

O Conceito de Saúde Humana na Perspectiva de Estudantes do Ensino Médio

The Concept of Human Health from the Perspective of High School Students

Renato Amorim da Silva¹

Anderson Thiago Monteiro da Silva²

Ricardo Ferreira das Neves³

Resumo:

O estudo objetiva analisar a concepção de saúde na perspectiva de estudantes do Ensino Médio. A pesquisa possui abordagem qualitativa, sendo um estudo descritivo. Os atores sociais foram 36 estudantes do 1º ano do Ensino Médio de uma escola estadual de Gravatá - PE. Para coleta de dados utilizamos questionário aberto. Para análise dos dados utilizamos a Análise de Conteúdo de Bardin, com formação de categorias. Verificamos que os estudantes associam a ideia de saúde ao equilíbrio alimentar e a ausência de doenças, e como hábitos danosos uma rotina prejudicial. Mais além do que a construção

¹ Mestre em Ensino de Ciências pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), Professor da Secretaria de Educação e Esportes do Estado de Pernambuco (SEE PE), <https://orcid.org/0000-0002-2671-3178>, E-mail: renato.asilva@professor.educacao.pe.gov.br

² Mestre em Ensino de Ciências pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), <https://orcid.org/0000-0002-3347-4830>, E-mail: anderson.monteiro@ufrpe.br

³ Doutor em Ensino das Ciências e Matemática pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), Professor Associado da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória (UFPE/CAV), Docente dos Programas de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e da Pós-Graduação em Ensino das Ciências da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), <https://orcid.org/0000-0002-2500-2817>, E-mail: ricardo.fneves2@ufpe.br

deste conceito, pudemos trazer reflexões para a saúde como um sistema, percebendo que não são atitudes isoladas que levarão a um equilíbrio do corpo saudável.

Palavras-chave: Ensino de Biologia; Análise de Conteúdo; Concepções; Novo Ensino Médio.

Abstract:

The study aims analyze the concept of health from the perspective of high school students. The research has qualitative approach, being a descriptive study. The social actors were 36 students in 1st year of high school at a state school in Gravatá - PE. For data collection we used open questionnaire. For data analysis, we used Bardin's Content Analysis, with the formation of categories. We found that students associate the idea of health with balanced diet and the absence of disease, and harmful habits with a harmful routine. Going beyond the construction of this concept, we were able to reflect on health as a system, realizing that it is not isolated attitudes that will lead to a healthy body balance.

Keywords: Biology Teaching; Content analysis; Conceptions; New High School.

Introdução

O conceito de saúde pode ser interpretado de diferentes maneiras a depender do público e do contexto abordado, e tais interpretações podem levar a compreensão de diferentes significados. De origem latina, o termo saúde se relaciona com a ideia de “salvação” e “conservação da vida”, porém, por ser um tema considerado transversal, vem assumindo diferentes significados (SANTOS et al., 2015). Historicamente, esse conceito já passou por diversas modificações, a exemplo, apresentamos as ideias do estudo de Batistella (2007), que traça articulações entre as diferentes interpretações desse conceito, buscando relacionar suas aproximações diante de tal problemática conceitual.

O autor mencionado discute três maneiras de refletir sobre o que é saúde, a partir de debates que têm sido levantados ao longo do tempo, são elas: a saúde como a carência de algum tipo de doença; a saúde como modo de bem-estar; e a saúde como um valor comum. Essas perspectivas apresentadas são pensamentos bastante comuns de serem observados, quando o objeto de discussão se trata da temática saúde.

Outra maneira, talvez a mais comum, de se pensar saúde, é a observação dos atributos físicos do indivíduo, em que, geralmente, considera-se como sendo um sujeito saudável aquele que apresenta características anatômicas mais musculosas, esbeltas ou simétricas. Tal pensamento pode gerar a promoção de atitudes preconceituosas, uma vez que os indivíduos que não se encaixam nesse “padrão” não seriam considerados saudáveis. Nesse sentido, nem sempre essas características físicas consideradas vistosas aos olhos humanos são sinônimos de saudável.

