

***Brincar, comer, nutrir: atividades lúdicas  
para a promoção da alimentação saudável -  
Projeto LuPAS***

Amábela de Avelar Cordeiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Docente do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

A Educação Alimentar e Nutricional (...) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (BRASIL, 2012, p. 23).

## **INTRODUÇÃO**

O projeto *Brincar, comer, nutrir: atividades lúdicas para a promoção da alimentação saudável* (LuPAS) foi concebido a partir de três premissas: a) a Promoção da Alimentação Saudável (PAS), por todo o curso da vida, como estratégia fundamental para a redução da prevalência de todos os tipos de doenças relacionadas à alimentação, sendo a infância uma fase estratégica para a construção de gostos e preferências alimentares (BRASIL, 2012; CASTRO; CASTRO; GUGELMIM, 2011); b) o brincar como atividade natural da criança, o qual satisfaz desejos, expande a criatividade e a imaginação, promove a aprendizagem e o respeito de regras de convivência, faz relação entre fantasia e mundo real, e possibilita a assimilação de novos conhecimentos e a adaptação ao mundo em que se vive (BORBA, 2007); e c) as escolas como espaços sociais adequados para promoção da saúde e da alimentação saudável, as quais têm grande potencial para produzir impacto sobre a saúde, a autoestima, os comportamentos e o desenvolvimento de habilidades para a vida cotidiana (OMS, 2013).

Partindo desses pressupostos, o LuPAS teve como objetivo principal promover a alimentação saudável por meio de estratégias lúdicas, com ações dirigidas ao público infantil em idade pré-escolar (3 a 6 anos) vinculado às escolas municipais de educação infantil do município de Macaé. Por meio da interação entre professores, pais, crianças e graduandos da área da saúde, promovida ao longo do desenvolvimento do projeto, pretendia-se ainda investigar as concepções de alimentação saudável presentes na comunidade escolar, ou seja, as percepções de professores, funcionários, alunos e pais/responsáveis sobre a alimentação. Fomentar o ensino, pesquisa e extensão voltados ao desenvolvimento de estratégias para a promoção da alimentação saudável e da saúde e fortalecer a interface entre universidade e comunidade escolar eram expectativas que se desejava alcançar no decorrer da implementação das atividades do LuPAS.

## DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Em 2011, a partir da concessão de uma bolsa pelo Programa Institucional de Bolsa de Extensão Universitária (PIBEX), o projeto teve início e se manteve ativo até 2013, com a participação, ao longo do período, de nove alunos de graduação, sendo sete bolsistas e dois voluntários, e três alunos do ensino médio, vinculados ao programa Jovens Talentos da *Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro – FAPERJ* e Fundação Centro de Ciências e Educação Superior a Distância do Estado do Rio de Janeiro – CECIERJ. Além dos bolsistas vinculados ao projeto, participaram das atividades alunos do curso de graduação em Nutrição inscritos nas disciplinas Educação Alimentar e Nutricional II, Métodos de Investigação Aplicada e Práticas Integradas II, que desenvolveram atividades práticas dessas disciplinas em articulação àquelas desenvolvidas pelo projeto. As ações do LuPAS se articularam ainda com as de outros projetos de extensão do *Campus UFRJ - Macaé*, que tinham como cenário de prática a escola, a saber: “Como Crescemos: crescimento e ganho de peso saudável na escola” e “Escolha saudável utilizando rótulos de alimentos - ESAURA”.

Entre 2011 e 2013, a cada início de ano letivo, representantes da Área Técnica de Nutrição e da Coordenação Pedagógica da Secretaria Municipal de Educação de Macaé, juntamente com a coordenação do projeto, selecionavam Escolas Municipais de Educação Infantil (EMEI) com interesse em participar do projeto e com fácil acesso por meio de transporte público. Ao longo dos três anos de atividade, a equipe do LuPAS desenvolveu ações educativas em cinco EMEI, tendo participado das ações cerca de 300 crianças e 60 pais/responsáveis.

