

O LÚDICO COMO ATIVIDADE EDUCATIVA DESTINADA À PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Maria Vitória Oliveira Brasil¹

Vanessa Lúcia Rodrigues Nogueira²

Márcia Barbosa de Sousa³

RESUMO

No Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. O novo foco de intervenções deve abranger o conhecimento nutricional e o comportamento alimentar do indivíduo, de seu grupo social e a construção coletiva das estratégias de boas práticas alimentares. A ludicidade é essencial ao ser humano e ao seu desenvolvimento, visto que é um modo de expressar-se, podendo fazer um paralelo entre os jogos e as brincadeiras com as situações do cotidiano do indivíduo ou do coletivo. Diante desse panorama, neste trabalho objetivou-se aplicar recursos lúdicos como estratégias de intervenção nutricional no campo da educação em saúde e contribuir para a conscientização alimentar do indivíduo e de seu grupo social. Foi realizada uma pesquisa de caráter descritivo exploratório (pesquisa-ação) sobre as práticas e os hábitos alimentares de alunos de uma escola de ensino fundamental na região Maciço de Baturité. Com isso, foi possível elaborar materiais lúdico-educativos destinados à promoção de práticas alimentares adequadas e estimular o interesse professor e da turma de ciências pela temática do projeto.

Palavras-Chaves: alimentação saudável, lúdico, atividades coletivas e educação em saúde.

INTRODUÇÃO

A ciência da Nutrição, desde o início do século XIX, modificou decisivamente o perfil de uma alimentação saudável, especialmente quanto à diversificação dos modelos alimentares. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis vem aumentando e entre as principais causas destas doenças destaca-se a alimentação inadequada. Diante disso, os países economicamente desenvolvidos e os países em desenvolvimento, estão atualmente definindo estratégias para o controle de doenças crônicas não transmissíveis, sendo uma destas a promoção da alimentação saudável (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira vbrasil2404@gmail.com;

² Professora: Doutora, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, vanessa.nogueira@unilab.edu.br;

³ Professora Orientadora: Doutora, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, marcia_bsousa@unilab.edu.br

Em intervenções nutricionais, o novo foco deve abranger o conhecimento nutricional e o comportamento alimentar do indivíduo e de seu grupo social e a construção coletiva das estratégias de boas práticas alimentares. Intervenções pautadas nos conceitos, necessidades e crenças da população-alvo apresentam maior probabilidade de sucesso para a promoção de práticas alimentares saudáveis (TORAL, CONTI; SLATER; 2009; GONÇALVES et al, 2015). A promoção de uma alimentação saudável tem sido uma ação prioritária em vários documentos públicos oficiais, como: Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2003; BRASIL, 2006).

As orientações procuram promover o consumo de alimentos saudáveis em escolas públicas e privadas de ensino básico em todo o país (PORTO *et al.* 2015). Em estudo realizado por Sousa; Nogueira e Rezende (2012) com professores do ensino fundamental da rede pública de ensino teve como objetivo de avaliar os efeitos de aprendizagem gerados por intervenções educativas nos conhecimentos sobre alimentação saudável. A pesquisa apontou que ações educativas simples e de baixo custo (atividades lúdicas) produziram efeitos positivos no conhecimento como conteúdo transversal nas aulas. O estudo mostrou também que aumentar o conhecimento pode ser o primeiro passo para motivar ações de promoção da saúde, resultando em benefícios pessoais, sociais e econômicos a todos os envolvidos na comunidade escolar. A ludicidade é essencial ao ser humano e ao seu desenvolvimento, visto que é um modo de expressar-se, podendo fazer um paralelo entre os jogos e as brincadeiras com as situações do cotidiano do indivíduo ou do coletivo (CASTRO, D. F.; TREDEZINI, A. L., 2014).

Diante desse panorama, somente o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional e aplicação das Boas Práticas de Higiene e Manipulação inseridas no campo da educação em saúde e a educação continuada podem contribuir para a redução da incidência de problemas relacionados a saúde dos sujeitos. Nesse sentido, neste trabalho objetivou-se aplicar recursos lúdicos como estratégias de intervenção nutricional no campo da educação em saúde e contribuir conscientização alimentar do indivíduo e de seu grupo social.

METODOLOGIA E DESENVOLVIMENTO

As atividades foram planejadas e preparadas no Laboratório de Biologia Geral no Campus das Auroras - UNILAB por duas estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas participantes do projeto. As atividades foram desenvolvidas com a turma de 6º Ano

B de uma escola de Ensino Fundamental, em Barreira, Ceará, tendo como público alvo os professores e alunos de Ciências.