Para o presente estudo, destaca-se a definição de saúde proposta por Ferreira (1999), em que representaria um estado de equilíbrio entre o sujeito e o ambiente, de modo a conservar seus aspectos estruturais e operacionais dentro dos limites considerados aceitáveis para seu modo de vida e ciclo vital. Tal definição contempla as diferentes discussões que têm sido levantadas no decorrer do tempo e apresenta uma visão mais holística do conceito em si, corroborando para discussões a respeito do objeto de estudo da presente pesquisa.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), é importante refletir que os sistemas que compõem o ser humano possuem funções específicas a serem desempenhadas, e que essas funções fazem parte de um todo (corpo) que é dinâmico e articulado. Dessa forma, precisam funcionar de modo integrado, a fim de proporcionar um estado de equilíbrio para o corpo. Entender isso, significa também abrir discussões para promoção da saúde individual e coletiva, além do espaço de construção de políticas públicas (BRASIL, 2017).

Considerando as habilidades presentes nas competências para as Ciências da Natureza na BNCC, cabe destacar a 7 (sete), da competência 2 (dois), em que trata sobre “desenvolver e divulgar ações de prevenção e de promoção da saúde e do bem-estar” (BRASIL, 2017, p. 557). Essas atitudes são fundamentais no âmbito escolar com a juventude, pois é nele em que são ampliados os conhecimentos sobre o próprio corpo e os cuidados para a manutenção da saúde. Assim, são ofertadas oportunidades para que os estudantes se envolvam nos processos de aprendizagem, no que diz respeito a

investigação, a curiosidade, o aperfeiçoamento e a observação, visando promover posturas colaborativas em relação ao corpo e saúde (BRASIL, 2017). Considerando esses aspectos, torna-se relevante compreender as diferentes perspectivas que estudantes podem trazer em seus conhecimentos prévios a respeito da temática Saúde. Nesse sentido, o estudo buscou compreender o seguinte questionamento: como os estudantes do Ensino Médio compreendem o conceito de saúde humana? Desse modo, objetivou-se analisar a concepção de estudantes do 1º ano do Ensino Médio sobre o conceito de pessoa saudável e que hábitos podem ser considerados prejudiciais, assim como estimular reflexões sobre mudanças na qualidade de vida alimentar e social dos estudantes.

Procedimentos metodológicos

O estudo apresenta uma abordagem qualitativa, pois buscou lidar com as interpretações da realidade presentes nos aspectos da intervenção desenvolvida (BAUER; GASKELL, 2017). É uma pesquisa do tipo descritiva, por prezar pela descrição de forma holística, visando uma melhor compreensão dos indivíduos envolvidos e do evento vivenciado (SEVERINO, 2013). O campo de estudo da pesquisa foi em uma Escola de Referência em Ensino Médio da Rede Estadual de ensino, localizada no município de Gravatá, tal município está alocado no Agreste de Pernambuco. Para a execução da proposta foi solicitada uma Carta de anuência à instituição, a qual autorizou a realização da intervenção.

Os atores sociais da pesquisa foram estudantes da 1ª série do Ensino Médio, participando no total 36 educandos, que cursavam a disciplina eletiva denominada Cinema Biológico. A eletiva foi criada e ministrada pelo próprio pesquisador, fazendo parte da carga horária dos Itinerários Formativos que estão presentes no Novo Ensino Médio. A participação dos atores sociais foi consentida através da assinatura de um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) pelos estudantes com idades menores a 18 anos e de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos pais ou responsáveis

destes estudantes. Além dos termos de autorização para uso de depoimentos e imagem.

A coleta dos dados se deu por meio de um questionário composto por duas perguntas abertas: “Para você, o que é uma pessoa saudável?” e “Para você, quais são os costumes que podem ser prejudiciais para a nossa saúde?”. O uso desse instrumento possibilita a obtenção de respostas mais precisas, liberdade por parte dos educandos na escrita das respostas devido ao anonimato e menos riscos de distorção nas respostas pela ausência da influência do pesquisador (MARCONI; LAKATOS, 2002).

A análise e interpretação dos dados se deu por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2016), a qual permite verificar diferentes fontes de conteúdo e interpretá-las, buscando estabelecer categorias para a compreensão do conteúdo. Esse método de análise, é constituído basicamente por três etapas. A primeira corresponde à pré-análise, a segunda diz respeito à exploração do material e a terceira se refere ao tratamento das informações. Pré-análise: nessa etapa são sistematizadas as ideias iniciais. Os materiais do corpus da pesquisa são organizados após a realização da leitura flutuante, que consiste no contato com o material que será analisado para percepção das primeiras impressões advindas da leitura. Exploração do material: nesse momento é realizado um aprofundamento do material a ser investigado. É uma fase de análise propriamente dita. Nessa perspectiva, é realizada uma descrição analítica do material de estudo de modo aprofundado. Com isso, é possível a elaboração de categorias, em que os elementos do material analisado podem ser agrupados de acordo com suas características, visando possibilitar o estabelecimento de inferências de proximidades e diferenças.