Anualmente, com o intuito de formação da equipe do projeto, que se renovava parcialmente a cada ano, foram promovidas sessões de aprofundamento teórico, cujos temas versavam sobre o papel do lúdico na aprendizagem infantil e sobre as concepções de Educação e de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Dessa forma, buscou-se inspiração para as reflexões sobre a importância do lúdico para a construção do pensamento infantil em Vigostsky (1987); sobre educação construtivista em Piaget (1998); sobre EAN nos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas (BRASIL, 2012); e sobre alimentação saudável no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006), sendo estes os principais referenciais teóricos que nortearam as ações do projeto.

O planejamento das ações educativas se iniciava a partir de um diagnóstico preliminar sobre as atividades relacionadas à alimentação

e à saúde desenvolvidas na escola, assim como sobre as concepções de alimentação saudável dos professores das EMEI. Em seguida, eram planejadas atividades educativas lúdicas sobre alimentação saudável à luz do Guia Alimentar para a População Brasileira e dos Dez passos para a alimentação saudável nas escolas (BRASIL, 2006a, 2006b). Como inicialmente o projeto não dispunha de recursos financeiros para custeio de materiais, a equipe do projeto dedicou-se a elaborar recursos didáticos simples, de baixo custo e de fácil reprodução, em grande parte construídos a partir de materiais recicláveis. Foram desenvolvidos jogos, brincadeiras, peças de teatro de fantoches e recursos educativos, tais como cenário de cozinha e de minimercado de alimentos. Além disso, foi elaborado um fôlder sobre os *"Dez Passos Para a Alimentação Saudável"* para distribuição aos pais/responsáveis.

As atividades propostas pelo LuPAS tinham o seguinte título *"Brincar, comer e nutrir seguindo os Dez passos para a Alimentação Saudável"*. Inicialmente todas as crianças da escola participavam da apresentação de uma peça de teatro de fantoches e, após essa, eram divididas em três espaços chamados: 1) *"Brincando na Cozinha"*, no qual as crianças tinham à disposição um cenário que reproduzia uma cozinha doméstica, com fogão, pia, armários e utensílios variados (panelas, miniaturas de alimentos, talheres, etc.) e o espaço de um minimercado, no qual dispunham de réplicas e miniaturas de alimentos diversos e cédulas de dinheiro de brinquedo; 2) *"Caminho para a Alimentação Saudável"*, no qual brincavam em um jogo de percurso; e 3) *"Brincando com os Alimentos"*, no qual brincavam com jogos diversos (jogo da memória, quebra-cabeças, bingo etc.). As turmas se revezavam na ocupação dos espaços ao longo do período do evento promovido pelo projeto na escola. Ao final das atividades, os pais eram convidados a participar da atividade *"Monte um prato saudável"* em que as crianças e seus pais eram estimulados a montarem pratos saudáveis com figuras de alimentos. O "prato saudável" era levado para casa como lembrança da participação nas atividades do LuPAS.

De forma geral, os educadores e diretores das unidades escolares, assim como os pais, avaliaram favoravelmente as ações do projeto, sugerindo que fossem difundidas na rede municipal de ensino de forma a ampliar sua abrangência. Entre as atividades desenvolvidas pelo LuPAS, teve destaque o espaço *"Brincando na cozinha"*, que provocou o interesse dos professores em fotografar e reproduzir as peças, para que pudessem servir de modelo para que um ambiente semelhante fosse reproduzido na escola. Cabe ainda mencionar a receptividade e o envolvimento apresentados pelas crianças, que

demonstraram interesse em discutir o tema da alimentação e manifestaram prazer e alegria, participando ativamente das atividades/brincadeiras e jogos (Teatro de Fantoches, Salada da Teteia, Bingo dos Dez Passos para a Alimentação Saudável, Jogo da Memória e Quebra-Cabeça). O detalhamento dessas atividades e jogos encontra-se descrito em um livro produzido com base na experiência do LuPAS e de projetos parceiros (CORDEIRO; COSTA; LOURENÇO, 2017).