As atividades foram desenvolvidas em etapas, descritas a seguir:

Visitas técnicas e reunião de planejamento nas escolas - Inicialmente visitou-se a escola para a apresentação do projeto à coordenação de gestão da escola e professores e, justificou-se o projeto e esclarecendo como funcionaria. De acordo com a programação da escola, realizamos as atividades de intervenção;

Pesquisa de caráter descritivo exploratório (pesquisa-ação) – Aplicou-se um questionário quali-quantitativo (Figura 1) aos estudantes da turma selecionada com perguntas relacionadas os hábitos alimentares saudáveis, com objetivo de diagnosticar o tipo de alimentação dos alunos para assim desenvolvermos atividades focadas na maior deficiência apresentada por cada turma;

Atividade sobre Alimentação Saudável- Essa atividade foi dividida em duas partes, onde os alunos participaram efetivamente de uma **Leitura coletiva e participativa**, que trabalhamos um folder educativo (figura 2), produzido pelo projeto, que traz informações sobre desnutrição, obesidade e pirâmide alimentar, informações básicas e de fácil compreensão. Na ação, conversamos com os alunos sobre quais alimentos eles consideravam saudáveis, quais alimentos eram consumidos no dia-a-dia e sobre os nutrientes que estão presentes nos alimentos. Em seguida, propomos um **Jogo interativo** de perguntas e respostas, construído com material de baixo custo baseado em imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis. A turma foi dividida em dois grupos, meninos e meninas, a equipe com mais acertos ganhavam a competição, e assim fixavam melhor o conteúdo abordado durante a leitura.

Figura 1: Questionário aplicado aos alunos da turma de 6º Ano B da escola de Ensino Fundamental.

QUESTIONARIO (ALUNO)

- 01) Quantas vezes por semana você consome frituras e refrigerante?
 Nenhuma vez
 Uma ou duas vezes
 Três vezes ou mais
- 02) Quantas vezes por semana você consome doces?
 Nenhuma vez
 Uma ou duas vezes
 Três vezes ou mais
- 03) Quantas vezes por semana você consome frutas, verduras, sucos naturais, ou seja, feitos da fruta?
 Nenhuma vez
 Uma ou duas vezes
 Três vezes ou mais
- 04) E durante o consumo e preparo destes alimentos, você sabe como lavá-los da forma correta?
 Sim ou Não
- 05) Antes de se alimentar você lava as mãos?
 Sim ou Não
- 06) Sobre a lavagem das mãos, quais destes produtos você mais utiliza?
 Água Detergente
 Sabão/Sabonete Alcool
- 07) Você saberia me dizer o que é alimentação saudável?

Fonte: Próprio autor

Figura 2: Folder educativo produzido no projeto de extensão – Alimentação saudável.

CURIOSIDADES

VOCÊ SABIA
 que os hábitos alimentares que tornam uma pessoa obesa começam já na primeira infância?

Uma pesquisa do IBGE mostrou que as crianças de até os 2 anos de idade, 60,8% comem biscoitos, bolachas ou bolos, e 32,3% tomam refrigerante ou suco artificial.

○ Globo

Projeto
 Conhecendo os alimentos: Atividades coletivas educativas destinadas à promoção de boas práticas alimentares aplicadas nas escolas da região do Maciço de Baturité.

Organização
 Orientadoras:
 Profa. Dra. Marcia Barbosa de Souza
 Email: marciasb@unilab.edu.br
 Profa. Dra. Vanessa Lucia Rodrigues Ruggieri
 Email: vanessaruggieri@unilab.edu.br
 Colaboradoras:
 Maria Alice Cavalcante Gomes
 Email: mariceg@gmail.com
 Emily Oliveira Fonseca
 emilyofonseca@outlook.com
 Bolsistas:
 Maria Vitória Oliveira Brasil
 Email: varasilva04@gmail.com
 Taízia Araújo dos Santos
 Email: taiziasantos77@gmail.com

UNILAB
 Universidade de Fortaleza - Brasil

BOAS PRÁTICAS ALIMENTARES

O intuito deste folder é conscientizar a comunidade escolar sobre a importância da nutrição e da alimentação saudável.

Uma mudança na economia mundial acarretou em sérios problemas para a população brasileira, como exemplo temos o desemprego, a falta de tempo e junto com esses fatores, houve um desequilíbrio no modo de alimentação das famílias brasileiras.

O fácil e rápido tomou-se uma regra na maioria das casas, trazendo os tão conhecidos carboidratos e as gorduras saturadas.

