



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE
PERNAMBUCO
DIRETORIA DE ENSINO A DISTÂNCIA

Educação Alimentar: promovendo a saúde por meio de *podcasts* para jovens escolares do IFPE – Campus Belo Jardim

Food education: promoting health through podcasts for young students on IFPE - Campus Belo Jardim

Rosana Sousa da Silva

Docente do IFPE - Campus Belo Jardim | *rosana.sousa@belojardim.ifpe.edu.br

Suênia de Sousa Silva Batista

Docente do IFPE - Campus Belo Jardim | *suenia.batista@belojardim.ifpe.edu.br

Luís Gomes de Moura Neto

Docente do IFPB - Campus Sousa | * luisgomesmn@gmail.com

RESUMO

As mudanças de hábitos alimentares nas últimas décadas provocaram o ganho de peso em adolescentes, ocasionando obesidade, consequentemente, o surgimento de diabetes, de hipertensão e de outras doenças. Nesta perspectiva, o fornecimento de conteúdos educativos sobre o tema poderá facilitar uma sensibilização que gere autorreflexão, bem como mudança e adaptação de hábitos individuais. Esta pesquisa objetivou estimular a prática de uma alimentação saudável, incentivando uma reeducação alimentar em busca de uma melhor qualidade de vida, por meio de podcasts, em grupos de jovens escolares do IFPE – Campus Belo Jardim. Trata-se de um estudo descritivo, de tipo relato de experiência de um projeto de extensão vivenciado entre os meses de outubro e novembro de 2021, em que ocorreu a produção de podcasts com postagem em um aplicativo de streaming. Foram produzidos oito podcasts: quatro sobre educação alimentar e doenças decorrentes da má alimentação e quatro sobre interpretação de rótulos de alimentos, que alcançaram o total de 123 reproduções, em duas plataformas diferentes. Pode-se concluir que o uso de podcasts, com a temática de educação alimentar, pode ser uma ferramenta facilitadora de aprendizagem para promoção de hábitos alimentares saudáveis, entretanto, este recurso precisa ser mais e melhor utilizado.

Palavras-chaves: Adolescentes, Alimentação saudável, Extensão, Obesidade

ABSTRACT

Changes in eating habits in recent decades have caused weight gain in adolescents, leading to obesity, consequently, the emergence of diabetes, hypertension and other diseases. In this perspective, the provision of educational content on the subject can facilitate awareness that generates self-reflection, change and adaptation of individual habits. This research aimed to stimulate the practice of healthy eating, encouraging nutritional education in search of a better quality of life, through podcasts, in groups of young students at the IFPE – Campus Belo Jardim. This is a descriptive study of an experience report type of an extension project experienced between the months of October and November 2021, where the production of podcasts with posting in a streaming application took place. Eight podcasts were produced, four on nutrition education and diseases resulting from poor diet and four on the interpretation of food labels, which reached a total of 123 reproductions. It can be concluded that the use of podcasts, with the theme of food education, can be a facilitating learning tool for promoting healthy eating habits, however this resource needs to be used more and better.

Keywords: Teens, Healthy Eating, Outreach, Obesity

1 INTRODUÇÃO

As mudanças de hábitos alimentares nas últimas décadas, com o aumento do consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares simples em detrimento da ingestão de frutas e de hortaliças, têm proporcionado o ganho de peso em adolescentes (Enes & Slater, 2010), ocasionando obesidade, conseqüentemente, há o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares (Burgos et al, 2015).

A alimentação adequada no ambiente escolar garante bem-estar, ânimo, atenção e facilidade para aprender, além de contribuir para uma boa qualidade de vida. Uma alimentação saudável consiste em carboidratos, em proteínas, em lipídios, em fibras, em vitaminas, em minerais e em água, no entanto, a maioria das pessoas não se alimenta adequadamente, havendo discrepância entre o real e o ideal (Guelfi, 2013).

Deve-se eleger a escola para a promoção de hábitos de vida saudáveis, por ser um local de intenso convívio social e propício para atividades educativas. As intervenções para mudanças nos hábitos alimentares devem ser iniciadas o mais precocemente possível, pois na adolescência ocorrem mudanças importantes na personalidade do indivíduo, sendo considerada uma fase favorável para a consolidação de hábitos que poderão trazer repercussões diretas para a saúde na vida adulta (Enes & Slater, 2010).

No ano de 2018, instituiu-se no Brasil a lei nº 13.666, a qual inclui o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar, tendo como objetivo a redução da obesidade infantil, além de assegurar informações sobre a alimentação saudável (Brasil, 2018).

