

## **SUPERALIMENTOS, SUPERCRIANÇAS: DESCOBRINDO O PODER DE UMA VIDA SAUDÁVEL**

Larissa Jácome Barros Silvestre<sup>1</sup>,  
Adriana Cristina Lourenço Siqueira<sup>2</sup>,  
Alan Matias Couto<sup>3</sup>,  
Allyson Kaick da Silva Ferreira<sup>4</sup>,  
Alvimar Divino Mariano Neto<sup>5</sup>,  
Ana Heloísa Brito Garcia<sup>6</sup>,  
Antônio Carlos Paz Moreira Júnior<sup>7</sup>,  
Érico Francisco Ribeiro Castro<sup>8</sup>,  
Gabrielle de Almeida Cavalcante<sup>9</sup>,  
Gleidson Alexander Cunha Ribeiro<sup>10</sup>,  
Maria Eduarda de Luca e Brito<sup>11</sup>,  
Maria Eduarda Milhomem Bringel<sup>12</sup>,  
Nádia Patrícia da Costa e Silva Barbosa Leal<sup>13</sup>,  
Raissa Letycia Silva Pinheiro<sup>14</sup>,  
Rielly Tainá Bezerra Ben<sup>15</sup>,  
Stefhanny Martins Rosa<sup>16</sup>.

---

<sup>1</sup> Professora do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. larissa.silvestre@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. adriamedcris@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9275386344276345>.

<sup>3</sup> Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. alanmatiascouto@hotmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8890599801580626>.

<sup>4</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. kaickallyson@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3585352613389285>

<sup>5</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. alvimarneto2009@hotmail.com.

<sup>6</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. anaheloisa9@hotmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4187748039462197>.

<sup>7</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. kaka.junior7777@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6306934161540194>.

<sup>8</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. ericofrancisco62@gmail.com.

<sup>9</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. almeidacavalcante606@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6715439048241972>

<sup>10</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. gleidsonalexander@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3191103425962877>.

<sup>11</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. dudalucabrito@gmail.com.

<sup>12</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. milhomembringel@gmail.com.

<sup>13</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. nadiabarbosaleal@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8736199155941864>

<sup>14</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. raissaletycia@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/722299847539302>

<sup>15</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. riellytaina@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8266654411509425>

<sup>16</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. stefhannymartins.2013@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3013468585809435>

**Resumo** – O projeto de extensão Superalimentos, Supercrianças: Descobrimo o Poder de uma Vida Saudável teve como propósito promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar a prática regular de atividades físicas em crianças da Escola Municipal de Tempo Integral Marieta Macedo, em Porto Nacional (TO). A ação partiu da necessidade de incentivar hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividades físicas entre as crianças, estimulando seu protagonismo na adoção de um estilo de vida equilibrado por meio do conhecimento científico, ludicidade e promoção da saúde. Foram realizadas atividades teatrais e dinâmicas educativas, utilizando personagens infantis para transmitir, de forma simbólica e atrativa, mensagens sobre os benefícios dos alimentos in natura e da prática física. O projeto contou com a participação de, em média, 70 crianças, entre 6 e 8 anos, e envolveu etapas de planejamento, visita técnica, confecção de materiais, execução e avaliação final. Os resultados indicaram elevado engajamento e assimilação das mensagens propostas, observando-se o aumento do interesse das crianças por frutas e a compreensão sobre a importância das escolhas alimentares. Constatou-se, ainda, o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, por meio da integração ensino-extensão. A experiência revelou que metodologias lúdicas e interativas são ferramentas eficazes para a educação alimentar infantil, especialmente em contextos socioeconômicos desafiadores.

**Palavras-chave:** Educação alimentar; Extensão universitária; Qualidade de vida.

## Introdução

A infância representa uma das fases mais determinantes do desenvolvimento humano, sendo marcada por intensas transformações biológicas, cognitivas e comportamentais. Nesse período, consolidam-se os hábitos que perdurarão na vida adulta, e entre eles a alimentação assume papel central. A construção de uma boa alimentação durante a infância é um dos pilares fundamentais para a garantia da saúde integral do indivíduo e para a prevenção de doenças crônicas ao longo da vida. Nesse viés, a faixa etária entre 6 e 8 anos, é um período no qual a criança está mais suscetível a estímulos externos, sejam eles familiares, midiáticos ou escolares. Nessa fase, consolidam-se preferências alimentares e comportamentos relacionados à prática de atividade física que, quando bem orientados, podem reduzir significativamente o risco de obesidade, desnutrição e distúrbios metabólicos (Smaniotto; Meneghini, 2024).

A Organização Mundial da Saúde (2020) destaca que as mudanças nos padrões alimentares globais — com predomínio de alimentos ultraprocessados — têm impacto direto sobre a saúde infantil. Dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan, 2024) revelam que mais de 4,5 milhões de crianças brasileiras apresentam excesso de peso e aproximadamente 736 mil encontram-se em risco de desnutrição. Esse panorama reflete as desigualdades sociais e o acesso limitado a alimentos in natura, tendo em vista o custo elevado de alimentos saudáveis como barreira à manutenção de uma dieta equilibrada.

