

METODOLOGIAS LÚDICAS DE ENSINO E APRENDIZAGEM PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS

Jerônimo Gregório da Silva Neto¹

Fernando Andrade Braga²

Amanda Cristine Ferreira Santos³

Andrea Nunes Mendes Brito⁴

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi verificar através de uma revisão integrativa da literatura quais são as metodologias usadas no ensino e aprendizagem para a educação alimentar e nutricional para crianças. Realizou-se uma revisão integrativa. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, Scielo, Lilacs por meio dos descritores nos idiomas português e inglês: "Educação alimentar e nutricional", "Aprendizagem", "Docência", "Food and nutrition", "Learning" and "Teaching", unidos com o operador booleano "AND". O acesso às bases de dados foi realizado no período de dezembro de 2021. Foram encontrados 87 artigos e após a aplicação dos critérios de inclusão restaram 6 artigos. A partir das análises dos artigos percebeu-se que as metodologias lúdicas é toda a didática de ensino que possa envolver brincadeiras e jogos, sendo uma maneira eficaz de aumentar o interesse dos alunos por alguma disciplina, pois apresenta o conhecimento de forma divertida e cooperativa, saindo do trivial "bê a bá" do dia a dia escolar. O uso de metodologias lúdicas como forma de intervenção tem um importante papel no processo de mudanças dos hábitos alimentares das crianças por estimular o interesse e curiosidade pelo alimento, e contribuir para mudanças e aquisição de novos hábitos.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Aprendizagem. Docência

ABSTRACT: The objective of this work was to verify, through an integrative literature review, which are the methodologies used in teaching and learning for food and nutrition education for children. An integrative review was carried out. The search for articles was carried out in the PubMed, Scielo, Lilacs databases using the descriptors in Portuguese and English: "Food and nutrition education", "Aprendizagem", "Docência", "Food and nutrition", "Learning" and "Teaching", joined with the Boolean operator "AND". Access to the databases was carried out in the period of December 2021. 87 articles were found and after applying the inclusion criteria, 6 articles remained. From the analysis of the articles it was noticed that ludic methodologies are all teaching didactics that can involve games and games, being an effective way to increase students' interest in some discipline, as it presents knowledge in a fun and cooperative way, leaving the trivial "be a bá" of everyday school life. The use of playful methodologies as a form of intervention plays an important role in the process of changing children's eating habits by stimulating interest and curiosity in food, and contributing for changes and acquisition of new habits.

Keywords: Food and nutrition education. Learning. Teaching.

¹ Nutricionista. Membro do Grupo de Pesquisa em Nutrição e Saúde da Faculdade Estácio de Teresina.

² Nutricionista. Preceptor da Faculdade Estácio/Teresina.

³ Nutricionista. Professora da Faculdade Estácio/Teresina.

⁴ Nutricionista. Professora da Faculdade Estácio/Teresina.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Brasil foi implementada para a abordagem da fome visto que existiam índices altos da subnutrição e desnutrição da população com baixo nível econômico. Nessa época, os alimentos consumidos eram os considerados tradicionais e de baixo valor nutricional. Ao longo dos anos as atenções voltaram-se para melhorar o estado de saúde ao longo da vida atentando aos riscos para o desenvolvimento de doenças, sendo assim as ações educativas passaram a incorporar a personalização e a democratização do conhecimento (SANTOS; GARCIA, 2021).

A implantação de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em escolas foi uma adesão para torna um padrão alimentar considerado saudável, desde a infância. Uma resposta para este objetivo é a familiarização das crianças aos conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e incentivá-las a aceitar os compromissos da aquisição de um comportamento alimentar, que seja benéfico a saúde (SANTOS; GARCIA, 2021).

A escola é um lugar importante para a produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, sendo um espaço propício à formação de hábitos alimentares saudáveis. A promoção da saúde no ambiente escolar é um assunto de âmbito de muita importância, admitindo o pensamento de que a escola é um ambiente promotor de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento no qual são adquiridos princípios elementares, além de configurar-se como o local correto para desenvolvimento de programas de promoção e educação em saúde e que tem um grande alcance (SIPIONI *et al.*, 2021).