Nesse sentido, a extensão pode favorecer o fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional, à medida em que proporciona a interação da escola com a sociedade na produção e na socialização do conhecimento (Capelli et al., 2018). O vínculo estabelecido entre a sociedade e os acadêmicos, por meio das atividades de extensão, gera mútuos benefícios ao identificar as demandas sociais e ao promover ações que auxiliam a comunidade, possibilitando melhoria na qualidade de vida e de saúde (Silva et al., 2019)

Por conseguinte, a extensão configura-se um importante instrumento de produção de conhecimentos interligado às necessidades sociais, favorecendo o cumprimento do papel social e cidadão da escola (Silva et al., 2019). Ademais, ela contribui para a formação do

estudante, tornando-o ativo no processo de construção de saberes (Capelli et al., 2018), possibilitando a problematização, a discussão, a resolutividade, a autonomia como futuro profissional e a aproximação entre teoria e prática, com ênfase na prevenção de doenças e de seus agravos (Mélo & Huth, 2020).

Portanto, facilitar uma sensibilização com um tema que gere autorreflexão e, conseqüentemente, mudança e adaptação de hábitos individuais necessita de uma aproximação pedagógica atrativa e frequente. Assim, o fornecimento de conteúdos sobre o tema por meio de *podcasts* promoveu maior aproximação e interação com os jovens escolares matriculados no IFPE, *Campus* Belo Jardim, uma vez que ele é econômico, ecológico, assíncrono, de incomparável mobilidade, de fácil acesso, estimula a criatividade, a autonomia e proporciona aos usuários ouvi-lo quando e onde quiserem, facilitando assim a aprendizagem em rotinas muitas vezes atribuladas (Mafort et al., 2019; Ribeiro, 2020).

Nesse sentido, esta pesquisa objetivou estimular a prática de uma alimentação saudável, incentivando uma reeducação alimentar em busca de uma melhor qualidade de vida, por meio de *podcasts*, a grupos de jovens escolares do IFPE – *Campus* Belo Jardim, bem como ao público em geral interessado no tema proposto, visando ainda estruturar uma proposta de *podcasts* que permita sensibilizar os estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável. Além do mais, foi propósito deste estudo: fornecer informações sobre alimentação saudável e sustentável e sobre as consequências de uma má alimentação para a saúde; e verificar o alcance das informações fornecidas por meio do número de reprodução dos episódios.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação saudável é uma grande aliada na promoção à saúde, pois é por meio dos alimentos que adquirimos energia e nutrientes necessários. Portanto, é de fundamental importância orientar escolhas alimentares adequadas, evitando alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcar, em sódio, em gordura e em aditivos químicos (Mélo & Huth, 2020), no sentido que adquirimos bons hábitos de vida por meio do acesso a informações sobre uma alimentação adequada e seus impactos na qualidade de vida (Silva et al., 2019).

Diante da crescente modernização e urbanização no Brasil, observa-se mudanças significativas no estilo de vida e nos hábitos alimentares das pessoas. Com o passar dos anos,

nota-se que a população, principalmente os jovens, têm optado cada vez mais por alimentos ricos em açúcares, em sódio e em lipídios. Em consequência desse consumo, verifica-se que a obesidade vem crescendo mundialmente, o que pode causar, em longo prazo, sérias repercussões na saúde, tendo como efeito principal o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes, hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares (Burgos et al., 2015).

Nesse contexto, percebe-se que as pessoas que não se alimentam adequadamente podem ter a saúde prejudicada, pois, segundo Dovera (2007), a nutrição pode influenciar o nosso cotidiano, à medida que interfere no metabolismo, no sistema nervoso e nas condições socioafetivas dos indivíduos, tendo como consequência grande impacto na qualidade de vida e na saúde do ser humano. Posto isso, a promoção da saúde é considerada uma estratégia importante no processo de qualidade de vida e de prevenção de doenças, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter preventivo. Uma das estratégias mais efetivas para esta finalidade é a combinação do apoio educacional e ambiental, envolvendo dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas. Nessa perspectiva, a educação alimentar pode ser considerada um componente decisivo na melhoria da qualidade de vida e consequentemente de saúde (Yokota et al., 2010).

Sendo assim, a educação alimentar como promoção de hábitos mais saudáveis no ambiente escolar parte de uma visão integral e multidisciplinar, considerando pessoas em seu contexto escolar, familiar, comunitário e social. Neste sentido, a escola é um espaço ideal para a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis, pois é um ambiente no qual atividades voltadas à educação e à saúde podem apresentar grandes repercussões. Nesse contexto, estão inseridas todas as dimensões de aprendizado: ensino, relações de comunidade e ambiente físico e emocional, podendo assim beneficiar estudantes na fase da adolescência.

Adicionalmente, órgãos internacionais vêm recomendando cada vez mais práticas de promoção de saúde no ambiente escolar (Santos, 2005). Por essa razão, a busca por uma orientação alimentar pertinente deve ser tratada de uma maneira rápida e funcional, em que se possa de uma maneira educativa ter a possibilidade de um diagnóstico precoce das doenças crônicas e o reconhecimento da influência da alimentação. Sendo assim, a consideração do sobrepeso e da obesidade como fatores de risco para as mais diferentes anomalias (cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, câncer de mama) tem despertado o interesse interdisciplinar (Burgos et al., 2015).

