



**A EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS
ALIMENTARES SAUDÁVEIS DE FORMA SUSTENTÁVEL**

**FOOD EDUCATION FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTHY AND
SUSTAINABLE EATING HABITS**

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS SALUDABLES DE FORMA SOSTENIBLE**



<https://doi.org/10.56238/levv16n53-076>

Data de submissão: 20/09/2025

Data de publicação: 20/10/2025

Ovídio Mário Luís César

Mestre em Ciências

Instituição: Universidade do Namibe-Faculdade de Ciências Sociais e Humanidades (FCSH-
UNINBE-Angola)

E-mail: suluvika@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8115-1454>

Laurinda Nancali Tchitundo Hangula César

Licenciada em Biologia

Instituição: Faculdade de Ciências Sociais e Humanidades (FCSH-UNINBE-Angola)

E-mail: laurindacesar24@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-3301-585X>

RESUMO

O presente trabalho é o resultado de uma investigação desenvolvida nas escolas da Zip nº3 do Município de Moçâmedes, como objectivo: propor actividades que visam contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis a partir de uma educação alimentar sustentável. Visto que a alimentação é uma dos aspectos de grande importância para a saúde e a vida, e a escola é o local adequado para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e valores para toda a vida, para o efeito, foi desenvolvida uma pesquisa de natureza descritiva, com uma metodologia de enfoque qualitativa fenomenológica interpretativa, e apegando-se a métodos de nível teórico, empírico e matemático, aplicando um inquérito por questionário a professores, alunos, pais e encarregados de educação, demonstrando que por um lado os professores dificilmente utilizam acções didácticas para favorecer o desenvolvimento de uma educação alimentar dos alunos, e como consequência os alunos apresentam um fraco nível de conhecimentos sobre uma alimentação saudável, utilizam com frequência alimentos inadequados. Assim sugeriu-se acções didácticas desenvolvidas activamente por professor e alunos, com a intervenção dos familiares e para favorecer o desenvolvimento de uma educação alimentar sustentável, pois uma boa alimentação influencia positivamente para o nosso presente e futuro.

Palavras-chave: Processo de Ensino-aprendizagem de Biologia. Educação Alimentar. Alimentação Saudável. Sustentabilidade.

ABSTRACT

This work is the result of research conducted in the Zip No. 3 schools in the municipality of Moçâmedes. The objective was to propose activities that contribute to the development of healthy eating habits based on sustainable nutritional education. Since nutrition is one of the most important aspects of health and life, and school is the ideal place for developing knowledge, skills, and values for life, a descriptive study was conducted using a qualitative, interpretative, phenomenological methodology and employing theoretical, empirical, and mathematical methods. A questionnaire survey was administered to teachers, students, parents, and guardians. The study demonstrated that, on the one hand, teachers rarely use teaching methods to promote the development of nutritional education among students, and, as a result, students have a low level of knowledge about healthy eating and frequently consume inappropriate foods. Therefore, we suggested teaching activities actively developed by teachers and students, with the involvement of family members, to foster the development of sustainable nutritional education, as good nutrition positively influences our present and future.

Keywords: Biology Teaching-learning Process. Nutrition Education. Healthy Eating. Sustainability.

RESUMEN

Este trabajo es el resultado de una investigación realizada en las escuelas del Código Postal n.º 3 del municipio de Moçâmedes. El objetivo fue proponer actividades que contribuyan al desarrollo de hábitos alimentarios saludables basados en la educación nutricional sostenible. Dado que la nutrición es uno de los aspectos más importantes de la salud y la vida, y que la escuela es el espacio ideal para desarrollar conocimientos, habilidades y valores para la vida, se realizó un estudio descriptivo con una metodología cualitativa, interpretativa y fenomenológica, empleando métodos teóricos, empíricos y matemáticos. Se administró una encuesta a docentes, estudiantes, padres y tutores. El estudio demostró que, por un lado, el profesorado rara vez utiliza métodos didácticos para promover el desarrollo de la educación nutricional entre los estudiantes y, como resultado, los estudiantes tienen un bajo nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y consumen frecuentemente alimentos inadecuados. Por lo tanto, sugerimos actividades didácticas desarrolladas activamente por docentes y estudiantes, con la participación de las familias, para fomentar el desarrollo de una educación nutricional sostenible, ya que una buena nutrición influye positivamente en nuestro presente y futuro.

