UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

LARYSSA REBECA DE SOUZA MELO

A LUDICIDADE COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2019

LARYSSA REBECA DE SOUZA MELO

A LUDICIDADE COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Profa. Juliana Souza Oliveira.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

Catalogação na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE – Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Fernanda Bernardo Ferreira, CRB4-2165

O48l Melo, Laryssa Rebeca de Souza.
A ludicidade como ferramenta de educação alimentar e nutricional para a promoção de uma alimentação saudável e adequada./. Laryssa Rebeca de Souza Melo. - Vitória de Santo Antão, 2019.
65 folhas.

Orientadora: Juliana Souza Oliveira.
TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2019.
Inclui referências e anexo.

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Ludicidade. 3. Crianças. I. Oliveira, Juliana Souza (Orientadora). II. Título.

613.20832 CDD (23. ed.) **BIBCAV/UFPE-237/2019**

LARYSSA REBECA DE SOUZA MELO

A ludicidade como ferramenta de educação alimentar e nutricional para a promoção de uma alimentação saudável e adequada

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Data: 18 de novembro de 2019.

Banca Examinadora:

_____
Profª Drª Juliana Souza Oliveira (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória

_____
Profª Drª Vanessa Sá Leal (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória

_____
Me. Emerson Rogério Costa Santiago (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco – Programa de Pós-Graduação em Nutrição

A Deus, o próprio verbo amar;

Aos meus avós, José Ferreira e Ivanda Lúcia, os quais dedicaram suas vidas a mim com um amor inestimável;

Aos militantes na área de alimentação e nutrição, que acreditam que a Educação Alimentar e Nutricional precisa ser reconhecida nos diversos espaços e áreas de conhecimento.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero pintar com a cor da gratidão cada momento que meu Abba, Eterno Pai e melhor amigo esteve comigo. Pude sentir sua presença me envolver em cada local que estive. E, somente, dEle e para Ele é a glória.

Agradeço aos meus avós, José Ferreira e Ivanda Lucia, os quais me acolheram com imenso amor, cuidando de mim como uma filha desde o meu nascimento. Não esquecerei do que vocês fizeram e fazem por mim. Para sempre ficará marcado todos os dias que meu avô me levava e buscava da universidade, assim como o carinho da minha avó na minha trajetória. Sei que essa conquista também é de vocês. Como dizia Rubem Alves, "Aquilo que está escrito no coração não necessita de agendas, porque a gente não esquece. O que a memória ama fica eterno". Assim ficarão eternizadas as mais doces lembranças que tivemos juntos.

Agradeço aos meus pais, David Abner e Marivânia Alves, por todo amor, cuidado, incentivo e, principalmente, pelas orações. Vocês também são personagens essenciais da minha história e de tudo que ainda irei construir. Como também agradeço ao meu irmão Daniel Gustavo e toda minha família por sempre acreditar em mim.

Gratidão aos meus amigos os "Nutrifriends" (Amanda Felix, Ivanildo Jr, Kleber Marinho, Mª Beatriz, Mª Clara, Mª Heloísa e Mayana Moura). Se eu pudesse resumir esses anos com vocês em uma palavra, seria intensidade. Vocês foram mais que amigos, foram irmãos. Como também não poderia deixar de incluir aqueles que a vida possibilitou um encontro mais recente, Alana Senna, Edson Júnior e Bruno César.

Agradeço a minha orientadora, Juliana Oliveira, pela brilhante orientação e por sempre mostrar o caminho correto, se dedicando integralmente para me ajudar. Saiba que a senhora é o exemplo de profissional que quero ser.

Gratidão a todos os meus professores, desde os ensinamentos acadêmicos até pela amizade construída com alguns mais próximos no decorrer dos anos, pelos conselhos e pelas oportunidades que me deram.

Agradeço ao Instituto Santo Inácio de Loiola, pois sempre foi minha casa de ensino desde a infância e agora pude contribuir trazendo conhecimento da forma que sempre sonhei, a partir da Educação Alimentar e Nutricional em sua mais pura essência.

Por fim, e não menos importante, quero externar minha gratidão à Universidade Federal de Pernambuco, e frisar que sempre lutarei pelo direito de todos à universidade pública, gratuita e de qualidade.

Graditão!

