II JORNADA NACIONAL DE EXTENSÃO DA UEMA
II FÓRUM ACADÊMICO INDÍGENA DA UEMA
TEMA: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E DESENVOLVIMENTO SOCIOPRODUTIVO
27 A 29 DE MAIO | UEMA SÃO LUÍS-MA
REALIZAÇÃO: Uema Proexae APOIO: ISPN PiPoU VALE

Resumo Expandido
Nutrikids: Promovendo a Educação Alimentar e Nutricional Através do Lúdico

Italo Silva Barros 1
Universidade Estadual do Maranhão
Kayky Oliveira Morais 2
Universidade Estadual do Maranhão
Camila Maria Vieira de Carvalho 3
Universidade Estadual do Maranhão
Marcos Antonio do Nascimento 4
Universidade Estadual do Maranhão
Diandra Carvalho de Sá Nolêto 5
Universidade Estadual do Maranhão

Resumo: A alimentação inadequada na infância está associada ao aumento de doenças crônicas e à formação de hábitos prejudiciais à saúde. Nesse contexto, a escola se apresenta como espaço estratégico para ações de educação alimentar e nutricional. O projeto Nutrikids buscou promover conhecimentos sobre alimentação saudável por meio de estratégias lúdicas com alunos do ensino fundamental I de duas escolas do município de São João dos Patos-MA. O estudo partiu da problemática relacionada ao baixo consumo de alimentos in natura e ao crescente consumo de ultraprocessados entre crianças. Assim, o objetivo foi incentivar hábitos alimentares saudáveis utilizando atividades recreativas e educativas. A metodologia consistiu em encontros semanais realizados entre setembro de 2023 e abril de 2024 com aproximadamente 165 crianças de 8 e 9 anos, envolvendo encenações, jogos, brincadeiras e rodas de conversa conduzidas por acadêmicos de Educação Física caracterizados como super-heróis dos nutrientes. Os resultados evidenciaram maior interesse, participação e aprendizado dos alunos, além de mudanças positivas nos hábitos alimentares, como maior consumo de frutas e aceitação de vegetais. Professores e coordenadores também destacaram a relevância pedagógica e social do projeto.

Palavras-chave: Hábitos saudáveis, promoção da saúde, escolares, infância.

NUTRIKIDS: PROMOTING FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION THROUGH PLAY

Abstract: Inadequate nutrition in childhood is associated with an increase in chronic diseases and the formation of unhealthy habits. In this context, the school presents itself as a strategic space for food and nutrition education actions. The Nutrikids project sought to promote knowledge about healthy eating through playful strategies with elementary school students from two schools in the municipality of São João dos Patos-MA. The study stemmed from the problem related to the low consumption of unprocessed foods and the increasing consumption of ultra-processed foods among children. Thus, the objective was to encourage healthy eating habits using recreational and educational activities. The methodology consisted of weekly meetings held between September 2023 and April 2024 with approximately 165 children aged 8 and 9, involving role-playing, games, play, and group discussions led by Physical Education students dressed as nutrient superheroes. The results showed greater interest, participation, and learning among the students, as well as positive changes in eating habits, such as increased fruit consumption and acceptance of vegetables.

italobarrosuema@gmail.com 1, okayky2017@gmail.com 2, camilacarvalhouema@gmail.com 3, marcosdonascimento@professor.uema.br 4, diandra_sa@hotmail.com 5

Teachers and coordinators also highlighted the pedagogical and social relevance of the project.

Keywords: Healthy habits, health promotion, schoolchildren, childhood.

1. Introdução

A alimentação saudável é essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças, sendo a má alimentação um dos principais fatores associados ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Longo-Silva., 2015). Nas últimas décadas, ocorreram mudanças significativas nos hábitos alimentares da população brasileira, com redução do consumo de alimentos básicos, como arroz e feijão, e aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, açúcares e gorduras, mas pobres em nutrientes (Lucena et al., 2022).

Na infância, a alimentação exerce papel fundamental no crescimento, desenvolvimento e formação de hábitos alimentares que tendem a permanecer na vida adulta (Lucena et al., 2022). Dados do Observatório de Saúde na Infância apontam que, em 2022, 14,2% das crianças brasileiras menores de cinco anos apresentavam excesso de peso, condição relacionada ao baixo nível de atividade física e ao elevado consumo de alimentos industrializados (Melo, 2019).

