



PROJETO DE EXTENSÃO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE, JOGOS EDUCATIVOS E O LÚDICO, COMO FERRAMENTAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL¹

Sara Luiza Schmidt Pinheiro 2, Gisele Penteado Nunes 3 e Adriane Huth.4

¹ Relato de experiência, ação realizada pelo projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde, da UNIJUI.

² Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Bolsista PIBEX.

³ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Bolsista PIBEX.

⁴ Nutricionista, Professora Mestre da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)

INTRODUÇÃO

Estima-se que, até 2020, a prevalência de sobrepeso e obesidade na população mundial menor de 5 anos será de 9,1%, variando de 14,1% em países desenvolvidos a 8,6% nos países em desenvolvimento (SILVEIRA, 2011). Assim, fica evidente a transição nutricional, de desnutrição para obesidade infantil, que pode ser atribuída a baixa qualidade da alimentação (baixo valor nutricional e alto valor calórico), do sedentarismo, da desinformação a respeito dos produtos ultraprocessados, e a influência midiática que os mesmos oferecem à população.

Para combater a alta incidência de doenças crônicas, como esteatose hepática, diabetes mellitus, hipertensão, dislipidemias e outros problemas cardiovasculares que se desencadeiam a partir da obesidade, observa-se a importância da Educação Alimentar e Nutricional para educação infantil. Por este meio, o processo educativo precisa tornar o indivíduo protagonista de sua saúde, o qual pode ser realizado através de jogos pedagógicos e atividades lúdicas.

Desta forma, afirmamos o protagonismo do Projeto de Extensão: educação em saúde, o qual é meio e estratégia de intervenção para realizar ações que auxiliam os estudantes da Educação Infantil de Ijuí, na busca da construção de saberes e atitudes positivas de Educação Alimentar e Nutricional, utilizando ferramentas que condizem com suas demandas funcionais e modo de visão do ambiente em que vivem.

METODOLOGIA



No ano de 2023 foram realizadas ações de Educação Alimentar e Nutricional, realizadas no Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde. Com o objetivo de promover saúde, educação e autocuidado na infância. As atividades realizadas ocorreram no período da tarde, com as crianças do jardim de infância II ao 3º ano do ensino fundamental I, em uma escola na cidade de Ijuí - RS.

Na execução das oficinas, trabalhamos de forma interativa com as crianças na categorização dos alimentos (conforme o grau de processamento), segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (MS, 2014): in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Por tratarem-se de crianças, foram utilizadas cartolinas, as quais expunham conteúdos imagéticos exemplificando cada grupo alimentar.

Para melhor compreensão, as crianças foram incentivadas a refletir sobre como diferenciar alimentos in natura dos produtos industrializados. Também, com fins lúdicos e pedagógicos, foi apresentado o “semáforo dos alimentos”, com objetivo de indicar a frequência que os diferentes grupos de alimentos devem fazer parte da alimentação.

No semáforo, o vermelho correspondia a evitar os ultraprocessados. Amarelo para ter atenção e não consumir com frequência os processados. Verde sinaliza a regra de ouro do Guia Alimentar para População Brasileira (MS, 2014): fazer dos alimentos in natura a base da alimentação. Logo após, foi desenvolvido o jogo da memória das frutas e legumes, onde o estudante que acertava poderia ler, em uma carta correspondente, o valor nutricional da fruta ou legume em questão.

Por fim, as crianças tiveram a oportunidade de degustar todas as frutas e legumes exemplificadas no jogo da memória. A degustação teve alguns objetivos: incentivar o consumo de alimentos in natura, observar a palatabilidade, a aceitação ou recusa das frutas e legumes por parte das crianças. Assim, todas as atividades executadas foram estruturadas para a integração e processo de aprendizagem ativo dos participantes, com embasamento pedagógico e caracterizando-se por meio dos princípios da Educação Alimentar e Nutricional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A educação em si, assim como cita Paulo Freire (2004), é capaz de dar sentido a aquilo que fazemos a cada instante. Assim, a Educação Alimentar e Nutricional é de mesma



importância e capacidade, uma vez que diz respeito a todas dimensões que a alimentação abrange, o comportamento, a cultura regional, afetividade às preparações e crenças (BRASIL,2012).