Palabras clave: Proceso de Enseñanza-aprendizaje de la Biología. Educación Nutricional. Alimentación Saludable. Sostenibilidad.

1 INTRODUÇÃO

Desde sempre o Homem teve um grande interesse em aprender sobre o mundo que nos rodeia, mas com o surgimento de pestes e várias enfermidades, houve a necessidade de se dar respostas porquê tantas doenças afetam o ser humano? Dali, surgiu a necessidade de saber mais sobre o assunto e se construir conhecimentos sobre a saúde para a humanidade, pois existe uma grande relação entre educação e a saúde. Pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção de doenças e no desenvolvimento de uma aprendizagem significativa. Nos últimos anos tem-se notado a ingestão desequilibrada dos alimentos tendo como consequência o aparecimento de inúmeras doenças (Miranda, 2013).

Pinto (2013), considera que uma alimentação equilibrada deve ser baseada em práticas alimentares que assumam um significado social e cultural dos alimentos fundamentados em conceitos básicos essenciais á manutenção do organismo humano, e resgatar as boas práticas em relação ao consumo de alimentos promovendo o bem-estar físico, mental, moral e social para as pessoas possuírem boa saúde, conseguirem alcançar os objectivos da vida e desempenharem diferentes actividades.

Para que tenhamos saúde, é necessário uma educação adequada, por isso, o processo de ensino-aprendizagem actual, visa contribuir para o desenvolvimento de uma educação sólida, consciente e organizada, apropriando-se de conteúdos como formas de conhecer, fazer, viver, e ser, construindo assim um indivíduo capaz de interagir com a Sociedade, e produzir mudanças para o desenvolvimento da saúde e bem-estar do aluno (Zancul, 2008).

Visto que um dos objectivos específicos do I ciclo do ensino secundário estabelecido pela Lei de base do sistema de Educação e Ensino do Dec. Lei nº 17/16 no seu Artig. 32º alínea f), é de “criar hábitos de trabalhos individuais e em grupo, e favorecer o desenvolvimento de atitudes de reflexão metódica e de adaptação de mudanças”, assim, devemos também desenvolver aos nossos alunos uma educação alimentar saudável, promovendo assim mudanças nos hábitos alimentares.

1.1 EXIGÊNCIAS ACTUAIS DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

A realidade actual da educação, exige que o professor desenvolva estratégias que visam superar as adversidades encontradas no processo de ensino-aprendizagem. O ensino actual, deve favorecer o desenvolvimento de aptidões natural da mente para colocar e resolver os problemas essenciais e, correlativamente, estimular o pleno emprego da inteligência geral (Amorim, 2008).

Libânio, (2002, p. 53) afirma que:

"A educação de qualidade é aquela em que a escola promove para todos o domínio dos conhecimentos e o desenvolvimento de capacidades cognitivas e afectivas necessárias ao atendimento de necessidades individuais e sociais dos alunos, a inserção no mundo do trabalho, a constituição da cidadania (inclusive com poder de participação), tendo em vista a construção de uma sociedade mais justa e igualitária"

Segundo Albuquerque (2010), para que o ensino seja um acto de conhecimentos, é necessário existir entre o educador e educando uma relação dinâmica de autêntico diálogo mediatizado pelo objeto a ser conhecido.

Assim o ensino actual exige que exista convivência entre os sujeitos do processo de ensino e aprendizagem, ou seja que haja relação professor-aluno-colegas permitindo a troca de experiência e informações, e a transformação do abstrato em concreto, empírico ao científico, possibilitando a reelaboração de conhecimento produzido e em produção de modo que o aluno consiga resolver situações do quotidiano e participar activamente no processo de ensino aprendizagem.

