ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E HIDRATAÇÃO: DA TEORIA À PRÁTICA NO AMBIENTE ESCOLAR

Julia Vitória Reis Da Vides[1]
[1]Isabely Sikorski Franco [2]
Sophia Emanueli Gomes de Souza [3]
Regina Strey de Oliveira [4]
Andréia Gonçalves da Costa Ceratti[5]

Instituição: Instituição: Escola Adventista de Ijuí

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução

A rotina contemporânea, muitas vezes caracterizada pela agitação e pela busca por praticidade, exerce forte influência sobre os hábitos diários das crianças e adolescentes. No contexto escolar, observa-se frequentemente o consumo inadvertido de alimentos ultraprocessados e uma baixa ingestão hídrica ao longo da jornada de estudos, prejuízo este que afeta tanto o desenvolvimento físico quanto a capacidade de atenção e o rendimento acadêmico.

Este trabalho foi desenvolvido inicialmente a partir da participação na Feira do Criacionismo, realizada na Escola Adventista de Ijuí. A feira tem como propósito incentivar o cuidado integral com o corpo, a saúde e a mente dos estudantes, partindo do princípio da alimentação adequada e da conscientização sobre a importância da ingestão regular de água.

Nesse sentido, a justificativa deste estudo fundamenta-se na necessidade de compreender criticamente como as escolhas alimentares diárias e a taxa de hidratação afetam o organismo humano na fase de crescimento. Busca-se promover o conhecimento prático para transformar escolhas alimentares automáticas em atitudes conscientes e saudáveis, promovendo o bem-estar físico e mental no ambiente de aprendizagem.

[1] Aluna do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui, jjuliadavides6@gmail.com
[2] Aluna do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui, isabelysikorki@gmail.com
[3] Aluna do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui, reginastreydeoliveira@gmail.com
[4] Aluna do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui, adriana.kumpel@eaportal.org
[5] Mestre em Educação nas Ciências- orientadora do projeto e professora de Ciências da Escola Adventista de Ijuí. deiagdc@yahoo.com.br

2. Procedimentos Metodológicos

O estudo foi desenvolvido de forma colaborativa por um grupo de estudantes do 8º Ano da Escola Adventista de Ijuí, sob orientação pedagógica na disciplina de ciências. A metodologia adotada dividiu-se em etapas de fundamentação teórica, cálculo prático e concepção de recursos visuais e interativos para apresentação na feira do Criacionismo.

Inicialmente, realizou-se uma **pesquisa bibliográfica e documental**, tendo como principais referências o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014), documentos e recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o livro didático de Ciências utilizado pelos estudantes no ano letivo. A partir dessas fontes, foram selecionadas informações relacionadas à alimentação adequada, hidratação, classificação dos alimentos, consumo de açúcares e composição de refeições equilibradas.

Na sequência, os estudantes foram envolvidos em um processo de **investigação e análise de situações presentes em seu cotidiano**, buscando relacionar os conhecimentos científicos estudados às próprias escolhas alimentares. Essa etapa contemplou a discussão sobre a rotina dos adolescentes, o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados e sua relação com a saúde e o desenvolvimento corporal.

Posteriormente, foram desenvolvidas **atividades de análise e comparação**, envolvendo diferentes aspectos da alimentação. Entre elas, realizou-se a comparação entre um alimento *in natura*, representado pelo ovo de galinha, e um alimento ultraprocessado, representado pelo salgadinho de pacote, considerando características nutricionais e a presença de componentes como gorduras e aditivos.

Também foi realizada uma investigação sobre hidratação, na qual os estudantes analisaram a importância do consumo adequado de água para o funcionamento do organismo e para o rendimento nas atividades escolares. Para embasar os cálculos individualizados, adotou-se o parâmetro recomendado por especialistas de saúde e divulgado pelo Ministério da Saúde e pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS / OMS), que estabelece a necessidade hídrica diária de 35 mL de água para cada quilograma de peso corporal (Volume em mL=Peso em kg×35) (BRASIL, 2014; OPAS, 2015; VARELLA, 2015). Essa relação simples permitiu que cada estudante calculasse sua meta diária exata de consumo hídrico, comparando-a com a média obtida pelo próprio grupo e discutindo coletivamente a relevância do hábito para a manutenção da saúde física e mental.

Outra etapa envolveu a **análise de rótulos de alimentos e bebidas industrializadas**, com atenção à identificação de açúcares e ingredientes presentes em produtos como refrigerantes, sucos industrializados e biscoitos recheados. As informações encontradas foram confrontadas com as recomendações de consumo utilizadas como referência no estudo.