As diferentes metodologias de ensino variam de acordo com as correntes filosóficas acerca de cada temática. No Brasil é possível perceber que nos dias atuais existe uma classificação quanto a Práticas Pedagógicas Tradicionais ou Práticas Pedagógicas baseadas em Metodologias Ativas (FEITOSA; VALENTE 2021).

As metodologias ativas são importantes meios para a formação crítica e reflexiva dos estudantes por meio de processos de ensino-aprendizagem construtivistas que relevam o contexto contemporâneo do ensino quando favorecem a autonomia e a curiosidade dos educandos sendo importante para a prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pois o uso de abordagens e recursos

educacionais problematizadores e ativos podem favorecer o diálogo junto a indivíduos e grupos (FEITOSA; VALENTE 2021).

Dessa maneira, o objetivo do presente estudo é verificar quais são as metodologias usadas no ensino e aprendizagem para a educação alimentar e nutricional para crianças.

MATERIAIS E MÉTODOS

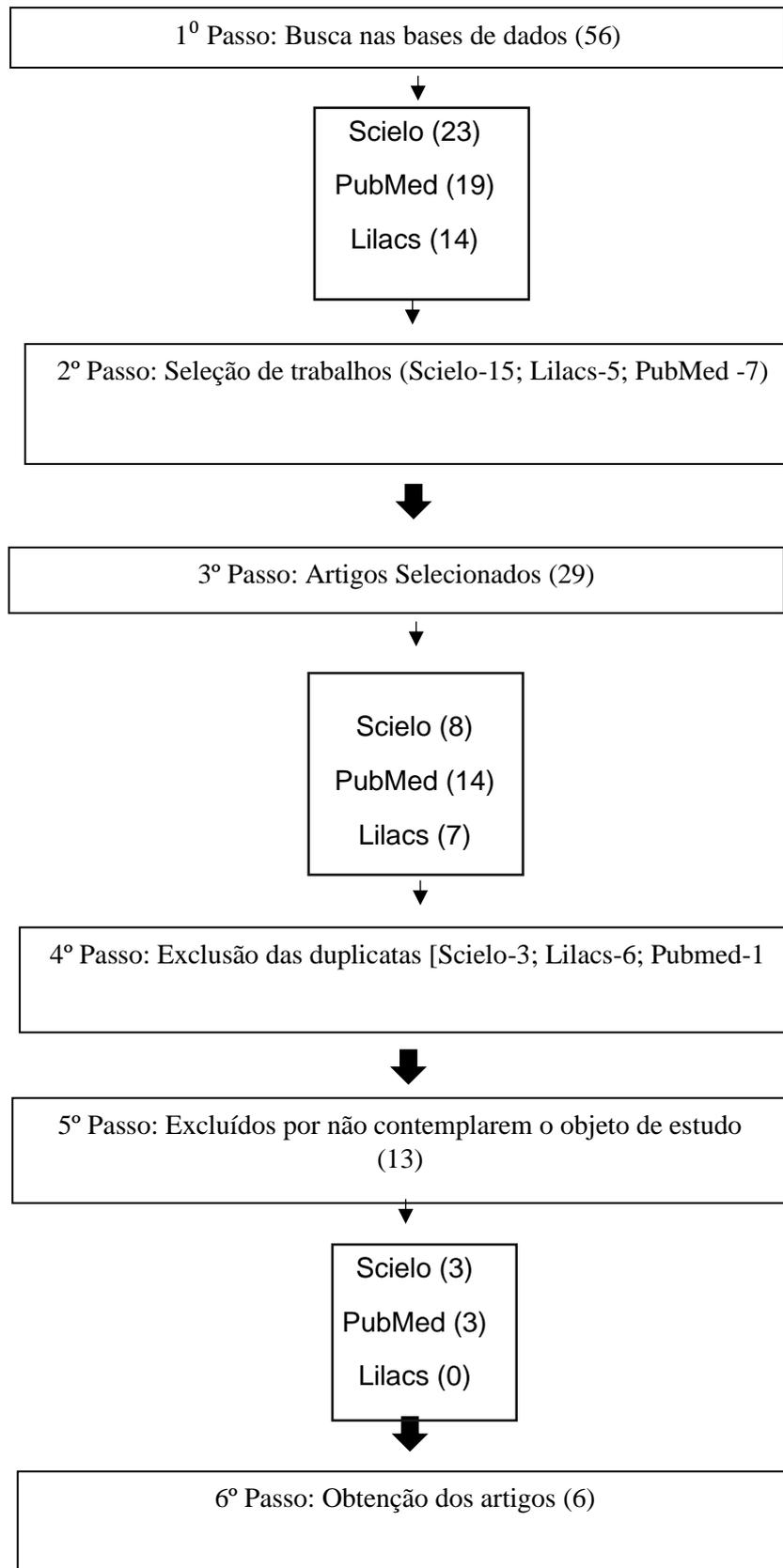
Foi realizada uma pesquisa de natureza bibliográfica na modalidade revisão de literatura integrativa baseada na análise de artigos científicos referente as metodologias usadas no ensino e aprendizagem para a educação alimentar e nutricional para crianças.