“A ciência descreve as coisas como são; a arte, como são sentidas, como se sente que são.”
- Fernando Pessoa

RESUMO

A prevalência de sobrepeso e obesidade vem aumentando na maioria dos países, em todas as idades dos ciclos de vida, sendo considerado um dos problemas nutricionais mais significativos da atualidade. Na infância, sabe-se que esse problema pode acarretar o aparecimento de outras patologias, como dislipidemias, hipertensão e diabetes *mellitus*, as quais anteriormente eram evidenciadas apenas em adultos. Ainda mais, acredita-se que a obesidade pode interferir na habilidade cognitiva das crianças, dificultando alguns mecanismos envolvidos no processo de aprendizagem. Diante dessa conjuntura, a educação alimentar e nutricional (EAN) é uma essencial estratégia a ser utilizada, sendo a sua materialização dada a partir da singularidade do lúdico, proporcionando a aprendizagem de maneira mais fácil e divertida. Nesse contexto, o presente estudo objetivou demonstrar a importância da ludicidade como estratégia de EAN para a potencialização do aprendizado sobre alimentação saudável e adequada no público infantil. Trata-se de um estudo pesquisa-ação realizado com crianças de faixa etária de 5 a 7 anos, pertencentes ao primeiro ano do Ensino Fundamental I do Instituto Santo Inácio de Loiola da rede de ensino de Vitória de Santo Antão, no período de março a abril de 2019. A pesquisa foi dividida em três momentos principais: o primeiro – o diagnóstico, com objetivo de analisar o perfil alimentar dessas crianças a partir da aplicação do questionário de frequência alimentar (QFA) aos pais/responsáveis, e o conhecimento delas sobre alimentação, nutrição e hábitos que compõe um estilo de vida saudável, o segundo – as atividades de EAN, as quais foram mediadas continuamente pelo personagem principal Noah, e o terceiro – oficina de conclusão e avaliação final. Ao analisar a frequência alimentar das 20 crianças que participaram do estudo, foi possível observar que havia um baixo consumo de tubérculos, verduras, legumes e frutas, e uma elevada ingestão de alimentos industrializados. Além disso, as crianças apresentaram ações que levam a comportamentos alimentares inadequados, como a utilização de aparelhos tecnológicos ou a ausência da família à mesa no momento das refeições. Quanto ao efeito da intervenção nutricional com o uso da ludicidade, notou-se que as crianças apresentaram uma boa interação e envolvimento, e que estas tiveram uma influência satisfatória para a construção do conhecimento sobre nutrição e alimentação adequada. Concluiu-se que esse trabalho contribuiu para o empoderamento das crianças no tocante a alimentação adequada e saudável, além de possibilitar uma reflexão sobre a forma da materialização das atividades de EAN, destacando a ludicidade, a partir dos atributos da pedagogia construtivista e freireana, uma importante ferramenta.

Palavras-Chaves: Educação Alimentar e Nutricional. Ludicidade. Construção do conhecimento. Infância.

ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity is growing in the majority of countries, across all ages of the life cycle, being considered one of the most relevant nutritional problems in current time. During infant hood, is known that this problem can be the cause of the development of other pathologies, such as dyslipidemia, hypertension and diabetes mellitus, wich before were only diagnosed in adults. Furthermore, it is believed that obesity can interfere in in the cognitive abilities of children, difficulting some of the mechanisms involved in the process of leaning. before this actual conjecture, the food and nutritional education (FNE) is a essential strategy to be utilized, it's materialization being started through the singularity of the playfulness, providing the learning development in a more fun and easier way. In this context, the present study had as an objective to demonstrate the importance of the playfulness as an strategy in FNE for the potentialization of the education about health and adequate alimentation for the infant public. The study is characterized for being a action research, developed with children ranging ages from 5 to 7, belonging to the first year of the fundamental Brazilian school system of the institute Santo Inácio de Loiola of the teaching system in the city Vitória de Santo Antão, during march to april of 2019. The research was divided in three priority moments: the first - the diagnosis, with the objective of analysing the dietary profile of the infant's utilizing a food frequency questionnaire (FFQ), answered by the parents, and the knowledge of the children about alimentation, nutrition and habits that compose a healthy lifestyle, the second- the FNE activities, which were continuously measured by the character Noah, and the third - workshop of conclusion and final evaluation. After analysing the alimentary frequency of the 20 children that took part in the study, the research was able to observe a low consumption in tubers, vegetables and fruits, and a high consumption of processed food. Furthermore, the children presented actions that conduct to unhealthy alimentary habits, such as utilizing technological gadgets or the absence of the family in the food table during meals. As for the effect of the nutritional intervention with the use of playfulness, it was noted that the children presented a good interaction and involvement, and they showed a satisfactory influence in the construction of the knowledge about adequate nutrition and alimentation. The study reached the conclusion that this work was of extreme importance in empowering the children for a adequate and health diet, besides possiblizing a reflexion about the materialization of the activities of FNE highlighting the playfulness, starting by the attributes of Freiriana, constructivist pedagogy, a important tool.