À Educação Nutricional compete desenvolver estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, concebidas no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação (BOOG, p 2, 2004).

A Educação Alimentar e Nutricional é uma das diversas estratégias necessárias para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada e a Segurança Alimentar. Uma prática que precisa de continuidade, multidisciplinaridade, reconhecimento do público e de suas demandas, a promoção do autocuidado e autonomia (BRASIL, 2018). Contudo, a Educação Alimentar e Nutricional, precisa envolver e integrar o indivíduo, sendo ele o foco da ação e do planejamento.

Dessa forma, com a intenção de garantir o ensino de forma acessível, no contexto da Educação Infantil, foram idealizadas estratégias embasadas em meios pedagógicos para a demanda infantil, capaz de integrá-los a partir da problematização entregue por meio de jogos educativos e atividades lúdicas. Os jogos interativos formam o elemento motivador no processo de educação. Para mais, o jogo é um processo facilitador e com intencionalidade educativa (KISHIMOTO, 1998, p. 21).

Os jogos e atividades pedagógicas têm meios e estímulos diferentes da educação tradicional ou educação bancária, pois a educação bancária apenas deposita conteúdo e informações sem a participação ativa do aprendiz (FREIRE, 2004). Desse modo, os jogos são uma ferramenta para integração das crianças no seu próprio processo de aprendizagem, incitando também a conscientização e autonomia no cuidado em saúde (BRASIL, 2012).

A autonomia e desenvolvimento do autocuidado, são processos que a Educação Alimentar e Nutricional possibilita, por meio de diálogos contextualizados, que condizem com suas realidades, e assim, por meio das atividades lúdicas e pedagógicas, pode-se despertar o olhar para si, como um agente ativo e responsável por suas escolhas através da educação.

No entanto, na demanda em Educação Infantil, não espera-se a formação completa da autonomia, pois quem garante os direitos da criança é a família, o estado e as demais entidades sociais, como a escola e igreja (BRASIL, 1990). Contudo, conclui-se que o



autocuidado pode ser incitado desde a primeira infância, cuidado de si e mais tarde a compreensão da responsabilidade pelas escolhas alimentares.

As atividades e jogos realizadas para educar, baseiam-se no Guia Alimentar para População Brasileira, uma ferramenta muito importante e acessível a todos. Assim, é papel dos futuros profissionais da saúde pactuar para disseminação do Guia e da categorização dos alimentos por grau de processamento, bem como, os passos para uma alimentação saudável (NASCIMENTO, 2018).

Assim, os jogos e atividades são uma porta para um diálogo que gera interesse nas crianças, por meio de um jogo da memória, junto da degustação das frutas e legumes, foi possível abordar as informações do Guia. A partir da recusa das crianças para determinados legumes, vislumbramos como oportunidade educativa para dialogar a respeito dos sabores e texturas que o mesmo alimento pode ter com diferentes preparações, o senso crítico com as mídias e propagandas sobre produtos ultraprocessados e, principalmente reforçar a regra de ouro do Guia (BRASIL, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para findar, fica claro que as ações do Projeto de Extensão são de grande importância para a inserção, a interlocução e para o processo de educação da comunidade, assim como, para a formação dos futuros profissionais da saúde, contribuindo na discussão e na resolutividade dos problemas por meio de processos pedagógicos e lúdicos, que visam acessibilidade, educação, promoção da saúde e prevenção de doenças.

Palavras-chave: Educação. Saúde. Autocuidado. Lúdico. Jogos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOOG, Cristina Faber. **Educação Nutricional: porque e para quê?** Jornal da Unicamp, p. 2, 2004.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional** - Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.



BRASIL; Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2014.**

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 16 jul. 1990.

MARANHÃO, Damaris Gomes. **Saúde e Bem-Estar na Educação Infantil**. 1º Edição. São Paulo, São Paulo: Cortez Editora, 2023.

NASCIMENTO, Andréa Gislene. **Educação Nutricional em Pediatria**. 1º Edição. Barueri, São Paulo: Manole Ltda, 2018.

FREIRE, Paulo . **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

SILVEIRA, Jonas A. C. et al. **A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática**. *Jornal de Pediatria*, p.382-392, 2011.

KISHIMOTO, T. M. **O jogo e a educação infantil**. São Paulo: Pioneira, 1998.