

Rodada de Promoção a Saúde e a Alimentação Saudável: ações informativas sobre os alimentos de origem animal, da sala de aula para a comunidade.

Yasmim Rodrigues de Matos da Silva

Universidade Estadual do Maranhão

Carla Fonseca Alves Campos

Universidade Estadual do Maranhão

Bianca Gomes Oliveira

Universidade Estadual do Maranhão

Hítallo Martins Hartman

Universidade Estadual do Maranhão

Natalia Feitosa Machado

Universidade Estadual do Maranhão

Resumo: A promoção da alimentação saudável na infância é fundamental para prevenir doenças e formar bons hábitos. Este trabalho apresentou o projeto Alimentação Saudável, realizado em escolas públicas de Balsas com apoio da Universidade Estadual do Maranhão. O objetivo foi conscientizar estudantes sobre nutrição, origem dos alimentos e consumo consciente. Utilizaram-se oficinas, jogos, teatro, palestras e atividades práticas. Os resultados indicaram maior interesse dos alunos, ampliação dos conhecimentos e desenvolvimento de criatividade, cooperação e pensamento crítico.

Palavras-chave: alimentação saudável, saúde escolar, ludicidade, extensão universitária, nutrição.

Health and Healthy Eating Promotion Round: informative actions about foods of animal origin, from the classroom to the community.

Abstract: Promoting healthy eating habits in childhood is fundamental to preventing diseases and fostering good lifestyle habits. This work presents the Healthy Eating project, carried out in public schools in Balsas with the support of the State University of Maranhão. The objective was to raise students' awareness about nutrition, the origin of food, and conscious consumption. Workshops, games, theater, lectures, and practical activities were used. The results indicated greater student interest, expanded knowledge, and the development of creativity, cooperation, and critical thinking.

Keywords: healthy eating, school health, play-based learning, university outreach, nutrition.

1. Introdução

A promoção da saúde e da alimentação adequada na infância é essencial diante do aumento da obesidade infantil e de doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares. A escola destaca-se como espaço estratégico para formação de hábitos saudáveis, conforme orienta a BNCC (2018). Este estudo aborda ações educativas sobre alimentação saudável e valorização dos alimentos de origem animal no ambiente escolar.

O problema refere-se à necessidade de ampliar o conhecimento nutricional infantil e prevenir hábitos inadequados desde cedo, especialmente pelo consumo excessivo de ultraprocessados (MOZAFFARIAN et al., 2018). O objetivo foi conscientizar sobre

<yrodrigues2801@gmail.com>, <carlacampos@professor.uema.br>, <bianca.g.o.8435@gmail.com>, <

hartmannhitallo0924@gmail.com>, <Nataliafeitosamachado16@gmail.com>

alimentação equilibrada e destacar a importância nutricional desses alimentos para o crescimento infantil.

A metodologia baseou-se em revisão bibliográfica e ações extensionistas entre universidade, escola e comunidade, utilizando abordagens participativas e lúdicas (Rinaldi, 2006).

Os resultados indicam que práticas educativas escolares favorecem escolhas alimentares mais conscientes, prevenção de doenças e formação de hábitos saudáveis, reforçando a relevância da extensão universitária na promoção da saúde infantil.

2. Material e Métodos

2.1 Caracterização da área de atuação

O projeto Alimentação Saudável, alinhado à BNCC, promoveu saúde e bem-estar infantil. Foi realizado entre 2024 e 2025 em três escolas públicas de Balsas, envolvendo alunos, graduandos e professores da Universidade Estadual do Maranhão. As ações quinzenais incluíram oficinas, dinâmicas lúdicas, teatro, contação de histórias, atividades artísticas e jogos educativos.