2.1 A extensão na educação profissional e tecnológica

A extensão tende a ser compreendida como uma prática educativa que se dá da interação com a comunidade externa em um processo dialógico de compartilhamento de conhecimentos (Oliveira & Costa, 2018). Ela é um instrumento importante para formação crítica, contextualizada e significativa dos discentes, por ampliar os conhecimentos apreendidos em sala de aula, por promover um aprofundamento relacionado às questões da sociedade, por contribuir para a resolução de problemas (Araújo et al., 2019) e por formar profissionais-cidadãos (Bortoli & Castaman, 2021).

Esse enriquecimento formativo não se limita apenas à comunidade acadêmica, pois, ao passo que se consegue transformar a realidade da comunidade externa, cumpre-se com o papel social das instituições de ensino (Araújo et al., 2019). Diante disto, as ações extensionistas desenvolvem processos educativos que facilitam a formação tanto do educando quanto do público externo (Oliveira & Costa, 2018).

Se para a Universidade o tripé ensino, pesquisa e extensão tem sido pressuposto filosófico de sua constituição, nos Institutos Federais (IFs), onde estudantes da educação básica recebem também formação profissional, integração e alcance à comunidade, é praticamente um requisito. Nesse sentido, os IFs têm desenvolvido projetos de extensão, que, com as peculiaridades das relações entre a comunidade interna e externa e o fato de atuar da educação básica ao ensino superior, demonstra como a inter-relação entre ensino, pesquisa e extensão se traduz em ação formativa (Basso & Costa, 2018).

Por isso, um dos princípios norteadores da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (EPCT) destaca a importância da extensão articulada ao ensino e à pesquisa, uma vez que é capaz de socializar e de democratizar os conhecimentos produzidos por seus estudantes e servidores (Araújo et al., 2019), levando os conhecimentos produzidos na academia para fora de seus muros e trazendo os conhecimentos sociais para dentro das instituições de educação (Medeiros Neta et al., 2018).

As propostas de extensão tecnológica possibilitam uma maior aproximação entre a comunidade acadêmica e a sociedade (Araújo et al., 2019; Bortoli & Castaman, 2021) e são essenciais para complementar o ensino e a pesquisa nos IFs (Bortoli & Castaman, 2021). Ademais, caracterizam-se como uma oportunidade de promover a articulação entre o conhecimento científico e a realidade socioeconômica, cultural e ambiental da região, sendo

fundamental, para ocorrer uma interação dialógica, interdisciplinar que favorece positivamente a formação dos estudantes e a transformação social (Araújo et al., 2019).

Na Rede Federal de EPCT, as atividades de extensão se diferenciam por atuar com ênfase no mundo do trabalho, promover a inclusão social, a produção de pesquisa aplicada e a divulgação do conhecimento científico, tendo como papel, em articulação ao ensino e à pesquisa, trazer soluções para as necessidades da comunidade interna e externa (Araújo et al., 2019). Os IFs executam projetos de extensão que constituem um processo educativo, científico, artístico-cultural e desportivo, articulados ao ensino e à pesquisa, com o intuito de reforçar relações transformadoras entre a instituição e o público externo (Silva et al., 2016).

2.2 Alimentação saudável

A promoção da alimentação saudável e adequada em toda sociedade tem como prioridade a realização de práticas alimentares de acordo com seus aspectos biológicos, socioculturais e do meio ambiente (Brasil, 2013). Apesar dos diversos fatores que influenciam a alimentação, a adoção de dietas com alto valor energético, ricas em gorduras, em açúcares refinados, em aditivos químicos, em alimentos ultraprocessados e o baixo consumo de fibras, de carboidratos complexos e de alimentos vegetais, associadas ao sedentarismo, contribuem para a aparição de sobrepeso, de obesidade e de doenças cardiovasculares na população (Mélo & Huth, 2020).

Acredita-se que o consumo adequado de frutas, de legumes e de verduras tem um efeito protetor para a ocorrência de obesidade, consequentemente, para doenças cardiovasculares também, devido, provavelmente, à sua baixa densidade energética, ao elevado conteúdo de fibras e ao maior poder de saciedade (Enes & Slater, 2010). A alimentação saudável consiste, portanto, no consumo adequado de carboidratos, de proteínas, de lipídios, de fibras, de vitaminas, de minerais e de água, porém, a maioria dos indivíduos não se alimenta apropriadamente (Guelfi, 2013).

Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional perpassa pela construção de ações em apoio a pessoas que buscam ajuda para mudar seus hábitos alimentares, por meio de informações acerca das práticas alimentares, do autoconhecimento e da identificação das dificuldades em aderir a um novo comportamento alimentar (Mélo & Huth, 2020). Por se tratar de fatores passíveis de intervenção, sugere-se que atividades educativas sejam

implementadas em nível coletivo e individual, para estimular o consumo de alimentos saudáveis e a prática de atividade física regular (Enes & Slater, 2010).

Assim, entendemos que a educação alimentar e nutricional é uma das diversas formas de promover a saúde, possibilitando a autorreflexão sobre o comportamento alimentar e a conscientização sobre a importância da alimentação apropriada para promoção da saúde, o que permite transformar e resgatar práticas alimentares tradicionais e saudáveis. Além disso, constitui-se como estratégia vital para o enfrentamento de problemas alimentares e nutricionais da atualidade (Mélo & Huth, 2020).