NOVOS PADRÕES DE DIETA + AGRAVANTES RELACIONADOS À SAÚDE = DOENÇAS

OBESIDADE **DESNUTRIÇÃO**

Já a manipulação e o consumo correto desses alimentos traz benefícios inimitáveis para a saúde, lembrando de todos os nutrientes e proteínas que o nosso corpo precisa diariamente, prevenindo doenças e reduzindo de forma significativa os gastos!

A pirâmide é um guia geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável.

1. Cereais, pães, raízes e massas.
 2. Frutas.
 3. Hortaliças.
 4. Leguminosas.
 5. Leite e derivados.
 6. Carnes e ovos.
 7. Açúcares e doces.
 8. Gêns e gorduras.

Fonte: Próprio autor

Relato de experiências- Após as atividades coletamos relatos de experiências dos alunos, que em forma de frases, desenhos e textos.

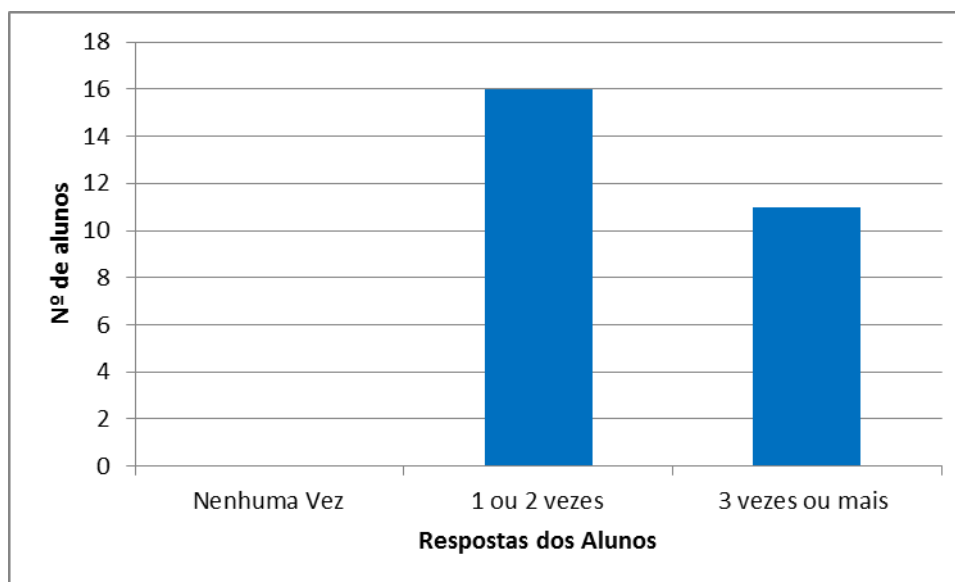
A metodologia do artigo deverá apresentar os caminhos metodológicos e uso de ferramentas, técnicas de pesquisa e de instrumentos para coleta de dados, informar, quando for pertinente, sobre a aprovação em comissões de ética ou equivalente, e, sobre o direito de uso de imagens.

O desenvolvimento da pesquisa contém a revisão bibliográfica, as principais discussões teóricas e a trajetória da mesma ao longo do recorte estudado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

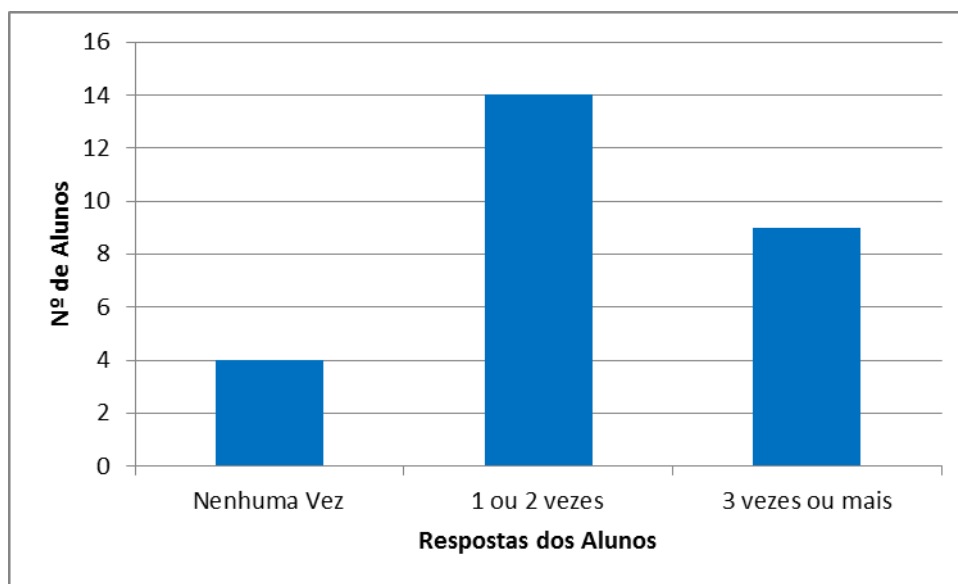
Este trabalho constituiu-se de uma pesquisa exploratório-descritiva, com uma abordagem qualitativa, com ação participante e observação das interações positivas e/ou negativas no desenrolar desse processo (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). A figura 3 apresenta o resultado da pesquisa sobre os hábitos alimentares dos alunos na turma de 6^a ano de ensino fundamental trabalhada na seguinte questão: “Quantas vezes por semana você consome frituras, salgadinhos e refrigerante?”.