2.2 Etapas de Aplicação do Projeto

2.2.1 Escolas Municipais Participantes

O projeto Alimentação Saudável foi desenvolvido nas escolas municipais Escola Municipal Padre Ângelo Lassalandra e Escola Municipal Dr José Bernardino Pereira da Silva, entre agosto de 2024 e o primeiro semestre de 2025, no município de Balsas. As ações iniciaram-se com visitas institucionais, reuniões com equipes gestoras e apresentação da proposta pedagógica aos estudantes por meio de dinâmicas interativas sobre saúde e alimentação saudável.

Em ambas as escolas, acadêmicos do curso de Agronomia da Universidade Estadual do Maranhão realizaram levantamento bibliográfico para subsidiar as atividades educativas. Posteriormente, ocorreram ações teórico-práticas com uso de cartazes, alimentos reais e trabalhos em grupo, abordando conceitos de nutrição, saúde e consumo consciente de forma lúdica e participativa.

Também foram promovidas contações de histórias, teatro de fantoches, leitura de livros infantis, rodas de conversa e confecção de alimentos de origem animal com massa de modelar, favorecendo aprendizagem criativa e concreta. Oficinas e jogos educativos trataram da origem dos alimentos, produção responsável e importância de hábitos saudáveis. Peças teatrais explicaram, de forma acessível, a origem do leite, do ovo e do queijo.

Outras atividades incluíram reconhecimento e classificação de alimentos de origem animal por imagens e amostras reais, oficinas de lanches saudáveis, produções artísticas e exibição de vídeos educativos. Na etapa final, realizaram-se tours em estações

demonstrativas sobre criação animal, manejo, bem-estar animal e qualidade dos alimentos, além de palestras para a comunidade escolar.

Ao término das ações, pais, professores e alunos avaliaram o projeto. Os resultados indicaram impactos positivos no aprendizado, maior interesse pelos temas abordados e fortalecimento da relação entre escola, universidade e comunidade.

3. Resultados

O projeto apresentou resultados positivos desde sua implementação nas escolas participantes, iniciando com ampla receptividade por parte das equipes gestoras, coordenações pedagógicas, professores e estudantes. As reuniões iniciais permitiram alinhar expectativas, fortalecer o apoio institucional e criar um ambiente colaborativo para o desenvolvimento das ações.

Na Escola Padre Ângelo, o diagnóstico inicial revelou que a maioria dos alunos possuía conhecimento limitado sobre criação animal e sistemas de produção pecuária. Apesar disso, os estudantes demonstraram curiosidade, interesse e participação ativa nas atividades propostas. As metodologias introdutórias, com linguagem acessível e recursos lúdicos, facilitaram a compreensão dos conteúdos.

A dinâmica de montagem de pratos saudáveis mostrou elevado engajamento. Os alunos demonstraram criatividade e capacidade de relacionar alimentos de origem animal aos benefícios nutricionais e à saúde. Segundo Sheffield (2024), carnes, ovos, leite e peixes são fontes relevantes de proteínas de alta qualidade, ferro, zinco, vitamina B12, cálcio e ômega-3.

Na atividade "Quem sou eu?", observou-se forte interação entre os grupos, cooperação e aprendizagem colaborativa. Como indicador objetivo de aprendizagem, aproximadamente 95% dos estudantes obtiveram mais de oito acertos em avaliação composta por dez questões, evidenciando assimilação satisfatória dos conteúdos.

Figura 1 – Dinâmica do "Quem sou eu?"



Fonte: Autor (2024)

Na Escola José Bernardino, os alunos apresentaram conhecimento prévio mais consistente, possibilitando discussões mais aprofundadas e reflexivas. Houve participação ativa nos debates, interesse contínuo e qualidade nas contribuições apresentadas.

As atividades posteriores, como palestras, narrativas das vivências familiares e a “Rodada do Conhecimento”, fortaleceram a integração entre universidade e escola. Na avaliação final, o feedback foi amplamente positivo, destacando satisfação com atividades práticas, dinâmicas em grupo e interação com universitários.

Figura 2 – Feedback final na escola José Bernardino.



