

**“COME FRIO, COME QUENTE, COME O QUE VÊ PELA FRENTE”:  
COMPREENSÕES DE ALUNOS DO 5º ANO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
E OBESIDADE, A PARTIR DO DOCUMENTÁRIO MUITO ALÉM DO PESO**

**“Eat Cold, Eat Hot, Eat What You See from The Front”: Understanding Students on  
Health Food and Obesity from the Documentary *Very Beyond Weight***

Larissa Lunardi<sup>1</sup>

Rúbia Emmel<sup>2</sup>

**Resumo:** Este relato de experiência emerge como um *continuum* das reflexões de constituição e formação docente de uma professora iniciante na área de Ciências no Ensino Fundamental. O objetivo deste trabalho é analisar e refletir sobre o documentário “Muito além do peso” e a experiência de sua utilização nas aulas de Ciências. Nesta atividade, partiu-se do problema prático: quais são as compreensões dos alunos do 5º ano sobre a importância de uma alimentação saudável? E sobre a obesidade infantil? O que pensam os alunos sobre o documentário? A partir destes questionamentos, a atividade buscou aproximar os conteúdos estudados com o cotidiano dos alunos, considerando a realidade do país, possibilitando o acesso a conhecimentos científicos de forma educativa, crítica e reflexiva. Os alunos do 5º ano assistiram ao documentário, que tem como tema principal a obesidade infantil. A atividade foi sistematizada através de um questionário que contemplou cinco questões abertas que buscaram reunir opiniões e reflexões dos estudantes sobre o tema apresentado. Os alunos descreveram a temática apresentada; retrataram o personagem mais marcante; detalharam os fragmentos que mais chamaram atenção; opinaram sobre a parte que mais gostaram; e refletiram sobre a sua própria alimentação. Foi possível ver a reflexão e a consciência sobre o tema da alimentação e da obesidade quando houve esta abordagem mais integral do conhecimento, indo além da visão disciplinar em Ciências Naturais, ocasião em que se abordaram questões críticas que vincularam as temáticas da alimentação saudável e obesidade a outras áreas, como da Psicologia, dos âmbitos social, cultural e da saúde.

**Palavras-chave:** Educação alimentar. Ensino de Ciências. Obesidade infantil.

**Abstract:** This experience report emerges as a continuum of reflections on teacher constitution and training of a teacher beginning in the area of Science in Elementary Education. The purpose of the report is to analyze and reflect about the documentary “Way beyond the weight” and the experience of its use in science classes. In this activity, started from the practical problem: what are the 5th year students' understandings about the

---

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Cerro Largo. Licenciada em Ciências Biológicas, Instituto Federal Farroupilha, Campus Santa Rosa. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3434-3397>. [larissalunardi18@gmail.com](mailto:larissalunardi18@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Educação nas Ciências. Professora da área de Pedagogia no Instituto Federal Farroupilha, Câmpus Santa Rosa. Professora colaboradora permanente do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Cerro Largo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4701-8959>. [rubia.emmel@iffarroupilha.edu.br](mailto:rubia.emmel@iffarroupilha.edu.br)

importance of healthy eating? What about childhood obesity? What do students think about the documentary? Based on these questions, the activity sought to approximate the contents studied with the students' daily lives, considering the reality of the country, enabling access to scientific knowledge in an educational, critical and reflective way. The 5th grade students watched the documentary that has childhood obesity as its main theme. The activity was systematized through a questionnaire that included five open questions that sought to gather students' opinions and reflections on the presented topic. The students described the theme presented; portrayed the most striking character; detailed the fragments that drew the most attention; gave their opinion about the part they liked the most; and reflected about their own food. It was possible to see reflection and awareness on the topic of food and obesity when there was a more comprehensive approach to knowledge, by going beyond the disciplinary view in Natural Sciences, when critical issues were addressed linking themes of healthy eating and obesity to other areas, as Psychology, social, cultural and health scopes.

**Keywords:** Nutrition education. Science teaching. Child obesity.

## 1 Introdução

Este relato de experiência emerge como um *continuum*<sup>3</sup> das reflexões de constituição e formação docente de uma professora iniciante na área de Ciências no Ensino Fundamental. Neste enredo da história, situa-se o espaço e o tempo de formação inicial desta professora no Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas entre os anos de 2015 e 2018. Durante o curso, foi a partir das práticas de ensino e dos estágios supervisionados que houve as primeiras regências de aula na Educação Básica, sempre com supervisão e acompanhamento de docentes mais experientes, os regentes das turmas nas escolas e os professores supervisores e orientadores do Curso. No ano de 2018, a professora concluiu sua formação inicial e, em 2019, seguiu seus estudos em um curso de pós-graduação, no Mestrado em Ensino de Ciências. Ainda neste ano, a professora passou a atuar agora como regente de turma na disciplina de Ciências no Ensino Fundamental.