Diante desse cenário, a educação alimentar e nutricional torna-se fundamental para estimular escolhas alimentares saudáveis. Nesse contexto, a escola destaca-se como ambiente estratégico para a promoção da saúde, pois contribui diretamente na formação de hábitos e comportamentos das crianças por meio de práticas educativas e experiências cotidianas (Rosa *et al*., 2015).

Assim, o uso de recursos lúdicos apresenta-se como importante ferramenta no processo educativo, tornando as atividades mais atrativas e facilitando a aprendizagem. Atividades criativas e musicais possibilitam maior envolvimento das crianças, favorecendo a fixação dos conteúdos e o desenvolvimento do pensamento crítico-reflexivo (Santos; Bergold, 2020). Dessa forma, o projeto tem como objetivo promover educação alimentar e nutricional por meio de recursos lúdicos em escolares do ensino fundamental I da cidade de São João dos Patos.

2. Metodologia

O projeto foi desenvolvido por meio de encontros semanais realizados durante as aulas de educação física e recreio com escolares do ensino fundamental I, especificamente alunos do 2º ano, com faixa etária entre 8 e 9 anos. As atividades foram conduzidas por cinco acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual do Maranhão, campus São João dos Patos, com foco na promoção da educação alimentar e nutricional por meio de estratégias lúdicas.

As intervenções ocorreram em duas escolas do município, sendo uma instituição pública e uma privada, no período de setembro de 2023 a abril de 2024, contemplando aproximadamente 165 crianças. Os encontros aconteceram de forma alternada entre as escolas, uma vez por semana, conforme cronograma previamente

italobarrosuema@gmail.com 1, okayky2017@gmail.com 2, camilacarvalhouema@gmail.com 3, marcosdonascimento@professor.uema.br 4, diandra_sa@hotmail.com 5

estabelecido pelas instituições participantes, com duração média de 50 minutos por atividade. O mesmo planejamento pedagógico foi aplicado em ambas as escolas, garantindo padronização das ações desenvolvidas.

As atividades seguiram uma sequência metodológica estruturada. Inicialmente, realizava-se um momento de acolhimento com alongamento e aquecimento corporal, denominado “Exercitando-se com os Heróis”, visando incentivar hábitos de vida fisicamente ativos. Em seguida, os acadêmicos, caracterizados como super-heróis representando nutrientes essenciais à saúde infantil — cálcio (Ca), ferro (Fe), vitamina A (Vit A), vitamina C (Vit C) e zinco (Zn) — desenvolviam encenações teatrais e atividades lúdicas abordando aspectos relacionados à importância dos nutrientes, suas fontes alimentares, funções no organismo e consequências da deficiência nutricional.

Posteriormente, eram promovidos momentos de interação e diálogo com os escolares, reforçando os conteúdos apresentados e estimulando a participação ativa das crianças. Ao final de cada encontro, eram realizadas brincadeiras e jogos educativos com o objetivo de favorecer a fixação do aprendizado de maneira dinâmica e participativa.

Ao longo do projeto foram desenvolvidas 13 atividades, sendo seis em cada escola e uma atividade extra, abordando, de forma prática e acessível, a importância da alimentação saudável e dos nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento infantil. Na atividade extra em especial, o grupo foi convidado a realizar uma atividade na cidade de Pastos Bons- MA, um municipio a 45 km da cidade que ocorria o projeto, convidados pela secretaria de educação da cidade.

Figura 1 – Super-heróis do projeto



Fonte: AUTOR PRÓPRIO (2026)

3. Resultados

Para avaliar o projeto, aplicamos um questionário on-line com coordenadores e professores participantes, além de analisar produções textuais realizadas pelos alunos em sala de aula.

italobarrosuema@gmail.com 1, okayky2017@gmail.com 2, camilacarvalhouema@gmail.com 3, marcosdonascimento@professor.uema.br 4, diandra_sa@hotmail.com 5

Os resultados demonstraram que os objetivos foram alcançados de forma satisfatória, evidenciando aprendizado sobre alimentação e nutrição, além de mudanças positivas nos hábitos alimentares dos alunos.