1.2 ACTIVIDADES NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

As actividades são formas de organização do PEA que ajudam a desenvolver interação e relação entre professor-aluno e aluno-aluno. É através das actividades que o aluno irá perceber o mundo e interagir com os outros alunos, desenvolvendo assim diversas habilidades, aptidões e compartilhando experiências, as mesmas ajudam a descobrir novas opções e indicam novas possibilidades e estas têm mais significado quando o educador possibilita um trabalho de coletividade e colaboração entre os alunos de maneira a facilitar e tornar a aprendizagem mais significativa e duradoura.

1.3 PAPEL DO PROFESSOR DE BIOLOGIA NO DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Actualmente, o consumo de alimentos não saudáveis entre as pessoas, tem crescido bastante, com isto o aparecimento dessas doenças causadas pela má alimentação. A escola tem um papel fundamental no processo de prevenção dessas doença, a mesma deve promover trabalhos relacionados à educação alimentar e a implementação de projetos que previnam doenças ligadas a má alimentação, estimulando para isso a capacitação dos professores em temas envolvidos com alimentação e nutrição, para o bom desempenho na saúde escolar, formação aquisição de hábitos alimentares saudáveis, de maneira que esse se estendam até as famílias (Lovato & Sousa, 2016),

A escola é um local importante na promoção de saúde, sendo ela um espaço de troca de conhecimentos, de convivência, e experiências alimentares. Os conhecimentos alimentares adquiridos na escola podem ser levados até a família destacando a implementação de hábitos alimentares saudáveis de forma a prevenir as famílias contra as doenças causadas pela má alimentação

1.4 EDUCAÇÃO ALIMENTAR SUSTENTÁVEL

A educação é a força motriz para que um indivíduo leve um estilo de vida saudável, porque ela fornece bases importantes de como realmente deve ser a alimentação de cada indivíduo, evitando o aparecimento de várias doenças.

Segundo Freire (2006), o processo educativo envolve conscientização, onde o indivíduo é o sujeito activo e, portanto tem uma visão crítica em um processo de mudança interior.

Também MDS (2012), afirma que educação alimentar e nutricional é o campo de segurança alimentar que ocupa a posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais actuais e a promoção de uma alimentação adequada e saudável para todos.

Com base as ideias dos autores referidos acima, chegamos a seguintes reflexão, que a educação alimentar é fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis de modo a desenvolver boa saúde e reconhecer os riscos que uma alimentação incorreta representa para qualidade de vida das pessoas.

A alimentação equilibrada deve ser baseada em pratica alimentares que assumem conceitos a manutenção do organismo humano, de modo a proporcionar uma vida saudável ao indivíduo não somente no presente mais também para um futuro saudável

1.5 JUSTIFICATIVA E MOTIVAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO

É por meio destes pressupostos que nos motivou a desenvolver este tema, por se tratar de um assunto que tem merecido muito debate, nos dias de hoje quando se fala de alimentação estamos a falar de um elemento primordial para a vida e garantia de saúde dos seres vivos. Visto que a educação alimentar é um processo continuo que pode ser desenvolvido através do processo de ensino-aprendizagem da Biologia mediante as actividades que podem ser realizadas pelos professores, conforme defende Lovato & Sousa, (2016), que devemos desenvolver o processo de ensino-aprendizagem, com o objectivo de incentivar os alunos a construírem modelos práticos e criativos, levando a cabo o desempenho de competências para a complexa realidade social.

Durante a nossa pesquisa nas escolas da ZIP n ° 3, foram detetadas uma série de insuficiências relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem de Biologia na 8ª classe, sobre a educação alimentar saudável, dentre as quais, destacamos as seguintes:

- Fraca preparação metodológica dos professores na abordagem de conteúdos ligados a educação alimentar e o seu impacto na saúde;
- Falta de conhecimentos sólidos sobre as doenças influenciadas por uma má alimentação por parte dos alunos da 8ª classe
- Falta de uma metodologia que envolve a participação activa dos alunos na construção dos conhecimentos sobre a educação alimentar;

- A ausência de actividades práticas que contribuem para o desenvolvimento de uma educação alimentar saudável no tema-1: Alimentação e manutenção da vida nos alunos da 8ª classe

Estas insuficiências permitiram a construção da **contradição fundamental**, a qual está dada pela necessidade de se desenvolver hábitos alimentares saudáveis de forma sustentável aos alunos e na falta de actividades que visam desenvolver uma educação alimentar de forma sustentável.

