



Robson A. Heidrich - Universidade Luterana do Brasil  
**ANÁLISE DE UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR ATRAVÉS  
DE ATIVIDADES LÚDICAS**

Jeferson L. R. Cardoso - Universidade Luterana do Brasil

Patrícia S. Martins - Universidade Luterana do Brasil

Carol A. P. Neves - Universidade Luterana do Brasil

Mariângela de Camargo - Universidade Luterana do Brasil

Vander E. E. Samrsla - Universidade Luterana do Brasil

Resumo:

O presente trabalho analisa atividades desenvolvidas pelos acadêmicos do curso de licenciatura em química da Universidade Luterana do Brasil durante o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência, subprojeto Química/Canoas/ULBRA realizado junto à Escola Municipal de Ensino Fundamental Ícaro de Canoas, envolvendo a temática alimentação saudável e pirâmide alimentar. O trabalho foi desenvolvido com turmas de quarto ano do ensino fundamental durante o que se nomeou “recreio interativo” onde, em um intervalo prolongado, de aproximadamente uma hora de duração, as crianças iriam aprender e se divertir com as atividades propostas. A análise foi realizada a partir da observação da aplicação da proposta educacional e também pela comparação de questionários respondidos pelos alunos antes e após o desenvolvimento das atividades. Nestes questionários haviam perguntas relacionadas ao que os alunos costumam comer nas refeições diárias, quais os alimentos que mais gostam de comer e o que eles consideram como uma boa refeição. Também se pediu para os alunos avaliarem através de notas, de zero a dez, diversos alimentos conforme a importância que eles consideravam sobre os mesmos. O recreio interativo foi organizado em três momentos, o primeiro no qual os bolsistas de iniciação a docência realizaram explicações sobre a temática para os alunos, com o auxílio de uma maquete de uma pirâmide alimentar e de um banner contendo informações sobre alimentos saudáveis, dicas de alimentares, e pirâmide dos alimentos. As explicações eram intercaladas com pequenos questionamentos aos alunos e também com perguntas e dúvidas que os alunos faziam sobre o assunto. No segundo momento foi realizado um jogo de perguntas e respostas no qual a turma foi dividida em três grupos que competiam entre eles para ver quem respondia cada questão corretamente no menor tempo possível. Na terceira etapa, os alunos, mantidos nos mesmo grupos, tinham que completar uma pirâmide alimentar com cartões com imagens de alimentos. Nestas duas atividades lúdicas o banner ficou disponível para a consulta dos alunos. Foi percebido

grande interesse e entusiasmo dos alunos na realização das atividades, na medida em que os jogos eram realizados constatou-se uma melhora significativa na classificação dos alimentos conforme seu grupo na pirâmide alimentar. Também se verificou tanto através do desenvolvimento da atividade como na análise dos questionários uma conscientização sobre a necessidade de uma alimentação equilibrada, na qual diferentes tipos de alimentos devem ser consumidos ao longo do dia em quantidades certas.

Palavras-chave: Educação alimentar; Pirâmide alimentar; Atividades lúdicas.

Uma dieta variada, equilibrada e moderada, ou seja, além de ingerir alimentos dos mais diversos tipos moderadamente é importante que tenha um equilíbrio entre eles, é fundamental para uma vida saudável. Ela é fator essencial para o crescimento e desenvolvimento das crianças, bem como no desenvolvimento das atividades cotidianas. Desta forma o debate sobre hábitos alimentares se torna de extrema importância no currículo escolar.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais: Meio Ambiente e Saúde (Brasil, 1997) indicam que entre os conteúdos a serem desenvolvidos no primeiro e segundo ciclo da educação fundamental devem estar presentes a:

- finalidades da alimentação (incluídas as necessidades corporais, socioculturais e emocionais) relacionadas ao processo orgânico de nutrição;
- identificação dos alimentos na comunidade e de seu valor nutricional;
- valorização da alimentação adequada como fator essencial para o desenvolvimento, assim como para a prevenção de doenças como desnutrição, anemias ou cáries. (Brasil, 1997)

O mesmo documento indica que é durante a infância e adolescência que a escola começa a assumir papel destacado na construção de condutas, devido ao seu papel social e pela possibilidade do desenvolvimento de um trabalho sistematizado e contínuo. Desta forma a educação para saúde deve ser assumida explicitamente pela escola e comunidade escolar. (Brasil, 1997)

Concepções modernas sustentam que a saúde é produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, de habitação e saneamento, boas condições de trabalho e renda, oportunidades de educação ao longo de toda a vida dos indivíduos e das comunidades. (Buss, 1999)

Diante da importância da educação alimentar acadêmicos do curso de licenciatura em química da Universidade Luterana do Brasil que são bolsistas de iniciação a docência do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), subprojeto Química/Canoas/ULBRA realizado junto à Escola Municipal de Ensino Fundamental Ícaro de Canoas desenvolveram atividades pedagógicas envolvendo a temática alimentação saudável e pirâmide alimentar. Elas foram realizadas no que se nomeou “recreio interativo” em um intervalo prolongado, de aproximadamente uma hora de duração, as crianças iriam aprender e se divertir com as atividades propostas.