Em janeiro de 2022 foram analisados artigos científicos publicados nas seguintes bases de dados científicas: *National Library of Medicine* (Pubmed) e *Scidentific Eletrônica Library Online* (SCIELO) e LILACS. Na busca foram usados os seguintes descritores com suas combinações em português e inglês: Educação alimentar e nutricional; Aprendizagem e Docência.

Para a seleção da literatura científica foram incluídos aqueles estudos publicados entre os anos de 2018 a 2021 nos idiomas inglês e português. Foram selecionados estudos no qual relacionassem as metodologias lúdicas na educação nutricional para crianças. Foram excluídos aqueles estudos que tratavam de resenhas, entrevistas, comentários e outros textos que estudavam apenas a transexualidade e não se relacionava com o tema, também foram excluídos artigos repetidos ou que não contemplassem os critérios predefinidos.

Após a pesquisa nas bases de dados, os estudos foram analisados por título e resumos, conforme critérios de elegibilidade pré-estabelecidos. Aqueles que expuseram um estudo delineado, completo, de acordo com a temática foram selecionados e lidos na íntegra.

Por meio da investigação nas bases de dados foram encontrados 87 artigos, desses foram selecionados 29 dos últimos 4 anos, dos quais 10 eram duplicados e 13 não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos à priori, resultaram, assim, 6 artigos (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos estudos nas bases de dados.

Fonte: Elaboração própria dos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 pode-se observar a distribuição dos artigos, conforme o autor, ano, objetivo, metodologia e resultados.

Tabela 1- Distribuição das produções científicas sobre metodologias usadas no ensino e aprendizagem para a educação alimentar e nutricional para crianças publicadas no período de 2018 a 2021 segundo o autor, ano, objetivo, metodologia e resultados.

Autor/ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Brito <i>et al.</i> , 2019	Relatar ações extensionistas direcionadas à Educação Alimentar e Nutricional com uso de metodologia lúdica, para promover o consumo de pescado em escolares	Trata-se de um relato de experiência extensionista com 43 alunos do 4º ano de uma escola da rede municipal de ensino de Palmas. Foram utilizadas diferentes metodologias, como dinâmicas participativas, atividade de pintura e oficina culinária	A eficácia desta metodologia foi avaliada através da aplicação de pré-teste e pós-teste. Entre os resultados, postula-se que 83,7% dos escolares afirmaram que consomem peixe e 97,7% informaram este ser consumido pelos pais, enquanto a preferência (53,5%) dos alunos foi pelo peixe frito. Observou-se a ampliação de conhecimento sobre os nutrientes e seus benefícios, além da importância do consumo do peixe, o que demonstra a aplicabilidade das metodologias lúdicas
Oliveira <i>et al.</i> , 2018	Analisar as diferentes metodologias que foram empregadas em estudos nacionais para verificar a efetividade do ensino em nutrição tendo como base metodologias ativas de ensino e aprendizagem e verificar se os resultados obtidos em ensino em nutrição alcançam os escolares no Brasil.	Revisão sistemática onde foi realizada busca para trabalhos científicos publicados entre 2016 a 2017.	As metodologias ativas aliadas a EAN são efetivas na adesão do educando, que profissionais da nutrição não demonstram conhecimento deste método de ensino e que o alcance da EAN é baixo nos estados Brasileiros
Gargiulo <i>et al.</i> , 2018	Implantar o Programa “Crescer Saudável na Escola”, através de metodologias problematizadoras utilizando o Arco de Charles Maguerez (ACM), para pré-escolares numa escola de educação infantil (SP/SP).	Estudo é longitudinal de natureza quali-quantitativa. A amostra foi composta por 151 crianças, 4-6 anos, após consentimento dos pais, durante 2018-2019.	As etapas do ACM compreendem observação da realidade, identificação dos pontos chave, teorização, formulação de hipóteses e aplicação na realidade. Desta forma, foram aplicadas 39 atividades de EAN e oferecidas uma porção de fruta, semanalmente; e