Além do fator econômico, questões culturais e familiares influenciam a seletividade alimentar. A recusa persistente de certos alimentos, especialmente frutas e verduras, interfere na ingestão adequada de micronutrientes essenciais, comprometendo o crescimento e o sistema imunológico (Ivnuk et al., 2023). Concomitantemente, o aumento do tempo de tela e a redução das atividades físicas diárias geram um quadro preocupante de sedentarismo entre crianças e adolescentes. A OMS recomenda pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas moderadas ou vigorosas, mas estudos indicam que grande parte das crianças brasileiras não cumpre essa orientação.

Nesse cenário, emerge a necessidade de intervenções educativas e lúdicas que abordem a alimentação e o movimento corporal de forma integrada. A ludicidade,

aliada a estratégias pedagógicas participativas, mostra-se eficaz para despertar o interesse infantil e facilitar a assimilação de comportamentos saudáveis. Assim, o projeto Superalimentos, Supercrianças: Descobrimo o Poder de uma Vida Saudável nasceu com o propósito de unir conhecimento científico, arte e empatia, promovendo a conscientização sobre a importância da nutrição equilibrada e da atividade física regular desde os primeiros anos de vida.

Em suma, o objetivo principal do projeto foi incentivar hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercícios físicos entre crianças, estimulando o protagonismo e a autonomia infantil na construção de uma vida ativa e equilibrada, alinhando-se às políticas públicas de promoção da saúde e prevenção de doenças da infância.

## **Métodos**

O projeto foi desenvolvido pelos acadêmicos do 3º período de Medicina da Faculdade ITPAC Porto Nacional (Afya), sob a orientação da professora Larissa Jácome Barros Silvestre, como parte das atividades de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE III). Em linhas gerais, trata-se de uma intervenção de caráter educativo, participativo e comunitário, voltada à promoção da saúde e prevenção de doenças em ambiente escolar.

A ação, por sua vez, foi realizada na Escola Municipal de Tempo Integral Marieta Macedo, situada no Setor São Francisco, em Porto Nacional – TO, envolvendo cerca de 70 crianças matriculadas no 2º e 3º ano do ensino fundamental, com idades entre 6 e 8 anos. Essa faixa etária foi escolhida por representar um momento estratégico para a consolidação de hábitos saudáveis e para o desenvolvimento de autonomia nas escolhas alimentares.

Ademais, o projeto foi estruturado em etapas, conforme metodologia previamente descrita no plano de extensão. Inicialmente, as fases compreenderam reuniões internas, definição do tema, visita técnica à escola e levantamento das necessidades do público-alvo. Durante a visita, os acadêmicos realizaram avaliações antropométricas (peso, altura e cálculo de IMC), com autorização institucional, a fim de conhecer o perfil nutricional das crianças e subsidiar o planejamento das atividades. Em seguida, iniciou-se a fase de elaboração do material educativo, que incluiu a confecção de fantasias, adereços e recursos visuais, além da roteirização do teatro pedagógico. Todo esse processo foi acompanhado pela orientadora e seguiu diretrizes éticas, respeitando a privacidade e o bem-estar das crianças.

A execução da ação ocorreu em outubro de 2025 e foi composta por três momentos interligados. O primeiro foi o acolhimento e sensibilização, no qual as crianças foram recepcionadas com músicas e apresentação dos personagens, sendo realizada uma conversa introdutória sobre alimentação saudável e sobre a importância dos “superalimentos” para o crescimento. O segundo momento consistiu no teatro educativo, em que acadêmicos caracterizados como super-heróis e princesas dramatizaram situações cotidianas relacionadas à alimentação, mostrando de forma lúdica os efeitos positivos do consumo de frutas, verduras e legumes, bem como os prejuízos do consumo excessivo de industrializados. O terceiro momento ocorreu por meio da dinâmica “Corrida das Cestas Saudáveis”, na qual as crianças, divididas em grupos, correram para selecionar alimentos saudáveis em meio a opções reais e simbólicas representadas por brinquedos e figuras; o grupo vencedor foi premiado simbolicamente, reforçando o aprendizado coletivo. Após essas atividades, houve ainda um momento de degustação, com um lanche preparado com alimentos considerados saudáveis — salada de frutas, suco, iogurte, sanduíche natural e frutas

frescas como melancia, banana, melão, uvas e maçãs — incentivando o paladar e o reconhecimento de alimentos naturais como saborosos.

A avaliação foi qualitativa e observacional, considerando o nível de engajamento das crianças, sua capacidade de identificar alimentos saudáveis e os relatos espontâneos durante e após a intervenção. Além desses aspectos, houve também relatos de professoras da escola, os quais confirmaram a avaliação positiva da ação realizada, especialmente pela interação, comportamento e verbalização dos alunos após as atividades.