2.3 O uso das mídias digitais e *podcast*

O aparecimento da *internet* revolucionou a comunicação, pois permitiu maior participação da sociedade na produção e na divulgação de material na medida que a rede se tornou acessível (Ribeiro, 2020). Essa distribuição de conteúdos por meio do uso de mídias digitais ampliou o acesso da população à informação, favorecendo novas formas de aprendizagem e possibilitando uma malha de diálogo entre discentes, docentes e comunidade (Munhoz, 2021).

Outra consequência da *web* tem sido as chamadas redes sociais, que são definidas como estruturas sociais constituídas por indivíduos ou por corporações que se conectam, criam relações, compartilham objetivos e valores afins e foram responsáveis pela popularização de alguns formatos de mídias como o *podcast*, que tem se mostrado um fenômeno típico dessa atual cultura tecnológica, revelando-se, por sua vez, em um conjunto de possíveis transformações na produção e no consumo cultural (Ribeiro, 2020).

O *podcast*, etimologicamente, é a junção das palavras *iPod* com *broadcast* (transmissão via rádio), sendo uma mídia publicada geralmente em áudio. Ele pode quebrar paradigmas educacionais, uma vez que promove o ensino inclusivo, fornecendo conteúdo de maneira mais acessível linguisticamente aos alunos típicos, como também é atingível midiaticamente para estudantes com deficiência visual, o que facilita o processo de ensino-aprendizagem (Mafort et al., 2019).

O *podcast* pode ser usado de várias formas para abrigar diversos tipos de conteúdos, como dramatizações ou narrações de livros, disponibilização da gravação de aulas, notícias, jogos, esportes, humor, divulgação científica, literatura e material educativo, denominados audioaulas. É muito versátil (Mafort et al., 2019) e adaptável a uma variedade de tarefas do

cotidiano. É um meio de comunicação em que o usuário pode ser imbuído e influenciado (Ribeiro, 2020).

Nesse sentido, o seu grande diferencial é ser assíncrono, de incomparável mobilidade, de fácil acesso, proporcionando aos usuários ouvi-lo quando e onde quiserem, facilitando assim a aprendizagem em rotinas muitas vezes atribuladas (Mafort et al., 2019; Ribeiro, 2020). Possibilita, ainda, entretenimento, informação e conhecimento, concedendo ao internauta a escolha dentre os diversos assuntos dos programas, quais os que ele quer ouvir (Ribeiro, 2020).

Devemos destacar a praticidade do *podcast* em relação à sua forma de acesso por meio de quaisquer dispositivos acessíveis à *internet*, como os celulares, que são dispositivos pequenos, leves e fáceis de carregar, acompanhando o aluno a qualquer lugar, oferecendo assim comodidade para a reprodução do *podcast*. Não podemos deixar de considerar que o acesso pelo celular de um conteúdo educacional é mais econômico e ecológico, quando comparado ao que se gastaria em papel no dia a dia ao se realizar fotocópia para material de estudo (Mafort et al., 2019).

2.4 Aprendizagem significativa

“As pessoas constroem os seus conhecimentos, a partir de uma intenção deliberada de fazer articulações entre o que conhece e a nova informação que pretende absorver. Esse tipo de estruturação cognitiva se dá ao longo de toda a vida, única para cada pessoa, configurando-se, desse modo, como um processo idiossincrático” (Tavares, 2004).

A teoria da aprendizagem significativa é uma abordagem cognitivista da construção do conhecimento. Parece uma ideia muito simples, em que, se o educador deseja ensinar significativamente, basta que ele avalie os saberes prévios do aluno e então ensine de acordo com esses conhecimentos (Guimarães, 2009). Nesse processo, a nova informação interage com uma estrutura de conhecimentos específicos, que Ausubel chama de conceito “subsunçor” (Pelizzari et al., 2002; Tavares, 2004, Guimarães, 2009) ou “âncora” (Tavares, 2004), fazendo associações ou “pontes cognitivas” entre o que ele sabe e o que está absorvendo (Guimarães, 2009).

Por isso, pode-se dizer que a aprendizagem significativa se dá ao ocorrer a ancoragem de uma nova informação a conceitos relevantes preexistentes na estrutura cognitiva do aprendiz. Na prática, não ocorre uma mera união, mas sim um processo de apreensão em que o novo saber altera os conceitos subsequentes, convertendo-os em conceitos mais gerais e abrangentes (Guimarães, 2009). Isso acontece porque essa aprendizagem tem como ambiente uma comunicação eficaz, respeita e trata o estudante como parte integrante desse novo conhecimento através de vínculos, de termos familiares a ele. Assim, a aprendizagem é muito mais significativa, quando o novo conteúdo é agregado às estruturas de conhecimento de um aluno e adquire significado para ele a partir da relação com seu saber prévio (Pelizzari et al., 2002).

