

## **Incidência de uma dieta equilibrada no desempenho académico dos estudantes**

Incidencia de la dieta balanceada en el desempeño académico de los estudiantes

Incidence of balanced diet on students' academic performance

**Jacqueline Fany Castro**

Msc, Universidad Federal de Rio Grande, Florianópolis, Brasil, <https://orcid.org/0000-0002-7511-9140>, jackelinefc@ufrd.edu.br

---

**Recebido em Julho de 2020 - Aceite em Janeiro de 2021**

**Revista Iberoamericana de la Educación**

**Vol - 4 No. 2, April - June 2021**

**e-ISSN: 2737-632x**

**Pág. 15 - 24**

---

**Resumo:** Actualmente o desempenho académico dos estudantes em todo o mundo é muito importante porque o estudante constrói os seus próprios conhecimentos, o mesmo que está relacionado com vários factores, incluindo o facto de estar bem nutrido. Este projecto educativo irá analisar o impacto de uma dieta equilibrada no desempenho académico dos alunos do ensino básico na escola pública Manuel Benjamín Carrión, na cidade de Guayaquil, uma vez que ficou demonstrado que os pais não estão preocupados em dar-lhes uma dieta equilibrada e desconhecem o conteúdo proteíco dos alimentos, causando problemas na saúde dos seus filhos e no desenvolvimento cognitivo. As crianças que vão à escola sem pequeno-almoço não estão motivadas, têm notas baixas nas suas disciplinas, e adormecem nas aulas. Segundo a psicóloga clínica, Carolina Peña, há também o problema do baixo desempenho académico devido a factores emocionais, pedagógicos e psicológicos.

**Palavras-chave:** estudante, dieta suave, desempenho

**Resumen:** En la actualidad el desempeño académico de los estudiantes a nivel mundial es muy importante ya que el estudiante construye sus propios conocimientos, el mismo que está relacionado con varios factores entre ellos el estar bien nutridos. El presente proyecto educativo analizara la incidencia de la dieta balanceada en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica elemental, de la escuela fiscal Manuel Benjamín Carrión de la ciudad de Guayaquil, ya que se ha evidenciado que los padres de familia no se preocupan por darles una alimentación balanceada, desconocen los contenidos proteínicos de los alimentos, originando en sus hijos problemas en la salud y en el desarrollo cognitivo. Los niños que van a la escuela sin desayunar no están motivados, tienen bajas notas en sus asignaturas, se duermen en clases. Según la Psicóloga Clínica, Carolina Peña también se da el problema de bajo desempeño académico por factores emocionales, pedagógicos y psicológicos.

**Palabras clave:** estudiante, dieta blanda, desempeño

16

**Abstract:** At present, the academic performance of students worldwide is very important since the student builds his own knowledge, which is related to several factors, among them, being well nourished. This educational project will analyze the impact of a balanced diet on the academic performance of elementary school students at the Manuel Benjamín Carrión public school in the city of Guayaquil, since it has been shown that parents are not concerned about giving them a balanced diet and are unaware of the protein content of food, causing problems in their children's health and cognitive development. Children who go to school without breakfast are not motivated, have low grades in their subjects and fall asleep in class. According to the Clinical Psychologist, Carolina Peña, there is also the

problem of low academic performance due to emotional, pedagogical and psychological factors.

**Key words:** student, soft diet, performance, performance.

## INTRODUÇÃO

Actualmente, o desempenho académico dos estudantes em todo o mundo é muito importante porque eles constroem os seus próprios conhecimentos na aprendizagem, ninguém o pode substituir nesta tarefa, nem mesmo o facilitador, porque é ele quem aprende e se não o fizer, ninguém o pode fazer no seu lugar, o mesmo que está relacionado com vários factores, incluindo ter um ambiente adequado, calor, metodologia, qualidade, condições afectivas na sua família, alimentação adequada, a fim de desenvolver competências educativas. A presente investigação analisará a incidência da dieta equilibrada no desempenho académico dos alunos do ensino básico elementar da Escola Fiscal "Manuel Benjamín Carrión", que se situa nas ruas García Goyena entre a 34<sup>a</sup> e 35<sup>a</sup> da freguesia Febres Cordero da cidade de Guayaquil, no período escolar de 2015 , Uma vez que surge a necessidade de levantar uma alternativa ao problema da má nutrição que faz com que os alunos dêem origem ao pouco interesse das crianças em idade escolar pelas actividades educativas, adormeçam no horário escolar, outros só pensam no intervalo para o almoço, alguns deles têm notas baixas.