## **Resultados e Discussão**

A execução do projeto resultou em ampla participação e envolvimento do público-alvo. Nesse sentido, a demonstração do entusiasmo das crianças nas atividades e a compreensão das mensagens transmitidas de forma lúdica corroboram para reafirmar a proposta do projeto de extensão. Durante o teatro, as reações espontâneas e os comentários sobre alimentos “bons” e “ruins” evidenciaram assimilação do conteúdo. Além disso, a dinâmica de seleção de alimentos — organizados em cestas de opções saudáveis e não saudáveis — reforçou esse entendimento, uma vez que os grupos identificaram corretamente os itens adequados, demonstrando a eficácia da metodologia lúdica. Assim, constatou-se que a integração entre teatro, brincadeiras e degustação favoreceu o aprendizado ativo e prazeroso.

Um segundo impacto relevante foi o fortalecimento da relação entre a universidade e a comunidade escolar. Nesse sentido, a atividade reafirmou a função social da formação médica ao estimular empatia, comunicação humanizada e trabalho em equipe, além de ampliar o entendimento dos determinantes sociais da saúde e do papel preventivo do médico. Por conseguinte, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências essenciais entre os acadêmicos, como o planejamento de intervenções, a liderança de grupos e a condução de práticas educativas voltadas ao público infantil. O sucesso da ação, aliado ao apoio da escola, indica potencial de continuidade e replicação em outras instituições do município, reforçando o compromisso social da Afya Porto Nacional.

Sob a perspectiva científica e social, o projeto dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 2 e 3) da Agenda 2030 da ONU — Fome Zero e Agricultura Sustentável e Saúde e Bem-Estar —, ao incentivar escolhas alimentares conscientes e auxiliar no enfrentamento da desnutrição e da obesidade infantil. No campo pedagógico, a ludicidade demonstrou alta eficácia para a faixa etária atendida. Ao associar super-heróis e princesas aos “superalimentos”, o projeto criou vínculos simbólicos que facilitaram a identificação das crianças com o conteúdo, aproximando o conhecimento científico de seu cotidiano e reduzindo barreiras cognitivas e emocionais. Ademais, a degustação de frutas representou igualmente um momento pedagógico essencial, pois permitiu a vivência sensorial do que foi ensinado, reforçando que alimentos naturais são saborosos e aliados ao bem-estar.

No âmbito da saúde coletiva, a intervenção evidenciou a importância da interdisciplinaridade entre medicina, nutrição e pedagogia, promovendo uma abordagem integral e humanizada. A escolha da escola pública em tempo integral como cenário permitiu alcançar um número maior de crianças em situação de vulnerabilidade social, onde ações educativas têm impacto ainda mais significativo. A coleta de dados antropométricos revelou que parte dos alunos apresentava IMC acima do recomendado, reforçando a pertinência da ação como estratégia preventiva. Ainda que o foco não tenha sido diagnóstico, tal observação contribuiu para sensibilizar educadores e familiares sobre a importância da alimentação equilibrada.

Os resultados obtidos indicam que ações educativas interdisciplinares e lúdicas constituem estratégias eficazes no enfrentamento de problemas alimentares na infância, sobretudo em contextos marcados por vulnerabilidade socioeconômica e acesso limitado a alimentos in natura. A experiência demonstrou que mudanças de comportamento podem emergir a partir de estímulos simbólicos simples, desde que significativos, afetivos e culturalmente adequados.

### Considerações Finais

O projeto Superalimentos, Supercrianças: Descobrimo o Poder de uma Vida Saudável evidenciou o impacto transformador das ações educativas em saúde e reforçou o papel da extensão universitária na promoção do bem-estar coletivo. Ao integrar ludicidade, empatia e ciência, conseguiu-se despertar nas crianças o interesse por escolhas alimentares mais equilibradas e pela prática regular de atividades físicas, elementos fundamentais para o crescimento saudável. Conseqüentemente, a vivência proporcionou benefícios mútuos: às crianças, um aprendizado leve e prazeroso sobre alimentação e atividade física; aos acadêmicos, o aprimoramento de habilidades comunicativas, reflexivas e éticas essenciais à prática médica humanizada.

A experiência demonstrou que a educação em saúde, quando conduzida de maneira criativa e sensível, é capaz de gerar impacto duradouro e fortalecer os vínculos entre escola, universidade e comunidade. Como perspectiva futura, recomenda-se a ampliação do projeto para outras escolas da rede municipal e a implementação de ações de acompanhamento nutricional contínuo, integrando profissionais de saúde, professores e familiares. Dessa forma, será possível consolidar a educação alimentar infantil como um processo permanente e participativo, contribuindo para a formação de uma geração mais saudável, autônoma e consciente de seu papel no cuidado com a própria saúde.

### Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN: relatórios de produção**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024.

IVNUK, L. et al. **Seletividade alimentar infantil: uma revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 12, n. 12, e130121244099, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.44099>.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 26 out. 2025

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2020.

SMANIOTTO, C.; MENEGHINI, L. **Alimentação saudável na educação infantil: um caminho para a prevenção de doenças**. *Anais do Anuário Pesquisa e Extensão UNOESC São Miguel do Oeste*, São Miguel do Oeste, 2024.