

APRENDER/ENSINAR SAÚDE BRINCANDO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MILENA MUNSERG KLUMB¹; Larissa de Moura Jaeckel²; Camila Ferreira Colpo³; Vitória Milech Mesquita⁴; Karoline Cruz Melendez⁵; Ruth Irmgard Bärtschi Gabatz⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – milenaklumb@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – larijaeckel@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – camilafcolpo@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – vitoriamilechhm@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – karolcruzmelendez@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – r.gabatz@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é um dos hábitos de vida importantes para a manutenção da saúde, envolvendo questões culturais, sociais, estímulo do consumo de alimentos saudáveis regionais e os aspectos afetivos que estão envolvidos no ato de alimentar-se. Essa prática é caracterizada por alguns elementos como respeito e valorização da cultura, garantia do acesso ao produto, sabor e custo acessível, deve ser variada, colorida, harmônica e segura (BRASIL, 2015). Frutas, verduras e legumes são elementos essenciais para a composição de refeições saudáveis e devem ser introduzidos e apresentados desde cedo. As frutas auxiliam no funcionamento adequado do corpo e são fontes importantes para a promoção da saúde e energia, já as verduras e os legumes são plantas ou parte delas que podem ser consumidas, o que os diferencia são suas características, visto que nos legumes consome-se os frutos e as sementes, e nas verduras as folhas, flores ou hastes da planta (BRASIL, 2016).

Esses alimentos são fontes de nutrientes e energia, auxiliando no desenvolvimento saudável do corpo, e até mesmo como meio de prevenção e combate a doenças. Portanto, é importante que eles estejam presentes na alimentação diária da população (BRASIL, 2016).

Abordar a respeito desse tema com crianças é meritório, visto que a alimentação quando feita de forma inadequada pode ser responsável por complicações na saúde a curto e longo prazo, como a subnutrição ou excesso de peso, que posteriormente poderão ocasionar outras complicações, como doenças crônicas, obesidade e diabetes *mellitus*. A construção de um novo olhar a despeito da alimentação, já na infância, torna-se uma estratégia de combate a essas complicações. Dados compostos no Manual de Alimentação do Departamento de Nutrologia de 2018, destacam que cerca de 388 milhões de pessoas irão a óbito nos próximos dez anos, por conta de doenças crônicas (ALMEIDA et al., 2018). Entende-se, então, a relevância de incluir a temática de forma que a aproximação a uma alimentação saudável possa ocorrer. Sendo capaz de auxiliar também na construção e estabelecimento de vínculos sociais, visto que a atividade planejada e o hábito de alimentar-se também promovem essa construção.

Este tema pode ser explanado de diversas maneiras, dentre as quais está a Educação em saúde que, segundo o Ministério da Saúde, diz respeito a ações educativas capazes de promover a construção de conhecimento sobre um tema específico da saúde pela população, auxiliando na autonomia dos indivíduos com o autocuidado (BRASIL, 2009).

Nesse sentido, pensou-se em uma atividade capaz de proporcionar um tempo de qualidade para as crianças, promovendo interação entre elas, aproximação e conhecimento a despeito do tema, além da adesão de métodos

capazes de propiciar a compreensão dos temas abordados de maneira dinâmica, visto que a alimentação e os nutrientes que a compõem não são simples de serem abordado. A partir disso, elaborou-se um jogo de cartas, no qual cada carta representa um alimento saudável, seja ele fruta, verdura ou legume, com suas respectivas propriedades nutricionais, as quais serão comparadas para definir a carta vencedora, ou seja, identificar o alimento, com maior quantidade de um elemento nutricional previamente selecionado. A atividade elaborada pode ser desenvolvida por crianças de sete a 10 anos de idade e faz parte das ações desenvolvidas no projeto de extensão “Aprender/ensinar saúde brincando”, que atua com a educação em saúde por meio de atividades lúdicas.

O ato de brincar na infância é primordial, assim como a alimentação adequada, ao pensar em um desenvolvimento pleno da criança, no qual envolvem-se diversos aspectos, como motor, cognitivo, afetivo, social e linguístico. Nesse sentido, ao falar a respeito da infância, é relevante abordar sobre a ludicidade, pois o desenvolvimento da brincadeira é um momento no qual experiências são compartilhadas e o convívio social é empregado, a criança sente-se parte de um grupo social (PETRI; RODRIGUES, 2020).