Figura 3: Frequência das respostas aos alunos da turma de 6^o Ano B da escola de Ensino Fundamental sobre a alimentação rica em frituras, salgadinhos e refrigerante.



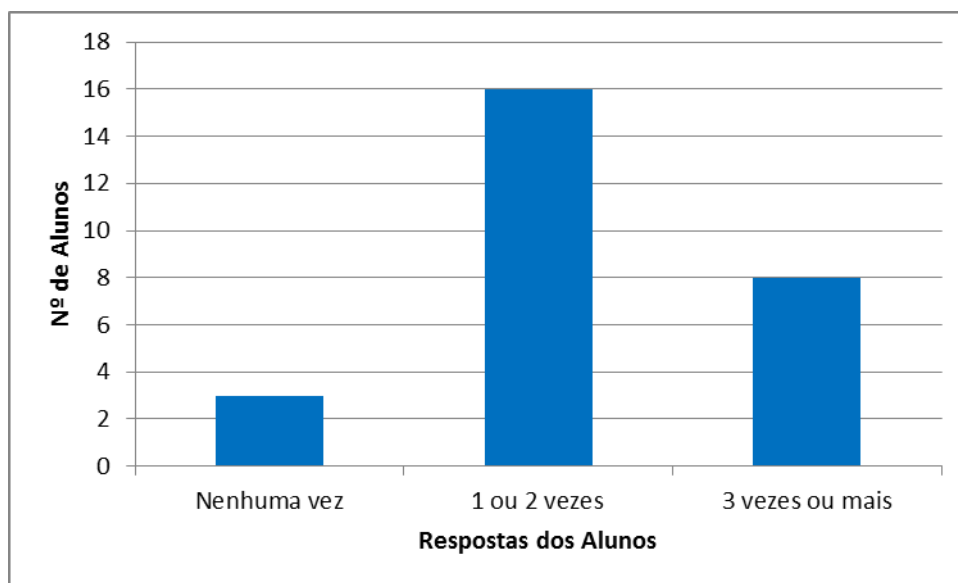
De acordo com a figura 3, a maioria dos alunos têm tido uma alimentação rica em gorduras, com elevado consumo de refrigerante, sem nenhuma coerência ao que de fato é uma alimentação saudável. Já na figura 4, percebeu-se que a maioria dos alunos do 6^o ano B têm tido um acesso ilimitado a guloseimas, acarretando em um alto risco de saúde.

Figura 4: Frequência das respostas aos alunos da turma de 6º Ano B da escola de Ensino Fundamental sobre o consumo de doces por semana.



Na figura 5 a pergunta destinou-se a um questionamento sobre alimentação saudável: “Quantas vezes por semana você consome frutas, verduras, sucos naturais feitos da fruta”?

Figura 5: Frequência das respostas aos alunos da turma de 6º Ano B da escola de Ensino Fundamental sobre o consumo de frutas, verduras e sucos naturais.



Ao analisarmos as respostas, percebeu-se que a maioria dos alunos tem o hábito de alimentar-se com frutas, verduras e sucos naturais, porém em pouca quantidade durante a

semana. Em relação a pergunta: “Você saberia dizer o que é alimentação saudável?” apesar da maioria responder que alimentação saudável é comer verduras, frutas e legumes muitos ainda não sabem. Sobre essa descrição alguns exemplos de respostas:

Resposta nº 1: “*Comer todo dia*”.

Resposta nº 2: “*Devemos comer frutas, legumes e verduras e beber bastante liquido*”.

Resposta nº 3: “*Comer verdura, frutas, coxinha, refrigerante e bolo*”.

