



A LUDICIDADE COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA PARA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Anderson Luiz Silva de Araújo¹, Rayane Nobrega Lima², Valeska Cristina Silva Marinho³, Yasmim Regis Formiga de Sousa⁴, Waleska Gualberto da Silva⁵, Maíra Felinto Lopes⁶, Luiz Gualberto de Andrade Sobrinho⁷
anderson.l.silva@estudante.ufcg.edu.br e luiz.gualberto@professor.ufcg.edu.br

Resumo: Esse Projeto de Extensão abordou a educação alimentar e nutricional, usando diferentes práticas pedagógicas (palestra, roda de conversa, gamificação, vídeos dentre outras) que foram desenvolvidas a partir de uma perspectiva problematizadora, participativa e interdisciplinar, em que os alunos foram colocados no centro do processo ensino-aprendizagem e participantes na construção dos conhecimentos relacionando diversos temas sobre a alimentação, o qual teve o público alvo de oitenta e quatro (84) discentes do ensino fundamental de uma Escola Municipal na cidade Pombal – PB. Foram realizados seis (06) encontros com quatro (04) turmas. Pressupõe que os alunos se empoderaram de saberes para fazer escolhas de sua alimentação e tenham consciência de que a ingestão de alimentos pode influenciar de forma positiva e negativa a sua saúde.

Palavras-chaves: Educação Alimentar, Ensino fundamental, e hábitos alimentares.

1. Introdução

A alimentação e nutrição adequadas constituem um dos requisitos essenciais para o desenvolvimento e crescimento do ser humano, bem como pode prevenir doenças carenciais, obesidade e comorbidades associadas, além disso constituir-se um direito humano indispensável a construção da cidadania (BRASIL, 2014a).

A Educação Alimentar e Nutricional é uma das principais estratégias para a promoção da alimentação adequada e saudável, a qual implica em processos articulados e permanentes de problematização, reorganização de valores, atitudes e geração de autonomia, diferentemente das estratégias de informação e comunicação (BRASIL, 2018a).

Para tanto inúmeros programas governamentais foram lançados entre tais destacam-se a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2013), o Programa Nacional de Alimentação Escolar (BRASIL, 2009) e o Marco Referencial da Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2012), além da própria Lei 13.666, de 16 de maio de 2018 (BRASIL, 2018b), que

alterou a Lei de Diretrizes e Bases LDB para incluir a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo escolar da Educação Básica promovendo uma educação baseada na ação crítica, contextualizada, com relações horizontais e com valorização dos saberes e práticas populares, permitindo assim que haja dentro do ambiente escolar princípios como a valorização da culinária como prática emancipatória e da promoção do autocuidado e da autonomia.

Dentre os locais preconizados para a promoção da alimentação, a escola se resalta como espaço privilegiado, uma vez que os indivíduos a frequentam por importante e longo período de vida, e ser o ambiente em que ocorrem experiências que promovem a construção de valores, hábitos e atitudes que visam o desenvolvimento e a aprendizagem para a formação social do cidadão (RIGHI, et al., 2011).

Apesar da dieta brasileira apresentar gêneros alimentícios tidos como marcadores saudáveis na alimentação tradicional, como feijão, arroz, tapioca e outros desenvolvidos do encontro de suas três matizes étnicas (indígena, europeia e africana) criando uma rica cultura alimentar houve um grande aumento no consumo de alimentos processados e ultra processados, ricos em açúcar, sódio (refrigerantes, refrescos industrializados, biscoitos recheados e salgadinhos) e pouca ingestão de frutas, verduras e hortaliças que vão de encontro com o Guia Alimentar para a População Brasileira e as recomendações da OMS (CARVALHO et al., 2020).

Com a prática de consumir mais refeições fora do lar, outros hábitos alimentares foram sendo incorporados às famílias, como substituição das preparações da refeição por lanches, sanduíches, hambúrgueres, salgadinhos, refrigerantes, o que só favorece a instalação da obesidade tanto em adultos como em crianças (BEZERRA et al., 2016).