Isto deve-se à falta de informação sobre como os pais devem estabelecer uma dieta equilibrada para os seus filhos que contenha a quantidade necessária de nutrientes para um bom desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, pelo que surge a necessidade de propor uma alternativa ao problema da má nutrição que tem os estudantes do estabelecimento acima mencionado, razão pela qual procedemos à avaliação do problema de acordo com os seguintes conceitos O problema da investigação é evidente uma vez que se tornam

notórias notas baixas nas disciplinas básicas de Matemática, Ambiente Natural, Social, Linguagem e Literatura, crianças de constituição fina, rostos emaciados amarelados, lábios ressequidos, estas características apontam para problemas de desnutrição nos alunos, a proposta é relevante porque através dela se pretende atingir a consciência dos pais no consumo de uma dieta equilibrada, a ser aplicada nas suas casas e no bar da escola, Está enquadrada na originalidade porque não há se existe qualquer questão semelhante à que está a ser levantada sendo viável porque fornece soluções em saúde, desenvolvimento das crianças físicas e intelectuais para que tenham um melhor desempenho académico também tem o apoio do director da escola, professores, pais e alunos e finalmente é relevante porque o perfil da investigação e o problema é educativo, a instituição educacional pertence à zona 8, distrito 09D02. Também para cumprir o estipulado no plano Buen Vivir, objectivo número três, melhorar a qualidade de vida da população, directriz 3.2 expandir os serviços de prevenção e promoção da saúde para melhorar as condições e hábitos de vida das pessoas, parágrafo I promover a educação para a saúde como estratégia para alcançar o autocuidado e modificação do comportamento para hábitos de vida saudáveis. Uma vez estipulados os conceitos de avaliação do problema de investigação, foi tida em conta a seguinte questão: Como é que a dieta equilibrada afecta o desempenho académico dos estudantes do ensino básico elementar da escola fiscal "Manuel Benjamín Carrión" de Guayaquil no ano de 2015?

Com base na seguinte questão de investigação foi estabelecido como objectivo geral: Determinar o impacto que produz a dieta equilibrada no desempenho académico através de uma pesquisa de campo, bibliográfica, inquéritos para conceber workshops para promover uma dieta equilibrada destinada aos pais. E portanto os seguintes objectivos específicos: Definir a incidência da dieta equilibrada através de um estudo de campo, bibliográfico,

inquéritos a professores e pais que nos permitam analisar o desempenho académico dos alunos, para além de seleccionar os aspectos mais importantes da investigação para conceber oficinas que promovam uma dieta equilibrada. O motor que promove a presente investigação científica baseia-se no conhecimento da cultura alimentar que as famílias e os estudantes do ensino básico elementar da escola fiscal Manuel Benjamín Carrión possuem e também em saber quais são as causas e os efeitos de uma alimentação inadequada, tendo em conta que a qualidade do consumo alimentar pode melhorar para o benefício da sua saúde e qualidade de vida.

Na prática, esta investigação servirá para sensibilizar pais, professores e a pessoa responsável pelo bar dentro da escola para melhorar os hábitos alimentares das crianças, de modo a que estas possam também desenvolver-se eficazmente no campo académico, uma vez que depende não só do papel do professor, mas também da comida das suas casas. Após a revisão dos arquivos da Faculdade de Filosofia, Cartas e Ciências da Educação, bem como do repositório da Universidade de Guayaquil e de outras universidades no país e no estrangeiro, encontrámos projectos semelhantes a este trabalho de investigação que foram tomados como referências para consulta, a fim de realizar uma análise minuciosa para fornecer soluções viáveis para o nosso problema de estudo. De acordo com a (UNICEF, 2005) Segundo o estudo, uma boa nutrição baseia-se numa dieta equilibrada em quantidade e qualidade de alimentos nutritivos que beneficiam a saúde das pessoas e, portanto, os resultados da aprendizagem.

A desnutrição tem efeitos fenomenais nas crianças dos países em desenvolvimento, diminuindo a capacidade intelectual, a saúde e a pobreza. Embora actualmente a desnutrição esteja a ser combatida através do fornecimento de vitaminas A para proporcionar às crianças um melhor nível de vida. Mas deve salientar-se que não só o conhecimento do conteúdo

vitamínico dos alimentos não é suficiente, como também devem existir hábitos alimentares, que devem ser incutidos a partir de casa e isto, por sua vez, deve andar a par com actividades físicas para evitar que o estilo de vida sedentário por vezes conduza à obesidade.