Keywords: Alimentary and Nutritional Education. Playfulness. Construction of the Knowledge. Infanthood.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAAE: Certificado de Apresentação para Apreciação Ética

CEP: Comitê de Ética em Pesquisa

DCNT: Doenças Crônicas Não Transmissíveis

EAN: Educação Alimentar e Nutricional

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS: Organização Mundial de Saúde

OPAS: Organização Pan-Americana da Saúde

PIB: Produto Interno Bruto

PNAE: Programa Nacional de Alimentação Escolar

QFA: Questionário de Frequência Alimentar

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

VIGITEL: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11
2 OBJETIVOS 13
2.1 Geral 13
2.2 Específicos 13
3 JUSTIFICATIVA 14
4 REVISÃO DA LITERATURA 15
4.1 A infância e a construção dos hábitos alimentares 15
4.2 Transição Alimentar e Nutricional 16
4.3 A importância da EAN no âmbito escolar 17
4.4 A construção do conhecimento a luz de Paulo Freire e sua relação com a EAN 19
4.5 O universo lúdico: de emoções a criações no processo de aprendizagem e potencialização de práticas alimentares saudáveis e adequadas 20
5 MATERIAL E MÉTODOS 22
5.1 Momento I- Diagnóstico 22
5.2 Momento II- Atividades de EAN 22
5.3 Momento III- Conclusão 26
6 RESULTADOS 27
7 DISCUSSÃO 33
8 CONCLUSÕES 37
REFERÊNCIAS 38
APÊNDICE A- TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO 45
APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR 47
APÊNDICE C- QUESTIONÁRIO ACERCA DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E DE HÁBITOS QUE COMPÕE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL 50
APÊNDICE D – NOAH, PROTAGONISTA DAS ATIVIDADES DE EAN 53
APÊNDICE E – LIVRO: NOAH E A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 53
APÊNDICE F – CONTO LÚDICO ELABORADA PARA ATIVIDADE DE EAN 54
APÊNDICE G – ATIVIDADE UTILIZANDO DO LIVRO “NOAH E A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” 57
APÊNDICE H – ATIVIDADE AVALIATIVA COM AS PLACAS DE FADA E BRUXA 57
APÊNDICE I – ATIVIDADE CONHECENDO AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS ATRAVÉS DOS SUPER-HERÓIS 58
APÊNDICE J – ATIVIDADE AVALIATIVA, A PARTIR DE UMA ANÁLISE SENSORIAL 58
APÊNDICE K – CINEMA PRODUZIDO PARA MEDIAR A ATIVIDADE DA LAVAGEM DE MÃOS 58

APÊNDICE L – ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO SOBRE LAVAGEM DE MÃOS.....59

APÊNDICE M – ATIVIDADE SOBRE A MONTAGEM DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL.....60

APÊNDICE N – CAÇA AO TESOURO NO PÁTIO DA ESCOLA, COMO ATIVIDADE AVALIATIVA.....60

APÊNDICE O- PANFLETOS DISTRIBUÍDOS QUE FORAM ENTREGUES AOS PAIS, PERTINENTE AS ATIVIDADES DE EAN 61

APÊNDICE P – CARTILHA PARA ELABORAÇÃO DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL 62

APÊNDICE Q – PRATO ELABORADO PELAS CRIANÇAS DE FORMA CRIATIVA.....63

APÊNDICE R – OFICINA CULINÁRIA DE CONCLUSÃO.....63

APÊNDICE S – CERTIFICADO ELABORADO PARA OS ALUNOS 64

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA.....65

1 INTRODUÇÃO

A infância é uma fase crucial para o desenvolvimento humano, destacando-se que, nos primeiros anos, é formulada a organização cerebral e a criança estabelece relação de respostas às exigências do seu meio circundante, a partir dos estímulos à qual é submetida, possibilitando o desenvolvimento de habilidades físicas, motoras, cognitivas, emocionais, linguísticas e sociais (TEIXEIRA; LÔBO; DUARTE, 2016). Semelhantemente, a construção dos hábitos alimentares é determinada, em primeira instância, pela família e pelas outras interações psicossociais e culturais (RIBEIRO; MESQUITA, 2019). Nesse contexto, a alimentação durante essa fase da vida, ao mesmo tempo em que é indispensável para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar na fase adulta um dos principais fatores de prevenção ou aparecimento de algumas comorbidades (PIASETZKI; BOFF, 2018).

A prevalência de sobrepeso e obesidade vem aumentando na maioria dos países, em todos os ciclos de vida, sendo considerado um dos problemas nutricionais mais significativos da atualidade, caracterizando o processo de transição epidemiológica e nutricional (DOMICIANO, 2018). Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2016, cerca de 41 milhões de crianças menores que cinco anos, estavam com obesidade ou sobrepeso no mundo. Esse fenômeno pode ser explicado, em um de seus fatores, pelo elevado consumo de alimentos industrializados, impulsionados pela divulgação massiva da indústria de alimentos, inclusive com a participação da mídia atrelada às propagandas apelativas com elementos imaginários do mundo infantil (FECHINE, *et al*., 2015).