Tratamento dos dados: por último, “Os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos (“falantes”) e válidos (BARDIN, 2016, p. 131)”. Os dados são interpretados e organizados a fim de possibilitar o condensamento das informações observadas e os destaques obtidos. Desse modo, pode ser representado por meio de operações estatísticas, figuras, quadros, gráficos, entre outros recursos. Assim, para o presente estudo foram elaboradas

categorias a posteriori, a partir das respostas dos estudantes obtidas por meio do questionário, que serão descritas na sessão dos Resultados e Discussão.

Considerando os aspectos éticos, o estudo realizado obedeceu a todos os preceitos éticos da Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Estando registrado na Plataforma Brasil sob Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 57064322.1.0000.9547, o qual foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Rural de Pernambuco (CEP - UFRPE). Todos os estudantes que estavam cursando a eletiva ministrada pelo pesquisador foram convidados a participarem do estudo de modo individual, resguardando-se o sigilo ético, assim como a integridade física e emocional do educando.

Resultados e discussão

Nesse momento, nos debruçaremos nas categorias a posteriori que foram emergidas a partir das respostas dos estudantes no questionário, e posteriormente, emergiu-se algumas subcategorias, conforme o Quadro 1, a seguir:

Quadro 1 - Categorias e subcategorias de análise do estudo

Nº	Categoria	Descrição
1	Equilíbrio alimentar	Descreve uma alimentação saudável
1.1	Dieta e prática (subcategoria)	Descreve uma alimentação saudável aliada à prática de exercícios físicos
2	Ausência de doenças	Contempla a pessoa que não possui doença
3	Rotina prejudicial	Elenca uma série de comportamentos prejudiciais para a saúde
3.1	Sedentarismo e má alimentação (subcategoria)	Abrange a ausência de exercícios físicos associada a uma má alimentação
3.2	Dieta desregrada (subcategoria)	Aborda uma dieta baseada em alimentos não saudáveis

Fonte: os autores

As categorias 1 e 3 possuem subcategorias por estarem no mesmo universo temático, mas com alguma pequena diferença nas respostas que as permitem serem agrupadas separadamente. Nos subtópicos subsequentes discutiremos as respostas dos estudantes de acordo com a categoria a qual foi agrupada.

Categoria 1: Equilíbrio alimentar

Nessa primeira categoria, estão elencadas as respostas dos educandos que atrelaram uma alimentação saudável ou equilibrada como sinônimo para uma pessoa saudável. No Quadro 2, a seguir, são enumeradas as falas dos participantes justificando essa opinião.

Quadro 2 - Categoria 1: Equilíbrio alimentar.

Nº	Resposta	Estudante
1	“uma pessoa com boa alimentação”	19
	“Que come muito, principalmente frutas, legumes e verdura”	20
	“a que come comidas saudáveis”	7
	“uma pessoa que se alimenta bem”	21
	“É uma pessoa que se alimenta bem não vevi comendo besteira, come mais frutas e legumes”	22
	“que ser alimentar bem tipo como verdura que e muito bom pra saude”	23
	“Uma pessoa que tem uma boa alimentação”	24
	“Uma pessoa que não come tanta comida industrializadas”	9
	“uma pessoa saudável é aquela que se alimenta de forma correta”	25
	“pessoa saudável é que come bem come verduras frutas uma alimentação ótima”	26
	“Ser alimenta bem”	27
	“ter equilíbrio no alimento”	28

Fonte: os autores

É expressivo, de modo geral, que grande parte das falas dos estudantes associam a percepção de uma pessoa saudável a uma boa alimentação, tendo como fundamento um equilíbrio de alimentos saudáveis. Alguns, como os estudantes 20, 22, 23 e 26, ainda especificam o consumo de frutas e verduras como sendo essenciais para a uma pessoa ser saudável. Alimentos como frutas, legumes e verduras, se encontram próximos da base da pirâmide alimentar e são recomendados para consumo em abundância (NELSON; COX, 2014).

