



O LÚDICO COMO ATIVIDADE EDUCATIVA DESTINADA À PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LUDIC AS EDUCATIONAL ACTIVITY FOR THE PROMOTION OF HEALTHY FOOD

Maria Vitória Oliveira Brasil [1] vbrasil2404@gmail.com/UNILAB

Tacila Araújo dos Santos [2] tacilasantos97@gmail.com/ UNILAB

Márcia Barbosa de Sousa [3] marcia_bsousa@unilab.edu.br/UNILAB

Eixo Temático: Processos de Ensino e Aprendizagem – com ênfase na inovação tecnológica, metodológica e práticas docentes.

Agência Financiadora: UNILAB

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.

ABSTRACT



In Brazil, as in other countries, overweight and obesity are accelerating. The new focus of attention to the nutritional knowledge and the eating behavior of the individual, his / her social group and a collective formation of the good practices of alimentary practices. Ludicity is essential to the human being and its development, since it is a way of expressing itself, making a difference between games and games with everyday situations of the individual or the collective. In this context, this study aimed to apply resources as nutritional intervention strategies in the field of health education and to contribute to the food awareness of the individual and his social group. An exploratory descriptive research (action research) was carried out on the practices and eating habits of students from a primary school in the Maciço de Baturité region. With this, it was possible to elaborate educational and recreational materials for the promotion of adequate food practices and to stimulate teacher interest and the science class for the project theme.

Key words: healthy eating, playfulness, collective activities and health education.

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).

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

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 qualitativo (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.

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.

O 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. Maria Barbosa de Sousa
Email: maria_barbosa@unilab.edu.br
Profa. Dra. Vanessa Lucia Rodrigues Nogueira
Email: vanessa.nogueira@unilab.edu.br
Colaboradoras:
Maria Alice Cavalcante Gomes
Email: marialiceg@gmail.com
Emily Oliveira Fonseca
emilyofonseca@outlook.com
Bolsistas:
Maria Vitória Oliveira Brasil
Email: vbrasil2404@gmail.com
Taíla Araújo das Santos
Email: taialastos97@gmail.com

UNILAB
Acarape - Ce
2018

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 tornou-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

A manipulação dos alimentos sendo feita de forma errada e o consumo de alimentos ricos em gorduras trazem ao ser humano prejuízos diversos que podem se tornar em doenças que dificultam o bem estar e até mesmo seu modo de vida.

Já a manipulação e o consumo correto desses alimentos traz benefícios limitados 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. Óleos e gorduras.

OBERIDADEI DEMENTICA

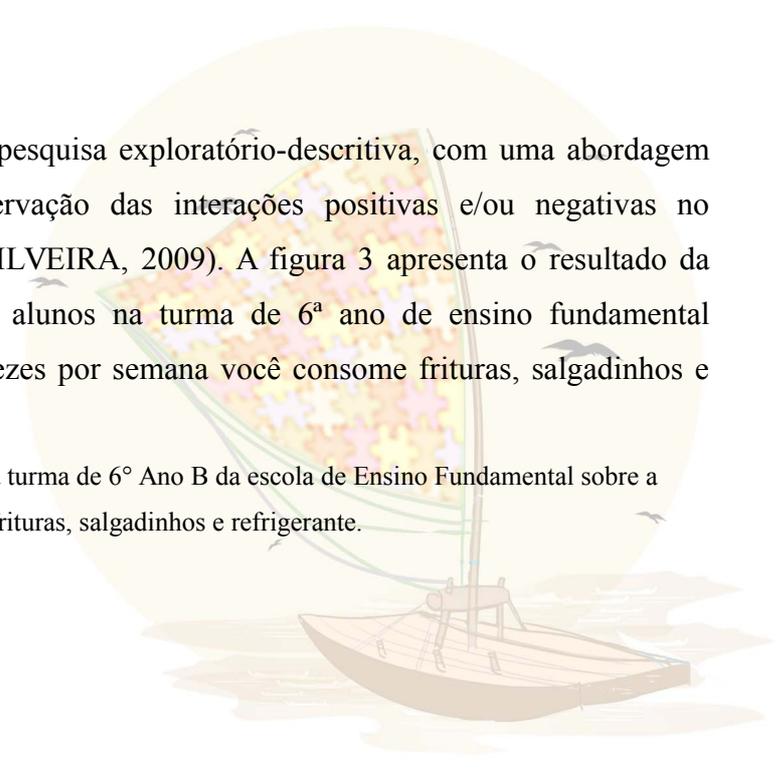
Fonte: Próprio autor

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

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 6ª 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 6º Ano B da escola de Ensino Fundamental sobre a alimentação rica em frituras, salgadinhos e refrigerante.