Fonte: Autor (2025)

4. Discussão

Os resultados evidenciam que metodologias participativas e lúdicas favorecem significativamente o processo de ensino-aprendizagem, especialmente quando conteúdos técnicos são adaptados à realidade escolar. Conforme Rocha e Ribeiro (2017), atividades lúdicas contribuem para o desenvolvimento intelectual e tornam o aprendizado mais significativo.

Na Escola Padre Ângelo, a limitação inicial de conhecimentos prévios demonstrou a importância de projetos extensionistas para democratizar o acesso a saberes técnico-científicos em contextos escolares com menor contato com essas temáticas. Já na Escola José Bernardino, o conhecimento pré-existente permitiu maior aprofundamento conceitual, mostrando a necessidade de adequar estratégias pedagógicas ao perfil de cada público.

O desempenho de 95% dos estudantes com elevada taxa de acertos indica efetividade pedagógica das intervenções. Além disso, a cooperação observada nas dinâmicas confirma que experiências coletivas fortalecem habilidades sociais essenciais para relações saudáveis e participação comunitária (Cacioppo, 2002).

A integração entre Universidade Estadual do Maranhão e escolas públicas demonstrou o potencial da extensão universitária como instrumento de transformação social, aproximando ciência, educação básica e comunidade (Baill et al., 2023).

Dessa forma, o projeto superou objetivos informativos, contribuindo para pensamento crítico, valorização da produção local e formação cidadã. Recomenda-se sua ampliação

para outras instituições e a sistematização dos resultados em materiais acadêmicos e didáticos.

5. Conclusões

O trabalho abordou a promoção da saúde e educação alimentar por meio do projeto Alimentação Saudável, integrando universidade e escolas públicas. O objetivo foi conscientizar estudantes sobre hábitos saudáveis, origem dos alimentos e consumo responsável. Utilizou-se metodologia participativa com palestras, oficinas, jogos e rodas de conversa. Os resultados mostraram ampla participação, maior conhecimento sobre nutrição e produção animal, além de cooperação e pensamento crítico. Evidenciou-se o potencial da extensão universitária. Como limitações, destacam-se tempo reduzido e poucas escolas. Sugere-se ampliar o projeto para novas instituições e públicos.

Referências

SHEFFIELD S, Fiorotto ML, Davis TA. Nutritional importance of animal-sourced foods in a healthy diet. *Front Nutr*. 2024 Jul 25;11:1424912. doi: 10.3389/fnut.2024.1424912. PMID: 39119462; PMCID: PMC11306033.

CACIOPPO, JT (2002). Neurociência social: compreender as partes promove a compreensão do todo e vice-versa. *American Psychologist*, 57 (11), 819–831.

BAILL, A., ODERICH, C. L., RIVAS, S. T. D. S., JUNIOR, V. S. O histórico e a importância da extensão universitária para a comunidade: o caso da universidade aberta à terceira idade da unioeste de foz do iguaçu. *Revista Americana de Empreendedorismo e Inovação*, v. 5, n. 2, 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

MOZAFFARIAN, D., LIU, J., SY, S., HONG, Y., HONG, Y. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *New England Journal of Medicine*, v. 364, n.25, p. 2392–2404, 2018.

RINALDI, C. Projeto, Propostas Pedagógicas, Atividades com Crianças de 0 a 3 Anos. Editora Penso. 2006.

VIANA, A. D. S. T., DOS SANTOS, L. S., PASQUALOTTO, M. F., FERREIRA, T. R. L., PLACIDO, G. R. Você sabia que a falta de vitamina B12 pode desencadear doenças neurológicas? *Research, Society and Development*, v. 11, n. 3, p. e43311326712- e43311326712, 2022.

<yrodrigues2801@gmail.com >, <carlacampos@professor.uema.br>, <bianca.g.o.8435@gmail.com>, <hartmannhitall00924@gmail.com>, <Nataliafeitosamachado16@gmail.com>