Os autores supracitados reiteram que esse conjunto alimentar é rico em vitaminas, minerais, proteínas e vários outros compostos essenciais à existência humana. Tais compostos são fundamentais para a composição dos sistemas vivos, desde perspectivas microscópicas a macro, atuando na composição dos seres vivos e na manutenção de uma boa saúde do ponto de vista fisiológico. Desse modo, o monitoramento de um corpo funcional e sadio perpassa, necessariamente, por uma alimentação saudável (MELO, 2005).

A preocupação de uma alimentação com uma dieta reduzida de alimentos industrializados para se ter uma boa saúde pode ser notada na fala do estudante 9. Sabemos que comidas industrializadas são vantajosas pelo fato de possibilitarem uma maior duração do alimento, mas para que isso ocorra é necessária a aplicação de substâncias conservantes, que por vezes, pode ser prejudicial para a saúde. Além da presença de corantes e quantidades excessivas de açúcar, sódio e gordura saturada, a depender do alimento.

Nesse contexto, devemos optar pelo consumo de alimentos frescos e naturais, sobretudo orgânicos - sem adição de venenos, visto que eles ofertam as demandas nutricionais, sem dispor de produtos químicos que põe sob risco a saúde humana. Dessa maneira, alimentos de origem vegetal e/ou animal de boa procedência, e sob adequada administração, fornecem as demandas nutricionais de proteína, carboidrato, lipídeos, vitaminas e minerais que são fundamentais à vida (NELSON; COX, 2014). E quando associado a exercícios físicos, promovem bem estar físico, emocional e evitam doenças relacionadas ao sedentarismo e maus hábitos alimentares (CARVALHO et al., 2021).

Dentro dessa categoria, foi possível identificar a presença de uma subcategoria (Dieta e prática), nesta se enquadram as falas dos estudantes que, além de mencionarem uma alimentação saudável, atrelaram também o conceito de pessoa saudável à prática de exercícios físicos. No Quadro 3, a seguir, verificamos as principais justificativas.

Quadro 3 - Subcategoria 1.1: Dieta e prática

Nº	Resposta	Estudante
	“saudavel e uma pessoa que si alimenta bem pratica esecicios fisicos”	10
	“Uma pessoa que se alimenta direito, come bastante comida saudável e bebe água frequentemente, faz exercícios físicos”	29
	“que come comidas saudáveis e que faz exercícios”	30
	“uma pessoa que se alimenta bem e pratica exercícios”	3
	“comer bem e se manter em movimento”	31
	“Pessoa que se alimenta bem e faz exercícios físicos”	5

1.1	“Que tem uma rotina saudável, alimentos saudáveis e exercícios físicos”	8
	“uma pessoa que se alimenta direito e faz exercícios”	1
	“uma pessoa que se exercita, tem alimentação saudável”	15
	“Alguém que tem uma rotina saudável; se alimenta bem, pratica exercícios físicos, tem uma boa noite de sono, etc.”	17
	“Que faz exercícios físicos e come comida saudável, pratica esportes”	2
	“se alimentar bem e tentar sempre fazer alguma atividade física”	32

Fonte: os autores.

Majoritariamente, nas falas dos estudantes é notável a associação de uma boa alimentação com a prática de atividade física. O estudante 29, menciona ainda a importância do consumo de água frequentemente, visto que é fundamental para a hidratação do corpo, além de prevenir a formação de cálculos renais. Recomenda-se, em média, que cada pessoa deva ingerir no mínimo dois litros de água por dia, variando de acordo com a altura e peso do indivíduo.

Dessa maneira, vale destacar que a ingestão adequada de água é fundamental para a manutenção de diversas funções do organismo. A ingestão insuficiente ocasiona sérias implicações médicas, por exemplo, desidratação, desequilíbrio eletrolítico do sangue, além de mal estar, cefaleia, entre outras (NELSON; COX, 2014). Tal dependência da água pode se justificar pelo fato de que esta é a substância mais abundante nos seres vivos, além disso é em meio aquoso que ocorrem a maioria das reações bioquímicas fundamentais para o adequado funcionamento do metabolismo (ALBERTS et al., 2011).

