



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

LINGUÍSTICA, LETRAS E ARTES
FEMIC JOVEM

João Vitor Neves Mazzoni

Rebeca Cristina Pereira de Melo

Thamires Rodrigues Peixoto

Professor Elio Dias de Souza

Escola Estadual Henrique Diniz
Barbacena, Minas Gerais e Brasil



elio.souza@educacao.mg.gov.br

Apresentação



→ Vivemos em um mundo onde os hábitos alimentares e a falta de uma prática de atividade física ou exercício físico regular são extremamente inadequados. Um hábito saudável pode proporcionar vida e todos nós devemos ter uma boa relação com ele. Comprovando 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.

→ A escola tem um importantíssimo papel na promoção do bem-estar de todo corpo discente, 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.

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.

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.

→ 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 será coletado 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 concretizar o trabalho relacionando os dados. Na primeira parte será coletado 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.

Resultados alcançados



Abaixo e ao lado são apresentadas as tabelas com os dados obtidos do questionário que foi respondido pelos alunos. Foram um total de 702 resultados que podem ser divididos em Ensino Fundamental II e Ensino Médio. Também foram divididos pelos critérios péssimo, regular e ótimo.

TABELA 1 - Resultados do Ensino Fundamental II

TURMAS	PESSÍMO	REGULAR	ÓTIMO
6º ANO REG 01	00	18	12
6º ANO REG 02	00	19	13
7º ANO REG 01	00	20	08
7º ANO REG 02	00	18	09
8º ANO REG 01	02	18	08
8º ANO REG 02	03	16	12
9º ANO REG 01	02	11	08
9º ANO REG 02	01	13	17
TOTAL	08	133	87

Fonte: autores (2024)

TABELA 2 - Resultados do Ensino Médio

TURMAS	PESSÍMO	REGULAR	ÓTIMO
1º ANO REG 01	00	14	05
1º ANO REG 02	01	16	16
1º ANO REG 03	02	17	14
1º ANO REG 07	02	13	17
1º ANO REG 08	02	20	15
2º ANO REG 01	05	18	12
2º ANO REG 02	01	16	16
2º ANO REG 03	01	24	10
2º ANO REG 04	04	22	11
2º ANO REG 05	01	17	13
2º ANO REG 06	01	22	11
3º ANO REG 01	03	13	17
3º ANO REG 02	02	24	07
3º ANO REG 03	02	10	16
3º ANO REG 04	00	18	05
TOTAL	27	264	185

Fonte: autores (2024)

Resultados alcançados



Abaixo é apresentado as tabelas com os dados referente ao rendimento escolar obtidos pelos alunos ao final do primeiro bimestre. Foram um total de 702 resultados que podem ser divididos em Ensino Fundamental II e Ensino Médio. E tendo em vista que na Escola Estadual Henrique Diniz a média bimestral é de 60% para todas as disciplinas da grade curricular. Por isso dividimos os resultados em abaixo e acima.

TABELA 3 - Resultados do Ensino Fundamental II

TURMAS	ABAIXO	ACIMA
6º ANO REG 01	08	22
6º ANO REG 02	03	29
7º ANO REG 01	14	14
7º ANO REG 02	01	26
8º ANO REG 01	06	22
8º ANO REG 02	02	29
9º ANO REG 01	01	20
9º ANO REG 02	01	30
TOTAL	36	192

Fonte: autores (2024)

TABELA 4 - Resultados do Ensino Médio

TURMAS	ABAIXO	ACIMA
1º ANO REG 01	05	14
1º ANO REG 02	01	32
1º ANO REG 03	07	26
1º ANO REG 07	02	30
1º ANO REG 08	03	34
2º ANO REG 01	01	34
2º ANO REG 02	00	33
2º ANO REG 03	00	35
2º ANO REG 04	00	37
2º ANO REG 05	00	31
2º ANO REG 06	04	30
3º ANO REG 01	01	32
3º ANO REG 02	01	32
3º ANO REG 03	00	28
3º ANO REG 04	01	22
TOTAL	26	450

Fonte: autores (2024)

Resultados alcançados



>> No turno da tarde, tabela 1, com os alunos que compreendem os anos finais do ensino fundamental tivemos um total de 228 alunos que responderam os questionários, sendo que deste total, 3,5% foram classificados como péssimo, 58,3% como regular e 38,2 como ótimo.