			<p>enviadas mensagens educativas para os pais sobre alimentação saudável, quinzenalmente.</p> <p>Como resultados, as crianças participaram com muito entusiasmo e interesse, e aceitaram muito bem as frutas.</p> <p>Embora exista limitação em mensurar os resultados relacionados ao consumo alimentar, por serem percebidos a longo prazo, as crianças se mostraram muito interessadas e dispostas a replicar os conhecimentos aprendidos, demonstrando que este Programa possui aplicabilidade prática, podendo ser repetido em outras escolas.</p>
Vieira <i>et al.</i> , 2018	<p>Desenvolver e avaliar intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que utilizaram a contação de histórias como estratégia de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), junto a crianças e professores da Educação Infantil no município de Cuité, Paraíba, Brasil.</p>	<p>Estudo de Pesquisa-Ação, que contemplou três fases: planejamento, execução e avaliação das ações. O planejamento e execução seguiram o modelo da pedagogia de projetos. No caso dos alunos, as avaliações foram feitas com base em escala adaptada para fins educativos, e no caso dos professores foi elaborado um instrumento com questões fechadas. Foram realizadas nove intervenções. O projeto avaliou 114 crianças e sete professores</p>	<p>Dentre as crianças, 95% consideraram as intervenções satisfatórias.</p> <p>Na opinião dos professores, a qualidade das intervenções e a contribuição dessas para a PAAS obteve 100% de avaliações positivas. O trabalho com contação de histórias mostrou-se como uma ferramenta eficaz no desenvolvimento de ações de EAN. A multiplicação de estudos sobre contação de histórias como estratégia de PAAS pode auxiliar no fortalecimento da EAN na Educação Infantil.</p>
Conceição <i>et al.</i> , 2019	<p>Avaliar três ações educativas realizadas por meio de metodologias ativas com escolares do ensino fundamental, abordando alimentos regionais, promoção da alimentação saudável e sustentabilidade.</p>	<p>Estudo transversal, quantiquantitativo, analítico-descritivo a partir das atividades educativas teatro de fantoches, roda de conversa e oficina culinária, com avaliação de um teste de conhecimento e de aceitabilidade de um</p>	<p>49 estudantes, entre 7 e 10 anos. No conhecimento assimilado não se observou diferença estatística entre os alunos das duas escolas; a aceitabilidade do lanche regional na Escola A foi ótima (95,8%) e boa na Escola B (84,0%), mas não se observou diferença</p>

		lanche com ingredientes regionais.	estatística na aceitabilidade geral.
Silva et al., 2020	Analisar o desenvolvimento de estratégias de educação nutricional em escolas municipais de Malta – PB que possam contribuir para prevenção ou controle da obesidade infantil.	Foi submetido questionário semiestruturado, baseado no questionário desenvolvido por Bezerra KF, <i>et al.</i> , 2015, aos professores do Ensino Fundamental I das Escolas Municipais da cidade paraibana de Malta-PB. Os dados foram tabulados pelo programa estatístico SPSS for Windows 21.	O resultado apontou que mesmo sendo importante prevenir e controlar a obesidade infantil e já serem realizadas estratégias de educação nutricional nas escolas pesquisadas as metodologias abordadas ainda são insuficientes ou pouco eficazes no auxílio à prevenção e controle da Obesidade Infantil, refletindo questões formativas dos professores, recursos tecnológicos e financeiros.