"Para manter uma boa saúde e um crescimento normal, o mais importante a ter em mente é a importância de escolher alimentos que contenham todos os grupos alimentares: carnes, produtos lácteos, frutas, legumes e cereais" (arismendi, 2009). (ARISMENDI, 2009)

Ou seja, os alimentos devem ser seleccionados porque tudo o que é consumido não contém os nutrientes necessários ao desenvolvimento físico e cognitivo normal. Uma dieta equilibrada é importante para o desenvolvimento de capacidades cognitivas superiores: linguagem, pensamento, memória, atenção, razão pela qual uma nutrição adequada facilita o desenvolvimento intelectual da criança através da percepção sensorial, o que aumenta a sua capacidade de memorizar e, acima de tudo, de pensar e raciocinar. A educação evolui e exige uma maior concentração de estudantes que adquirem novos conhecimentos no ambiente educativo, o aluno deve ser bem nutrido para satisfazer todos estes requisitos. Um mineral principal para o cérebro é o fósforo, que ajuda a desenvolver a capacidade intelectual e a retenção da memória dos estudantes, e que se encontra em maiores quantidades nos peixes. Cada criança deve gozar de uma qualidade de vida saudável, que é protegida pela Constituição da República do Equador, pela Lei Orgânica da Educação Bilingue Intercultural (LOEI) e pelo Plano Nacional para uma Boa Vida.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A presente investigação será desenvolvida considerando os métodos qualitativos e quantitativos, que permitirão descrever e interpretar

criticamente os resultados obtidos no processo de investigação que se está a caracterizar por serem vivenciais, ou seja, baseados nas percepções e sensações da realidade e do objecto da investigação, a criatividade do investigador será utilizada para processar a informação e para obter conclusões, para além do problema requerido de uma investigação externa e objectiva; razão pela qual a estatística descritiva foi utilizada para recolher, classificar, analisar e interpretar os dados recolhidos no processo de investigação obtendo uma visão mais clara da realidade. No âmbito do estudo investigativo, foi utilizado o seguinte procedimento

#### Pesquisa Bibliográfica e de Campo

Na análise da investigação, a população da amostra é constituída pelo grupo de estudantes do ensino secundário, os representantes legais, os professores e o director da escola fiscal "Manuel Benjamín Carrión", que serão investigados através do inquérito e da entrevista.

O inquérito consistiu em 10 perguntas para professores, pais ou representantes legais, utilizando o formato de inquérito Likert. Além disso, foi realizada uma entrevista com o director da escola, que foi composta por 4 perguntas abertas de opinião para aprender sobre o problema do baixo desempenho académico causado pelo factor nutricional.

21

## RESULTADOS

Uma vez aplicado o inquérito a estudantes, professores e pais, foram obtidos os seguintes dados: 50% dos professores do ensino médio pensam que por vezes os seus alunos fazem uma dieta equilibrada, 33% raramente e 17% sempre. A partir dos dados acima referidos, pode-se concluir que os estudantes não têm uma dieta adequada. Em relação à questão de saber se os estudantes ingerem os nutrientes necessários para desenvolver a sua capacidade cognitiva, 50% dos inquiridos disseram nunca, pelo que se pode

