

PROJETO DE EXTENSÃO: ABORDAGENS LÚDICAS COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS EM S.J.C. – SP

Lucas Filippe de Oliveira Carmo, Amanda Souza Pessôa de Araújo, Carina Gabriela Santos Martins, Daniela Moreira Moreno, Elisa Chaves dos Santos, João Antônio Ferreira Ribeiro, Letícia de Oliveira Cotosck Vieira, Marlene Maria Amaral Scheid, Milena Helen da Conceição Tomaszewski, Vinicius Assunção Garrido.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, lucas.filippe01@gmail.com, amanda.arau99@hotmail.com, carinagabriela.martins@gmail.com, daniela.moreiraa2019@gmail.com, elisachavessts@gmail.com, joaoantonioferreiraribeiro@gmail.com, let.cotosck@gmail.com, mma.scheid@uol.com.br, milenahct1@gmail.com, vinijumper69@gmail.com.

Resumo

Este trabalho se trata de um projeto de extensão universitária realizado com 22 crianças de ambos os sexos numa escola de ensino fundamental na cidade de São José dos Campos. O intuito foi apresentar para as crianças a importância de uma alimentação saudável, baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, além de aumentar o conhecimento sobre a diversidade de frutas, legumes e verduras disponíveis no mercado. O desenvolvimento do trabalho ocorreu por meio de brincadeiras e atividades lúdicas em grupo, na tentativa de cativar e prender a atenção das crianças sobre o assunto. Por fim, foi possível observar que apesar da pouca idade, as crianças entendem os conceitos de uma alimentação saudável e que nos poucos momentos em que cometiam erros durante as atividades, estes eram por falta de afinidade com algum alimento específico ou por não terem entendido o que havia sido proposto. Ainda assim, pode-se afirmar que as atividades realizadas neste projeto foram bem sucedidas e proporcionaram um aprendizado importante para as crianças.

Palavras-chave: Extensão. Crianças. Alimentação.

Área do Conhecimento: Relato de experiência de um projeto de extensão concluído no primeiro semestre de 2025 pela disciplina extensionista de Nutrição; aplicação de práticas de educação alimentar e nutricional com crianças da comunidade; ENEXUN.

Introdução

A extensão universitária é um dos pilares fundamentais do ensino superior, ao lado do ensino e da pesquisa, desempenhando um papel essencial na democratização do conhecimento e no fortalecimento da relação entre a universidade e a sociedade. Conforme a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) – Lei nº 9.394/1996, a extensão deve garantir a difusão das conquistas acadêmicas e científicas, tornando seus benefícios acessíveis à comunidade (BRASIL, 1996). Dessa forma, as atividades extensionistas possibilitam a aplicação prática do conhecimento, contribuindo tanto para a formação cidadã dos estudantes quanto para o desenvolvimento social.

No campo da saúde, a alimentação e a nutrição desempenham um papel crucial na promoção e proteção da saúde, sendo fundamentais para o crescimento, o desenvolvimento humano e a garantia da qualidade de vida (BRASIL, 1999 apud FERREIRA, 2018). No entanto, para que esses benefícios sejam plenamente alcançados, é necessário democratizar o acesso à informação e à prática de uma alimentação adequada, desde a infância.

A qualidade e a quantidade de alimentos consumidos pela criança são aspectos críticos e têm repercussões ao longo de toda a vida, associando-se ao perfil de saúde e nutrição, já que a infância é um dos estágios da vida biologicamente mais vulnerável às deficiências e aos distúrbios nutricionais (LOPES, *et al.* 2018). Por essa razão, afirma Cardoso e Ferreira, há muitos casos de crianças que desenvolvem doenças crônicas devido a esses hábitos alimentares construídos pelos pais, por falta de informações.

Nesse contexto, a educação nutricional na infância desempenha um papel essencial na construção de escolhas alimentares conscientes. Ao utilizar uma abordagem lúdica, por meio de jogos e brincadeiras, é possível tornar o aprendizado mais dinâmico e eficaz. Segundo Ângela Uchoa Branco (BRANCO, 2005), professora de Psicologia da Universidade de Brasília, a brincadeira é cada vez mais reconhecida como uma atividade que favorece não apenas o desenvolvimento global das crianças, mas também a interação social, a resolução construtiva de conflitos e a formação de cidadãos críticos e reflexivos. Assim, a utilização de atividades lúdicas para ensinar sobre alimentação saudável não apenas facilita a assimilação do conhecimento, mas também contribui para a construção de hábitos que podem perdurar na adolescência e na vida adulta, promovendo uma sociedade mais saudável e consciente de suas escolhas alimentares.