Neste contexto de docente iniciante são muitos os desafios, que vão de um conhecimento de conteúdo à busca incessante do conhecimento pedagógico de conteúdo (SHULMAN, 1986). As reflexões que são apresentadas aqui emergem das práticas pedagógicas desenvolvidas na disciplina de Ciências com duas turmas do 5º ano de uma escola da região Noroeste do Rio Grande do Sul.

Compreende-se esse processo como uma investigação-ação, ou seja, uma pesquisa feita pelos docentes sobre suas próprias práticas na escola e/ou em sala de aula (CARR; KEMMIS, 1988; CONTRERAS, 1994; DINIZ-PEREIRA; ZEICHNER, 2011). Nesta perspectiva, a investigação-ação constituiu-se como um coletivo que problematizou o tema da alimentação saudável. A partir do referencial adotado acredita-se que a investigação-ação, por ser um processo de formação de professores reflexivos e críticos, potencializa análises e mudanças nas práticas pedagógicas.

---

<sup>3</sup> A ideia de *continuum* assume os pressupostos de Mizukami (2002, p. 13): “é contínua e em “serviço” por ser centrada na escola e ocorrer concomitantemente ao exercício da docência, como um continuum, em um processo de desenvolvimento para a vida toda”. Neste sentido, os conceitos “formação contínua em serviço” e “desenvolvimento profissional” são ampliados, para Azevedo e Abib (2007), ao serem direcionados na perspectiva de uma pesquisa-ação. Na ótica assumida pelas autoras (id.), a investigação e a ação se combinam e se complementam em um processo de profissionalização docente.

Nesta investigação-ação, a partir dos autores Carr e Kemmis (1988) e Contreras (1994), assume-se um processo social em que professores trabalham com seus pares e com seus alunos em busca das aprendizagens e da reflexão crítica sobre a alimentação saudável. Parafraseando Azevedo e Abib (2007), considera-se que as relações estabelecidas na escola proporcionam a aprendizagem dos sujeitos que nela atuam, a temporalidade e a memória embutidas em cada espaço e em cada sujeito, bem como as contradições sociais imersas em seu cotidiano e a caracterizam como um contexto social. Esses sujeitos (professores e alunos), ao procurarem se entender por meio dessas relações, constituem os movimentos coletivos de uma investigação-ação. A partir das ideias de Alarcão (2011), acredita-se em uma escola reflexiva capaz de se projetar e se desenvolver por meio de professores reflexivos. Tal perspectiva se desenvolve a partir dos cenários da prática docente, das análises que emergem das vozes dos sujeitos da investigação-ação: os alunos.

Sendo assim, o objetivo deste relato é analisar e refletir sobre o documentário “Muito além do peso” e a experiência de sua utilização nas aulas de Ciências. Os conteúdos que envolveram essa atividade foram: alimentos e seus nutrientes; pirâmide alimentar; alimentação saudável; problemas de saúde relacionados à alimentação.

Uma alimentação balanceada proporciona uma nutrição de boa qualidade e, com isso, um bom desenvolvimento psíquico, físico e social da pessoa (AQUILLA, 2011). Em virtude da construção de concepções sobre a saúde alimentar, e em razão dos altos índices de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis observados atualmente em todo o mundo, atividades que envolvam a educação alimentar são de extrema importância e precisam ser mais comuns no contexto escolar (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013; CAMOZZI *et al.*, 2015; BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016).

Neste contexto, a estratégia selecionada para discutir e refletir foi o documentário. De acordo com Barbosa e Bazzo (2013, p. 159):

Filmes do tipo documentário mostram-se excelentes subsídios para o fomento de alteração de concepções deformadas de ciência e tecnologia, sendo capaz de demonstrar a sua não neutralidade e a relação que se estabelece entre a sociedade e esses outros dois elementos. Por isso, são considerados como potenciais recursos didáticos para o ensino quando se pensa em discutir temas sociopolíticos e se busca a democratização do debate científico.

O documentário aproxima o contexto estudado à realidade do aluno e, com isso, facilita a compreensão de alguns fatos e fenômenos. Para Morán (1995), o vídeo representa lazer para os alunos e muda sua postura em sala de aula de maneira positiva. Porém, também é preciso atentar para a adequação das reflexões nessa proposta pedagógica, priorizando a construção do senso crítico e a formação para a cidadania (BARBOSA; BAZZO, 2013; MORÁN, 1995).

Nesta atividade, partiu-se do problema prático: quais são as compreensões dos alunos do 5º ano sobre a importância de uma alimentação saudável? E sobre a obesidade infantil? O que pensam os alunos sobre o documentário?

A partir desses questionamentos, a atividade buscou aproximar os conteúdos estudados em aula com o cotidiano dos alunos, considerando a realidade do país, possibilitando o acesso a conhecimentos científicos de forma educativa, crítica e reflexiva.

