamos os trechos em que os estudantes demonstram a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, como podemos observar na escrita do estudante E2: “[...] deve-se seguir uma rotina de alimentação saudável e exercícios físicos, para que de uma forma sadia seja alcançado uma qualidade de vida” (E2, 2022). Já E13 menciona que “Quem se alimenta bem evita doenças, vive mais, ajuda no crescimento e no bem-estar corporal” (E13, 2022).

Ao analisarmos os excertos, identificamos que os estudantes sinalizam para a relação direta entre a alimentação e a saúde, destacando que escolhas alimentares apropriadas podem influenciar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar geral e a longevidade. O estudante E2, destaca a necessidade de seguir uma rotina de alimentação saudável, a prática de exercícios físicos para alcançar uma qualidade de vida de maneira saudável. Essa afirmação indica a compreensão dele sobre a relação intrínseca entre hábitos alimentares e atividade física na promoção de uma vida saudável. Além disso, ao mencionar “uma forma sadia”, o estudante indica que ao adotar práticas que não apenas visem a aparência física, mas também a saúde em geral.

Por outro lado, E13 sublinha os benefícios de uma alimentação adequada e equilibrada, pode evitar doenças, contribuir para uma vida mais longa, auxiliar no crescimento e promover bem-estar corporal.

Essa visão ampla sobre os benefícios da alimentação saudável evidencia a compreensão dos estudantes sobre como os hábitos alimentares afetam positivamente diversos aspectos da saúde e do bem-estar, para Monteiro e Costa (2004) a alimentação desempenha um papel crucial na preservação da saúde, optar por refeições equilibradas é uma estratégia fundamental na medicina preventiva, combinada a outros métodos, para garantir uma vida saudável e longa.

Com a realização deste estudo, destacamos que a Investigação-Formação-Ação pode no Ensino de Ciências ser utilizada em diferentes contextos educacionais como o Ensino Fundamental, Ensino Médio, Programas de educação não-formal e Programas de Formação de Professores, permitindo que profissionais reflitam sobre sua prática e realizem investigações colaborativas em suas áreas de atuação, oportunizando a reflexão e o redirecionamento da prática na busca de uma aprendizagem contextualizada.

Considerações Finais

Por meio desta pesquisa, observamos que a utilização do modelo da IFAEC, desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento da proposta de ensino,

proporcionando práticas dinâmicas e interativas que incentivaram a reflexão e a participação ativa dos estudantes na sensibilização deles sobre o cuidado com o corpo e o bem-estar físico, mental e emocional. Elas representaram um processo dinâmico e interativo de ensino, que instiga a reflexão e o envolvimento dos estudantes na busca por estilos de vida mais saudáveis, contribuindo para uma compreensão conceitual científica mais profunda.

Os docentes enfrentam o desafio de promover práticas pedagógicas que possibilitem a construção de conhecimentos sistematizados sobre hábitos de vida saudáveis, de forma interdisciplinar e contextualizada. Essas práticas não apenas oferecem informações, mas também incentivam escolhas conscientes que visam promover o bem-estar físico, mental e emocional dos estudantes. Destacamos a utilização de infográficos e cartazes para trabalhar a Educação em Saúde, como estratégias didáticas para facilitar a interação entre docente e estudantes na construção de novos conhecimentos e saberes, favorecendo que eles desenvolvam a reflexão e o senso crítico na busca por uma alimentação equilibrada e conseqüentemente um corpo saudável.

Ao abordarmos temas como a valorização da imagem corporal, alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas e aceitação da diversidade corporal em sala de aula, estamos promovendo não apenas a saúde física, mas também estimulando a reflexão crítica sobre os padrões estéticos vigentes na sociedade, contribuindo assim para uma sociedade mais respeitosa, na qual cada indivíduo é valorizado em sua singularidade.

Ressaltamos que estes foram os primeiros encaminhamentos utilizados para trabalhar com a Educação em Saúde no Novo Ensino Médio, sendo de fundamental importância trazer este tema para a roda de discussão, estimulando o pensamento crítico e a troca de conhecimentos entre os estudantes.

Consideremos que o modelo da IFAEC no ensino, também tem seus desafios, como a complexidade interdisciplinar, a necessidade de formação contínua dos professores, a adaptação do ensino para garantir a inclusão de todos os estudantes, a gestão de recursos e a avaliação de impacto. No entanto, superar essas limitações é crucial, pois essa abordagem oferece oportunidades de aprendizado com significado, promovendo o pensamento crítico e preparando os estudantes para os desafios da atualidade, além de contribuir para a autoformação do professor por meio do movimento da Espiral Autorreflexiva e suas etapas (problematização, planificação, ação, observação, avaliação e modificação).