Para haver aprendizagem significativa são necessárias três condições. Em primeiro lugar, o aluno precisa ter disposição para aprender e conectar o seu conhecimento com aquele que pretende absorver. Em segundo, o conteúdo a ser aprendido tem que ser potencialmente significativo e estruturado de maneira lógica, sendo que o significado lógico depende somente da natureza do conteúdo, e o significado psicológico é uma experiência que cada indivíduo tem. Em terceiro, a existência de conhecimentos na estrutura cognitiva que possibilite a sua conexão com o novo conhecimento. Cada aprendente seleciona os conteúdos que têm significado ou não para ele (Pelizzari et al., 2002; Tavares, 2004).

Na aprendizagem significativa há três vantagens essenciais em relação à aprendizagem memorística: o conhecimento que se adquire de maneira significativa é retido e lembrado por mais tempo; aumenta a capacidade de aprender outros conteúdos de uma maneira mais fácil, mesmo se a informação original for esquecida; e, uma vez esquecida, facilita a aprendizagem seguinte (Pelizzari et al., 2002).

Apesar de a ideia parecer muito simples, as suas implicações são complexas, ao passo que para ensinar significativamente se faz necessário que o professor tenha conhecimento dos saberes prévios do estudante, os quais pertencem à estrutura cognitiva do sujeito e é de natureza idiossincrática. Isso quer dizer que não é um processo simples avaliar o que o sujeito já sabe para em seguida proceder de acordo (Guimarães, 2009). No entanto, é possível encontrar indícios dos conhecimentos existentes na estrutura cognitiva do sujeito que aprende, pois há situações que permitem ao educador ter sinais do que o aluno já sabe, que são aquelas que requerem modificações do conhecimento aprendido, como o

enfrentamento de problemas que exige do aprendiz transformar o conhecimento original em ações e demonstrá-lo de forma de oral ou escrita (Guimarães, 2009).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, proveniente do Projeto de Extensão intitulado “Educação alimentar: promovendo a saúde por meio de *podcasts* para jovens escolares do IFPE - *Campus* Belo Jardim”. O mesmo teve a colaboração de duas discentes bolsistas e de quatro professoras, sendo três do Curso Técnico de Agroindústria, das quais uma é a coordenadora do projeto, e uma do Curso Técnico de Enfermagem – todas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE), *campus* Belo Jardim.

A pesquisa descritiva visa a exposição das características de determinada população, fenômeno (Gil, 2002; Significados, 2021) ou experiência para o estudo realizado. Nela, o pesquisador faz a análise, o registro e a interpretação, sem sua manipulação ou interferência, deve apenas descobrir a frequência com que o fenômeno ocorre ou como se estrutura (Significados, 2021).

O projeto de extensão foi desenvolvido na instituição supracitada por meio da produção e do compartilhamento de *podcasts* sobre o tema educação alimentar e doenças associadas à má alimentação e interpretação de rótulos de alimentos, ocorrida nos meses de outubro e novembro de 2021.

Para a criação e o compartilhamento dos *podcasts*, foram utilizadas ferramentas digitais de uso gratuito. Inicialmente, foram escritos roteiros a partir de revisão de literatura sobre os temas. Em seguida, foi utilizada a ferramenta *Anchor* para a gravação dos roteiros, uso de vinheta e distribuição para outras plataformas de *streaming*, como o *Spotify*. Também foi utilizado o *software Audacity* para edição digital dos áudios. Para a divulgação dos *podcasts* em forma de episódios simples e curtos nas mídias digitais *WhatsApp* e *Instagram*, foram criadas artes gráficas usando o aplicativo *Canva*.

Os roteiros dos *podcasts* foram elaborados a partir de estudos atualizados sobre os temas. Após a elaboração de cada roteiro, ocorria a gravação do respectivo *podcast*, em que cada um tinha duração média de 2 minutos e meio. Em seguida, o mesmo era postado em um aplicativo de *streaming* (*Spotify*) e sua divulgação era feita por meio das redes sociais,

(*WhatsApp e Instagram*). Ao final, foram extraídos os relatórios do aplicativo, contendo o número de reproduções dos episódios dos *podcasts*.

Para a construção, a realização e a implementação do projeto de extensão, ocorreu durante todo o processo a interdisciplinaridade entre as áreas de Agroindústria, de Nutrição e de Enfermagem, cada uma contribuindo com os seus saberes pertinentes aos temas abordados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O público-alvo foi composto por adolescentes matriculados nos cursos integrados do IFPE - *Campus* Belo Jardim, que em sua maioria estão na faixa etária de 14 a 19 anos e que são procedentes da cidade de Belo Jardim-PE e cidades circunvizinhas, como Tacaimbó, São Caetano, Sanharó, Pesqueira, São Bento do Una, Lajedo e Brejo da Madre de Deus. Ressaltamos ainda que os *podcasts* foram publicados e compartilhados na *internet* em mídias digitais de uso livre, o que permite uma disseminação muito além da região geográfica do IFPE, *campus* Belo Jardim. Nesse sentido, o alcance dos *podcasts* foi verificado pelos dados fornecidos pelas plataformas *Anchor* e *Spotify*, considerando o número de reproduções, principais locais de acesso e idade dos ouvintes.