## 2 Metodologia: detalhamento das atividades

Essa investigação-ação apresenta uma abordagem qualitativa (LÜDKE; ANDRÉ, 1986) a partir de uma atividade realizada no componente curricular de Ciências. Com o objetivo de utilizar uma estratégia de ensino que proporcionasse reflexões sobre os temas obesidade infantil e alimentação saudável, selecionou-se um documentário que apresenta esses assuntos nos contextos brasileiro e mundial.

A coleta de dados ocorreu a partir de uma intervenção feita com um documentário e um questionário aplicado a 38 alunos do 5º ano do Ensino Fundamental. Durante dois períodos de aula, os alunos assistiram ao documentário intitulado “Muito além do peso”, uma produção brasileira, com tempo de duração de 84 minutos, estreado em 2012 e com classificação indicativa livre. Dirigido por Estela Renner, o documentário pode ser assistido na íntegra pela *internet* (RENNER, 2012).

O filme traz a narrativa e o enredo da obesidade infantil tida como uma das epidemias modernas, por meio de depoimentos de pais e crianças de todas as classes sociais e regiões do Brasil, além do olhar de especialistas sobre a situação atual da sociedade com relação ao consumo. Relaciona a alimentação com a incidência de doenças e complicações de saúde identificadas em crianças e adolescentes atualmente.

O principal fator de escolha do documentário foi a sua direção, produção e filmagem serem nacionais e acontecerem, em sua maioria, no país. Foi possível promover reflexões que foram além das concepções biológicas ou das Ciências da Natureza sobre o tema da alimentação, mas também de questões críticas vinculadas a outras áreas, como da Psicologia, do campo social, cultural e da área da Saúde. A produção traz entrevistas com crianças e pais que apresentam seus hábitos alimentares e as consequências dos mesmos. Mais do que explicativo e informativo, o filme é educativo, representando de forma didática a realidade da alimentação dos brasileiros.

Alguns pontos foram discutidos durante o filme, que era pausado para que os alunos se expressassem, contassem histórias que iam relacionando com o assunto e fazendo alguns comentários sobre o documentário. Como tema de casa, os alunos receberam uma folha com as questões para sistematizar a atividade, sendo que foram avisados que deveriam entregar a folha na aula seguinte e que esse trabalho seria uma das avaliações do trimestre.

O questionário contemplou as seguintes questões: “1) Qual a principal temática apresentada no documentário? Você acredita que seja importante? Por quê?”; “2) Sobre os personagens do filme, qual marcou mais você? Justifique.”; “3) O que mais chamou a sua atenção no documentário? Por quê?”; “4) Qual foi a parte do documentário que você mais gostou? Por quê?”; “5) Após assistir o documentário, o que você pode refletir sobre a sua própria alimentação? Justifique”.

A análise dos dados foi realizada por meio da Análise Temática de Conteúdo (LÜDKE; ANDRÉ, 1986), que segue as seguintes etapas: as respostas foram organizadas em unidades de contexto, em que se explora a frequência e o contexto em que aparecem; posteriormente, foram analisados os registros realizados em forma de síntese sobre as unidades de contexto; e, por fim, foram detectadas as temáticas que constituíram os ciclos reflexivos. Os cinco cenários reflexivos se originaram das perguntas presentes no questionário, cujas respostas estão expressas por meio de excertos, apresentados em destaque tipográfico *italico*.

Por questões éticas, para respeitar a identidade dos alunos, foram criados códigos para identificá-los. Foram nomeados por uma letra “A” (aluno), seguida de numeração em ordem crescente: A1, A2 até A38.

### 3 Resultados e discussão

Ao ler as respostas dos alunos coletadas nos questionários, observaram-se as reflexões realizadas pelas turmas. A análise constitui-se em cinco cenários reflexivos, de acordo com as questões respondidas e com os temas que foram abordados em cada uma delas.

#### 3.1 Cenário reflexivo 1: Alimentação saudável e obesidade infantil

A primeira pergunta realizada no questionário foi: “Qual a principal temática apresentada no documentário? Você acredita que seja importante? Por quê?”. Percebeu-se que a maioria dos alunos respondeu que a temática foi a obesidade, mais especificamente a obesidade infantil. Seguem algumas respostas:

A principal temática apresentada foi a obesidade, e quanto ela nos prejudica. Sim, eu acredito que seja importante porque nos mostra várias coisas que a gente não sabia o quanto nos faz mal (A2, 2019).

A temática sobre a obesidade infantil, e a falta de alimentação saudável. Sim, pois devemos nos alimentar corretamente e ensinar isso aos outros (A11, 2019).

A principal temática é que as crianças estão ficando obesas desde pequenas, pois são atraídas pelos brinquedos que vem junto com a comida, eu acho importante esse tema, pois quando uma criança fica obesa, tem uma expectativa de vida muito menor (A15, 2019).