Dessa forma, esse quadro torna-se preocupante, em virtude dos danos e agravos à saúde provocados pelo excesso de peso, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes e hiperlipidemias (ROSSI *et al*., 2019). Assim, a educação alimentar e nutricional (EAN) é uma essencial estratégia a ser utilizada. Segundo o marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, desenvolvido pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, a EAN é considerada:

> Um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da promoção da saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais. Entre seus resultados potenciais identifica-se a contribuição na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais (BRASIL, 2012, p.13).

Diante desse contexto, visto que as crianças passam grande parte do seu tempo no ambiente escolar, esse local se torna relevante para a consolidação de atividades de EAN, com a finalidade de promover a construção do conhecimento acerca da alimentação saudável e

adequada (LIMA *et al.*, 2014). Essa inserção pode ser observada no contexto atual do componente curricular brasileiro, com a aprovação da lei nº 13.666 de 16/05/2018 que estabelece a EAN como componente obrigatório do Plano Político Pedagógico e dos currículos escolares (BRASIL, 2018).

Rememorando Paulo Freire, em sua obra Pedagogia da Autonomia, "ensinar não é transferir conhecimentos, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção" (FREIRE, 1996, p. 12). Neste contexto, é relevante utilizar atividades lúdicas na EAN, proporcionando a aprendizagem de maneira mais fácil e divertida, favorecendo a comunicação da criança com o mundo que a cerca, potencializando o desenvolvimento e a construção do conhecimento, além de favorecer mudança sobre práticas alimentares (MELO, 2018a).

À vista disso, o lúdico originário do latim *ludus* que significa brincar e divertimento, na sua expressão apresenta uma forte relação com o desenvolvimento neuronal, desde a primeira infância, momento privilegiado de grande plasticidade neuronal e formação das redes neurais. Diante desse pressuposto, é importante utilizar de práticas estimuladoras associadas ao lúdico na infância como um progresso na construção de estratégias mentais, tendo em vista que a partir dessa ferramenta, a criança é estimulada e, sem perceber, vai desenvolvendo e construindo o conhecimento (LEÃO, 2018; OLIVEIRA *et al.,* 2019).

Além de auxiliar no processo da aprendizagem, a ludicidade é responsável por desenvolver a imaginação, criatividade, obtenção e organização de pensamentos. Dessa forma, a criança ao brincar de forma lúdica, envolve-se de maneira competitiva e emocional, possibilitando seu desenvolvimento social, cultural e individual, contribuindo para uma vida saudável fisicamente e mentalmente (RODRIGUES, 2016).

Perante o exposto, ressalta-se a ludicidade em suas diversas expressões como ferramenta potencializadora do processo ensino e aprendizagem no público infantil associados às práticas de EAN, com a finalidade potencializar o conhecimento a cerca de uma alimentação saudável e adequada para seu desenvolvimento de forma crítica, autônoma e consciente.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Demonstrar a importância da ludicidade como estratégia de EAN para a potencialização do aprendizado sobre alimentação saudável e adequada no público infantil.

2.2 Específicos

- Analisar o consumo e preferências alimentares do grupo alvo;
- Realizar atividades de EAN por meio de estratégias lúdicas;
- Incentivar práticas alimentares saudáveis e estimular a criticidade das escolhas alimentares;
- Avaliar mudanças no conhecimento acerca de nutrição, alimentação e hábitos saudáveis após as atividades intervencionais.

3 JUSTIFICATIVA

Diante do perfil de transição epidemiológica e nutricional, corroborando com a elevada prevalência da obesidade, cada vez mais, crianças estão sendo acometidas por esse agravo, antes exclusivo na fase adulta. Dessa forma, é importante incentivar práticas e a construção de hábitos alimentares saudáveis, tendo em vista que a infância é um período crucial para o desenvolvimento e crescimento humano, além de prevenir outros problemas nutricionais, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Nesse contexto, realizar atividades de EAN de forma lúdica para esse público, serve como uma ferramenta estratégica, visto que a ludicidade aproxima a criança à informação sobre nutrição e alimentação saudável, como também potencializa o aprendizado tornando-as autônomas quanto suas escolhas alimentares e quebra antigos paradigmas da transmissão de conhecimento sobre nutrição de forma tradicional.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 A infância e a construção dos hábitos alimentares

O desenvolvimento humano é um processo holístico e contextualizado que ocorre ao longo de toda vida a partir de contínuas e progressivas mudanças (DIAS, 2013). A infância é uma fase indubitavelmente crucial para o ser humano, tendo em vista que a criança estabelece relação de respostas às exigências do seu meio circundante, a partir dos estímulos à qual é submetida, possibilitando o desenvolvimento de habilidades físicas, motoras, cognitivas, emocionais, linguísticas e sociais (TEIXEIRA; LÔBO; DUARTE, 2016).