Dessa maneira muitas são as vias atuais, no Brasil e no mundo, que viabilizam a instalação de um quadro de obesidade nas crianças. O problema, porém, não se trata apenas da presença ou não da obesidade, mas sua correlação com geração de outras doenças, já que a obesidade infantil é fator de risco potencial para numerosas doenças que antes afetavam apenas adultos

^{1,2,3} Estudantes de Engenharia de Alimentos, UFCG, Campus Pombal, PB. Brasil.

^{4,5} Colaboradoras, UFCG, Campus Pombal, PB. Brasil.

⁶ Orientadora, Professor, UFCG, Campus Pombal, PB. Brasil.

⁷ Coordenador, Professor, UFCG, Campus Pombal, PB. Brasil.

obesos, tais como hipertensão arterial, diabetes, apneia obstrutiva do sono e hipercolesterolemia (CRUZ, C. S.; SILVA, C. H., 2015).

Diante desses aspectos o objetivo deste projeto foi desenvolver o conhecimento e mudança de atitude das para o consumo de alimentos saudáveis, para crianças de quatro turmas do ensino fundamental, incorporando ações lúdicas na abordagem da educação alimentar e nutricional.

2. Metodologia

O projeto foi desenvolvido na Escola Municipal Francisco José de Santana no Bairro Pereirão - Pombal-PB, no período de junho a dezembro do ano de 2022. Os alunos pertenceram nas turmas do 3º e 4º ano A – B (matutino e vespertino) da referida escola, totalizando 84 alunos. Foram realizados seis (06) encontros utilizando atividades lúdicas sobre educação nutricional que foram realizados na sala de aula e tinham duração de 2 horas para cada turma.

A consecução deste projeto foi realizada a partir da definição em etapas previamente estabelecidas: reuniões semanais de todos os membros da equipe para discussão de levantamento bibliográfico acerca da temática envolvida, elaboração das atividades, dinâmicas, práticas pedagógicas e agendamento dos encontros com as turmas.

As ferramentas utilizadas foram palestras, questionários, dinâmicas, vídeos, documentário e participação dos alunos por meio de conversas e trocas de perguntas.

3. Resultados e Discussões

Durante a realização do projeto foram realizados seis (06) encontros com as seguintes temáticas a saber: **1º Encontro: Atividades relacionadas com alimentos saudáveis e alimentação saudável:** Os extensionistas explanaram de forma lúdica sobre o consumo de alimentos saudáveis e os benéficos à saúde. Também foi abordado o conceito e a importância de consumir de forma correta os macronutrientes e micronutrientes durante as refeições, e para facilitar a compreensão citou-se como exemplo de que no almoço, é interessante ingerir feijão, arroz, porção de proteína (carne, ovo, peixe, entre outros), verduras, legumes e frutas e nessa combinação de prato temos a quantidade ideal de macronutrientes e micronutrientes necessárias. Na sequência realizou-se uma dinâmica, associando os pratos que são servidos na merenda da escola em imagens de alimentos, onde os alunos montavam o seu prato fictício e baseados nas quantidades dos itens escolhidos explicavam se estavam adequados nutricionalmente ou não. Também foi abordado uma atividade lúdica sobre importância da ingestão de frutas, a fim de incentivá-los ao consumo, por serem alimentos saudáveis. **2º Encontro: Atividades relacionadas com a Nova Classificação dos Alimentos-Guia Alimentar:** Abordou-se sobre a nova classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento, proposta pelo Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014b). Nesta classificação os alimentos são organizados em quatro categorias a saber: Alimentos do Grupo 1: alimentos *in natura* ou minimamente processados; Alimentos do Grupo 2: ingredientes