De acordo com as insuficiências apresentadas, formulou-se o seguinte **Problema científico**: Como contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis a partir de uma educação alimentar sustentável?

O **objecto de estudo**: é a educação alimentar no processo de ensino-aprendizagem na disciplina de Biologia e delimitou-se como **campo de acção**: A educação alimentar, para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Assim **objectivo geral** da investigação, consiste em Propor actividades práticas que visam contribuir para a prevenção de doenças causadas pela má alimentação aos alunos de Biologia da 8ª classe da zip nº3 de Moçâmedes

1.6 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

1. Fundamentar os referentes teóricos e metodológicos que sustentam o desenvolvimento da educação alimentar no processo de ensino-aprendizagem
2. Diagnosticar o estado actual do processo de ensino-aprendizagem de Biologia sobre a educação alimentar nas escolas da ZIP nº 3 de Moçâmedes.
3. Elaborar actividades que visam fortalecer o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis de forma sustentável.

2 METODOLOGIA UTILIZADA

Para esta pesquisa, seleccionou-se a investigação: Descritiva pelo que, segundo Prodanov & Freitas, (2013), tal pesquisa, observa, regista, analisa, interpreta e ordena os dados sem interferência do pesquisador.

Fazendo recurso a uma metodologia de enfoque Qualitativa-Quantitativa, visto que nas investigações educacionais, só a interpretação quantitativa, não nos dá resultados claros sem uma avaliação qualitativa (Martínez, 2014).

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO E AMOSTRA

A presente investigação contou com uma população de 13 professores de Biologia da ZIP nº3 de Moçâmedes, e desta foi seleccionada uma amostra intencional de 10 professores perfazendo uma

amostra representativa de 77% da população em estudo de formas a fazerem frente aos dados da pesquisa na selecção dos subconjuntos (Alvarenga, 2012).

Esta investigação foi realizada na ZIP nº 3 e temos por ZIP, um órgão de apoio metodológico que congrega um conjunto de escolas próximas uma das outras, a partir de uma escola de referência, denominada escola sede ou centro de recurso, com objectivo de organizar o desenvolvimento profissional dos professores como parte fundamental da formação contínua. (GPE, 2020)

Assim a zip nº3 esta constituída por três escolas:

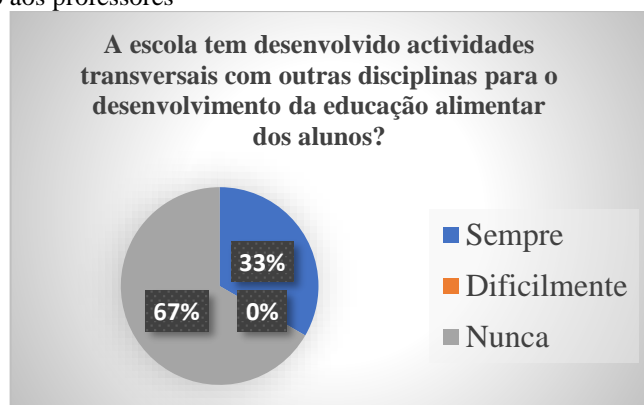
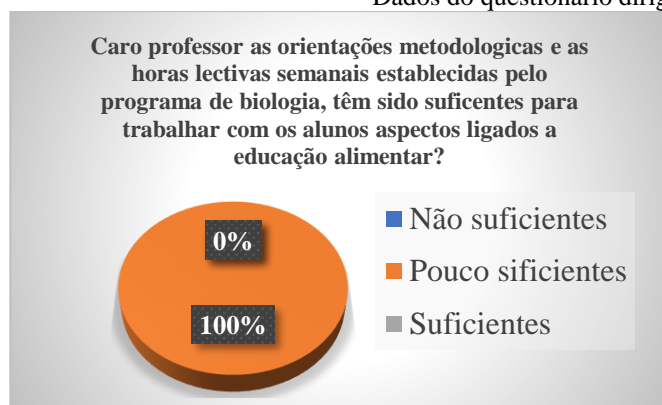
- Colégio nº38M São João Paulo II,
- Colégio nº50M Gabriel Kwanhama
- Complexo Escolar nº61M Rui Duarte de Carvalho (RDC).