Os professores avaliaram positivamente o uso de estratégias lúdicas, destacando maior atenção, interesse e participação das crianças nas atividades. Também relataram aumento nos questionamentos sobre alimentos e nutrientes, bem como melhorias nas escolhas alimentares no ambiente escolar, com maior presença de frutas nos lanches. Alguns alunos afirmaram ter passado a consumir frutas e vegetais que antes rejeitavam.

Coordenadores e professores consideraram o projeto importante para a promoção da saúde e para o apoio às práticas pedagógicas em diferentes disciplinas. Como sugestão, apontaram a continuidade e ampliação do projeto para outras séries e escolas do município.

Entre os alunos, observou-se grande interesse nas rodas de conversa, brincadeiras e dinâmicas, além da assimilação de conhecimentos sobre alimentação saudável demonstrada nas atividades e produções textuais

4. Discussão

O projeto Nutrikids alcançou seus objetivos ao promover conhecimentos sobre alimentação saudável e a importância de micronutrientes essenciais, como cálcio, ferro, zinco e vitaminas A e C, por meio de estratégias lúdicas e interativas. As atividades despertaram maior interesse e participação das crianças, facilitando o aprendizado e a compreensão sobre escolhas alimentares saudáveis.

Durante os encontros, observou-se mudança positiva nos hábitos alimentares dos alunos, com maior consumo de frutas e redução de alimentos industrializados, além da disseminação dessas informações no ambiente familiar. Professores e coordenadores relataram que as estratégias lúdicas contribuíram para maior atenção, participação e interação dos estudantes, refletindo também em outras atividades escolares.

Os resultados corroboram estudos que apontam a eficácia da educação alimentar associada ao lúdico na promoção de hábitos saudáveis na infância, foi possível verificar que as crianças possuem certo conhecimento, mas que o mesmo foi aprimorado e ampliado, além disso, colocado em prática no dia a dia, muitas mães relataram para as professoras e diretora da unidade a melhora do hábito alimentar de seus filhos, isso porque as crianças desenvolveram frente aos alimentos a aceitação, e também, se tornaram mais corajosas ao provar alimentos que são considerados in natura (Maia *et al*., 2023).

5. Conclusões

O projeto Nutrikids cumpriu com sucesso seus objetivos de promover a educação alimentar e nutricional de forma lúdica, influenciando positivamente os hábitos alimentares dos alunos participantes. Através de atividades interativas, as crianças desenvolveram maior consciência sobre a importância de uma alimentação

italobarrosuema@gmail.com 1, okayky2017@gmail.com 2, camilacarvalhouema@gmail.com 3, marcosdonascimento@professor.uema.br 4, diandra_sa@hotmail.com 5

saudável, refletindo mudanças em suas escolhas diárias e despertando interesse por alimentos mais nutritivos. As limitações do projeto foi que não conseguir realizar em mais de duas escolas e não conseguir mais de um horário por semana em cada escola. O sucesso do projeto sugere sua relevância e continuidade, além de mais projetos de extensões na área.

Referências

LONGO-SILVA, G. *et al*. Introdução de refrigerantes e sucos industrializados na dieta de lactentes que frequentam creches públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 34-41, Fev, 2015.

LUCENA, N. *et al*. Marcadores do consumo de alimentos ultraprocessados em crianças de 06 a 23 meses no brasil, 2015 a 2018. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 2, p. 1-18, Mar, 2022.

MELO, L. R. S. A ludicidade como ferramenta de educação alimentar e nutricional para a promoção de uma alimentação saudável e adequada. **ATTENA – Repositório Digital da UFPE**, Nov, 2019.

SANTOS, A. P. M.; BERGOLD, L. B. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 88-93, Dez, 2018.

ROSA, S. A. M. Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares. **O mundo da saúde**, São Paulo, v.39, n.4, p.495-503, Dez, 2015.

MAIA, I. E. O.; SOUZA, C. T.; FRANCISQUETI-FERRON, F. V.; SOUZA, D. T. Educação nutricional para melhorara dos hábitos alimentares infantis em pré-escolares do município de agudos- SP. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 110, p.594-603, Out, 2023.

italobarrosuema@gmail.com 1, okayky2017@gmail.com 2, camilacarvalhouema@gmail.com 3, marcosdonascimento@professor.uema.br 4, diandra_sa@hotmail.com 5