Destaca-se na fala do estudante 31 a justificativa do “se manter em movimento”, denotando a relevância do não permanecer sedentário. O manter-se em movimento pode ser interpretado também como o “não estar parado”, como uma simples caminhada diária e alongamentos, por exemplo, que não exigem tanto esforço físico, ao mesmo tempo em que não torna o indivíduo sedentário. O sedentarismo representa um dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) - que afetam o coração e

os vasos sanguíneos (OLIVEIRA et al., 2020). E, por isso deve ser evitado, principalmente na fase da adolescência e juventude (CORREIA; CAVALCANTE; SANTOS, 2010).

Além dos hábitos saudáveis citados anteriormente pelos outros educandos, o estudante 17 fez menção a uma “boa noite de sono”. Ou seja, uma noite de sono regular é imprescindível para a manutenção de uma boa rotina no dia seguinte. Nessa perspectiva, o ciclo circadiano pode permanecer sem interrupções, o que levaria a um melhor aproveitamento do dia (ALBERTS et al., 2011).

Categoria 2: Ausência de doença

Nessa categoria, enquadram-se as respostas dos educandos que associaram a percepção de uma pessoa saudável como sendo uma pessoa que não possui doenças ou não adoece. O Quadro 4, a seguir, destaca as justificativas dos atores sociais que realizaram essa relação.

Quadro 4 - Categoria 2: Ausência de doença

Nº	Resposta	Estudante
2	“é uma pessoa não adoece”	6
	“que não tem nenhum tipo de doença”	13
	“uma pessoa que cuida de si e que não tem doenças”	18
	“sem problemas físicos ou problemas com doenças crônicas ou similares”	14

Fonte: os autores

Ferreira (1999) considera a saúde como uma condição homeostática entre o sujeito e o ambiente que o cerca, de modo a conservar suas condições biológicas e funcionais, levando em conta o modo de vida e o ciclo vital. O estar saudável nem sempre significa não estar doente, pois o indivíduo, mesmo que não possua alguma doença, pode estar praticando atitudes que podem levar ao acometimento de algumas doenças futuras. O sedentarismo, por exemplo, ou uma alimentação desregrada, não são doenças propriamente ditas, mas são atitudes que levam ao surgimento de diversas doenças, além de representar

fatores de riscos para muitas outras, como as doenças cardiovasculares (OLIVEIRA et al., 2020).

Na descrição do estudante 14, verificamos a ideia de “sem problemas físicos”, o que pode representar uma interpretação equivocada conceitualmente a depender do contexto, visto que problemas físicos nem sempre representam ausência de saúde. Por exemplo, um indivíduo que possui algum tipo de deficiência física não significa necessariamente que não esteja saudável. Mas quando o “problema físico” se refere a um contexto de uma infecção na pele, por exemplo, essa ideia poderia se associar ao não estar saudável.

Vale salientar que é importante que haja essa contextualização na fala para que não haja uma interpretação equivocada de determinados termos, e que isso possa levar a um mal entendimento da ideia que se queira transmitir.

Categoria 3: Rotina prejudicial

A categoria 3 corresponde às justificativas dos estudantes que consideram como práticas negativas para a saúde uma rotina de atitudes prejudiciais. Desse modo, foram consideradas as respostas que elencavam, no mínimo, três fatores danosos para a saúde, como podemos observar no Quadro 5, a seguir.

Quadro 5 - Categoria 3: Rotina prejudicial

Nº	Resposta	Estudante
3	“Comer mal, não beber água, não praticar exercícios físicos”	11
	“não ter uma boa noite de sono, não comer bem, não fazer exercícios, não tomar água suficiente”	33
	“ser sedentário, comer comidas gordurosas, não beber água”	15
	“Comer desbalanceadamente, ser sedentário, dormir mal”	17

Fonte: os autores

Nas quatro falas dos atores sociais é perceptível a concordância das mesmas ideias, que se resumem a uma má alimentação, ausência de atividade física, não hidratação adequada e uma noite de sono desregular. Todos estes fatores representam riscos para a saúde do ser humano e quando estão sendo praticados mutuamente, podem levar a grandes prejuízos para o corpo. Na

descrição do estudante 15, há a menção de “comer comidas gordurosas”. Esse tipo de alimentação deve ser evitado, uma vez que é responsável por ocasionar sobrepeso ou até mesmo a obesidade. Além disso, o acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos pode levar ao acometimento da Aterosclerose, como já discutido anteriormente.

Na Subcategoria Sedentarismo e má alimentação (Quadro 6), selecionamos as respostas que relacionaram apenas dois fatores, a ausência de exercícios e uma má alimentação, como costumes prejudiciais para a saúde.

