

## QUAIS ALIMENTOS DEVO COLOCAR NO MEU PRATO, PARA CRESCER SAUDÁVEL? PLANEJAMENTO DE ATIVIDADE LÚDICA PARA A SALA DE ESPERA

EDUARDA DA SILVA TAVARES<sup>1</sup>; CAROLINA FIGUEIRA HARTMANN<sup>2</sup>;  
AUGUSTO BÖHM CASARIN<sup>3</sup>; DYULIANE PEDROSO DO AMARAL<sup>4</sup>; PRISCILA  
DALLA COLETTA MACCARI<sup>5</sup>; MARIA NOEL MARZANO-RODRIGUES<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Católica de Pelotas – [eduarda.tavares@sou.ucpel.edu.br](mailto:eduarda.tavares@sou.ucpel.edu.br)

<sup>2</sup>Universidade Católica de Pelotas – [carolina.hartmann@ucpel.edu.br](mailto:carolina.hartmann@ucpel.edu.br)

<sup>3</sup>Universidade Católica de Pelotas – [augusto.casarin@ucpel.edu.br](mailto:augusto.casarin@ucpel.edu.br)

<sup>4</sup>Universidade Católica de Pelotas – [dyuliane.amaral@sou.ucpel.edu.br](mailto:dyuliane.amaral@sou.ucpel.edu.br)

<sup>5</sup>Universidade Católica de Pelotas – [priscila.maccari@ucpel.edu.br](mailto:priscila.maccari@ucpel.edu.br)

<sup>6</sup>Universidade Católica de Pelotas – [maria.rodrigues@ucpel.edu.br](mailto:maria.rodrigues@ucpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), é um instrumento publicado pelo Ministério da Saúde que define as diretrizes oficiais sobre alimentação saudável para a população. Está em sintonia com o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional abordando a qualidade da alimentação, por meio da oferta de alimentos mais saudáveis, diversificados e que respeitem a cultura alimentar local (BRASIL, 2024).

Considerando os múltiplos determinantes da alimentação, o GAPB aborda possíveis barreiras para colocar em prática suas recomendações, como a informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade. A superação destes obstáculos depende de ações e mudanças individuais, mas também de políticas públicas e ações do Estado que tornem o ambiente mais favorável para a adoção das recomendações (BRASIL, 2024).

Nesta lógica, a Extensão Universitária que representa um processo educativo, cultural e científico pautado no diálogo e construção de conhecimento com a comunidade, pode servir como mediadora para viabilizar uma relação mais positiva das crianças com a alimentação. Os jogos e brincadeiras estimulam o processo de aprendizado e influenciam positivamente o comportamento e bem-estar, podendo contribuir para a educação em saúde infantil e o desenvolvimento saudável das crianças. (COSCRATO et al., 2010; MAXTA et al., 2010; NASCIMENTO et al., 2011).

O GAPB é uma ferramenta norteadora útil para ações de extensão universitárias lúdicas, voltadas à promoção da alimentação saudável entre crianças. O guia fornece recomendações práticas e acessíveis, que podem ser adaptadas para atividades educacionais, com o objetivo de incentivar hábitos alimentares saudáveis desde a infância (BRASIL, 2024).

Este documento enfatiza a importância de consumir alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, grãos e proteínas. Também, faz uma distinção clara entre alimentos minimamente processados e ultraprocessados, recomendando evitar o consumo excessivo destes últimos. Ações lúdicas podem incorporar essa recomendação ao criar atividades que ensinem as crianças a reconhecer esses grupos alimentares, por meio de jogos interativos (BRASIL, 2024).

Considerando que a inserção do brincar pode constituir-se em um elemento importante nas ações extensionistas voltadas para o público infantil, relata-se a experiência de universitários, no planejamento de um jogo voltado para a educação alimentar na sala de espera da Pediatria, em um ambulatório universitário.

## 2. METODOLOGIA

A atividade de planejamento foi desenvolvida por um grupo de estudantes de Medicina, no segundo ano do curso, vinculados à uma unidade curricular de extensão. Os estudantes realizaram a escolha do tema, porque no Rio Grande do Sul 11,52% das crianças entre 5 e 10 anos de idade, são obesas, representando o maior índice do País (BRASIL, 2024b). O jogo foi a metodologia escolhida para a práxis extensionista, uma vez que o brincar mostra-se como uma estratégia de cuidado à criança, pois ameniza o tempo na sala de espera, além de melhorar a comunicação e a interação com os profissionais da saúde (NASCIMENTO et al., 2011).

Preconizaram-se as etapas de conceito e *design* neste planejamento inicial (MOSER, 2013). Etapa 1 - Conceito: Realizaram-se reuniões de discussão da equipe, a fim de definir o objetivo do jogo e os elementos para sua composição, incluindo-se o público-alvo, a dinâmica e o conteúdo do jogo. Alguns conceitos iniciais foram criados por meio de tempestade de ideias individuais e coletivas e pelo estudo do GAPB. O objetivo do jogo é promover a compreensão e autonomia das crianças, para montar um prato saudável, após receber orientações sobre como ter uma alimentação saudável.

Etapa 2 - *Design*: Procedeu-se a criação de um protótipo de baixa fidelidade do jogo com base nas discussões realizadas na fase de conceito. Uma ilustradora realizou o desenvolvimento da arte no Canva. O jogo compreende um prato vazio e diversos alimentos, para serem recortados e colados no prato.