Os roteiros dos *podcasts* foram elaborados com uma sequência lógica que facilitasse o entendimento dos ouvintes, principalmente os que se encontram na fase da adolescência, uma vez que nessa faixa etária ocorre a consolidação de hábitos que poderão repercutir diretamente para saúde na vida adulta (Enes & Slater, 2010).

A adolescência é a fase de transição da infância para vida adulta, que compreende o período entre 10 a 19 anos de idade, segundo a Organização Mundial da Saúde. Nessa etapa da vida, ocorrem mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, constituindo-se em importante momento para a adoção de novas práticas, comportamentos e ganho de autonomia, uma vez que também é uma fase de grande vulnerabilidade a comportamentos que podem fragilizar sua saúde, como alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo, consumo de álcool e de drogas e sexo sem proteção (Carvalho, 2013).

Em seguida à elaboração dos roteiros, era feita a produção/gravação e edição de cada *podcast*, os quais foram distribuídos pelas plataformas digitais *Anchor* e *Spotify* no canal Conexão Alimentos, o qual foi criado em abril de 2021 por um projeto de extensão

parceiro desenvolvido no IFPE, *campus* Barreiros, com o objetivo de produzir um conteúdo acessível, rápido e de importância sobre a ciência e a tecnologia de alimentos para atender às demandas do ensino remoto no contexto da pandemia.

Produziram-se 08 *podcasts*, com duração média entre 2 e 3 minutos, sendo 04 sobre educação alimentar e doenças relacionadas à má alimentação e 04 referentes à interpretação de rótulos alimentares (Tabela 1). Os episódios foram publicados de acordo com a ordem de produção, sendo o primeiro lançado no dia 19 de outubro de 2021 intitulado “Educação alimentar: ferramenta para promover a saúde”. Os outros 07 episódios foram lançados nos dias 23, 27 e 31 de outubro. Em relação aos episódios sobre a rotulagem de alimentos, o primeiro foi lançado no dia 02 de novembro, intitulado “O que os rótulos nos dizem?”, sendo os demais publicados nos dias 04, 08 e 10 de novembro de 2021. Em 29 de dezembro de 2021 foram extraídos os relatórios dos aplicativos de *streaming*.

A divulgação dos *podcasts* continha uma descrição breve do conteúdo e foi realizada nas redes sociais *Instagram*, por meio do perfil: *@alimentosifpe*, e *Whatsapp*, no grupo de alunos da instituição. Por fim, foi realizado o acompanhamento do alcance de cada episódio, verificando os números de reproduções (Tabela 1).

Tabela 1: Demonstrativos dos temas de *podcasts* e números de reproduções nas plataformas Spotify e plataforma *Anchor*.

Temas dos <i>Podcasts</i>	Tempo do áudio	Nº de reproduções	
		<i>Spotify</i>	<i>Anchor</i>
Educação Alimentar: Ferramenta para promover saúde	2min e 17s	20	14
Educação Alimentar: Influência do ambiente escolar	2min e 07s	06	03
Influência da educação alimentar na vida estudantil	2min e 34s	05	04
Como incluir hábitos alimentares saudáveis na sua rotina	2min e 45s	03	05
Rotulagem de Alimentos: O que os rótulos nos dizem	2min e 27s	14	10
A importância da rotulagem de alimentos	2min e 24s	06	03
A influência da rotulagem nutricional sobre o consumidor	2min e 48s	08	05
Como ler o rótulo dos alimentos e quais as vantagens desse hábito	3min e 36s	10	07
Total		72	51

Nota-se que até o momento o episódio mais escutado foi o primeiro, corroborando com o estudo de Mota et al. (2020), em que o primeiro episódio também recebeu o maior número de *plays* devido ao maior tempo de divulgação e que, naturalmente, ao tomar conhecimento do *podcast* o ouvinte opta por escutar esse episódio.

Apesar do número total de reproduções ter sido de 123, sendo 72 no *Spotify* e 51 na *Anchor*, o resultado dessa intervenção foi considerado positivo, pois os ouvintes demonstraram interesse pelo assunto, ao visitarem o canal e ao ouvirem os *podcasts*, tendo assim, a oportunidade de apreender conhecimentos na área de educação alimentar.

Tanto em relação ao quantitativo de *podcasts* quanto ao número de reproduções, os resultados deste estudo foram considerados satisfatórios, pois ao serem comparados com o estudo semelhante apresentado por Mota et al. (2020), os quais produziram cinco *podcasts* com um número de total de 434 reproduções, dando uma média mensal de mais ou menos 86 reproduções, com divulgação em 3 mídias sociais e a postagem em 10 plataformas de *streaming*, no período de 5 meses. Com isso, a nossa pesquisa não ficou muito aquém desses resultados, uma vez que tanto o nosso tempo entre divulgação, postagem e extração do relatório de reprodução, quanto o número de plataformas de *streaming* utilizadas para postagem foram bem inferiores.