A principal temática no documentário é obesidade infantil. Acredito que seja importante pois isso causa problemas de saúde (A17, 2019).

A principal temática apresentada no documentário é a obesidade das crianças e a importância dos alimentos saudáveis, eu acredito que isso seja importante as pessoas terem consciência do que comer (A30, 2019).

A principal temática apresentada no documentário foi sobre a obesidade das pessoas. Eu acredito que seja importante refletirmos sobre a nossa saúde porque as pessoas precisam ter uma alimentação saudável (A32, 2019).

O filme tem como foco a obesidade infantil, porém relacionado a esse assunto estão outros que também são abordados na produção. Um exemplo é a publicidade que está diretamente associada a esse distúrbio global. A indústria alimentícia utiliza personagens dos desenhos animados, que são queridos pelas crianças, para atraí-las e incentivá-las ao consumo. Moura (2010) destaca a grande influência que o marketing exerce no comportamento alimentar das crianças, a qual é evidenciada, principalmente, por meio de propagandas na televisão e videogames. Além disso, o tempo gasto com dispositivos como computadores e televisões acaba desencadeando condutas sedentárias, o que contribui para o desenvolvimento da obesidade (SICHERI; SOUZA, 2008).

Outra estratégia utilizada é a associação de brinquedos aos alimentos, ocasionando vários problemas, como a falta do “brincar criativo”. O brinquedo faz tudo sozinho (pula, canta, dança) e se torna desinteressante para as crianças em pouco tempo, e essas rapidamente pedem outro. “O lúdico muitas vezes substitui o instinto e sua expressão fisiológica, a fome, o apetite, por uma representação mercadológica: os brinquedos, como gratificações, como brindes, como souvenirs ligados à compra de chocolates, de doces, de salgados, de bebidas” (BATISTA FILHO; MELO, 2013, p. 10). Dessa forma, a indústria alimentícia vende mais e





alimentação, ainda mais quando os pais têm os mesmos hábitos que a criança obesa. Aqui se evidencia a constituição de um ser humano em processos de mediação pelo outro, pelas suas condições sociais e produção de suas interações, como é visto nos princípios de Vygotski (1991). De acordo com esse autor, a aprendizagem “pressupõe uma natureza social específica e um processo através do qual as crianças penetram na vida intelectual daquelas que as cercam” (VYGOTSKI, 1991, p. 59). Vigotski (2000) ainda aborda que relação do sujeito com o meio social é mediada por instrumentos e signos que possibilitam a internalização do processo do conhecimento e, com isso, o desenvolvimento das funções mentais superiores (VYGOTSKI, 1991).

Outros alunos mencionaram outra personagem:

A personagem que mais me marcou foi a menina que tinha uma doença e precisava de uma amostra de sangue para saber o quanto de remédio precisava tomar. Isso me chamou atenção, pois descobri algumas das consequências da obesidade (A21, 2019).

Quem me marcou foi Rebeca, 11 anos, ela tem diabetes de tanto tomar coca-cola e comer doce etc... fazendo uma má alimentação podemos ficar doentes (A35, 2019).

Rebeca, de 11 anos, possui diabetes tipo 2, causada pela obesidade. Observa-se que alguns alunos já tinham ouvido falar na diabetes, mas talvez não conheciam a realidade de quem tem a doença, como pode ser provocada e como funciona seu tratamento.

Outro personagem foi apontado pelos alunos:

Para mim o que mais me marcou foi um menino obeso, que na escola trocava seus materiais escolares pelo lanche de seus colegas (A2, 2019).

O personagem que mais me marcou foi um menino obeso, que na escola trocava materiais por comida (A4, 2019).

O gurizinho que trocava materiais por comida, porque isso é um absurdo quem faz isso (A27, 2019).

O personagem que mais me marcou no filme foi o menino que trocava seus materiais por comida (A32, 2019).

O gurizinho que trocava material escolar por comida porque a mãe não dava o que ele queria aí ele comprava lanche dos amiguinhos (A36, 2019).

Os alunos se referiram ao Erick, de oito anos, que sofre de pressão alta, outro problema de saúde resultado da obesidade. Foi realmente marcante para os estudantes o fato de o menino trocar seus materiais escolares pelo lanche dos colegas, já que sua mãe regulava sua alimentação por causa de sua saúde. A27, por exemplo, ficou indignado com a situação, mas, talvez, não tenha percebido que a má alimentação se tornou um vício para Erick, levando-o a ter esse tipo de ação. Nesse sentido, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos ultraprocessados tendem a “enganar” o organismo, fazendo com que as pessoas ingiram mais calorias do que realmente é preciso, e as calorias ingeridas que não forem gastas acabam por ser estocadas em forma de gordura (BRASIL, 2014).

Carol, de oito anos, que se motivou e foi incentivada pela mãe a emagrecer, foi outra personagem citada por vários alunos.