O presente trabalho objetiva analisar se o desenvolvimento das atividades pedagógicas aplicadas contribuiu para conscientizar os alunos da escola quanto a importância de uma alimentação equilibrada. A análise foi realizada a partir da observação da aplicação da proposta educacional e também pela comparação de questionários respondidos pelos alunos antes e após o desenvolvimento das atividades.

Os questionários continham perguntas relacionadas ao que os alunos costumam comer nas refeições diárias, quais os alimentos que mais gostam de comer e o que eles consideram como uma boa refeição. Também se pediu para os alunos avaliarem através de notas, de zero a dez, diversos alimentos conforme a importância que eles consideravam sobre os mesmos.

O recreio interativo foi organizado em três momentos, o primeiro no qual os bolsistas de iniciação a docência realizaram explicações sobre a temática para os alunos, com o auxílio de uma maquete de uma pirâmide alimentar e de um banner contendo informações sobre alimentos saudáveis, dicas de alimentares, e pirâmide dos alimentos. As explicações eram intercaladas com pequenos questionamentos aos alunos e também com perguntas e dúvidas que os alunos faziam sobre o assunto.

Pode-se constatar que a maquete da pirâmide alimentar, construída em isopor e pintada com tinta de tecido, contendo modelos de alimentos feitos de plástico, massa de biscoito e também alguns cereais colados despertou grande curiosidade nos alunos, que ao chegar para a realização do recreio interativo, iam direto manipular os modelos de alimentos, principalmente os que tinham sido confeccionados com massa de biscoito por uma bolsista do PIBID, devido

ao excelente realismo dos mesmos. A manipulação da maquete aproximou os alunos ao tema, que foi então expandido com uma pequena apresentação dos bolsistas utilizando o banner, como pode ser observado na figura 1, para auxiliar nas explicações que eram intercaladas com questionamentos e também com os comentários e dúvidas dos alunos.



Figura 1: Bolsistas do PIBID explicando a importância dos alimentos.

Como a prática de atividade física também fator primordial para uma vida saudável no segundo e o terceiro momento do recreio interativo foram realizados jogos pedagógicos nos quais os alunos teriam que se movimentar e correr para poder ganhar.

No segundo momento foi realizado um jogo de perguntas e respostas no qual a turma foi dividida em três grupos que competiam entre eles para ver quem respondia cada questão corretamente no menor tempo possível. As questões eram projetadas na parede através de um aparelho de Datashow, elas continham perguntas cujas respostas se encontravam no banner. Cada equipe possuía folhas de papel previamente organizadas com a identificação do grupo e para facilitar a organização dos resultados por parte dos bolsistas do PIBID

cada equipe utilizava uma cor de caneta. Se a resposta entregue estava correta a equipe recebia um ponto e se fosse a primeira a entregar a pontuação era dois. A figura dois mostra a disposição da atividade, onde o banner esta colocado distante dos grupos para que os alunos tivessem que correr até ele para pesquisar as respostas, como aparece na figura 3.

A última questão valia cinco, três e dois pontos, conforme a ordem de entrega correta da mesma e pedia para os alunos montarem uma refeição saudável para ser servida no almoço. A equipe vencedora do jogo ganhou um pacote de maçãs como premiação.



Figura 2: Disposição da atividade de perguntas e respostas





Figura 3: Alunos pesquisando respostas no banner

Na terceira etapa, os alunos, mantidos nos mesmo grupos, tinham que completar a pirâmide alimentar com cartões com imagens de alimentos, sendo que o banner também ficou disponível para consulta. Cada grupo possuía uma pirâmide alimentar, construída com isopor e revestida com papel contato, contendo as divisões e os nomes de cada grupo de alimentos, que foi presa na parede. Distribuídos numa cadeira, longe da parede estavam vários cartões com a imagem de alimentos em uma face e fita adesiva na outra. Os alunos deveriam pegar um cartão e correr até a pirâmide grudando o cartão na mesma colocando no respectivo grupo de alimentos. Após um determinado tempo encerramos o jogo, e contamos os acertos que cada grupo obteve, o de maior número de acertos ganhava o jogo e o prêmio também era um pacote de maçãs.

Terminadas as atividades os grupos que não foram vencedores de um dos jogos também ganharam um pacote de maçã como premiação pela participação, assim todos os alunos foram premiados.



Figura 4: Alunos realizando o jogo de construção da pirâmide alimentar.

Os bolsistas puderam perceber durante a interação com os alunos: que eles gostaram de todas as atividades, salvo um ou outro que não sentiram muito motivados pela competitividade dos jogos, mas em suma todos participaram com intenção de ganhar. Nos momentos que erravam uma questão, eles voltavam rapidamente para responder e tentar acertar. Os alunos que ganhavam o jogo e com isso o prêmio, por mais que fossem só maçãs, ficavam muito felizes. Na medida em que os jogos eram realizados se constatou uma melhora significativa na classificação dos alimentos nos grupos da pirâmide alimentar. Também se verificou tanto através do desenvolvimento da atividade como na análise dos questionários uma conscientização sobre a necessidade de uma alimentação equilibrada, na qual diferentes tipos de alimentos devem ser consumidos ao longo do dia em quantidades certas.

Referências:

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Meio Ambiente, Saúde**. Brasília, 1997

BUSS, Paulo Marchiolo. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Caderno Saúde Pública**. 1999; 15(2):177-85.

Agradecimentos:

A CAPES/PIBID pelas bolsas de iniciação a docência e financiamento do projeto.