Segundo Leite (2017), as atividades lúdicas quando desempenhadas de forma programada, tem capacidade de desenvolver na pessoa um sentimento de prazer em realizá-la e entusiasmo por conhecer acerca do assunto abordado. Com isso, acredita-se que introduzir o tema alimentação saudável e as propriedades de alguns alimentos de forma dinâmica e lúdica, possa contribuir para a construção de conhecimento das crianças acerca deste.

Nesse ínterim, o objetivo do trabalho foi construir uma atividade lúdica, na perspectiva de trabalhar com educação em saúde, visando aproximar as crianças da temática alimentação saudável.

2. METODOLOGIA

O trabalho refere-se ao planejamento e construção de uma atividade desenvolvida no Projeto de Extensão da Universidade Federal de Pelotas, intitulado “Aprender/ensinar saúde brincando”. Construiu-se uma atividade lúdica para crianças, sendo esta um jogo de cartas, que aborda a respeito da temática alimentação saudável, realizado por acadêmicas do curso de Enfermagem. As atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão supracitado são aplicadas em Escolas Públicas e no Hospital-Escola-Ebserh do município de Pelotas, tendo como público-alvo crianças. Contudo, devido ao período pandêmico vivenciado desde o início do corrente ano, não foi possível realizar atividades nesses cenários. Portanto, visando manter o vínculo entre os acadêmicos integrantes do projeto, bem como com suas ações, estão sendo elaboradas atividades para atuar com as crianças no retorno das atividades presenciais. Entende-se que este não é tema simples de ser abordado na infância, compreender qual alimento, mesmo que todos sejam saudáveis, é melhor em termos de uma propriedade nutricional específica nem sempre é fácil. Por isso, abordar esse assunto de forma dinâmica, englobando o vínculo social que este pode promover, pode ser uma boa estratégia, utilizando a Educação em Saúde, como um método de promover esse conhecimento.

O jogo de cartas sobre alimentação saudável foi planejado e iniciou-se a sua construção, para a mesma utilizou-se de uma ferramenta digital, *online* e gratuita para edição de imagens. Com a produção de todas as cartas concluída, estruturou-se um manual de jogo, no qual é apresentada a descrição de cada elemento contido na carta, a forma de desenvolver a atividade e sugestões de

jogos. Após, o documento foi colocado em formato *pdf* para que possa ser compartilhado e o acesso a este seja facilitado

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do entendimento a respeito da importância do tema e da abordagem dinâmica, utilizando a ludicidade para abordá-lo com as crianças e da metodologia descrita, tem-se construído o jogo de cartas referente a alimentação saudável. Este é constituído pelo nome do alimento, um desenho ilustrativo, as propriedades nutricionais com as nomenclatura e valor das mesmas.

Pensou-se na atividade lúdica como forma de promover a aprendizagem a despeito do tema. Segundo Neta (2018), a ludicidade é importante no contexto infantil, uma vez que, possibilita o envolvimento da criança na temática explorada, permitindo o desenvolvimento de experiências, tornando-se uma estratégia para inserir assuntos mais complexos, de forma prazerosa e divertida para as crianças, objetivando a aprendizagem a esse respeito. Além disso, está relacionado com o desenvolvimento integral da criança, visto que não aborda apenas o assunto sobre o qual a atividade está sendo trabalhada, mas também os aspectos motor, cognitivo, afetivo, social e linguístico (PETRI; RODRIGUES, 2020).

As informações nutricionais contidas nas cartas são de suma importância para saúde e bem-estar das crianças, logo, é de grande valia a compreensão das mesmas sobre os componentes alimentares. Para desenvolver o jogo, primeiramente, as cartas devem ser embaralhadas e divididas em igual quantidade entre duas ou mais crianças com idade de sete a 10 anos, sendo que elas irão disputar quem tem a carta com a propriedade nutricional de determinado alimento, em quantidade maior. Para saber quem será o vencedor é necessário entender o que significa cada propriedade nutricional, para isso, elaborou-se um manual com as orientações sobre as propriedades de cada alimento. Entendendo o que são propriedades nutricionais e os valores referentes a elas, as crianças devem efetuar o cálculo, de forma que consigam identificar a carta representada pelo alimento com o maior valor nutricional, portanto com maior pontuação, o jogo finaliza quando todos tiverem utilizado as cartas. Abaixo são apresentadas algumas cartas como modelo da atividade:

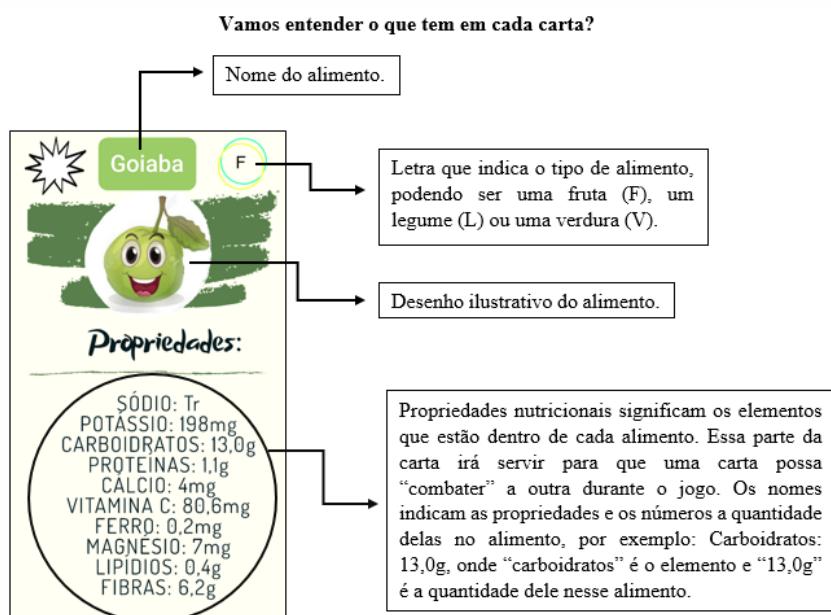


Figura 1 – Modelo de carta do jogo, conforme manual de instrução
Fonte: autoras, 2020

4. CONCLUSÕES

A produção deste material teve por intenção alcançar crianças, a fim de que essas possam obter conhecimento acerca da importância da composição dos alimentos e aprendam a consumir alimentos que contenham valores nutricionais significativos, para assim, manter uma boa alimentação e uma melhor qualidade de vida. Compreende-se que a alimentação saudável é um hábito que, quando adotado de forma adequada, é capaz de auxiliar na manutenção da saúde, bem como da prevenção de complicações. Portanto, deve ser abordado desde a infância para que este hábito perpetue ao longo da vida.

Nessa perspectiva, salienta-se a relevância deste trabalho na familiarização das crianças com os alimentos que compõem os hábitos saudáveis e construção de conhecimento a respeito deste, além disso é um elemento importante na construção de vínculo entre as crianças, pois ocorre em conjunto.

Por fim, destaca-se a importância da realização desse tipo de atividade no período de atividades remotas para manter o vínculo dos acadêmicos com os projetos, como a amostra da atividade aqui representada.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, C. A. N.; MELLO, E. D.; COCCO, R. R.; WEFFORT, V. R. S. Alimentação Saudável e Prevenção de Doenças. In: WEFFORT, V. R. S. **Manual de alimentação**. São Paulo: SBP, 2018. Cap. 7, p. 82 - 94.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Glossário temático: gestão do trabalho e da educação na saúde**. 2009. Acesso em: 17 set. 2020. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_sgtes.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Alimentação saudável**. 2015. Acesso em: 17 set. 2020. Online. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/414-alimentacao-saudavel>

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. 2016. Acesso em: 06 jul. 2020. Online. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf

LEITE, S. S. C. **Métodos de ensino lúdico na educação infantil**. 2017. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Educação Curso de Pedagogia.

NETA, A. M. P. **O lúdico, a aprendizagem e desenvolvimento integral da criança**. 2018. Monografia (Graduação em pedagogia). Faculdade de educação – FE. Curso de pedagogia a distância. Universidade de Brasília-UnB.

PETRI, I. S.; RODRIGUES, R. F. L. Um olhar sobre a importância do brincar e a repercussão do uso da tecnologia nas relações e brincadeiras na infância. **Research, Society and Development**, v. 9, n.9, p. 1 -30, 2020