A Carol de 8 anos porque ela está tentando emagrecer assim como eu, pelo menos eu e a Carol estamos tentando (A7, 2019).

A Carol, pois ela decide mudar a vida dela, e é muito linda, pois, ela não acha que é pela imagem, é pela SAÚDE dela (A13, 2019).

O personagem que mais me marcou foi uma menina que disse para a mãe dela que queria mudar, emagrecer, que não queria mais ser gorda, me marcou porque não são todas as crianças que têm essa decisão de alimentação (A15, 2019).

Aquela menina que viu que estaria ficando gorda, e começou a se exercitar mais para perder peso e deixar de ser obesa (A26, 2019).

A Carol de 8 anos. Porque quando ela viu um documentário na TV da sala com a mãe ela disse que queria ficar magra no próximo dia a geladeira já estava cheia de legumes e ainda ela se esforça fazendo exercícios (A37, 2019).

Percebeu-se que muitos alunos admiraram a atitude da menina, já que foi a única personagem do documentário que quis mudar por conta própria. Em uma das respostas, a de A7, identifica-se um espelhamento que se alterna entre a reflexão sobre o vivido e a reflexão sobre o observado (ALARCÃO, 2011), em que a aluna se enxergou no personagem, percebendo que o seu esforço era o mesmo que o da menina. O espelhamento observado pode ser relacionado com o conceito de sala de espelhos, apresentado por Silva e Schnetzler (2000), porém as autoras utilizam o termo para se referir aos professores que se veem refletidos nas práticas compartilhadas de seus pares.

Muito citado pelos alunos está outra personagem:

O personagem que mais marcou foi aquela que disse que uma batata era uma cebola. Pois isso me marcou muito, pois isso representa como as pessoas obesas não sabem muito bem o que é legumes, frutas etc. (A9, 2019).

A menina que entregaram um salgadinho de batata e ela disse que era batata, depois entregaram uma verdadeira batata e ela disse que era uma cebola, me chamou atenção, pois ela sabe o industrializado, mas não sabe o natural (A16, 2019).

O personagem que mais me marcou foi aquela menina que não sabia o que era uma BATATA! UMA BATATA! (A18, 2016).

Pra mim foi a menina que não sabia o que era uma batata o que mostra que ela não come alimentos saudáveis (A31, 2019).

Outra personagem marcante foi a Jennifer, de nove anos, que, quando a entrevistadora lhe mostrou uma batata, ela disse que era uma cebola. Essa cena espantou muitos alunos, considerando que são alimentos que todos conhecem, pois comem quase diariamente. Percebeu-se que A18 escreveu em letra de forma para expressar tamanha surpresa com o observado. Essa cena fez os alunos concluírem que crianças obesas não comem comidas saudáveis, *in natura*, e, por isso, não sabem identificá-las.

### 3.3 Cenário reflexivo 3: O documentário e seus enredos

A terceira pergunta do questionário foi: “O que mais chamou a sua atenção no documentário? Por quê?”. A seguir, mostram-se as respostas de alguns alunos:

O tanto de açúcares e gordura que há nos alimentos (A1, 2019).

O que mais me chamou atenção foi a quantidade de açúcar que tem nas coisas, tipo no refri, no todinho e etc... (A2, 2019).

O que mais chamou a minha atenção foi a quantidade de açúcar que tinha numa latinha de refrigerante, num suco industrializado. E que a maioria das crianças não sabem muitos nomes de frutas que consomem (A10, 2019).



O quanto de açúcar tem dentro de uma latinha de refrigerante, porque é muito e tem gente que toma uma por dia (A16, 2019).

Foi a quantidade de açúcar escondida dentro dos produtos industrializados. Porque numa quantidade pequena de produto se consome uma alta quantidade de açúcar (A22, 2019).

A porcentagem de açúcar e óleo nos alimentos mostrados. Também crianças fazendo birra no almoço e outras crianças com doenças por conta de alimentação nada saudável (A31, 2019).

Um dos elementos que mais chamou a atenção dos alunos foi a quantidade de açúcar e gordura encontrados nos alimentos ultraprocessados. A entrevistadora e diretora do documentário, Estela Renner, comparou a quantidade de salgadinho e a quantidade de óleo presente em um pacote. Isso também aconteceu com o refrigerante e o suco de caixinha, com a quantidade de açúcar (Figura 1).

Figura 1 – Estela Renner e entrevistados



Fonte: Muito além do peso (2012)

O volume de açúcar e óleo assustou tanto os entrevistados do documentário quanto os alunos que assistiram ao vídeo. É impactante ver toda a gordura de um salgadinho, que pode ser comido facilmente em minutos, concentrada em um recipiente. A mesma situação ocorre com o açúcar do refrigerante, que é consumido, muitas vezes, diariamente. Geralmente os adultos e os alunos não se flagram da quantidade de carboidratos, gorduras e sódio que podem ser encontrados nos alimentos. Até mesmo porque, às vezes, nem se busca olhar os rótulos e tabelas nutricionais.