Quadro 6 - Subcategoria 3.1: Sedentarismo e má alimentação.

Nº	Resposta	Estudante
3.1	“não fazer exercício comer besteira”	13
	“não se alimentar no momento certo e não fazer exercício”	4
	“Não fazer exercícios, e comer besteiras”	2
	“Comer besteiras, não se exercitar etc...”	34
	“ser sedentário e não comer bem”	31
	“Comer muitos alimentos da opção dois todos os dias, ser sedentário, não se exercitar e caminhar”	10
	“não comer direito não fase exercício físico”	23
	“não fazer exercícios e não comer comidas saudáveis”	7
	“Falta de exercícios e péssima alimentação”	20
	“comer muitas besteiras, não fazer exercícios físicos”	19

Fonte: os autores

É notório que os termos “comer besteira” e “não fazer exercícios” foram bastante prevalentes nas respostas dos atores sociais. De fato, uma rotina fundamentada em alimentos hipercalóricos associados ao sedentarismo acaba por desenvolver diversos prejuízos na saúde humana. O sedentarismo representa um sério risco para a saúde humana e, através do avanço tecnológico e a ampla difusão de aparelhos eletrônicos, em meio ao público adolescente, este quadro tem se agravado (SANTOS; MARCHES, 2018). E, embora seja um comportamento demasiado comum entre os jovens, representa danos à saúde como o surgimento de comorbidades e DCV (OLIVEIRA et al., 2020).

O ator social 4 destaca uma informação bastante relevante: “não se alimentar no momento certo”. É válido refletir que os horários de consumo alimentar também devem ser adequados, pois uma rotina de jejum intermitente ou longas horas sem se alimentar podem afetar a saúde do indivíduo. Longos períodos de jejum podem fazer com que o organismo acabe

consumindo energia de outras partes do corpo, como os músculos, por exemplo. E uma rotina encaminhada desse modo pode fazer com que o indivíduo perca peso rapidamente, uma vez que não havia energia o suficiente para ser consumida naquele momento.

Como última subcategoria temos Dieta desregrada (Quadro 7), que, por sua vez, foram agrupadas as afirmações correspondentes a uma dieta não balanceada e com excesso de alimentos com baixo valor nutricional para a saúde.

Quadro 7 - Subcategoria 3.2: Dieta desregrada

Nº	Resposta	Estudante
3.2	“Comer besteira excessivamente”	25
	“Comer besteiras”	30
	“Comer coisas não saudáveis todos os dias”	8
	“não sei, não comer frutas e verduras, pois possuem vitaminas que são boas para nossa saúde”	18
	“Comer muita besteira”	35
	“comer frituras e doces demais sempre, pode até comer as vezes mas sempre com limites”	12
	“excesso de comidas gordurosas”	36

Fonte: os autores

De modo geral, dentro de uma dieta considerada saudável, a inserção de alguns alimentos hipercalóricos de modo regrado não representa dano para a saúde, este começa a surgir quando o consumo começa a acontecer de modo mais frequente ou exacerbado. Essa percepção pode ser localizada nas afirmações dos estudantes 25, 8, 35, 12 e 36, em que ressaltam que o excesso desses alimentos é que podem ocasionar problemas para a saúde. Seja por meio de “comer frituras e doces demais sempre”, mas com suas limitações quando ingerido, como resalta o estudante 12, ou pelo “excesso de comidas gordurosas”, como menciona o estudante 36.

A partir dessas perspectivas, e considerando apenas essa Categoria 3, podemos verificar que, para os atores sociais da pesquisa, os principais hábitos que afetam de modo negativo a saúde são: má alimentação, sedentarismo, sono irregular, má hidratação e excesso de alimentos não saudáveis. Isso nos permite notar que os educandos foram capazes de associar uma boa diversidade de fatores como nocivos para a saúde humana, revelando que ainda sendo

adolescentes, existe uma boa percepção de riscos que essas atitudes podem trazer para as suas vidas.

Considerações finais

Considerando a execução da proposta deste estudo para a eletiva ministrada, evidencia-se a relevância em se fazer uso dessas aulas para um aprofundamento dos conteúdos do Ensino Médio. Mais além do que o conceito de saúde humana, novas propostas interventivas podem ser elaboradas com a abordagem de outros conteúdos biológicos.