É nessa fase que os hábitos da vida são construídos e poderão persistir por muito tempo. Dentro desse contexto, pode-se destacar a construção dos costumes alimentares, os quais poderão sofrer influências por fatores internos, como valores e experiências pessoais, e externos, que estarão relacionados com o contexto que envolve a criança, como a atmosfera familiar e midiática (RIBEIRO; MESQUITA, 2019).

Essas influências ocasionadas por fatores externos podem ser explicadas a partir da perspectiva Bioecológica Bronfenbrenneana, na qual se considera que as características biopsicológicas dos indivíduos estão ligadas ao processo de estabilidades e mudanças contínuas ao longo da vida, a partir do pressuposto que há uma interdependência na relação do indivíduo para com o seu ambiente, onde ambos influenciam e são influenciados mutuamente (TEIXEIRA; LÔBO; DUARTE, 2016). Desse modo, entende-se que as crianças, em razão de serem influenciadas pelo meio em que estão inseridas, não são responsáveis psicologicamente por suas escolhas alimentares, porém, no decorrer das repetições das práticas alimentares cotidianas, estas vão se tornando hábitos, mesmo ainda inconscientes (PIASETZKI; BOFF, 2018).

A família é um fator influenciador que desempenha um papel importante na formação dos hábitos alimentares, tendo em vista que os pais ou responsáveis fazem escolhas alimentares que determinam os alimentos que serão comprados, preparados e oferecidos para as crianças (PIASETZKI; BOFF, 2018). Sabe-se que é no ambiente familiar que a criança há uma percepção que se dá a elaboração dos sentimentos que estarão na base da sua formação. Dessa forma, há uma estreita ligação entre obesidade e as questões afetivas e relacionais, que envolvem questões alimentares nesse âmbito (COELHO; PIRES, 2014).

A mídia é outro fator externo de grande impacto que deve ser considerado. Na era do imediatismo, as crianças ficam expostas ao que a mídia fala, exibe e ensina, sendo o *tablet*, a

televisão, o computador e o celular seus companheiros favoritos (CECCATTO *et al.,* 2018). Na mesma proporção, a publicidade é utilizada como forma de seduzir as crianças, mantendo um envolvimento emocional com aquilo que veem e são essas emoções que os publicitários sabem despertar (MELO *et al.,* 2018b). As estratégias de marketing utilizam dessas emoções, inserindo as crianças em um "mundo encantado", bem como a oferta de brindes, uso de personagens e apresentadores infantis. Assim, são direcionadas a acreditar que os alimentos processados e ultraprocessados têm mais qualidade e fornecem poderes especiais e felicidade (CECCATO *et al.,* 2018).

4.2 Transição Alimentar e Nutricional

Nos últimos cinquenta anos, o Brasil passou por importantes transformações no cenário de saúde/doença. Algumas mudanças na qualidade e quantidade da dieta, como também no estilo de vida e nas condições socioeconômicas, repercutem negativamente na saúde populacional do país, de tal forma que em detrimento das conquistas significativas no declínio da desnutrição, há um crescimento de outros problemas nutricionais, como o aumento progressivo do sobrepeso e obesidade, o que caracteriza a transição alimentar e nutricional que o país vivencia (JAIME *et al.,* 2018; SOUZA, 2010).

Esse fenômeno pode ser explicado pela migração rural-urbana, como também pela inserção da mulher no mercado de trabalho e o crescimento tecnológico na indústria alimentícia (SANTOS *et al.,* 2019). Diante desse contexto, observou-se o aumento do consumo de alimentos industrializados, ricos em sal, açúcar e gordura, além de uma redução considerável no consumo de frutas, verduras, legumes e carboidratos complexos, o que caracteriza um elevado consumo de alimentos hipercalóricos e pobres em micronutrientes: os "*junk foods*", como são atualmente nomeados. Concomitantemente com a alteração da qualidade da dieta, o sedentarismo potencializado pela utilização de recursos tecnológicos também contribui efetivamente para esse processo (SOUZA, 2010).

Uma matéria publicada no *The New York Time*s em 2017 traz de forma reflexiva como as estratégias de produção e distribuição das indústrias alimentícias têm impactado tanto na economia do país quanto na nutrição dos indivíduos. É necessário destacar que esse consumo em excesso dos *junk foods* está proporcionalmente relacionado a elevada oferta à baixo custo dos produtos em locais mais remotos do país. Além da grande disponibilidade desses alimentos, os estabelecimentos fixos de venda, utilizam de diversas estratégias, como descontos, distribuição de brindes e até mesmo uma localização planejada na prateleira (LOUZADA *et al.,* 2019). Em um estudo realizado por Maia *et al* (2017), destacou-se que as propagandas de

alimentos e bebidas foi a terceira categoria mais anunciada na publicidade televisiva brasileira, com o objetivo de aproximar cada vez mais a população desses produtos alimentícios.

