

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL ELABORADA POR ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO EM PROJETO MULTIDISCIPLINAR EM UMA ESCOLA DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL

LUANA PEREIRA DE AZEVEDO¹; ALICE KÜNZGEN SCHEER²
SAMANTA BRIZOLARA COUTINHO³ GABRIELA LOPES GARCIA⁴ VINÍCIUS
QUINTANA NUNES⁵ ROMINA BUFFARINI⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – luanaazevedonutri@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – alicekunzgen@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – samantabrizolaracoutinho@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – lopesgabrielagarcia@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – viniciusquintana2001@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – romibuffarini@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O nutricionista atua com o conhecimento biológico acerca da saúde da população em diversos âmbitos. O conhecimento técnico adquirido ao longo de sua formação precisa ser traduzido à população de forma com que se coloque na posição de educador.

A educação alimentar e nutricional – EAN, busca implementar práticas que levem os educandos a aderir hábitos de vida mais saudáveis. Assim, a EN é considerada um trabalho dinâmico e extenso de conscientização dos seus educandos (TRECCO, 2016). Para Trecco, “O papel do nutricionista como educador consiste em identificar os problemas, planejar e executar as ações”. (TRECCO, 2016)

Seguindo os princípios da prática de EAN, atividades que abordam os temas nutrição e atividade física na forma lúdica são utilizados como recursos educacionais.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi a aplicação da atividade “Gincana da Nutrição”, com o intuito de discutir, dialogar e praticar conceitos referentes ao incentivo e ao consumo de variados grupos de alimentos *in natura* e a prática de atividade física como promotores de saúde.

2. METODOLOGIA

Através do projeto de extensão Barraca da Saúde, este trabalho foi realizado em uma escola rural do município de Pelotas, no Rio Grande do Sul. A atividade teve como foco os princípios de EAN e foi executada com crianças de 3º, 4º e 5º ano do ensino fundamental. O plano e a execução da atividade foram realizados pelos estudantes de graduação em nutrição. A execução contou com o apoio e incentivo dos coordenadores do projeto e dos integrantes da comissão organizadora.

A primeira etapa de formação se deu através da seleção de três jogos a serem realizados pelas crianças. As três atividades seriam: “Jogo da velha humano”, “Corrida da Nutrição” e “Advinhe o alimento na caixa”. Os três jogos compõem então, a Gincana da Nutrição.

A segunda etapa consistiu em organizar e produzir os materiais didáticos necessários. Para o “Jogo da velha humano” foram necessárias seis peças em material EVA de tamanho grande. Três peças eram em formato e cor da fruta Kiwi

e três peças eram em formato e cor da fruta Pitaya. Para a execução da corrida da nutrição foi produzido um tabuleiro grande em papel Kraft 1mx1m onde foram coladas figuras de alimentos e atividade física diversos com frases de ordens ou de incentivo e um dado em tamanho grande com papelão e papel ofício. Já para a execução do jogo “Advinhe o alimento na caixa” foi produzida uma caixa com aberturas laterais, de papelão forrada com EVA. Além dos materiais para os jogos, também foram confeccionados troféus em formato de alimentos com material EVA para que as crianças pudessem expor em sala de aula e fotografar para a escola.

A terceira etapa foi de planejamento e treinamento da equipe. O Jogo da Velha Humano é realizado na quadra de esportes consiste em criar uma *hashtag* ou *jogo da velha* pintado com giz ou feito com fitas no chão. As crianças, separadas em dois grupos, correm até a *hashtag* com as peças em formato de frutas, cada grupo representado por uma fruta, e preenchem os espaços. O primeiro grupo a preencher os espaços com três vezes seguidas a sua peça de fruta ganha o jogo. Neste jogo, os grupos podem movimentar a sua peça à favor de seu grupo ou em desfavor ao grupo competidor, até conseguirem concluir o objetivo final.

A Corrida da Nutrição é um jogo de tabuleiro onde as crianças jogam os dados e avançam casas de acordo com a numeração sorteada no dado. Cada casa contém a imagem de um alimento ou algo associado a atividade física. Nas imagens há frases de apoio, perguntas referentes a alimentação e incentivos. Durante cada rodada os alunos são incentivados a ler a frase da casa em que se encontra no tabuleiro, falar sobre os alimentos e dialogar com seu grupo sobre a refeição ou atividade apresentada pela sua posição no jogo para poder avançar as casas e concluir a brincadeira.