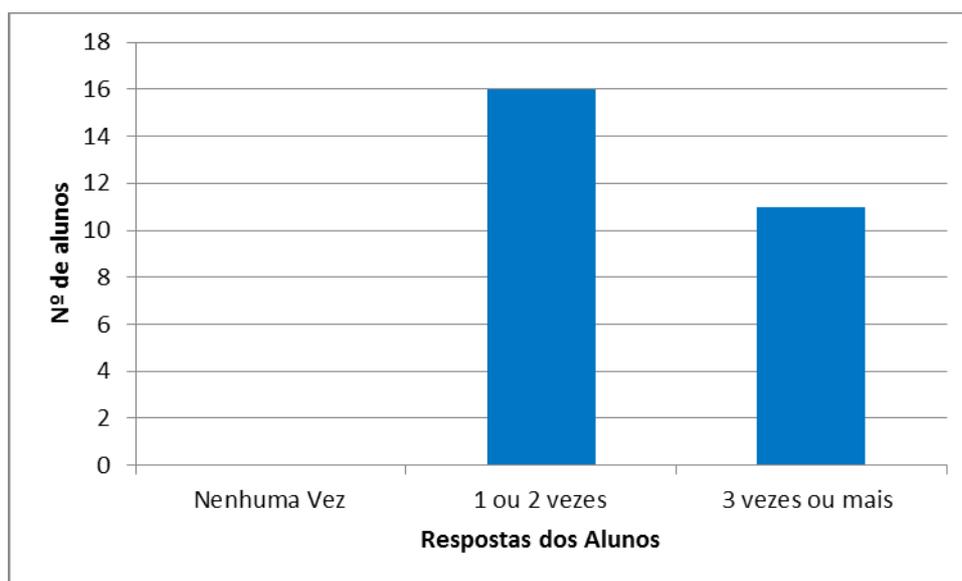




VII ENALIC

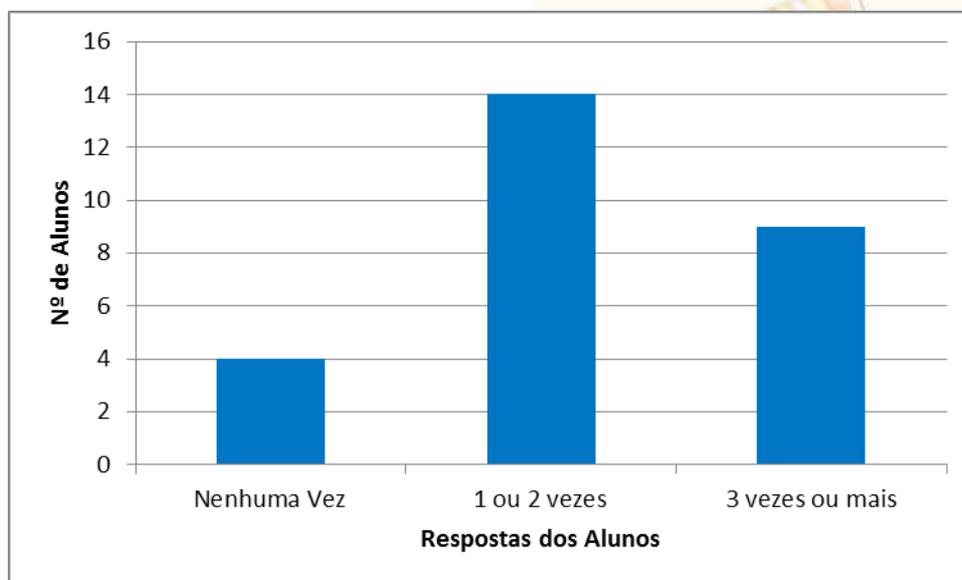
VII ENCONTRO NACIONAL DAS LICENCIATURAS
VI SEMINÁRIO DO PIBID
I SEMINÁRIO DO RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

05 a 07/12/18
FORTALEZA - CE



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 6º ano B têm tido um acesso ilimitado a guloseimas, acarretando em um alto risco de saúde.