Essas escolas são instituições do Ministério da Educação na Província do Namibe, localizadas no município sede (Moçâmedes), da província do Namibe, nas zonas urbanas e suburbana.

2.2 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS PROFESSORES, PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DAS ESCOLAS DA ZIP Nº3

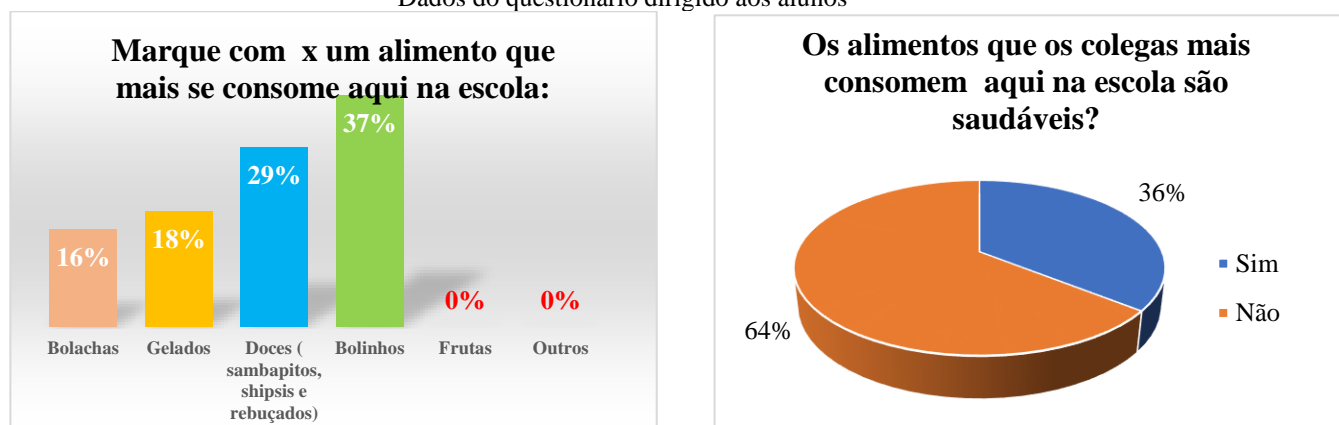
Foi aplicado um questionário aos alunos e professores de Biologia da 8ª classe da zip nº3, com a participação de 10 professores, e 120 alunos da 8ª classe com o objectivo de realizar a recolha de dados sobre o processo de ensino e aprendizagem do tema A- Os alimentos e a manutenção da vida. E os hábitos alimentares dos alunos. E contou igualmente com a participação de alguns pais e encarregados de educação e teve os seguintes resultados:

Dados do questionário dirigido aos professores



Fonte: Autores.

Dados do questionário dirigido aos alunos



Fonte: Autores.

Tabela nº1 - Dados referentes a opinião dos pais quanto a educação alimentar.

N.º	Questão	Descrição	Qtde	Perc.
1	Sabes a diferença entre uma boa alimentação e uma má alimentação?	Sim	2	30%
		Um pouco	7	60%
		Não	1	10%
2	Tens dado lanche ou dinheiro para o seu educando?	Lanche	2	25%
		Dinheiro	6	55%
		Nada	2	20%
3	Alguma vez já participou em uma actividade organizada pela escola com o tema relacionado a educação alimentar?	Sim	0	25%
		Não	10	75%

Fonte: dados da investigação (2023).

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados resultantes do diagnóstico, demonstra que os professores reconhecem que os a necessidade de se desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos, e a necessidade de se desenvolver actividades para o desenvolvimento de uma educação alimentar sustentável aos alunos. Os alunos apresentam um fraco nível de conhecimentos sobre uma educação alimentar e pois os alimentos que utilizam com mais frequência são pouco saudável. Os encarregados de educação afirmam que existe a prevalência de enfermidades causadas por uma má alimentação no seio da comunidade, e a mesma informação foi confirmada pela direcção do centro de saúde.