Fonte: Dados da pesquisa no PubMed, Scielo, Lilacs.

A partir das análises dos artigos percebeu-se que as metodologias lúdicas é toda a didática de ensino que possa envolver brincadeiras e jogos, sendo uma maneira eficaz de aumentar o interesse dos alunos por alguma disciplina, pois apresenta o conhecimento de forma divertida e cooperativa, saindo do trivial “bê a bá” do dia a dia escolar. Para aumentar o conhecimento a respeito das questões nutricionais, são utilizadas ferramentas como a pirâmide alimentar, recursos audiovisuais, atividades lúdicas, antropometria, dentre outros (DIAS *et al.*, 2019).

Brito *et al.*, (2019) verificaram que utilizando a metodologia lúdica de desenho e pintura relacionada à questão: “Porque é importante comer peixe?” foi possível que às crianças usassem sua criatividade e imaginação, para colocar em prática o que foi exposto durante o momento dialógico sobre o relato dos nutrientes do pescado.

Segundo Dias (2017), a criança quando desenha se relaciona com o ambiente, essa atividade também auxilia no seu desenvolvimento, como coordenação motora, movimentos das mãos, visão, organização dos pensamentos e imaginação, o que melhora o pronunciamento das palavras, faz com que ela exponha melhor suas opiniões e tenha a criatividade explorada, favorecendo assim a alfabetização e aprendizado.

Já Oliveira *et al.*, (2018) concluíram que as metodologias ativas aliadas à Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são eficazes no processo de ensino, que a

proficiência nutricional não demonstra a realização deste método de ensino e que a abrangência da EAN está nos estados brasileiros.

Mudanças favoráveis no padrão alimentar desde a infância são importantes para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida quando adulto ou idoso. Uma solução para atingir esse objetivo é a introdução de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educativos problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo e as metodologias ativas são importantes caminhos para a formação crítica e reflexiva dos alunos por meio de processos construtivos de ensino-aprendizagem (COSTA *et al.*, 2020).

Gargiulo *et al.*, (2018) observaram que em atividades que envolvem a contação de histórias, como “No Reino da Frutolândia”, “Dedoche dos Alimentos”, “A Alimentação Nada Saudável de Francisco” e a subsequente “Máscaras dos Alimentos Saudáveis” com seus personagens, e ainda “O Grande Rabanete” tem muita mais atenção e participação das crianças, com envolvimento cognitivo, visto que buscavam retomar os conhecimentos adquiridos e integrá-los não apenas com os conhecimentos posteriores, mas também com as experiências por elas vivenciadas. Alguns resultados chamaram mais a atenção, como as atividades “Conhecendo os Legumes” e “Conhecendo as Verduras”, nas quais as crianças puderam conhecer e explorar sensorialmente, inclusive através de degustação, os legumes e as verduras.

As crianças desenvolvem suas preferências e aversões alimentares através do contato direto com o alimento, seja pela visão, tato, olfato, paladar, como pela observação do meio social e comportamento alimentar dos outros. Assim, muitos fatores são capazes de interferir na formação dos hábitos alimentares, como o meio ambiente, a família e o nível socioeconômico e cultural (FERREIRA; MATOS; CARVALHO, 2021).

No que tange à avaliação dos professores, Vieira *et al.*, (2018) afirmam que a contação de histórias proporciona aos professores uma estratégia de ensino fácil de implementar, que ajuda na construção da comunidade escolar e se alinha aos padrões atuais de qualidade da educação infantil. Essa afirmação converge com os resultados desta pesquisa, uma vez que os educadores, além de avaliarem

positivamente as intervenções, sugeriram que a equipe pudesse capacitá-los para que eles mesmos pudessem desenvolver essa estratégia em sala de aula.