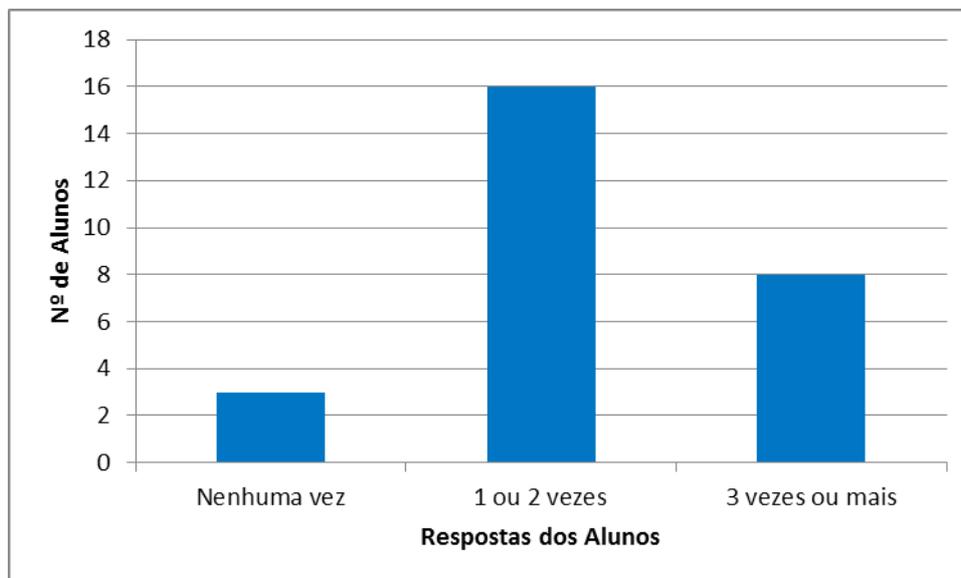
Figura 4: Frequência das respostas aos alunos da turma de 6º Ano B da escola de Ensino Fundamental sobre o consumo de doces por semana.





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.

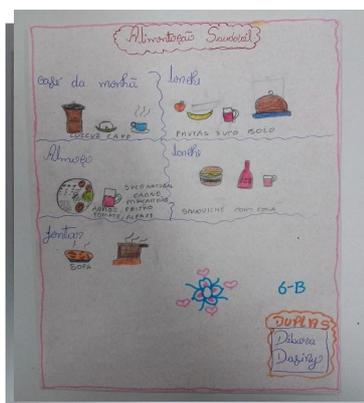


Figura 6: Jogo de perguntas e respostas utilizadas na atividade sobre Alimentação Saudável.



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.

CONCLUSÃO

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**

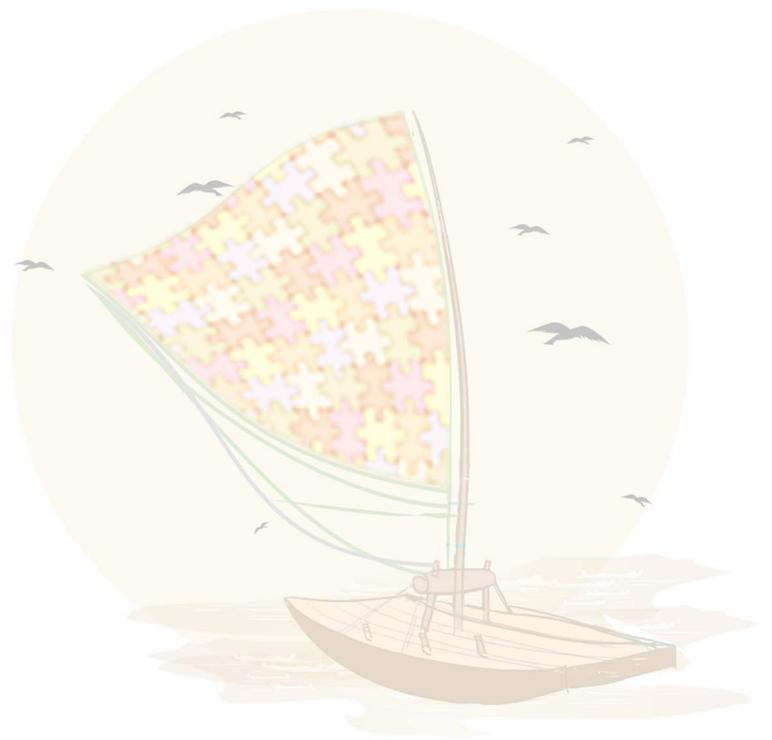


VII ENALIC

VII ENCONTRO NACIONAL DAS LICENCIATURAS
VI SEMINÁRIO DO PIBID
I SEMINÁRIO DO RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

05 a 07/12/18
FORTALEZA - CE

Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.4, p.791-799, abr, 2009.



EDUCAÇÃO E RESISTÊNCIA: A FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM TEMPOS DE CRISE DEMOCRÁTICA

Organização

Realização

Apoio