A10 também chamou a atenção para a identificação de frutas e verduras que não fazem parte do cotidiano dos personagens do filme, mas que são comuns na rotina dos alunos. Seguem abaixo outras respostas dos estudantes que se assustaram com esse fragmento do documentário:

Como algumas crianças não sabem comer corretamente, pois não tinham frutas e vegetais em suas casas (A11, 2010).

O que mais me chamou atenção, foi as crianças que nem sabiam o que era alguns vegetais, legumes e frutas, me chamou atenção porque, para mim eu vejo estes vegetais e frutas quase sempre, tanto que minha avó tem plantação da maioria (A14, 2019).

Que as pessoas sabem mais de salgadinhos do que batata, cebola, pimentão (A18, 2019).

O que mais me chamou atenção foi que tinha umas crianças que não sabiam quase nenhum nome de algumas frutas e legumes, e se sabiam nem comiam ou gostavam (A19, 2019).

O que mais me chamou atenção foi que as crianças não sabem nomes de simples frutas (A20, 2019).



O que mais me chamou atenção foram as crianças que não sabiam identificar uma fruta, porque frutas deveriam fazer parte do dia a dia das pessoas (A21, 2019).

O que mais me chamou atenção foi que a menina nunca tinha visto batata e eu vejo todo dia (A36, 2019).

Salgadinhos, refrigerantes e *fast foods*, comidas industrializadas de maneira geral, estão mais presentes na vida e rotina das crianças do documentário do que qualquer outro tipo de alimento. Os alunos têm a consciência de que devem comer frutas e verduras, que elas precisam fazer parte de suas refeições. E, agora, eles sabem que esse tipo de alimentação causa a obesidade.

Outra informação marcante no documentário é o percentual de bebês menores de um ano que tomam refrigerante, conforme pode-se perceber nas seguintes falas:

O que mais me chamou atenção no documentário foi a parte em que falava que muitos bebês tomam refri antes de ter nem 1 ano de idade porque eu nem sabia que bebê tomava refri (A4, 2019).

O que mais me chamou atenção foi a parte que mostrou que existe em bebês tomando coca-cola invés de leite materno, e isso me chamou atenção porque faz muito mal à saúde (A15, 2019).

O que me chamou atenção foi as mães dar coca-cola para as crianças menores de 1 ano, isso não é o certo de se fazer (A35, 2019).

Os dados alarmantes sobre a obesidade, as ilustrações e os gráficos apresentados no vídeo impressionaram muito os alunos que não tinham ideia da proporção e das consequências da má alimentação.

Alguns pais e mães dando alimentos não saudáveis para seus filhos, até mesmo bebês (A5, 2019).

A quantia de pessoas que morrem por causa de doenças causadas pela obesidade. Isso foi uma surpresa para mim, pois eu não sabia (A24, 2019).

O que mais me chamou atenção, foi que o que mais causa morte nos Estados Unidos é a obesidade (A25, 2019).

Foram os gráficos que demonstraram a porcentagem de crianças obesas, de doenças causadas pela obesidade... (A26, 2019).

Fragmentos pouco citados pelos estudantes, mas que surpreendem os espectadores do documentário, são: supermercados flutuantes, ou seja, navios repletos de produtos ultraprocessados que chegam até as populações ribeirinhas; recortes de vídeos que demonstram como é fabricada a salsicha; populações indígenas que consomem alimentos industrializados.

#### 3.4 Cenário reflexivo 4: Constituindo memórias dos alunos a partir do documentário

Posteriormente, os alunos responderam à quarta questão do questionário: “Qual foi a parte do documentário que você mais gostou? Por quê?”. Nota-se que muitos voltaram a falar da personagem Carol, e continuam a aparecer escritas que remetem ao espelhamento com a personagem. Observa-se que os estudantes demonstram preocupação e sensibilização quanto à obesidade.



A parte que eu mais gostei foi da Carol, porque ela disse para a mãe dela que queria emagrecer (A1, 2019).

A parte que eu mais gostei foi quando eu vi que algumas das crianças, que estavam com problema de obesidade estavam tentando emagrecer, pois elas viram que isso fazia muito mal para elas (A2, 2019).

A parte que eu mais gostei foi quando a menina que tinha excesso de peso quis emagrecer. Porque ela viu que aquilo fazia mal para a saúde dela e quis melhorar (A4, 2019).

Quando a menina decidiu que ia cuidar sua alimentação, e ela ficou muito feliz por isso gostei dessa parte (A5, 2019).

Não teve apenas uma parte do documentário que eu mais gostei, eu gostei de todas as partes porque tudo me ensinou muito e os cuidados para não ser obeso (A12, 2019).