A partir de dados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) foi possível perceber de forma concreta a transição alimentar e nutricional que o Brasil vivencia. A frequência de adultos (≥18 anos) de ambos os sexos com excesso de peso passou de 42,6% para 55,7% nos anos de 2006 a 2018, respectivamente. Semelhantemente, a frequência de indivíduos brasileiros com obesidade passou de 11,8% para 19,8% (BRASIL, 2019). Alarmantemente, esse quadro é responsável por aproximadamente 2,8% do produto interno bruto (PIB) mundial em seus custos econômicos. E o excesso de peso afeta mais de 2 bilhões de pessoas em nível mundial, sendo responsável por 4 milhões de mortes anual, aproximadamente (SWINBURN *et al.,* 2019).

Concomitantemente, no público infantil também é possível observar elevadas prevalências de obesidade. Estudo publicado pelo *Imperial College London* e pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017), observou-se que o número mundial de crianças do sexo feminino com obesidade aumentou de 5 milhões em 1975 para 50 milhões em 2016. Nessa mesma perspectiva, o público infantil masculino com obesidade aumentou de 6 milhões para 74 milhões (OPAS/OMS, 2017). No Brasil, a ocorrência do excesso de peso entre crianças com faixa etária de 5 a 9 anos, passou de 11% para 33%, entre os anos de 1974 a 2009, respectivamente (IBGE, 2010).

Como consequência, a obesidade infantil pode-se apresentar como fator preditivo para obesidade na vida adulta. Sabe-se que esse problema pode acarretar o aparecimento de outras patologias, como dislipidemias, hipertensão e diabetes *mellitus*, as quais anteriormente eram evidenciadas apenas em adultos (ROSSI *et al.,* 2019). Ainda mais, acredita-se que a obesidade pode interferir na habilidade cognitiva das crianças, dificultando alguns mecanismos envolvidos no processo de aprendizagem (ZUANETTI, 2015).

4.3 A importância da EAN no âmbito escolar

No ambiente escolar há indícios de uma associação positiva entre seu espaço alimentar e o excesso de peso dos alunos, visto que a transição alimentar e nutricional corroborou para a instalação de um ambiente obesogênico, o que influencia de forma direta ou indireta a adoção de comportamentos que repercutirão na saúde (DANTAS; SILVA, 2019; ROSSI *et al.,* 2019). Os ambientes obesogênicos abrangem fatores físicos, econômicos e culturais relacionados à alimentação e à atividade física. Dessa forma, o acometimento da obesidade vem sendo hegemonicamente atribuído à influência ambiental que desestimula a prática de exercício físico

e promove a ingestão alimentar inadequada, em que a criança e o adolescente estão inseridos (HENRIQUES *et al.,* 2018). Como exemplo, observa-se a figura da cantina dentro da escola, que acaba assumindo um papel somente comercial, ao oferecer produtos com alto teor calórico, muita gordura, sódio e açúcares (PEREIRA; BARROS; HEMAIS, 2019).

De forma mais específica, o acesso aos alimentos nas escolas e em seu entorno tem sido considerado um ponto chave para a compreensão da influência do ambiente nas escolhas alimentares das crianças. Dados da pesquisa realizada por Carmo *et al* (2018), apontou que as escolas particulares da região do Nordeste do Brasil, apresentou maior proporção à venda de refrigerantes, confeitarias e máquinas de venda automática de bebidas e alimentos industrializados dentro das dependências das escolas. Além da alta prevalência de vendedores ambulantes promovendo o consumo de alimentos ultraprocessados nos portões e arredores das instituições públicas (64,3%) e privadas (48,2%) nessa região.

Diante desse contexto, ressalta-se a necessidade da presença de atividades de EAN permeando por todo plano pedagógico e rotina escolar de forma universal e integrada. A qual é conceituada segundo o Marco de Referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas:

> [...] um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais [...] (BRASIL, 2012, p.23).

Dessa forma, levando em consideração que é no ambiente escolar que acontece o processo de ensino-aprendizagem, a formação de cidadãos críticos e conhecedores de assuntos relacionados à vida e à sociedade, indubitavelmente é um local favorável para o desenvolvimento de ações que promovam a saúde, inclusive atividades de EAN (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016; MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Nessa perspectiva se inserem a Lei de nº 11.947/2009 do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e a Lei nº 13.666/2018, que incluíram o tema transversal da EAN no currículo escolar na educação básica da rede pública e posteriormente em todos os níveis entre pré-escola, ensino fundamental e médio, respectivamente. A temática já era prevista na Portaria Interministerial nº 1.010/2006 que como um ato normativo secundário, instituiu diretrizes para a Promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes pública e privada, em âmbito nacional, direcionando a restrição ao comércio e à promoção comercial de alimentos e preparações com altos teores de

gorduras saturadas e trans, açúcar livre e excesso de sódio nesses ambientes (BRASIL, 2006; BRASIL, 2009; BRASIL, 2018).