Ao verificar a região geográfica e a idade dos ouvintes do perfil Conexão Alimentos, o qual tem audiência em vários estados do Brasil (89%), com destaque para o de Pernambuco (29%), e também no exterior (11%) como EUA e Alemanha, bem como maior frequência ouvintes com mais de 23 anos de idade, percebe-se que o conteúdo disponibilizado na *internet* de forma livre promoveu o alcance de um público além do alvo inicial, demonstrando assim a assertividade no uso de tecnologias para disseminação de conteúdo que pode promover a melhoria da saúde pela educação alimentar

Os temas desenvolvidos são de grande importância, pois ajudam as pessoas a tomar decisões mais acertadas durante períodos de ajustamentos, de mudanças, de manutenção ou de adaptação a hábitos alimentares saudáveis, potencializando conhecimentos que as possibilitem cuidar de sua saúde conforme as suas demandas, para melhoria da qualidade de vida e prevenção de problemas futuros.

Ademais, educação alimentar no ambiente escolar, proporcionando o conhecimento de uma alimentação saudável, das doenças decorrentes da má alimentação e a interpretação dos rótulos dos alimentos, favorece a conscientização para o consumo, em qualidade e em

quantidade adequadas, de carboidratos, de proteínas, de lipídios, de fibras, de vitaminas, de minerais e de água, o que garante bem-estar, ânimo, atenção e facilidade para aprender (Guelfi, 2013).

De maneira geral, a alimentação saudável, deve ser a grande aliada na promoção da saúde, pois, é através dos alimentos que recebemos a energia e os nutrientes essenciais para nossa sobrevivência e manutenção da nossa saúde. Portanto, é necessário orientar a importância de escolhas alimentares adequadas, evitando alimentos industrializados, ultraprocessados, os quais são ricos em açúcar, em sódio, em gordura e em aditivos químicos (Mélo & Huth, 2020).

De acordo com Mota et al. (2020), características como facilidade de acesso e de consumo, por serem geralmente gratuitos e não consumirem muitos dados de *internet*, acessados por diversos dispositivos como, celulares, *tablets* e computadores através de diversas plataformas de *streaming*, contribuem fundamentalmente para a inserção de *podcasts* na educação básica.

Ainda segundo esses mesmos autores o uso de mídias digitais no ensino, incluindo o *podcast*, pode possibilitar no discente o desenvolvimento de habilidades como: espírito de cooperação, raciocínio lógico, criatividade e

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva (BNCC, 2018 *apud* Mota et al., 2020).

Diante da experiência relatada, pode-se dizer de forma complementar que o uso do *podcast*, enquanto ferramenta de ensino-aprendizagem, apresenta ampla vantagem, por promover a quebra de paradigmas educacionais, ao fugir dos padrões usados no ensino regular atual, que não oferece flexibilidade ao estudo do aluno, possuindo como um dos grandes diferenciais a oferta de estudo em qualquer lugar e a qualquer hora (Mafort et al., 2019). Além do mais, seu uso se constitui como um importante instrumento de divulgação científico e na democratização do acesso à informação (Mota et al., 2020), com objetivo de subsidiar a construção do conhecimento e de tornar eficaz a qualidade do ensino prestado pelas instituições educacionais.

5 CONCLUSÕES

Conclui-se que a produção de *podcasts* de curta duração, com a temática de educação alimentar que integra as áreas de tecnologia e de saúde, pode ser uma ferramenta facilitadora de aprendizagem para promoção de hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, a divulgação realizada nas redes sociais *Instagram* e *WhatsApp* facilitou o alcance dos ouvintes da comunidade escolar do IFPE, *Campus* Belo Jardim, visto que essas mídias são amplamente acessadas pelo público-alvo.

Ademais, por se tratar de uma mídia de áudio, assíncrona, de rápido acesso, sem necessidade de *downloads* e de fácil mobilidade, os *podcasts* postados em aplicativos de *streaming* também são considerados inclusivos para a pessoa com deficiência visual e para as pessoas não alfabetizadas, além de poder fortalecer as ações de ensino, de extensão e de promoção do nome do IFPE na comunidade externa além da sua região geográfica. Em relação aos discentes envolvidos na elaboração dos *podcasts*, eles tiveram a oportunidade de desenvolver habilidades de leitura, de escrita, de comunicação, de criatividade, de autonomia e de tecnologia.

Contudo, este estudo apresentou algumas limitações, como o curto tempo entre a postagem e a extração do relatório de dados de reprodução do *Spotify*, que provavelmente resultou em um número baixo de reproduções até o momento. Outras limitações identificadas foram o pouco tempo de divulgação para cada *podcast*; limitação de acesso à *internet* a uma parte do público-alvo; e ainda o fato da não interação com o ouvinte, o que impossibilita responder aos seus questionamentos para minimizar dúvidas, bem como a verificação do conteúdo apreendido.

Por fim, sugere-se que o *podcast* enquanto meio de aprendizagem seja mais divulgado entre os profissionais de educação, para maior e melhor utilização deste recurso.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, E. R. et al. Extension in Professional Education: characterization of the actions of a Federal Institute of Education. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 8, n.