A parte da Carol, pois a mãe dela colaborou, ela mesma colaborou, e é muito lindo ter este tipo de compreensividade (A13, 2019).

A parte que mais gostei foi quando a repórter mostrou o quanto de açúcar e óleo havia em alguns dos alimentos mais consumidos por pessoas acima do peso, porque assim as pessoas se conscientizam do que estavam comendo (A21, 2019).

Eu gostei da parte que as pessoas nem sabem o que era cada alimento, pois só comiam coisas industrializadas e empacotadas (A24, 2019).

Identificou-se que a maioria das respostas cita a personagem Carol e que isso é muito importante, pois mostra que os alunos gostaram de uma das poucas partes “positivas” do documentário. Nesse sentido, percebeu-se empatia nas escritas dos alunos que, ao assistirem o documentário, se colocaram no lugar da personagem e ficaram felizes pela atitude tomada por ela e por sua mãe.

Conforme Brolezzi (2014, p. 153), a empatia explica a “relação entre a imitação interior e a capacidade de compreensão dos outros, atribuindo a eles sentimentos, emoções e pensamentos”. O autor ainda destaca a importância desse conceito para Vigotski. Por mais que os estudos sobre o termo sejam recentes, elementos da teoria são explorados por esse autor e contribuem para a construção de sua percepção sobre a relação entre o biológico e o cultural (BROLEZZI, 2014).

Desse modo, foi possível constatar o papel da interação na aprendizagem e no desenvolvimento humano, que são compreendidos como processos sócio-históricos constituídos pelo acesso mediado pelos outros. O ser humano cresce num ambiente social e a interação com outras pessoas é essencial para o seu desenvolvimento (OLIVEIRA, 1993).

### 3.5 Cenário 5: Reflexões sobre alimentação saudável

A quinta e última questão feita foi: “Após assistir o documentário, o que você pode refletir sobre a sua própria alimentação? Justifique”. Seguem algumas das respostas dos alunos:

Que na minha casa eu como muita comida saudável, como salada, frutas, peixe, feijão, tenho um prato variado, não como muito doce, besteira bem, bem, bem de vez em quando, ou seja, me alimento bem (A15, 2019).

Que eu não cuidava da minha alimentação, mas que agora eu estou me cuidando mais, ex.: estou fazendo mais atividades ao ar livre em vez de ‘ficar nas telas’, como menos ‘besteiras’ e mais coisas saudáveis... (A19, 2019).

Boa, como coisa com açúcar de vez em quando eu como, mas eu como tomate, maçã, banana e etc. (A27, 2019)



Eu acho que a minha alimentação não é nem boa e nem ruim, porque eu como bastante frutas, mas eu também como algumas besteiras de vez em quando (A30, 2019).

Alguns alunos pensam ter uma boa alimentação, alegando que comem muitas frutas, verduras, legumes, praticam exercícios físicos e brincam ao ar livre. Porém, a grande maioria refletiu que precisa melhorar seus hábitos alimentares, como pode-se ver nas respostas abaixo:

Que eu devo comer mais salada, pois eu quase nunca como salada e eu devo comer menos salgadinhos (A1, 2019).

Eu refleti que MUITA coisa que eu como e tomo tem muito açúcar, e por isso vou tentar me alimentar menos dessas coisas e ter uma vida mais saudável (tentar) (A2, 2019).

Eu me alimento bem mas às vezes eu como algumas porcarias (A11, 2019).

Eu tenho coisas para melhorar, tipo comer menos porcarias, chips, batatinha, doces, etc. (A13, 2019).

Após assistir, podemos refletir que podemos nos alimentar melhor, comer mais saladas, menos 'porcarias', etc. (A16, 2019).

Eu comecei a refletir que devo comer mais frutas, mas não estou acima do peso. Penso isso, porque não quero ter problemas de obesidade (A21, 2019).

Que devo comer mais a comida feita pela minha mãe e menos produtos industrializados, pois muitas vezes troco o almoço por salgadinho (A22, 2019).

A minha mãe tenta oferecer mais alimentos caseiros do que industrializados. Eu como bastante doces, balas, pão e bolachas. Eu acho que ainda poderia melhorar minha alimentação, comendo mais frutas e verduras (A24, 2019).

Muito ruim. Porque eu tomo refri, chocolate, fico o dia inteiro no celular e não faço exercício e muito mais (A28, 2019).

Eu posso refletir que a minha alimentação está horrível porque eu como muita besteira, devo começar a cuidar o que eu como, para não ficar doente (A35, 2019).

A comer mais frutas, verduras e legumes porque eu como muita besteira (A38, 2019).

