

ESCOLA ESTADUAL HENRIQUE DINIZ

**RELACIONANDO O RENDIMENTO ESCOLAR DOS ALUNOS COM A
ALIMENTAÇÃO E A ATIVIDADE OU EXERCÍCIO FÍSICO**

**BARBACENA - MG
2025**



João Vitor Neves Mazzoni
Rebeca Cristina Pereira de Melo
Thamires Rodrigues Peixoto

Nome do Orientador
Elio Dias de Souza

RELACIONANDO O RENDIMENTO ESCOLAR DOS ALUNOS COM A ALIMENTAÇÃO E A ATIVIDADE OU EXERCÍCIO FÍSICO

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.
Orientação do Profº. Elio Dias de Souza

**BARBACENA - MG
2025**



RESUMO

A escola pode ser considerada para a comunidade um importante centro para a busca de informações, cultura e práticas esportivas, denotando, assim, a importância da instituição para a comunidade do bairro. Além de ser um local de construção do sujeito, é na escola que muitos adolescentes buscam apoio para a resolução de conflitos inerentes a sua idade, como as mudanças corporais durante a puberdade, conflitos psicossociais e compreensão do outro como um ser dotado de diferenças e peculiaridades próprias. Dessa forma, a instituição escolar possui um importante papel na formação do aluno cidadão em sua comunidade. Diante disso, os alunos do Projeto de Iniciação Científica iniciaram as pesquisas no ano de 2022, tendo como objetivo, investigar o sobrepeso e a obesidade do corpo discente da Escola Estadual Henrique Diniz. Ao final desse trabalho, ficou o interesse em dar continuidade iniciando posteriormente uma nova pesquisa com o intuito de comprovar a relação da alimentação e dos exercícios e atividades físicas com o rendimento escolar dos alunos da mesma escola supracitada.

Palavras-chave: alimentação saudável; rendimento escolar; atividade física; protagonismo juvenil.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 JUSTIFICATIVA.....	6
3 OBJETIVOS	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS.....	9
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
REFERÊNCIAS.....	11



1 INTRODUÇÃO

Vivemos em um mundo onde a alimentação e os hábitos alimentares são extremamente inadequados. A alimentação pode proporcionar vida e todos nós devemos ter uma boa relação com ela. Através disso, é de suma importância que as pessoas se alimentem de uma forma saudável, assegurando sua segurança na saúde.

De acordo com Vaz e Bennemann (2014):

“Assim como o peso e a imagem corporal também influenciam, pois a insatisfação com o próprio corpo pode motivar as restrições alimentares. De acordo com Bernardi et al. (2005), restrição alimentar é uma estratégia comportamental e cognitiva, que as pessoas usam para controlar o peso corporal, uma tendência a restringir o consumo alimentar consciente, a fim de prevenir o ganho de peso ou promover a sua perda.” (VAZ; BENNEMANN, 2013, p.108-112).

Uma alimentação saudável não é apenas comer alimentos que contêm poucas calorias e pouca gordura, mas é também um passo para se libertar e comer tudo que gostamos e nos proporcionam coisas boas na vida, desde que não tenhamos nenhum transtorno que nos tire a segurança de vida. Uma alimentação balanceada e alinhada com a prática de atividades físicas desempenham papéis fundamentais no rendimento dos estudantes. E o contrário poderá impactar negativamente o desempenho do aluno.

De acordo com Salgado (2005), as dicas para uma excelente alimentação estão diretamente relacionadas ao consumo de frutas, verduras e água. Evitando gorduras, frituras, doces, alimentos calóricos e não abandonando o famoso arroz e feijão. Mas o que se observa é estes últimos estarem saindo da mesa dos brasileiros e dando lugar para os, usualmente, chamados *fastfood* e receitas “malucas” que eliminam os dois dos pratos. E essa perda nutricional é complementada também pelos alimentos chamados de “calorias vazias”, doces que na sua grande maioria possuem um alto valor calórico e com quase nada em nutrientes.

Portanto, o grande desafio desta pesquisa científica será relacionar e comprovar o quanto uma nutrição adequada junto com a prática de atividades e exercícios físicos são



de suma importância, favorecendo assim o desempenho e o rendimento escolar, além de desenvolver hábitos saudáveis que irão contribuir para a saúde e o bem-estar dos alunos.