A partir das respostas obtidas no questionário, é possível inferir diferentes concepções dos educandos para o conceito de saúde humana. Essa pluralidade de ideias captadas a partir de seus conhecimentos prévios, possibilita uma ampla discussão em sala de aula no que concerne a essa área. O espaço de tempo reservado durante as aulas da eletiva para a execução dessa proposta foi fundamental para compreender essas distintas perspectivas dos estudantes, e a partir disso, proporcionar significativas discussões.

Nessa perspectiva, reforçamos a ideia da elaboração de disciplinas eletivas que possam oportunizar o educando a atuar como agente ativo no processo de ensino aprendizagem, fazendo uso de diferentes estratégias de ensino. Esperamos que a construção desses conhecimentos possa perdurar na vida dos atores sociais de modo prático, para que não venha a ser apenas uma atividade distinta, executada para um ponto final e limitado. E que este estudo possa servir de inspiração para os demais profissionais do Ensino Básico ampliarem os seus repertórios pedagógicos e instrucionais. Dessa maneira, também reiteramos a relevância em se trabalhar temáticas que envolvam processos internos ao ser humano, por vezes considerados abstratos, e que podem reverberar na mudança de hábitos dos indivíduos.

Expectamos que o presente estudo suscite novas propostas de pesquisas nesse viés, principalmente no que concerne à Análise de Conteúdo na perspectiva de Bardin, com o intuito de divulgar e manter essa técnica que possibilita a construção conceitual em etapas bem delineadas e

fundamentadas. Assim, a presente pesquisa acaba por fortalecer o campo do Ensino das Ciências, e em particular o da Biologia.

Referências

ALBERTS, B. *et al.* **Fundamentos da Biologia Celular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

BARDIN, L. **Análise do conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BATISTELLA, C. **O território e o processo saúde-doença**. Rio de Janeiro: EPSJV, Fiocruz, 2007.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: Ministério da Educação (MEC), 2017.

CARVALHO, A, S. *et al.* Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV**, v. 13, n. 1, p. 1-16, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Abdalla/publication/348129742_EXERCICIO_FISICO_E_SEUS_BENEFICIOS_PARA_A_SAUDE_DAS_CRIANCAS_UMA_REVISAO_NARRATIVA/links/5ffdbaa8a6fdccdc84ab637/EXERCICIO-FISICO-E-SEUS-BENEFICIOS-PARA-A-SAUDE-DAS-CRIANCAS-UMA-REVISAO-NARRATIVA.pdf. Acesso em: 11 de novembro de 2024.

CORREIA, B. R.; CAVALCANTE, E.; SANTOS, E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. **Rev Bras Clin Med**, v. 8, n. 1, p. 25-29, 2010. Disponível em: <https://www.sbcm.org.br/revistas/RBCM/RBCM-2010-01.pdf#page=26>. Acesso em: 11 de novembro de 2024.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio século XXI - o dicionário da língua portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MELO, M. C. C. **Uma investigação sobre concepções de alimentação saudável de alunos do Ensino Fundamental**. 2005. Dissertação (Mestrado Ensino das Ciências) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2005.

NELSON, D. L.; COX, M. M. **Princípios de Bioquímica de Lehninger**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

OLIVEIRA, G. M. M. *et al.* Estatística Cardiovascular - Brasil 2020. **Arq Bras Cardiol**, v. 115, n. 3, p. 308-439, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/DBcdvZJs8v7JFG95RNnHrjv/?lang=pt>. Acesso em: Acesso em 11 de novembro de 2024.

SANTOS, M. E. T. *et al.* A Saúde enquanto Tema Transversal em Livros Didáticos de Ciências para os Anos Iniciais do Ensino Fundamental. **ALEXANDRIA Revista de Educação em Ciência e Tecnologia**, v. 8, n. 1, p. 53-73, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/alexandria/article/view/1982-5153.2015v8n1p53>. Acesso em 11 de novembro de 2024.

SANTOS, K. C.; MARCHES, J. C. L. S. A influência da mídia sobre a alimentação e o comportamento sedentário de crianças: uma revisão da literatura. **J Health Sci Inst**, v. 36, n. 4, p. 281-284, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/journal-of-the-health-sciences-institute-revista-do-instituto-de-ciencias-da-saude/a-influencia-da-midia-sobre-a-alimentacao-e-o-comportamento-sedentario-de-criancas-uma-revisao-da-literatura/>. Acesso em: 11 de novembro de 2024.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2013.