Com base nisso, estados e municípios brasileiros, publicaram dispositivos legais que regulamentam a venda dos alimentos em cantinas escolares. Por exemplo, Rio Grande do Sul com a Lei nº 15.216, de 30 de julho de 2018; Florianópolis/SC - Lei municipal n.º 5.853, de 04 de junho de 2001; Santa Catarina - Lei estadual n.º 12.061, de 18 de dezembro de 2001; Rio de Janeiro/RJ - Decreto municipal n.º 21.217, de 01 de abril de 2002. Contudo, em Pernambuco não há nenhuma experiência normativa à nível estadual de regulamentação da comercialização nesse âmbito (BRASIL, 2012; SANTA CATARINA, 2001; FLORIANÓPOLIS, 2001; RIO DE JANEIRO, 2002; RIO GRANDE DO SUL, 2018).

E reforça-se que as atividades de EAN devem ser desenvolvidas com base em uma reflexão crítica a respeito dos agravos que norteiam a saúde, principalmente a obesidade e o sobrepeso, como também focadas na importância de uma alimentação saudável e adequada para o desenvolvimento. Além disso, a integração da família nos trabalhos educativos de EAN é de suma importância, visto que poderia levar a uma melhoria efetiva na qualidade da dieta das crianças, tendo em vista que é um dos eixos principais para a formação dos hábitos alimentares (SOUZA; CADETE, 2017).

4.4 A construção do conhecimento a luz de Paulo Freire e sua relação com a EAN

Paulo Freire, educador pernambucano reconhecido como Patrono da Educação Brasileira – Lei nº 12.612 (BRASIL, 2012), apresentou-se como a singela essência da educação libertadora, concebendo uma epistemologia inovadora e possibilitando os meios para a construção do conhecimento de forma crítica e autônoma (CHIARELLA *et al.,* 2015). Segundo a visão freireana, o verdadeiro educador é aquele que, a partir da realidade do educando, compreende a necessidade da sua transformação, destacando assim que a educação é um meio de autotransformação, promovendo a postura interferente no contexto onde está inserido (FREITAS; FREITAS, 2018). O educador deve atuar de forma problematizadora e questionadora. Nesse modo, o objetivo será estimular a consciência crítica, a postura ativa e, acima de tudo curiosa, no processo de ensino-aprendizagem (CHIARELLA, 2015).

Em suas palavras:

> Como professor devo saber que sem a curiosidade que me move, que me inquieta, que me insere na busca, não aprendo nem ensino. Exercer a minha curiosidade de forma correta é um direito que tenho como gente e a que corresponde o dever de lutar por ele, o direito à curiosidade. Com a curiosidade domesticada posso alcançar a memorização mecânica do perfil deste ou

> daquele objeto, mas não o aprendizado real ou o conhecimento cabal do objeto (FREIRE, 1996, p. 52).

Partindo do pressuposto de um modelo de educação onde o educando também se apresenta como figura ativa, Paulo Freire transmite a ideia central de que a construção do conhecimento surge a partir da criação de possibilidades, ou seja, a partir de estratégias da ação-reflexão-ação e da utilização da criatividade (CHIARELLA *et al.,* 2015).

A aprendizagem, portanto, se dá quando o aluno (re)constrói o conhecimento e forma conceitos significativos sobre o mundo. Logo, não há mais espaços para a falta de contextualização e reflexão, como também para a repetição memorística, onde o aluno é apenas um mero receptáculo de informações, havendo um desequilíbrio entre poder e autonomia, visto que o professor será o sujeito da ação e aluno um objeto passivo. Dessa forma, destaca-se que sem um propósito, qualquer aprendizagem é inócua (CARRIL; NATÁRIO; ZOCCAL, 2017; CHIARELLA *et al.,* 2015).

Nessa mesma perspectiva, acredita-se que as atividades de EAN devem se materializar de forma transformadora, com ênfase na dialogicidade e na autonomia do sujeito, ultrapassando uma visão puramente instrumental, contrapondo aos métodos tradicionais baseados nas técnicas mecanizadas e protagonizando a construção do conhecimento de forma criativa, a fim de promover uma prática reflexiva dos sujeitos sobre si e sobre as questões pertinentes aos seus hábitos alimentares (CRUZ; NETO, 2014).