2 JUSTIFICATIVA

Com esta experiência acadêmica proporcionada aos alunos envolvidos ano passado ficou claro que além de ser um local de construção disciplinar, muitos adolescentes também buscam na escola apoio para a resolução de conflitos inerentes à idade, como as mudanças físicas próprias da adolescência, os conflitos psicossociais e a compreensão do outro como um ser diferente com diferenças e características que devem ser respeitadas por todos. Dessa forma, nossas instituições escolares desempenham um papel importante na formação de estudantes cidadãos em suas comunidades.

A compreensão de espaço foi construída e reconstruída ao longo do tempo, evoluindo gradativamente de uma dimensão apenas geométrica para uma dimensão social, cultural e simbólica. É inquestionável a importância da estrutura física da escola para o desenvolvimento das atividades inerentes ao processo de ensino-aprendizagem. É preciso uma estrutura física e pedagógica onde se possa desenvolver o currículo, uma vez que o espaço escolar exerce um caráter educacional, afetivo e cultural (PAULO; NETO, 2021)

Do ponto de vista da escola envolvida na vida dos alunos, a instituição ganha um importante destaque na promoção do bem-estar pessoal, pois muitas vezes é o local, principalmente nas aulas de Ciências, Biologia, Química e Educação Física, onde os alunos são confrontados com assuntos como anatomia humana, fisiologia, importância da atividade física, saúde sexual e reprodutiva, uso preventivo de substâncias químicas, prevenção e medidas preventivas de doenças infecciosas e parasitárias e outros assuntos importantes da saúde individual e coletiva. A escola tem, portanto, um importante papel social para seus educandos na promoção da saúde e qualidade de vida. Para Luck (2011), a escola tem propósitos definidos, embora não seja definitiva, uma vez que está em constante evolução, em busca de promover a aprendizagem da cidadania, mediante a compreensão do mundo pelo aluno, de si mesmo e de seu papel nesse mundo, além de vivências de experiências sociais significativas. Assim, a cultura organizacional da escola



está ligada à noção de espaço, uma vez que ali são compartilhados conhecimentos e valores de um determinado período, mas que podem perdurar por anos e anos e servir de base para sua construção final, o cidadão como um todo.

A realização desse projeto traz uma série de benefícios para a comunidade escolar, como mostrado no quadro 1.

Quadro1–Benefícios previstos para a comunidade escolar

PÚBLICO DA COMUNIDADE ESCOLAR	BENEFÍCIOS
Estudantes pesquisadores	- Entender e vivenciar a prática e o método científico como protagonistas no processo; - Observar que a ciência é um campo multidisciplinar, visto que essa pesquisa irá envolver áreas como Biologia, Educação Física e Matemática; - Aprender a analisar dados, realizar análises estatísticas básicas, construir gráficos e tabelas;
Comunidade escolar	- Gerar discussões e reflexões acerca do tema e buscar soluções coletivas para melhorar o ensino/aprendizagem.

FONTE: PRODUZIDO PELOS PESQUISADORES

3 OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Investigar a possível relação entre alimentação e a prática de atividade física com o rendimento escolar dos alunos com idade igual ou superior a 06 anos e idade menor que 20 anos.

Objetivos Específicos

- Avaliar a situação alimentar de alunos com idade igual ou superior a 06 anos e idade menor que 20 anos.



- Avaliar a prática de atividades físicas regulares de alunos com idade igual ou superior a 06 anos e idade menor que 20 anos.
- Determinar se há correlação entre as condições socioeconômicas das famílias dos alunos em seus hábitos alimentares e de atividade física.
- Desenvolver competências e habilidades para que os estudantes pesquisadores compreendam e acessem a construção do conhecimento científico e possam desenvolver suas próprias conclusões a partir dos resultados alcançados com a coleta de dados.
- Perceber a importância da socialização do conhecimento.
- Ampliar o vocabulário.
- Comparar os resultados do trabalho anterior com os resultados que serão obtidos na presente pesquisa.

4 METODOLOGIA

Durante toda a execução do trabalho, a partir da Pesquisa Bibliográfica serão pesquisados artigos científicos, dissertações de mestrado e teses de doutorado, a fim de aprofundar o conhecimento sobre o assunto principal.