Metodologia

1ª visita:

Para a realização da atividade de semáforo dos alimentos, foi utilizado uma cartolina com as cores vermelho, amarelo e verde significando alimentos que devem ser consumidos de modo raro, esporádico e à vontade, respectivamente. Durante a dinâmica, cada criança recebia uma figura de um alimento e devia colá-la na cor que julgava ser a correta, e em seguida toda a sala discutia sobre a resposta do colega.

Em seguida, para atividade de análise sensorial, cada aluno de nutrição colocou uma fruta dentro da caixa para que as crianças colocassem as mãos para tentar identificá-las. Elas foram separadas em grupos, que após todos tocassem a fruta em questão, discutiam sobre qual era a resposta correta. Por fim, para tornar a ação mais interessante e prazerosa, os participantes tiveram os olhos vendados e puderam comer as frutas para novamente tentarem adivinhar quais frutas estavam provando.

Como última tarefa, os acadêmicos de nutrição portavam uma lista com nomes de árvores frutíferas e perguntavam para os alunos da escola quais eram os frutos provenientes de tal árvore e eles deviam tentar achar a resposta correta. Como encerramento, foi servido uma tábua de frutas para que as crianças pudessem degustar livremente.

2ª visita:

Para iniciar as atividades do segundo dia, foi desenvolvida a brincadeira “morto-vivo” com alimentos saudáveis e não saudáveis. O intuito era ficar abaixado quando o alimento pertencia ao grupo dos não saudáveis e de pé quando o alimento era saudável, podendo assim perceber o nível de conhecimento das crianças sobre o assunto e instigar a curiosidade relacionada a alimentação.

Após essa primeira etapa, foi formada uma roda com todas as crianças para uma segunda dinâmica. Nessa atividade, cada criança deveria citar, em ordem alfabética, um alimento considerado saudável, no ritmo da brincadeira infantil “Batata-Quente”. Por exemplo, a primeira criança começava com a letra “A” (exemplo: abacate), a segunda com a letra “B” (exemplo: banana), e assim sucessivamente, estimulando a memória, a criatividade e o reconhecimento de alimentos benéficos à saúde.

3ª visita:

No último dia de visita ao território, os acadêmicos realizaram uma breve apresentação com slides ilustrativos a respeito dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), suas respectivas funções e exemplos de alimentos de cada grupo, em seguida as crianças responderam o *quiz* interativo com 5 perguntas como forma de revisar e fixar a compreensão do tema, além de estimular a participação.

Após essa atividade, a turma foi dividida em 3 grupos os quais receberam 4 perguntas contendo 3 alternativas e apenas 1 correta, durante esse tempo cada um pôde discutir, primeiramente, a resposta escolhida com o estudante de Nutrição, os quais auxiliaram no esclarecimento de dúvidas e, posteriormente cada grupo dizia sua resposta para a sala, enquanto os alunos responsáveis analisavam se estava correta, e, caso houvesse algum erro, este era apontado e explicado para que as crianças conseguissem entender o que estava sendo proposto. Por fim, cada criança recebeu a ilustração de um prato as quais foram instruídas a desenhar uma sugestão de almoço com alimentos saudáveis.

Por fim foi realizada a atividade “Monte seu prato” na qual cada aluno recebeu um prato em branco e figuras de alimentos, podendo optar entre desenhar ou colar os itens para compor uma refeição equilibrada. A atividade foi planejada para permitir que os estudantes aplicassem os conhecimentos

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

adquiridos, utilizando materiais lúdicos que estimulassem a criatividade e a autonomia na construção de um prato ideal.

Resultados

Observou-se que, durante o Semáforo dos Alimentos, os participantes demonstraram um bom conhecimento sobre os benefícios e malefícios dos alimentos classificando a maioria corretamente de acordo com seu impacto na saúde. 15 de 22 crianças acertaram a diferença entre ultraprocessado e minimamente processado, por exemplo um hambúrguer caseiro sendo classificado como um hambúrguer de *fast food*.

Figura 1 – Semáforo dos Alimentos



Fonte: Autores

Enquanto na Caixa Sensorial houve apenas um grupo dos 6 que confundiu o abacate com um mamão e o outro acabou entendendo errado a proposta e pegando a tangerina para si. Por fim, na listagem das 12 árvores frutíferas, todos os estudantes tanto da escola quanto da faculdade erraram o fruto da Nogueira.