10, p. 1-21, 2019. DOI: 10.33448/rsd-v8i10.1341. Disponível em:

<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1341>. Acesso em: 30 jul. 2021.

BASSO, S. E. O.; COSTA, M. L. F. Ampliando as possibilidades da política de extensão na educação profissional por meio da educação a distância. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, [S.l.], v. 1, n. 14, p. 1-10, jun. 2018. ISSN 2447-1801. Disponível em: <http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/6873>. Acesso em: 30 jul. 2021. doi:<https://doi.org/10.15628/rbept.2018.6873>.

BORTOLI, L. A.; CASTAMAN, A. S. E-lixo: um projeto de extensão no contexto da Educação Profissional e Tecnológica. **Revista da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS**, Porto Alegre, ano 9, v. 9, p. 113-117, jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84p.

BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar.

CAPELLI, J. C. S. Ações de promoção da alimentação saudável no primeiro ano de vida em Macaé. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, ano 9, n. 2, p. 9-16, jul.-dez. 2018. ISSN 2357-7894 (on line).

CARVALHO, C. C. 2013. **Gravidez na adolescência**: principais causas e consequências. Monografia (Especialização em atenção básica e saúde da família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2013.

DOVERA, T. M. D. S. **Nutrição Aplicada ao Curso de Enfermagem**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.13, n.1, p.163-71, 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUELFÍ, R. **Alimentação Saudável: uma proposta de intervenção**. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) - Universidade Federal do Paraná, Paraná, 2013.

GUIMARÃES, C. C. Experimentação no ensino de química: caminhos e descaminhos rumo à aprendizagem significativa. **Química Nova na Escola**, v. 31, n. 3, p. 198-202, ago. 2009.

MAFORT, M. R. et al. *Podcast* como estratégia de inclusão no ensino superior. **SocArXiv**, maio 2019. <https://doi.org/10.31235/osf.io/4vypq>.

MEDEIROS NETA, O. M. et al. Extensão e formação na educação profissional. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, [S.l.], v. 1, n. 14, p. 5-6, jun. 2018. ISSN 2447-1801. Disponível em:
<http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/7101>. Acesso em: 30 jul. 2021.
doi:<https://doi.org/10.15628/rbept.2018.7101>.

MÉLO, V. F.; HUTH, A. Oficinas de promoção de alimentação saudável: o papel da extensão na saúde do idoso. **XXI Jornada de Extensão**. Unijuí, p. 1-4, 2020.

MOTA, M. L. et al. Narrativas docentes em *podcast*: alternativas de inserção de tecnologias digitais em contextos educativos amazônidas. **Revista de Estudos e Pesquisas sobre Ensino Tecnológico**, [s.l.], v. 6, Edição especial desafios e avanços educacionais em tempos da COVID-19, 2020.

MUNHOZ, T. N. A utilização de mídias digitais para divulgação do conhecimento científico sobre saúde mental durante a pandemia do Covid-19. **Expressa extensão**, [s.l.], v. 26, n. 1, jan.-abr. 2021.

OLIVEIRA, J.P.; COSTA, C. L. Extensão na Educação Profissional e Tecnológica e Práticas Educativas com Comunidade(s): Desafios e Possibilidades In: L. P. Almeida de Castro (Coord) **Anais V CONEDU**, v. 1, p. 123-136, 2018. Campina Grande: Realize Eventos Científicos & Editora. ISSN 2358-8829.

PELIZZARI, A. et al. Teoria da aprendizagem significativa segundo Ausubel. **Revista PEC**, Curitiba, v.2, n.1, p.37 42, jul. 2001-jul. 2002.

RIBEIRO, M. R. P. O uso do *podcast* para ensino-aprendizagem: projeto mediar extensão universitária em escolas de ensino médio de Joinville/SC. **Anais do CIET:EnPED:2020 - (Congresso Internacional de Educação e Tecnologias | Encontro de Pesquisadores em Educação a Distância)**, São Carlos, ago. 2020. ISSN 2316-8722. Disponível em: <https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2020/article/view/1731>. Acesso em: 30 jul. 2021.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 681-692, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/vkThZ86JfcHGzHDDSThHPsc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 jul. 2021.

SIGNIFICADOS. **Significado da pesquisa descritiva**. 02/02/2021. Disponível em: <https://www.significados.com.br/pesquisa-descritiva/>. Acesso em: 13 jul. 2021.

SILVA, R. M. G. C. et al. Ciranda: educação, saúde e cidadania – alimentação saudável. **V Seminário Científico do UNIFACIG**. p. 1-5, nov. 2019.

SILVA, R. R. et al. Uma análise da gestão de projetos de extensão de uma instituição federal de ensino. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 7, n.3, p.150-171, 2016. ISSN:. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=435649063008>. Acesso em: 30 jul. 2021.

TAVARES, R. Aprendizagem significativa. **Conceitos**. p. 55-60, jul. 2003- jun. 2004.

YOKOTA, R. T. C. et al. Projeto “a escola promovendo hábitos saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, 23 (1) 37-47, 2010.