Por fim, o jogo de Advinhe os alimentos na caixa, consiste em adicionar um alimento *in natura* dentro da caixa, sem que as crianças vejam, e solicitar que através do tato elas adiviquem de que alimento se trata. Ao descobrir e revelar os alimentos ao grupo, são feitas questões sobre o consumo do alimento pela criança e é incentivado o diálogo entre os alunos do grupo.

Durante a execução, os alunos foram levados a quadra de esportes da escola, separados em dois grupos de número de integrantes iguais. Cada grupo executava um jogo por vez. Ao finalizar contavam-se os pontos de cada jogo e somavam-se os resultados no final, tendo a equipe vencedora a que obtivesse maior pontuação nos jogos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Gincana da Nutrição foi realizada com alunos de uma escola rural do município de Pelotas, no estado do Rio Grande do Sul. A escola de ensino fundamental recebe de forma constante a presença do projeto de extensão e multiprofissional Barraca da Saúde. As crianças deste local, por ser uma zona rural, e por realizarem trabalhos sobre alimentação saudável já possuem conhecimentos teóricos a cerca do assunto.

A Gincana da Nutrição serviu como método de incentivar, reforçar, dialogar e criar vínculos educativos entre as crianças sobre alimentação, nutrição e atividade física.

Durante a execução da atividade, as crianças tiveram a oportunidade de testar seus conhecimentos, buscar respostas entre os colegas e expressar situações pessoais vividas em casa e na escola referente as temáticas abordadas. Essa atividade propôs uma nova maneira de criar um vínculo entre os educadores e os educandos.

As atividades em grupo incentivam a consciência de grupo, identificação entre alunos e seus propósitos e diversas habilidades como a de interação em prol de um objetivo em comum. O trabalho em cooperação, as trocas de idéias, as estratégias formadas entre colegas aumentam as chances de alcançar o objetivo em comum de uma atividade (ROCKETT, 2017).

A dinâmica em grupo obteve grande aceitação da gincana entre as crianças, professores e direção da instituição de ensino fundamental. As crianças rapidamente dividiram-se em grupos, conversaram sobre as ações a serem realizadas e participaram de forma integral e ativa.

O Jogo da Velha Humano proporcionou diversão e ao mesmo tempo a atividade física. As crianças aprenderam uma nova modalidade de jogos aos quais desejaram executar em suas brincadeiras com pais e amigos dentro e fora do âmbito escolar.

Os questionamentos referentes ao jogo de tabuleiro e a adivinhação de alimentos trouxe um importante momento de diálogo. Todas demonstravam interesse em contar sua história sobre o alimento, refeição ou atividade física abordado no momento.

A caixa para adivinhar os alimentos além de estimular o tato, fez com que as crianças falassem sobre a utilização e também da origem dos alimentos abordados. Houveram muitos relatos sobre crianças que tinham plantações em casa. Assim como, alguns alunos que não conheciam algum determinado alimento da região, como por exemplo a Romã - fruta nativa, passaram a conhecer e ainda dialogar com os colegas que conheciam sobre o sabor, plantio e formas de consumo. Isso gerou curiosidade e interação entre colegas.

4. CONCLUSÕES

Através desta abordagem de atividade de educação alimentar e nutricional foi possível obter interação, diálogo, incentivo, promoção, proteção e prevenção de saúde através da alimentação, nutrição e atividade física com escolares do ensino fundamental de uma escola rural do interior do Rio Grande do Sul. Esta abordagem é possível de ser aplicada em outras escolas por meio do projeto Barraca da Saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- TRECCO, Sonia *et al.* **Guia prático de educação nutricional**. 1. Ed. Barueri: Manole, 2016.
- DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda. **Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017
- ROCKETT, Fernanda. **Educação nutricional**. 1. Ed. Porto Alegre: SER – SAGAH, 2017.
- GALISA, Mônica Santiago. **Educação alimentar e nutricional da teoria à prática**. 1. Ed. Rio de Janeiro: Roca, 2014.