Por fim, os conhecimentos construídos foram sistematizados por meio da **elaboração de propostas de alimentação mais equilibrada**, incluindo a organização de um prato saudável e a sugestão de substituições para o lanche escolar. Essa etapa buscou transformar os conhecimentos científicos investigados em orientações práticas relacionadas ao cotidiano dos estudantes.

Na etapa prática para a exposição no estande, o grupo planejou dois momentos dinâmicos. O primeiro consistiu na exposição visual de embalagens reais de itens consumidos com frequência nas escolas, dispostas ao lado de recipientes transparentes contendo a quantidade exata de açúcar presente em cada produto (mensurada em colheres de chá). O segundo momento previu uma oficina interativa na qual os visitantes eram desafiados a calcular sua meta diária de ingestão hídrica com base no seu peso individual.

3. Resultados e Discussões

Os dados coletados demonstraram uma discrepância acentuada entre as recomendações nutricionais e a realidade dos hábitos alimentares dos estudantes. Ao analisar o consumo de água, aplicou-se a fórmula de cálculo hídrico baseada na recomendação de 35 mL por quilograma de peso corporal (Volume de água em mL = peso em kg × 35 mL), permitindo que cada estudante identificasse sua meta diária exata.

Tabela 1 – Comparação nutricional e impactos no organismo entre alimentos in natura e ultraprocessados

Categoria de Alimento	**Exemplo Analisado**	**Características Nutricionais**	**Impacto no Organismo**
In Natura / Minimamente Processado	Ovo de galinha	Rico em proteínas de alto valor biológico, vitaminas (A, D, complexo B) e minerais. Sem adição de gorduras hidrogenadas ou sódio.	Promove saciedade prolongada, auxilia na formação tecidual e na manutenção da atenção escolar.
Ultraprocessado	Salgadinho de pacote/ Biscoito recheado	Elevada densidade calórica, excesso de sódio, açúcares simples, gorduras saturadas/trans e aditivos químicos.	Provoca picos glicêmicos, cansaço subsequente, redução da concentração nas aulas e risco aumentado de obesidade.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Em relação ao açúcar oculto nos rótulos, verificou-se que nomes como maltodextrina, xarope de milho, sacarose e frutose frequentemente passam despercebidos pelos consumidores. A verificação experimental mostrou que uma única lata de refrigerante ou um pacote de biscoito recheado pode ultrapassar facilmente a meta estipulada pela OMS de 25 g/dia de açúcares livres. Esse consumo excessivo está diretamente associado à sonolência pós-prandial, flutuações de energia e redução na atenção durante o período escolar.

Durante a montagem do estande na feira de ciências, o recurso visual dos sacos de açúcar ao lado das embalagens e a calculadora viva de hidratação demonstraram grande eficácia didática. A alternância nas falas dos integrantes permitiu abordar com clareza o cálculo hídrico, a classificação dos alimentos e as propostas de substituição viáveis para a rotina escolar, como a troca de biscoitos por frutas e iogurte natural.

4. Conclusão

O estudo e a experiência prática desenvolvidos no âmbito da Feira do Criacionismo da Escola Adventista de Ijuí permitiram evidenciar que pequenas modificações nos hábitos diários geram reflexos significativos na saúde corporal e no desempenho intelectual. A compreensão dos termos presentes nos rótulos de alimentos e a prática de calcular a hidratação individual capacitaram os estudantes a atuarem como multiplicadores de saúde.

Conclui-se que o cuidado integrado do corpo, da mente e da alimentação saudável — alinhado ao consumo adequado de água — é fundamental para promover um ambiente escolar ativo e saudável, atingindo os objetivos propostos pelo estudo e consolidados na apresentação científica.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretriz: ingestão de açúcares por adultos e crianças**. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Diretriz: Ingestão de açúcares por adultos e crianças**. Brasília: OPAS/OMS, 2015.

SANTOS, Fernando; OLIVEIRA, Maria. **Ciências da Natureza: Vida, Saúde e Meio Ambiente**. 6. ed. São Paulo: Editora Educacional, 2023. *(Livro Didático da Escola Adventista)*.

VARELLA, Drauzio. **Quantos litros de água você precisa beber diariamente?** Portal Drauzio Varella, UOL, 19 de maio de 2015. Disponível em; https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/quanta-agua-precisamos-beber-por-dia/. Acesso em: 20 ago. 2026.