Com base a estes resultados, há uma grande necessidade de se contribuir para prevenção de doenças ligadas a má alimentação através do processo de ensino-aprendizagem, pois conforme dizia Hipócrates: “que o seu alimento seja seu remédio, e o seu remédio seja seu alimento”.

4 CONCLUSÕES

Os fundamentos teóricos da presente investigação apontam que o processo de ensino-aprendizagem de biologia actual deve favorecer o desenvolvimento de habilidades para uma educação alimentar sustentável aos alunos, pois a alimentação, para além de uma necessidade biológica é um dos grandes pilares para o fortalecimento da saúde e bem-estar.

O diagnóstico realizado nas escolas da Zip nº3 permitiu identificar as insuficiências no estabelecimento das de actividades no processo de ensino-aprendizagem de biologia para o desenvolvimento de uma educação alimentar, e há necessidades de se desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos.

As acções didácticas apresentada, esta estruturada com procedimentos simples e claros que envolvem a participação activa dos alunos, professores e encarregados de educação para juntos contribuírem no desenvolvimento uma educação alimentar, visando assim a promoção da saúde na família, escola e sociedade para o presente e o futuro.

4.1 SUGESTÕES

- Que as escolas da Zip 3 construam cantinas, com a promoção ou vendas de alimentos saudáveis, e realize trimestralmente uma feira de venda de alimentos simples e saudáveis em que os alunos vão explicando o valor nutricional de cada alimento;
- Que motive os professores de biologia a fazerem a utilização de meios de ensinos nas aulas já que esses recursos são importantes para a motivação e a aprendizagem dos alunos;
- Promoção de aulas práticas e interdisciplinares para despertar habilidades.
- Que se continue a desenvolver pesquisas relacionadas a educação alimentar de formas a contribuirmos juntos para o melhoramento dos hábitos alimentares saudáveis, pois, uma boa alimentação é muito mais que um remédio.



REFERÊNCIAS

- Albuquerque, C. (2010). Processo de Ensino-Aprendizagem: Características do professor Eficaz, pag.58. Millenium-Portugal
- ASSEMBLEIA NACIONAL DA REPÚBLICA DE ANGOLA (2020). Lei de Bases do Sistema de Educação e Ensino, Lei nº 32/20 de 12 de agosto de 2020. Luanda
- Barbosa, C.C.A. S& Oliveira. M. R. (2015). Actividades extracurriculares e a sua importância para o rendimento escolar. JICE 6ª Ed.
- Casemiro, J. P., Fonseca, A. B. C. D., & Secco, F. V. M. (2014). Promover saúde na escola: reflexões a partir de uma revisão sobre saúde escolar na América Latina. *Ciência & saúde coletiva*, 19, 829-840.
- César, O. (2015). Propostas de actividades metodológicas para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, nos alunos da Escola Augusto Ngangula no Namibe (TFC desenvolvido na ESPdN).
- Fernandes, A. G. D. S., Fonseca, A. B. C. D., & Silva, A. A. D. (2014). Alimentação escolar como espaço para educação em saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 39-48.
- Freire, P. (2006). Educação como prática da liberdade. Paz e Terra.
- Libâneo, J. C. (2002). Didática. São Paulo: Cortez.
- Miranda, D. E. G. A. (2013). Indicadores nutricionais e percepção de mães sobre a alimentação de seus filhos na Estratégia de Saúde da Família como pressuposto para educação em saúde e nutrição (Tese de doutorado, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista – UNESP). Acervo Digital UNESP
- Pinto, C. Q. (2013). Atitudes e percepções dos adolescentes face à alimentação: estudo exploratório nos agrupamentos de escolas do município de Estarreja (Dissertação de Mestrado, Universidade Aberta, Portugal). Repositório da Universidade Aberta.
- Precioso, J. (2004). Educação para a saúde na escola: um direito dos alunos que urge satisfazer. Amorim, N. et.al.(2008). A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Cadernos de Saúde Pública*, 24, s312-s322.
- Silva, S., Monego, E, Sousa, L., & Almeida, G. (2018). As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 2671-2681.
- Zancul, M. de S. (2008). Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: formação de conceitos e mudanças de comportamento (Tese de Doutorado). Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Araraquara, SP, Brasil.