Os bolsistas e alunos envolvidos no projeto também fizeram avaliação favorável, destacando a importância do projeto para a consolidação da aprendizagem teórica e para a formação profissional.

## **ANÁLISE CRÍTICA DA EXPERIÊNCIA**

Como limites enfrentados no decorrer do desenvolvimento do projeto, podemos citar as greves de docentes e funcionários das Instituições Federais de Educação Superior, ocorridas em 2012 e 2013, que dificultaram o acesso às unidades escolares, tendo em vista a ausência de suporte para o transporte de materiais. Além disso, a integração das ações do projeto às atividades de ensino, vinculadas às disciplinas de graduação, também sofreram prejuízo, pois o calendário acadêmico, após o término da greve, não foi compatível com o do projeto.

Espera-se que as atividades lúdicas, elaboradas no âmbito do projeto, tenham permitido fortalecer as ações de educação alimentar e nutricional realizadas pela Secretaria Municipal de Educação, contribuindo para a PAS, em curto prazo, e para a promoção da saúde em longo prazo.

Privilegiar o lúdico como abordagem para a temática da alimentação é uma importante estratégia para a PAS, que deve considerar não apenas o contexto nutricional, relacionado à saúde orgânica, mas também o seu contexto socioantropológico, por meio do qual se observam os simbolismos e as interações sociais mediadas pela comida.

A participação no LuPAS ofereceu aos alunos de graduação a possibilidade de desenvolverem habilidades até então pouco estimuladas no âmbito da formação acadêmica na área da saúde. Dessa forma, espera-se que a participação no projeto tenha contribuído para a formação de profissionais da área de saúde com habilidades especializadas para atuação na área educacional, especialmente com enfoque na educação infantil.

O desenvolvimento do projeto pode contribuir ainda para a educação continuada de professores da rede municipal, funcionários e nutricionistas envolvidos no Programa de Alimentação Escolar - PAE, pois oportunizou experiência de utilização de metodologia educativa sobre a temática da alimentação saudável, ainda pouco presente nos currículos da educação infantil. Esse é mais um aspecto que enfatiza a contribuição do LuPAS para atender ao compromisso firmado entre a universidade e a sociedade local, quando da implantação do *Campus* Macaé da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Acreditamos que o LuPAS tenha contribuído para a PAS nas EMEI de Macaé ao utilizar estratégias educativas lúdicas. Porém, é importante que se considere que a PAS deve ser uma atividade curricular contínua, não sendo aconselhável que sua condução dependa da existência de projetos ou de parcerias institucionais. Sendo assim, espera-se que o desenvolvimento do LuPAS tenha estimulado os professores a darem continuidade às ações educativas com o objetivo de promover a alimentação saudável, mesmo após o encerramento do projeto.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas. **Portaria Interministerial nº. 1010**, 08 de Maio de 2006b.

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

BORBA, A. M. O brincar como um modo de ser e de estar no mundo. *In*: BRASIL. **Ensino fundamental de nove anos: orientações para a inclusão da criança de seis anos de idade**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2007. p. 33-46.

CASTRO, I. R. R.; CASTRO, L. M. C.; GUGELMIN, A. S. Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares. *In*: GARCIA, R. W. D.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 18-34.

CORDEIRO, A. A.; COSTA, R. R. S.; LOURENÇO, A. E. P. Atividades lúdicas para a nutrição e a promoção da alimentação saudável. *In*: CORDEIRO, A. A.; LOURENÇO, A. E. P.; PONTES, P. V. (Org.). **Brincar, comer, nutrir**: Atividades lúdicas para a Educação Infantil. Curitiba: CRV, 2017, p. 47-65.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Iniciativa global de saúde escolar**. 2013. Disponível em: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/index.html](http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/index.html). Acesso em: 28 abr. 2013.

PIAGET, J. **Para onde vai a educação?**. 14. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1998.

VYGOTSKY, L. **A formação social da mente**. São Paulo: Summus, 1987.