deduzir que os estudantes não têm o hábito de comer alimentos saudáveis que contribuam para o seu desenvolvimento cognitivo. Em terceiro lugar, 50% dos educadores pensam que os estudantes comem quase sempre fast food, 33% sempre e 17% por vezes. Segundo os professores, os estudantes comem mais alimentos pouco saudáveis para a sua dieta. Enquanto na questão de saber se os seus alunos fazem uma dieta que os ajuda a melhorar o seu desempenho académico, foram obtidas as seguintes estatísticas: 50% consideram que os seus alunos raramente fazem uma dieta que os ajuda a melhorar o seu desempenho, 33% quase sempre e 17% por vezes, mostrando que muitos alunos desconhecem que existem alimentos com valor proteico para desenvolver a sua capacidade cognitiva. Da mesma forma, 34% dos professores inquiridos responderam que os seus alunos quase sempre têm um bom desempenho, 33% por vezes e 33% raramente, estipulando que o desempenho académico dos professores não é satisfatório e que há um longo caminho a percorrer para que a maioria dos alunos tenha um bom desempenho. É de notar que a questão essencial que nos permitiu analisar e demonstrar a falta de conhecimento por parte dos professores de que uma dieta equilibrada em nutrientes pode influenciar o desempenho académico dos estudantes, deu-nos como resultado que 50% consideram que os hábitos alimentares raramente influenciam o desempenho académico, 33% quase sempre e 17% nunca. Da mesma forma, 33% dos professores sentiram que o desempenho pode por vezes melhorar se os hábitos alimentares forem alterados, 17% quase sempre, raramente, nunca e 16% sempre. Os professores estão algo relutantes em acreditar que a modificação dos hábitos alimentares melhoraria o desempenho dos seus alunos. Pode-se mesmo notar que 33% dos professores pensam que por vezes as mães têm informações sobre uma boa nutrição, 33% nunca, 17% para a alternativa sempre e raramente. Nesta pergunta pode-se ver que os professores estão hesitantes em dizer se as mães

têm informação suficiente sobre quais são os alimentos certos para uma dieta nutritiva. Ao mesmo tempo, foi colocada a questão de saber se a instituição organizou algum seminário sobre dieta equilibrada, com o resultado de que 67% dos professores responderam que nunca tinham realizado nenhum seminário sobre dieta equilibrada, 17% raramente e por vezes 16%, estes dados mostram que os professores não estão conscientes dos tópicos dos eventos desenvolvidos na área da saúde. E para terminar o inquérito, perguntamos se os pais estariam interessados em realizar um workshop sobre dietas equilibradas para as crianças da instituição, dando os seguintes dados: 17% para as alternativas raramente, nunca e 16% sempre, dando como resultado que haveria algum interesse das mães em participar num workshop sobre como ter uma dieta equilibrada.

Em relação à entrevista com o director da escola Manuel Benjamín Carrión, pudemos extrair as seguintes informações: Que existe uma grande falta de conhecimento por parte da comunidade educativa sobre programas nutricionais que lhes permitem ter uma dieta saudável, equilibrada e rica em nutrientes, uma vez que ficou demonstrado que muitos dos alunos da instituição preferem alimentos processados a comer fruta ou legumes. Ela acredita que se uma pessoa for bem nutrida de alguma forma, realizará 100% em todas as actividades que lhe são confiadas. Está empenhada em participar nos workshops que serão ministrados e também em assumir um maior controlo e preparação de seminários com informação actualizada sobre temas que envolvam a saúde e o bem-estar dos estudantes.

23

## **CONCLUSÕES**

Uma vez analisados os nossos resultados enquadrados no nosso problema de investigação, chegou-se às seguintes conclusões: Os professores consideram que os seus alunos não têm uma dieta equilibrada devido aos hábitos

adquiridos em casa ou devido à falta de recursos económicos. Tem-se observado, tanto no recreio como depois das aulas, que os estudantes consomem frequentemente comida de plástico que não beneficia a sua saúde física ou mental. Os alunos do ensino médio não se dão bem na escola, é difícil para eles frequentarem as aulas. Os pais nunca assistiram a uma palestra ou workshop onde tenham discutido o tema da nutrição.

## REFERÊNCIAS

- Arismendi Janet (2009) Nutrición infantil vol. 1, Editorial Gamma.
- Chávez M (2009) Nutrición infantil, editorial Narea.
- Dartois Anne (2009) Guide to child nutrition, Blume Publishing House.
- Figueroa Carlos (2004) Sistema de avaliação académica, editorial Universita.
- Galán Manuel (2009) Guía metodológica de la Investigación.
- Gamboa Romero, M. A., Barros Morales, R. L., & Barros Bastidas, C. (2016). La agresividad infantil, aprendizaje y autorregulación en escolares primarios. LUZ, 15(1), 105-114. Recuperado a partir de <https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/743>
- Hernández Roberto (2010) Metodología de Investigação, Mc Graw Hill Publishing House.
- Pascual Liliana (2010) EL desarrollo infantil y el rendimiento escolar, Editorial Homo Sapiens.
- Pérez Ana (2009) A importância da alimentação.
- Suverza e Haua (2010), The ABC of Nutrition Status Assessment, Mc Graw Hill Publishing.
- Vancleave Janice (2012) Food and Nutrition for Children and Youth, Editorial Limusa.