>> No turno da manhã, tabela 2, com os alunos que compreendem o ensino médio tivemos um total de 476 alunos que responderam os questionários, sendo que deste total, 5,6% foram classificados como péssimo, 55,4% como regular e 39,0% como ótimo.

>> No turno da tarde, tabela 3, com os alunos que compreendem os anos finais do ensino fundamental tivemos um total de 228 alunos que foram divididos de acordo o rendimento escolar, classificando como abaixo da média que compreende 15,7% do total de alunos, ou seja, 36 alunos. E acima da média que compreende 84,3%, ficaram 192 alunos.

>> No turno da manhã, tabela 5, com os alunos que compreendem o ensino médio tivemos um total de 476 alunos que foram divididos de acordo o rendimento escolar, classificando como abaixo da média que compreende 5,4% do total de alunos, ou seja, 26 alunos. E acima da média que compreende 94,6%, ficaram 450 alunos. Ao analisar cada tabela e relacionar as mesmas, notamos que juntando os ensinos fundamentais e médio temos 669 alunos que foram classificados como regular e ótimo. E 642 alunos que foram classificados acima da média. Sendo assim, podemos concluir que aproximadamente 95% do corpo discente da Escola Estadual Henrique Diniz estão com hábitos saudáveis tanto na alimentação como na prática regular de atividades ou exercícios físicos regulares. E que isto reflete de maneira positiva no rendimento escolar, pois 92% dos alunos estão acima da média.

Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



- O investimento em ações integradas nas escolas, como a inclusão de práticas físicas regulares e a oferta de alimentação adequada, pode gerar impactos significativos tanto na saúde quanto no desenvolvimento acadêmico dos estudantes. A promoção de hábitos saudáveis deve ser encarada como uma estratégia fundamental para melhorar a qualidade da educação e formar cidadãos mais conscientes e preparados para os desafios futuros.
- O presente trabalho surgiu a partir da investigação do bem-estar de crianças e adolescentes, analisando de que forma a alimentação e a prática de atividades físicas se relacionam com o rendimento escolar de alunos de ambos os sexos, com idades entre 6 e 19 anos, regularmente matriculados na Escola Estadual Henrique Diniz. Os resultados apresentados, fundamentados em estudos e pesquisas recentes, confirmam que uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos não apenas contribuem para a saúde física e mental dos estudantes, mas também influenciam positivamente sua concentração, disposição e desempenho acadêmico.

Criatividade e inovação



- 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.
- 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.

Considerações finais



Foi observado através das respostas dos alunos no questionário que grande parte procura manter uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, e que se envolvem em práticas esportivas de maneira regular. Notamos também que os mesmos apresentam maior disposição, melhor concentração e resultados acadêmicos superiores em comparação àqueles que não adotam esses hábitos, ficando assim abaixo da média escolar do primeiro bimestre.

Entretanto, desafios como o acesso desigual a alimentos saudáveis, o sedentarismo e a falta de orientação adequada sobre nutrição e atividades físicas ainda persistem, especialmente em comunidades mais vulneráveis. Esse cenário reforça a importância de programas educacionais e políticas públicas que promovam a alimentação saudável e incentivem a prática de atividades físicas desde a infância, considerando a sua influência direta no desempenho escolar.

Portanto, conclui-se que o investimento em ações integradas nas escolas, como a inclusão de práticas físicas regulares e a oferta de alimentação adequada, pode gerar impactos significativos tanto na saúde quanto no desenvolvimento acadêmico dos estudantes. A promoção de hábitos saudáveis deve ser encarada como uma estratégia fundamental para melhorar a qualidade da educação e formar cidadãos mais conscientes e preparados para os desafios futuros.

Nada mais justo que aproveitar aqui para agradecer à direção e à supervisão da Escola Estadual Henrique Diniz pela confiança e apoio durante todas as pesquisas e trabalhos realizados. E a todos os alunos que fizeram parte do projeto desde seu início, em 2022.



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 08 a 28 de novembro de 2025

Realização



Associação Mineira de
Pesquisa e Iniciação Científica

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Apoiadores e parceiros