Previamente ao jogo, a equipe de estudantes aborda os seguintes tópicos, de forma dialógica com o público-alvo: 1) Estimular o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar; 2) Evitar o consumo de bebidas ultraprocessadas; 3) Orientar que hambúrguer e/ou embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados; 4) Estimular o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar, combinando com arroz e feijão e; 5) Incentivar o consumo diário de frutas. A proporção de 50% verduras, leguminosas, legumes e frutas; 25% cereais, macarrão, farinhas e tubérculos; 25% carnes, queijos e ovos, também é recomendada (BRASIL, 2014).

O teste da atividade lúdica será conduzido na sala de espera durante a práxis extensionista dos meses de outubro e novembro de 2024. O jogo será aperfeiçoado a partir das limitações evidenciadas no processo, com a colaboração das crianças e cuidadores que desejarem participar da ação.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Ainda que existam evidências contundentes sobre a relevância das intervenções lúdicas para o engajamento infantil na educação em saúde. Não é possível afirmar que existam evidências fortes da eficácia de tais intervenções

para promover hábitos de alimentação saudável. Contudo, devemos considerar a importância dos jogos, à medida que proporcionam a mediação da aprendizagem. Podem estimular a compreensão dos temas debatidos de forma prazerosa, promovendo a reflexão sobre o conhecimento adquirido e a formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada (COSCRATO et al., 2010; MAXTA et al., 2010; NASCIMENTO et al., 2011).

Para nós, estudantes do segundo ano, o desafio de ter que aplicar o conhecimento teórico, para desenvolver uma atividade lúdica visando abordar a alimentação saudável na sala de espera da Pediatria, está sendo desafiador. É necessário desenvolver habilidades que nos permitam usar tecnologias humanizadoras da prática. O jogo, foi para nós uma maneira inovadora de aliar ensino e práxis extensionista. O brincar pode ser considerado simples, ou ainda, atribuição de outros profissionais, como recreacionistas ou terapeutas ocupacionais (NASCIMENTO et al., 2011). Contudo, quando o estudante de Medicina é conhecedor deste recurso, passa também a incorporá-lo na sua prática, tornando-se responsável por não fragmentar o cuidado da criança.

A extensão universitária articula os diferentes saberes oriundos da área da saúde e da educação na translação do conhecimento para a comunidade (COSTA et al., 2019). O brincar como forma de extensão universitária é uma abordagem inovadora que utiliza atividades lúdicas para integrar o conhecimento acadêmico com ações comunitárias. Ao envolver crianças e famílias em brincadeiras e dinâmicas educativas, esta estratégia poderá criar uma ponte entre estudantes e usuários do serviço de saúde, gerando benefícios mútuos e promovendo o desenvolvimento integral das crianças.

A extensão universitária que incorpora o lúdico oferece uma oportunidade para os estudantes aplicarem seus conhecimentos teóricos, ao mesmo tempo em que contribuem para o desenvolvimento integral das crianças. Iniciativas como esta poderão permitir que as universidades cumpram seu papel social, levando conhecimento e práticas pedagógicas inovadoras para contextos diversos. O brincar pode ser abordado de forma interdisciplinar. Isso permite que os projetos de extensão universitária alcancem uma gama ampla de objetivos, como a promoção de hábitos saudáveis, o fortalecimento de vínculos familiares e a valorização da diversidade cultural. O contato direto com a comunidade também incentiva a formação de profissionais mais humanizados e comprometidos com a transformação social.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

A experiência relatada no planejamento de um jogo educativo voltado à alimentação saudável na sala de espera da Pediatria demonstra a relevância do brincar como ferramenta extensionista. O processo de criação do jogo não só possibilitou a aplicação prática de conceitos teóricos, mas também evidenciou o potencial das atividades lúdicas para engajar as crianças de forma interativa e educativa.

Além disso, a experiência proporcionou aos estudantes um novo olhar sobre sua atuação profissional, reforçando a necessidade de desenvolver habilidades humanizadoras na prática médica. Ao incorporar o lúdico como parte do cuidado, os futuros profissionais de saúde tornam-se mais sensíveis às

demandas emocionais e educacionais das crianças, evitando a fragmentação do cuidado.

O brincar na extensão universitária cria um ambiente interdisciplinar que promove o desenvolvimento integral das crianças e reforça a missão social das universidades, levando conhecimento e práticas inovadoras à comunidade. Espera-se que a interação entre estudantes e público infantil, por meio do jogo, contribua para a formação de profissionais mais conscientes e comprometidos com a transformação social, ao mesmo tempo em que gere benefícios diretos para a saúde e o bem-estar das crianças e suas famílias.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guias alimentares. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/guias-alimentares>. Acesso em: 06 out. 2024.

COSCRATO, G.; PINA, J. C.; MELLO, D. F. DE .. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, n. 2, p. 257–263, mar. 2010.

MAXTA, B. S. B. et al.. Educação popular em saúde a partir de um jogo: gestão e cuidado em uma unidade de Saúde da Família. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 155–166, mar. 2010.

NASCIMENTO, L. C. et al.. O brincar em sala de espera de um Ambulatório Infantil: a visão dos profissionais de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 2, p. 465–472, abr. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade#:~:text=Em%202021%2C%20a%20APS%20diagnosticou,etária%2C%20maior%20índice%20do%20País>. Acesso em: 06 out. 2024.

MOSER, C. Child-Centered Game Development (CCGD): developing games with children at school. **Pers Ubiquitous Comput.** 2013;17(8):1647-61.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 06 out. 2024.

COSTA, P. et al.. Ações de extensão universitária para translação do conhecimento sobre desenvolvimento infantil em creches: relato de experiência. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, p. e03484, 2019.