Figura 2 – Caixa Sensorial



Fonte: Autores

Dando continuidade às atividades educativas iniciadas anteriormente, realizamos uma nova visita com o mesmo grupo de crianças, utilizando brincadeiras lúdicas como ferramenta de ensino-aprendizagem sobre alimentação saudável. As atividades desenvolvidas desta vez incluíram: Morto ou Vivo com alimentos saudáveis e não saudáveis e Batata Quente com alimentos de cada letra do alfabeto.

As brincadeiras foram muito bem recebidas pelas crianças, mantendo um alto nível de participação e engajamento. Durante a brincadeira de Morto ou Vivo, foi notável a capacidade das crianças de

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

identificar alimentos saudáveis e não saudáveis, mesmo quando apresentamos exemplos menos óbvios. Esse desempenho reforça os resultados anteriores da brincadeira Semáforo dos Alimentos, na qual 15 de 22 crianças já haviam classificado corretamente a maioria dos alimentos segundo seu impacto na saúde.

Na Batata Quente com alimentos de cada letra, além de estimular a criatividade e o raciocínio rápido, foi possível reforçar o vocabulário alimentar das crianças. A brincadeira promoveu também o trabalho em grupo e o compartilhamento de conhecimento, além de um ambiente descontraído.

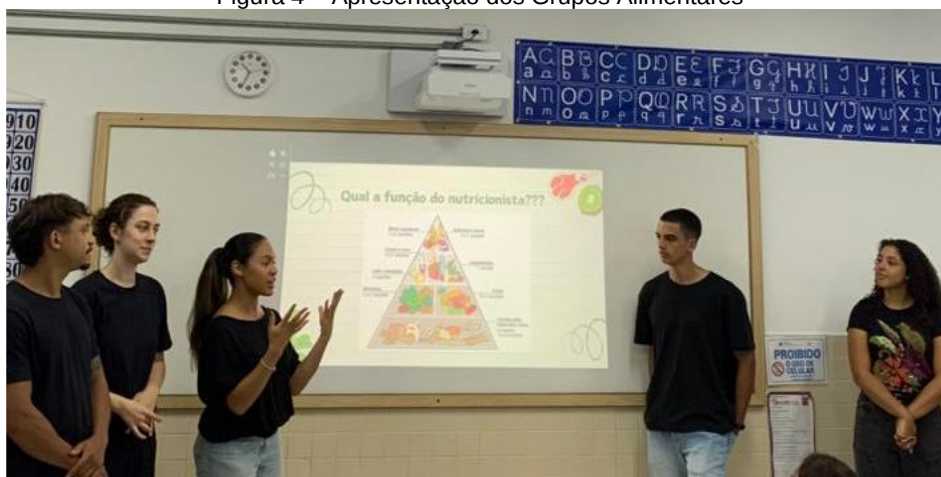
Figura 3 – Batata Quente



Fonte: Autores

De forma geral, os resultados reforçam que, mesmo com a pouca idade, as crianças conseguem compreender noções básicas de alimentação saudável, especialmente quando os conteúdos são apresentados de maneira divertida e interativa.

Figura 4 – Apresentação dos Grupos Alimentares



Fonte: Autores

Durante a terceira visita, observou-se elevada participação e engajamento das crianças nas atividades propostas. A apresentação ilustrativa sobre os grupos alimentares, abordando alimentos energéticos, construtores, reguladores e fontes de vitaminas, foi bem recebida, com interação constante dos participantes e contribuições espontâneas relacionadas ao conteúdo, com exemplos de alimentos em cada grupo, e partilhamento de conhecimentos prévios.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

No quiz aplicado ao final da apresentação, composto por 20 perguntas objetivas, verificou-se um alto índice de acertos: das 20 questões, apenas uma foi respondida incorretamente pelo grupo, o que evidencia a efetiva assimilação do conteúdo. As respostas incorretas foram discutidas e corrigidas com a mediação dos acadêmicos de Nutrição, promovendo o reforço da aprendizagem.

Figura 5 - Desenho do Prato Saudável



Fonte: Autores

Na atividade final “Monte seu prato”, observou-se que a maioria das crianças optou por desenhar os alimentos, enquanto algumas utilizaram figuras para montar os pratos. Quase todos os desenhos apresentaram, de maneira coerente, fontes de proteínas, carboidratos e lipídios, conforme os exemplos discutidos nos slides. Também foi identificada a presença de alimentos reguladores e fontes de vitaminas, indicando a compreensão da importância da variedade alimentar. Apenas uma pequena parcela dos participantes não incluiu hortaliças e vegetais folhosos nas composições, o que pode estar relacionado à preferência pessoal ou menor familiaridade com esses alimentos.