culinários processados; Alimentos do Grupo 3: alimentos processados e Alimentos do Grupo 4: alimentos e bebidas ultra processados. Além disso, foi desenvolvida uma dinâmica com o intuito de conscientizar os estudantes das referidas turmas sobre o consumo dos produtos pertencentes a cada classificação, enfatizando um maior consumo de alimentos *in natura*. Para sua realização, utilizou-se quatro potes de diferentes tamanhos e imagens de alimentos dos quatro grupos e os alunos foram desafiados a colocar as imagens em diferentes potes, organizando-os de acordo com o tamanho do pote e frequência de consumo. Ao final, os extensionistas explicaram a proporção correta, em que o maior pote deveria conter principalmente os *alimentos in natura*, seguindo dos alimentos processados, depois os ultra processados e, por último, os óleos e gorduras que devem ser usados apenas em preparação culinária. **3º Encontro: Atividades relacionadas a presença de microrganismos nos alimentos:** Nesse encontro foi abordado a importância de microrganismos benéficos, que não causam problema a saúde humana e são utilizadas na fabricação de alguns alimentos fermentados, a exemplo de iogurte, pães, queijo, dentre outros. Bem como foi discutido sobre os microrganismos patogênicos, que causam doenças infecciosas, comumente a diarreia, que acontece quando se ingeri alimentos que não são higienizados corretamente, pela não higienização das mãos quando se alimenta ou na preparação. Além disso, foi repassado para as turmas o vídeo *Proteja-se lavando as suas mãos de vírus como o coronavírus* (Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5AEhtowU7A>) sobre a correta higienização das mãos e, em seguida, aplicado uma dinâmica sobre esse vídeo. Na ocasião, foram escolhidos quatro alunos da turma os quais tiveram os olhos vendados, para que não pudessem ver o que estava sendo realizado. Então colocou-se tinta guache nas mãos, para simular o procedimento de lavagem, sendo que para eles seria sabonete líquido que estava sendo passado em suas mãos. Depois que concluíram, tirou-se as vendas dos olhos e explicou-se se estava correto ou não todo o procedimento de higienização das mãos. Em seguida, foi repassado o vídeo *Higiene de Alimentos* (Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PfKGvfXDr9o>) tratando da higienização de frutas e foi aplicado outra dinâmica tratando a respeito de como higienizar os alimentos, foi levada aos discentes duas vasilhas plásticas, contendo água com hipoclorito de sódio e algumas uvas de acordo com a quantidade de pessoas presentes no momento, em que cada aluno higienizou sua uva para depois consumi-la, foi exposto aos mesmos a realizar a correta higienização das frutas e que ao chegarem em suas residências repassasse para a sua Família a maneira correta de higienizar alimentos. **4º Encontro: abordagem sobre a importância da educação alimentar:** Foi exibido o documentário resumido *Muito além do peso* (Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xxWDb-0o3Xk>), que mostra fatos de crianças acometidas de algumas doenças devido à má alimentação, bem como entrevistas com pessoas a respeito de quantidades de açúcar e

gordura presentes em alguns alimentos que muitas pessoas consomem com frequência, por exemplo, refrigerantes, biscoito recheado, batata frita, entre outros. Ademais, realizou um momento de discussão com apresentação de slides sobretudo o assunto abordado no vídeo, onde as crianças expressaram suas opiniões a respeito do vídeo e de sua alimentação. Na oportunidade, explicamos as quantidades de açúcar e gordura presentes em diversos alimentos e as consequências do consumo diário deles. **5º Encontro: Rotulagem de alimentos:** tratou a respeito da importância de ler e observar os rótulos dos alimentos, antes de comprar, de forma a incentivar a escolha e o consumo de alimentos com menor quantidade de açúcares e gorduras. Na ocasião, foi indicado o que se deve observar nas embalagens, bem como foi realizado o comparativo de alguns produtos para eles, como marcas de biscoitos recheados com diferentes quantidades de ingredientes, produtos industrializados e de pronto consumo a exemplo de produtos de panificação, dentre outros exemplos. Foi exibido o vídeo *Educação Nutricional USP: Rótulo dos Alimentos* (Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ww34UrMsJFw>) enfatizando o tema e foi realizada uma atividade, onde os alunos faziam a ilustração de um alimento industrializado e apresentariam seu diferencial como forma de deixá-lo mais saudável, mostrando seu aprendizado e, ao mesmo tempo, uma forma de descontração. **6º Encontro: Encerramento do projeto:** O encerramento do projeto ocorreu no Campus da UFCG-CAMPUS POMBAL-PB. Esse momento importante e crucial do projeto, esteve presente toda a Equipe do Projeto, Professores e discentes das turmas. Primeiramente os alunos visitaram o Laboratório de Entomologia, onde eles visualizaram alguns insetos no microscópio e bem como conhecerem alguns insetos de nossa região. Visitaram também o Laboratório de Biologia, em que visualizaram células no microscópio eletrônico. Na sequência foram recepcionados no auditório do CCTA para um momento de confraternização, onde realizou-se gincana, relatos de experiências e um lanche com frutas e alimentos minimamente processados.