Muitos comentaram que os produtos ultraprocessados, denominados por eles como “besteiras” e “porcarias”, fazem parte de suas refeições frequentemente, podendo ocasionar doenças relacionadas à obesidade, como apresentado no documentário. “A fabricação de alimentos ultraprocessados, feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial” (BRASIL, 2014, p. 39). Esses alimentos costumam ter atributos como hipersabores e tamanhos gigantes, além de serem formulados para serem consumidos sem atenção e em qualquer lugar (BRASIL, 2014). Esses aspectos contribuem para “justificar” a utilização desses alimentos na rotina de muitos brasileiros, incluindo os alunos, sujeitos dessa pesquisa.

Considera-se importante essa visão dos alunos, já que o objetivo da atividade foi fazê-los pensar sobre seus hábitos alimentares, e muitos foram honestos ao responder à questão. Observou-se, ao final de algumas aulas, que os alunos levaram alimentos industrializados para comer no lanche, e esse fato estava presente nas respostas, não explicitamente, mas isso significa que os alunos estão mais conscientes do que comem, e agora podem refletir melhor sobre isso e buscar transformar sua alimentação.



#### 4 Considerações finais

As análises expressam as reflexões dos alunos sobre seus hábitos alimentares e a compreensão das relações entre obesidade e alguns problemas de saúde nas relações possíveis a partir do documentário “Muito além do peso”. A partir dos discursos dos alunos, foi possível ver a criticidade e as reflexões sobre os episódios e as histórias apresentadas no decorrer do filme.

No cenário reflexivo 1, percebeu-se que os alunos destacaram a importância da temática do documentário em suas respostas. No segundo, comentaram sobre os personagens, e no terceiro, falaram sobre as partes mais marcantes do documentário. Destacaram as partes que mais gostaram no cenário reflexivo 4 e refletiram sobre sua própria alimentação no cenário 5.

Dessa forma, em vários momentos os alunos ficaram apavorados com o que observaram no filme, porém não relataram que, talvez, isso ocorra devido à falta de informações ou do acesso a essas por parte dos consumidores. Isso fica evidente nas cenas em que os entrevistados se assustam com a quantidade de gordura que é encontrada em salgadinhos e de açúcar nos refrigerantes. Tais aspectos poderiam ter sido mais evidenciados nas respostas dos alunos.

Tendo em vista os aspectos observados, constatou-se alguns motivos para o “choque” que foi observado nas reações dos alunos e identificado pela análise das respostas: as crianças de ambas as turmas possuem um poder econômico e de consumo maior, têm acesso à informação e, principalmente, residem em cidades menores, não em grandes centros como o observado em grande parte do documentário, e têm mais contato com o meio rural, hortas e plantações.

Portanto, os alunos, em suas respostas, relacionaram seus próprios cotidianos, suas culturas e suas linguagens com a linguagem visual apresentada no documentário. Ainda, foi possível compreender a reflexão e a consciência sobre o tema da alimentação e da obesidade quando houve esta abordagem mais integral do conhecimento, que buscou ir além da visão disciplinar em Ciências Naturais, apresentando questões críticas que vinculam as temáticas da alimentação saudável e obesidade a outras áreas, como da Psicologia, dos âmbitos social, cultural e da saúde.

#### Referências

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

ALARCÃO, I. **Professores reflexivos em uma escola reflexiva**. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

AQUILLA, R. **A educação alimentar e nutricional no espaço escolar: saber, sabor e saúde**. 97 f. 2011. Dissertação (Pós-Graduação em Educação nas Ciências) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2011.

AZEVEDO, M. N.; ABIB, M. L. V. S. Aprender a ensinar ciências no continuum da docência. In: ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, VI, Florianópolis, *Anais...* Florianópolis, 2007.



OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky, Aprendizado e Desenvolvimento**: um processo sócio-histórico. São Paulo, Brasil: Scipione, 1993.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013.

RENNER, Estela. **Muito além do peso**. São Paulo: Maria Farinha Filmes, 2012. Documentário. 84 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>.

SICHERI, R.; SOUZA, R. A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24, supl. 2, p. S209-S234, 2008.

SILVA, J. E. F.; GIORGETTI, K. S.; COLOSIO, R. C. Obesidade e sedentarismo como fatores de risco para doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes de escolas públicas de Maringá, PR. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 1, p. 41-51 jan./abr. 2009.

SILVA, L. H. A.; SCHNETZLER, R. P. Buscando o caminho do meio: a “Sala de Espelhos” na construção de parcerias entre professores e formadores de professores de Ciências. **Ciência e Educação**, v. 6, n. 1, p. 43-54, 2000.

SHULMAN, L. S. Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching. **Educational Researcher**, v. 15, n. 4, p. 4-14, 1986.

VIGOTSKI, L. S. **A Construção do Pensamento e da Linguagem**. São Paulo, Brasil: Martins Fontes, 2000.

VYGOTSKI, L. S. **A Formação Social da Mente**. São Paulo, Brasil: Martins Fontes, 1991.

Recebido em abril de 2020.

Aprovado em novembro de 2020.