A Pesquisa Bibliográfica enquanto modalidade de pesquisa de caráter qualitativo, é comumente apresentada como uma revisão da literatura, o que merece ser evidenciado essa revisão se apresenta como pré-requisito para toda e qualquer modalidade de pesquisa, não sendo a característica principal e exclusiva da pesquisa bibliográfica. Neste paradigma, o que caracteriza a pesquisa bibliográfica é o conjunto de procedimentos previamente planejados que buscam soluções para determinado objeto e problema de pesquisa. Essa definição de procedimentos é que validará todas as ações como premissa essencial da pesquisa bibliográfica. (SILVA et al. 2021)

Portanto, a pesquisa bibliográfica “Deve ser pensada em “espiral”, numa referência ao constante e interrupto ato de se questionar os dados e informações coletadas, na busca de novas lacunas no conhecimento e assim novas investigações e pesquisas. (MINAYO, 2009, p. 94)



Será dividida em duas partes a coleta de dados. Na primeira será disponibilizado um formulário no Google que estará disponível na sala de informática da escola onde todos os aproximadamente 840 alunos poderão responder de maneira anônima. Ou seja, não serão coletadas informações pessoais dos participantes e de acordo com orientações de ética e segurança em pesquisa, todo o corpo discente terá sua privacidade preservada. Já na segunda parte serão coletadas informações junto ao pessoal da secretaria para ter acesso as notas dos alunos do turno da manhã e da tarde contidas no Simade. Finalizados as duas partes começará a concretização do trabalho relacionando os dados. Na primeira parte serão coletadas informações sobre a qualidade do sono, da alimentação e da regularidade da prática de atividade ou exercícios físicos e na segunda parte as notas bimestrais dos alunos para poder cruzar as informações coletadas.

5 RESULTADOS OBTIDOS

Espera-se que esta pesquisa possa conscientizar os estudantes da importância de uma boa alimentação e a prática de atividades ou exercícios físicos para seu rendimento escolar, possibilitando aos mesmos, perceberem quais os benefícios e malefícios gerados quando não são realizados de maneira adequada, melhorando assim a qualidade de vida dos estudantes, proporcionando o protagonismo de todos os envolvidos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da contribuição da pesquisa de Iniciação Científica realizada anteriormente, no qual os pesquisadores faziam parte e trabalharam na construção do seguinte artigo: “Excesso de Peso no Contexto Escolar: Investigando o Sobrepeso e a Obesidade em Alunos de uma Escola Pública”, concluiu-se, com esta pesquisa, a prevalência do sobrepeso e da obesidade em nossos alunos comida de igual ou superior a 06 anos e idade menor que 20 anos. Desse modo, os pesquisadores verificaram a necessidade de criar uma nova linha de investigação, baseando-se nos resultados obtidos, através da qual se pretende investigar há relação entre a alimentação e a prática de atividade física com o rendimento escolar a partir de dados publicados em artigos científicos.



Desta forma, este trabalho irá contribuir para dar continuidade ao estudo diante da importância do tema e nos levará a investigar os seguintes pontos: A ausência de alimentação adequada e da prática de atividade física pode afetar o aspecto físico e cognitivo do estudante? A condição socioeconômica das famílias poderá ter relação com a qualidade da alimentação e a oportunidade de prática de atividades físicas pelos alunos com idade igual ou superior a 06 anos e idade menor que 20 anos?

Contudo, esta pesquisa possibilitará o fortalecimento do interesse pela ciência e pela pesquisa incentivando os estudantes a terem uma alimentação mais saudável, contribuindo para a melhoria da saúde da população em geral.

REFERÊNCIAS

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. **Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: Uma Revisão**. Revista Uningá Review. Vol.20, n.1, pp.108-112. 2014

LÜCK, H. **Gestão da Cultura e do Clima Organizacional da Escola**. Petrópolis: Vozes, 2011

MINAYO, M. C. S. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S.(Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Rio de Janeiro, RJ: Vozes, 2009. p. 09-29

PAULO, Â. M.; HORANETO, J. A. Da. **A Importância do Espaço Escolar para o Ensino- Aprendizagem a Luz de um Estudo de Caso**. Revista Galo, n. 4, p. 217-230, 2021.

SALGADO, J. M. **Alimentos Inteligentes**. Editora Prestígio. 1ªEdição. 2005.

SILVA e col. **A Pesquisa Bibliográfica nos Estudos Científicos de Natureza Qualitativos**. Revista Prisma. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 91-109, 2021