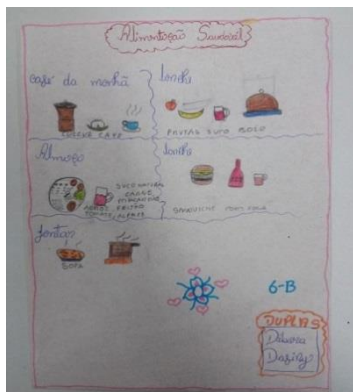
Após a análise dos questionários respondidos, planejou-se o que seria trabalhado em sala para sua conscientização e que materiais seriam utilizados. A figura 6 representa o jogo de perguntas e respostas utilizadas na atividade sobre Alimentação Saudável, onde os alunos teriam que associar a brincadeira com o que já havia sido explicado em sala e a figura 7 à construção de relatos pelos alunos, desenvolvendo um cardápio diário com alimentos saudáveis.

Figura 6: Jogo de perguntas e respostas utilizadas na atividade sobre Alimentação Saudável.



Fonte: Próprio auto

Figura 7. Construção de relatos pelos alunos, desenvolvendo um cardápio diário com alimentos saudáveis.



Fonte: Próprio autor.

Após as atividades coletamos relatos de experiências dos alunos, que em forma de frases, desenhos e textos. Percebeu-se, que o desenvolvimento das atividades proporcionou uma maior sensibilização e conhecimento sobre práticas alimentares saudáveis e manipulação adequada dos alimentos e, principalmente a certeza de que eles conseguiram aprender e que passaram a ter outro olhar sobre o assunto de acordo com nossas abordagens.

Através das ações educativas foi possível interagir sobre conteúdos empíricos e adquiridos e, transmitir conhecimentos iniciais sobre mudanças alimentares para uma forma adequada e saudável a partir de pequenos hábitos que adquirimos diante de uma conscientização alimentar. De acordo com Toral; Conti; Slater (2009) a elaboração e o uso de materiais educativos em saúde deve se pautar no debate entre os significados e na valorização de experiências entre os responsáveis pelas intervenções e os integrantes do grupo-alvo. As atividades práticas realizadas dentro do contexto escolar favorecem a compreensão através do reconhecimento e da explicitação, contribuindo para despertar o interesse do aluno (DOURADO, 2001).

A apresentação da aula com grande participação dos estudantes da turma, mostrou o grande interesse por práticas de alimentação saudáveis. O folder foi de grande importância para os alunos associar tudo o que fora falado durante a atividade, o jogo interativo estimulou ainda mais os alunos e colaborou na construção do conhecimento e a elevação de interesse por parte deles. De acordo com os relatos dos alunos, em forma de cardápio, rodas de conversas e produções textuais, tivemos a certeza que as atividades promoveram sensibilização com a comunidade escolar pautadas em práticas alimentares saudáveis e na manipulação adequada dos alimentos.

Os alunos nos finais das atividades demonstraram-se empolgados e entusiasmados para que voltássemos à escola como novas atividades, e isso foi de grande importância. Os professores viram que é possível dar aulas dinâmicas com outros meios além do livro didático e com materiais disponíveis pela escola, e também que a mudança da forma de abordagem pode ser o diferencial na sala de aula.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento das atividades proporcionou a comunidade escolar maior conhecimento e prática sobre alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis. O folder educativo, as atividades lúdicas, as atividades coletivas, mostraram interesse, participação e principalmente a certeza de que eles conseguiram aprender e que passaram a ter outro olhar sobre o assunto de acordo com nossas abordagens.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. 2ª ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

CASTRO, D. F.; TREDEZINI, A. L. de. **A importância do jogo/lúdico no processo de ensino-aprendizagem**. Centro Universitário de Patos de Minas. Revista Perquirere 166181, jul. 2014.

Dourado, L. (2001). **O Trabalho Prático no Ensino das Ciências Naturais: Situação Atual e implementação de propostas inovadoras para o Trabalho Laboratorial e o Trabalho de Campo**. Tese de Doutorado, Universidade do Minho.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (organizadoras). **Métodos de Pesquisa**. 1ª Ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

SOUSA, A. F. M; NOGUEIRA, J. A. D.; REZENDE, A. L. G. **Estratégias de capacitação de professores do ensino fundamental em atividade física e alimentação saudável**. Motriz, Rio Claro, v.18, n.3, p.581-589, jul./set. 2012.

TORAL, N; CONTI, M. A.; SLATER, B. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos**, Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p. 2386-2394, nov, 2009.

VINHOLES, D. B; ASSUNÇÃO, M. C. F; NEUTZLING, M. B. **Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável** do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.4, p.791-799, abr, 2009.