Referências

- Alarcão, I. (2010). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. 7.ed. São Paulo: Cortez.
- Alarcão, I. (2011). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. 8º ed. São Paulo: Cortez.
- Barráz, A.K. e SANTOS, E.G. (2022, setembro 13-15). Ensinando Conceito de Energia na Educação Básica por Meio da Investigação-Formação-Ação no Ensino de Ciências. *Encontro Nacional de Educação (ENACED) e Seminário Internacional de Estudos e*

- Pesquisa em Educação nas Ciências (SIEPEC)*. Íjuí. <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/enacedesiepec/article/view/21357/21486>.
- Boszko, C. (2019). *Diários de aprendizagem e os processos metacognitivos: estudo envolvendo professores de Física em formação inicial*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Passo Fundo do Rio Grande do Sul]. Biblioteca de Teses e Dissertações – UPF. <http://tede.upf.br:8080/jspui/handle/tede/1816Bruckermann>.
- Bervian, P.V. (2019). *Processo de investigação-formação-ação docente: uma perspectiva de constituição do conhecimento tecnológico pedagógico do conteúdo*. [Tese de Doutorado, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da Unijuí. <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/7139/Paula%20Vanessa%20Bervian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Bremm, D. e Güllich, R.I.C. (2020). Sistematização de experiências: conceito e referências para formação de professores de ciências. *Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática*, 8(3), 553-573. <https://doi.org/10.26571/reamec.v8i3.10788>.
- Carr, W. e Kemmis, S. (1988). *Teoría crítica de la enseñanza: investigación-acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Martinez Roca.
- Costa, V. M. e Tarouco, L.M.R. (2010). Infográfico: características, autoria e uso educacional. *RENOTE*, 8 (1), 1-13. <https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/18045/10633>.
- Contreras, J.D. (1994). *La investigación en la acción*. Cuadernos de Pedagogía. Tema del mes. Barcelona, Espanha.
- Franco, M.A.S. (2015). Práticas pedagógicas de ensinar-aprender: por entre resistências e resignações. *Educação e Pesquisa*, 41(3), 601-614, <https://www.scielo.br/j/ep/a/gd7J5ZhhMMcbJf9FtKDYCTB/?format=pdf&lang=pt>.
- Fonseca, C.M.F da., Costa, A.M.F da. e Nascimento, J.M do. (2017). Formação e saberes docentes na educação profissional: Um relato de experiência. *Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar*, 3(7), 78-84. <http://natal.uern.br/periodicos/index.php/RECEI/article/view/927>.
- Güllich, R.I. da C. (2013). *Investigação-formação-ação em ciências: um caminho para reconstruir a relação entre livro didático*. Curitiba: Prismas.
- Güllich, R.I. da C. (2017). Formação em Ciências e em Biologias: discutindo requisitos de um processo didático. In: R.I.C. Güllich (Org.) *Didática da Biologia*. Appris.
- Lüdke, M. e André, M.E.D.A. (2001). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. EPU.
- Monteiro, P.H.N. e Costa, R.B.L. (2004). Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. *BIS, Boletim do Instituto de Saúde* (Impr.) 32, 22.
- Morin, E. (2011). *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. Corte.
- Pearson, N., Ball, K. e Crawford, D. (2011). Predictors of changes in adolescents' consumption of fruits, vegetables and energy-dense snacks. *Australia. British Journal of Nutrition*, 105 (1), 795-803.
- Radetzke, F. S., Güllich, R.I.C. e Emmel, R. (2020). A constituição docente e as espirais autorreflexivas: investigação-formação-ação em ciências. *Vitruvian Cogitationes*, 1(1), 65-83.

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/revisvitruscogitationes/article/view/63585/751375154188>.

Reinhardt, N. V. (2007). *Infografía didáctica: Producción interdisciplinaria de infografías didácticas para la diversidad cultural*. *Revista de Educación*, 31(1), 119-191.

Santos, E. e Araújo, M. (2020). Implicações de um processo Formativo de professores mediado por filmes, na constituição de uma visão ampliada de Saúde. *Revista Insignare Scientia*, 3 (5), 517-539. <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RIS/article/view/11902/7594>.

Schön, D.A. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. In: A. Nóvoa. *Os professores e a sua formação*. 1. ed. Lisboa: Dom Quixote.

Schön, D. A. (2000). *Educando o Profissional Reflexivo: Um Novo Design para o Ensino e a Aprendizagem*. 1a edição ed. Porto Alegre: Penso.

SEC. (1997). Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental*. Brasília: MEC/SEF.

Tonello, L. P. e Santos, E. G. dos. (2022). Formação Docente E Prática Pedagógica: Enredos Na Educação Em Ciências E Biologia. *Revista Brasileira de Ensino de Ciências e Matemática*, 5(1). <https://seer.upf.br/index.php/rbecm/article/view/12993>.

Tossin, B. R. Souto, V. T., Terra, M. G., Siqueira, D. F., Mello, A. de L. e Silva, A. A. da. et al. (2015). As práticas educativas e o autocuidado: evidências na produção científica da enfermagem. *Revista Mineira de Enfermagem*, 20 (1), 940. <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/e940.pdf>.

Zancul, M.S. e Dal Fabbro, A.L. (2007). Escolhas alimentares e estado nutricional de adolescentes em escolas de ensino fundamental. *Alimentos e Nutrição, Araraquara*. 18(3): 253- 59.