Já Conceição *et al.*, (2019) fala sobre a correlação de atividades educativas teatro de fantoches, roda de conversa e oficina culinária, com avaliação de um teste de conhecimento e de aceitabilidade de um lanche com ingredientes regionais. Puderam verificar que as metodologias ativas aplicadas no desenvolvimento de EAN demonstraram ser eficazes no processo de aquisição do conhecimento a respeito do que são alimentos regionais, alimentação saudável e valorização da cultura alimentar local.

Por fim os achados de Silva *et al.*, (2020) demonstram que apesar de estratégias de educação nutricional serem realizadas, prevalece ainda, o uso de metodologias obsoletas e que desconversam com correntes pedagógicas mais atuais que valorizam o diálogo, o lúdico e a preocupação com o bem estar social, físico e emocional no processo ensino-aprendizagem como um todo, e que permitem que temas como o abordado no presente estudo ganhem espaço e importância dentro do ambiente escolar. Fica, claro, também, que estratégias e temas específicos deveriam ser mais aprofundados para surtir efeitos contra os maus hábitos alimentares.

CONCLUSÃO

O uso de metodologias lúdicas como forma de intervenção tem um importante papel no processo de mudanças dos hábitos alimentares das crianças por estimular o interesse e curiosidade pelo alimento, e contribuir para mudanças e aquisição de novos hábitos.

Assim, ações estratégicas de Educação Alimentar e Nutricional devem ser discutidas desde a fase inicial escolar para a construção de hábitos alimentares saudáveis e escolhas alimentares.

As principais metodologias lúdicas usadas para implementação da educação alimentar em crianças foram: Brincadeiras, Jogos, contação de histórias e contato direto com o alimento (seja pelo olfato ou degustação)

Por fim, este estudo permitiu destacar aos professores, diretores e coordenadores a importância da Educação Alimentar Nutricional (EAN) no ambiente

escolar, propondo de forma indireta a inserção de metodologias mais lúdicas e atuais que valorizam o diálogo, o lúdico e a preocupação com a saúde.

Referências

BRITO, *et al.* Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares. **Revista Eletrônica de Extensão - Extensio**, v. 16, n. 34, p. 127-142, 2019.

CONCEIÇÃO, A *et al.* Ludicidade e método ativo na educação alimentar e nutricional do escolar. **Interdisciplinary Journal of Health Education**, v. 4, n. 1-2, p. 34-41, 2019.

COSTA, T *et al.* The relevance of the insertion of playfulness for the construction of the teaching-learning process in health education. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e362997296, 2020.

DIAS, E. As atividades lúdicas na educação infantil facilitando o processo de ensino-aprendizagem. **Anais do IV -Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova, Minas Gerais**, ed. 2, v.1, p. 8-359, 2017.

DIAS, L *et al.* Avaliação, Ensino e Metodologias Ativas: uma Experiência Vivenciada no Componente Curricular Mecanismos de Agressão e de Defesa, no curso de Medicina da Universidade do Estado da Bahia, Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 2, p. 217-224, 2019.

FEITOSA, F; VALENTE, A. Active Methodologies: an innovation that may become fashionable. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e330101422046, 2021.

FERREIRA, M; MATOS, Y; CARVALHO, L. Scientific evidence on the influence of advertising on the development of children's eating habits. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e100101522381, 2021.

GARGIULO, A.; MELLO, A. P. Experiência de Implantação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para Pré-escolares: **Revista O Mundo da Saúde**, v. 45, n. 1, p. 162-174, 2 maio 2021.

OLIVEIRA, A *et al.* METODOLOGIAS ATIVAS DE ENSINO E APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS: UMA VISÃO NACIONAL. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12. n.73, p.607-614, 2018.

SANTOS, A; GARCIA, R. Tessituras entre a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e a educação alimentar e nutricional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 1, p. 3-5, 2021.

SILVA, W *et al.* Análise das estratégias de educação nutricional contra a obesidade infantil em escolas municipais do interior paraibano. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 8, p. e3377, 2020.

SIPIONI, M. E *et al.* Percepções de professores da educação básica sobre alimentação saudável e educação alimentar e nutricional na escola. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 21–41, 2021.

VIEIRA, K. P. M.; DE SOUZA, F. P.; JACOB, M. C. M. A contação de histórias como ferramenta para ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Educação Infantil. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 25–31, 2018.