Discussão

O desenvolvimento do projeto de extensão visando à educação alimentar infantil demonstrou ser bem aceito e eficaz através de abordagens lúdicas como estratégias pedagógicas na promoção de hábitos alimentares saudáveis para os alunos. Como reforça Comunian, as atividades lúdicas são fundamentais no contato com as crianças de modo a facilitar o conteúdo ensinado (COMUNIAN, 2014). Durante as três visitas, a participação ativa dos alunos nas conversas e discussões em salas possibilitou a avaliação de conhecimento prévio e organização das próximas atividades.

A atividade do “Semáforo dos Alimentos”, por exemplo, não apenas trouxe novos conhecimentos, como também permitiu que os estudantes da FCS tivessem uma base sobre o nível de conhecimento da turma, por meio do debate sobre qual alimento era ultraprocessado ou não, quais alimentos podem ser consumidos diariamente e quais seriam consumidos em ocasiões especiais ou raramente e correções sobre sentidos comuns que as crianças tinham de início.

Já as dinâmicas sensoriais, como a atividade da “Caixa Sensorial” e a degustação às cegas das frutas, mostraram que a importância do contato com os alimentos e até o estímulo de provar novas frutas, promove maior aceitação alimentar. Como observa Lopes, a exposição repetida e positiva de alimentos na infância age como facilitador na formação de hábitos alimentares saudáveis (LOPES et al., 2018).

Ademais, as visitas contínuas e a variação das metodologias de ensino também se mostraram estratégicas, pois possibilitaram o reforço do conhecimento por meio de novas abordagens, como por exemplo a atividade que promoveu a associação entre alimentos e letras do alfabeto, e a atividade de classificação dos grupos alimentares através dos slides.

Por fim, a interação entre universitários e alunos do Ensino Fundamental I proporcionou um espaço de trocas de conhecimentos seguro, onde o ensino pôde ser compartilhado de forma inclusiva e aberta, para dúvidas e curiosidades. Como ressalta Floriano (FLORIANO *et al.*, 2019), essa vivência reforça o papel da extensão universitária como um ampliador de conhecimentos, onde tanto a comunidade quanto os acadêmicos são impactados, sempre ampliando e reforçando a formação crítica, ética, social e profissional dos envolvidos.

Conclusão

Portanto, pode-se dizer que de maneira geral, as atividades foram bem recebidas e proporcionaram um aprendizado dinâmico e envolvente, incentivando a percepção sensorial e o conhecimento sobre alimentação saudável de forma lúdica e participativa. Os poucos erros cometidos podem-se entender como a falta de afinidade das crianças com certos alimentos, principalmente no caso da atividade sensorial.

O nutricionista desempenha um papel crucial em projetos de extensão, visto que a educação alimentar e nutricional infantil é de extrema importância no cenário atual e o nutricionista é de caráter imprescindível para a promoção da boa alimentação, principalmente durante a fase de crescimento dos alunos, com o objetivo de estimular a prática contínua dos hábitos alimentares saudáveis.

Referências

- BRANCO, A.U. Peer interactions, language development and metacommunication. **Culture & Psychology**, v.11 n.4, 415-430, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/247728803_Peer_Interactions_Language_Development_and_Metacommunication. Acesso em: 25 de março, 2025.
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 25 de março, 2025.
- CARDOSO, Emilly Rodrigues; FERREIRA, José Carlos de Sales. A importância da alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, e24611729822, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29822>. Acesso em: 25 mar. 2025.
- COMUNIAN, Mônica. **Estratégia de humanização para profissionais de saúde na atenção básica ao atendimento infantil**. 2014. Monografia (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Conselheiro Lafaiete, MG, 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUBD-A2VJDJ>. Acesso em: 27 maio 2025.
- FERREIRA, Claudineia. A importância de uma alimentação adequada na infância. 2018. 46 f. **Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná**, Medianeira, 2018. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/22098/1/importanciaalimentacaoadequadaainfancia.pdf>. Acesso em: 25 de março de 2025.
- FLORIANO, Mikaela Daiane Prestes; MATTA, Isabela Braga da; MONTEBLANCO, Felipe Leindecke; ZULIANI, André Luís Baumhardt. **Extensão universitária: a percepção de acadêmicos de uma universidade federal do estado do Rio Grande do Sul**. *Em Extensão*, Uberlândia, v. 16, n. 1, p. 9–35, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/38043>. Acesso em: 27 maio 2025.
- LOPES, W. C., MARQUES, F. K. S., OLIVEIRA, C. F. D., RODRIGUES, J. A., SILVEIRA, M. F., CALDEIRA, A. P., & PINHO, L. D. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, p. 164-170, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 25 de março, 2025.