4. Conclusão

Ao longo da realização do Projeto foram desenvolvidas atividades, com diferentes temáticas sobre alimentação, que levaram o público alvo, a construírem conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, bem como compreender os principais ingredientes dos alimentos que contribuem para uma boa nutrição e os que causam problemas na saúde para a redução de consumo. Desta forma espera que as crianças sejam promotoras para a alimentação saudável em suas famílias e que esse aprendizado perdure durante as suas vidas.

O projeto foi uma parceria de suma importância entre a universidade e a referida escola, em que foi estabelecida uma importante relação, de forma a contribuir na formação acadêmica dos extensionistas e bem como na troca de saberes e compartilhamento de experiências com os discentes das turmas.

5. Referências Bibliográficas

BEZERRA, I. N.; CAVALCANTE, J. B.; MOREIRA, T. M. V.; MOTA, C. C.; SICHEIR, R. Alimentação fora de casa e excesso de peso: uma análise dos mecanismos explicativos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, vol. 29, n. 3, p. 455-461, 2016.

BRASIL, Lei 11.947 de 16 de junho de 2009, Presidência da República, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília -DF, 2009. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/11947.htm. Acesso em: 2 de mai., 2022.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília, DF: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 1º ed., Brasília-DF, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 5 mai. 2022.

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para os estados e municípios. Brasília, DF: CAISAN, 2014a. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategia_prevencao_obesidade.pdf. Acesso em: 2 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2º ed. Brasília, DF: MS, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2014b. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 2 jun. 2022.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social – MDS, Princípios e práticas para Educação Alimentar e Nutricional, Brasília, DF: 2018a. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 10 jun. 2022.

BRASIL, Lei 13.666 de 16 de maio de 2018, que 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 escola. Diário Oficial da União - Seção 1, Página 1, publicada em 17/5/2018, 2018b.

RIGHI, M. M. T.; FOLMER, V.; SOARES, F. A. A. A. Concepções de estudantes do ensino fundamental de escolas públicas sobre alimentação, **Vidya**, vol. 31, n. 1, p. 63 – 76, 2011.

CARVALHO, V. N.; COUTO, A. N.; VITIELLO, I. P.; SEVERGNINI, C.; POHL, H. H. Consumo de alimentos processados/ultraprocessados e in natura por adultos e sua relação com o estado nutricional, **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol. 14, n. 84, p.66-72, 2020.

CRUZ, C. S.; SILVA, C. H. Obesidade infantil: análise sobre a produção científica brasileira no Scielo (Resumo expandido). **XVI Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação (XVI ENANCIB)**. 26 a 30 de outubro, 2015, p.1-8

Agradecimentos

À Direção da Escola Municipal Francisco José de Santana pelo suporte e aos Professores pela colaboração no desenvolvimento das atividades.

À Secretaria de Educação do município de Pombal-PB pelo apoio e participação no encontro de encerramento.

À UFCG pela chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG, pelas bolsas concedidas aos extensionistas.