Logo, que a leitura das obras de Paulo Freire sejam referências básicas para a formação dos verdadeiros educadores em nutrição e alimentação. Pois, ninguém como ele conseguiu de forma tão reflexiva discutir a natureza da educação como ato político, o potencial da dialogicidade para a construção da autonomia e os limites da educação libertadora e oprimida. Além de apresentá-la como um meio de construção de sonhos e mudança social a fim que os indivíduos possam desfrutar de uma vida digna, na qual se inclua em um dos aspectos, a segurança alimentar e nutricional (BOOG, 2004).

4.5 O universo lúdico: de emoções a criações no processo de aprendizagem e potencialização de práticas alimentares saudáveis e adequadas

O lúdico se constitui nos jogos, nos brinquedos e no divertimento. É um universo carregado de som, animação e imaginação, que possibilita a criação de sensações novas e diferentes das que se é acostumado sentir. Através da ludicidade as crianças podem simular situações e problemas que posteriormente servirão para a realidade (SILVA, 2017; SIMÃO; POLETTO, 2019). As atividades lúdicas também são materializadas não só dos jogos, mas nas

diversas expressões e linguagens artísticas, como a poesia, a música, as peças teatrais e tudo aquilo que é pautado na criatividade, inventividade, fantasia, construção e desconstrução da realidade (PEREIRA, 2015).

Carlos Drummond de Andrade (1990, p. 13) já dizia em sua obra O Avesso das Coisas: "a arte vivifica a humanidade [...]", Clarice Lispector (2004, p. 24) reafirma e nos inquieta que "arte não é pureza; é purificação, não é liberdade; é libertação". Partindo desse contexto, sabe-se que a ludicidade e arte estão estreitamente relacionadas e é a partir do lúdico que a educação desencadeadora da corrente freireana se materializa. No lúdico há uma possibilidade de entrega que é perpassada pelos símbolos, sonhos, desejos, dores e alegrias; há uma troca significativa e não declarada, mas percebida pelas entrelinhas. É importante frisar que as atividades lúdicas são muito mais que momentos de recreação ou diversão e, sim, momentos de construção e descoberta de si mesmo. A partir desses momentos é possível estimular a autonomia, criatividade e criticidade (PORTO, 2018).

De acordo com a neurociência, a construção do conhecimento é potencializada a partir das atividades lúdicas por meio da ampliação da rede neural, da formação de novos caminhos neurais e a interconexão entre áreas do cérebro relacionadas a distintas competências e habilidades do indivíduo. Dessa forma, quando a criança está inserida em um meio lúdico, poderá promover ativação de novas sinapses, e as informações desse espaço não são apenas armazenadas na memória, mas geram e integram um novo sistema funcional, caracterizando a efetividade da aprendizagem (NOGARO; FINK; PITON, 2015). Por exemplo, a música como uma linguagem artística e lúdica, pode criar uma atmosfera positiva em sala de aula, que vai ajudar as crianças aumentar seu potencial de concentração. Logo, a música é capaz de provocar emoção, e principalmente, exercer um papel fundamental na cognição. Assim, a criança aprende brincando. Mais importante, ao brincar, a criança aprende a aprender (ROVANI, 2009).

Diante do contexto da inovação, criatividade e autonomia no fazer da EAN, os educadores devem ressignificar o modo em que as atividades são realizadas utilizando-se da ludicidade. Sabe-se que há a necessidade de ações educativas em nutrição e alimentação com crianças, como também é necessário que os educadores se moldem para a construção desse conhecimento. Dessa forma, o protagonismo do educador deve aparecer para abrir espaços a fim de que a criança se envolva com processos de ressignificação e (re)definição do seu eu e das situações, construindo e reconstruindo novos conceitos, entre eles o conhecimento a cerca de uma alimentação saudável e adequada para seu desenvolvimento de forma crítica, autônoma e consciente (NOGARO; FINK; PITON, 2015; SANTOS, 2012).

5 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo pesquisa-ação desenvolvido com crianças de idade entre 5 e 7 anos da turma do primeiro ano do Ensino Fundamental I do Instituto Santo Inácio de Loiola, da rede privada de Pernambuco, localizado no município de Vitória de Santo Antão, no período de março a abril de 2019. A metodologia foi baseada na da obra Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire, a qual incentiva a criação de possiblidades para a construção do conhecimento (FREIRE, 1996).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, sob Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) Nº 011644120.0000.5208 e Parecer Nº 18460 (Anexo A). Seguindo os princípios da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, foi explicado o objetivo do estudo e assegurado ao participante sua voluntariedade, por intermédio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) entregue aos pais/responsáveis (Apêndice A).

A pesquisa foi dividida em três momentos principais: o primeiro – o diagnóstico, a fim de analisar os hábitos alimentares, comportamento alimentar e o conhecimento sobre alimentação saudável das crianças, o segundo – as atividades de EAN e o terceiro – oficina de conclusão e avaliação final.

5.1 Momento I- Diagnóstico

Inicialmente, para compor o diagnóstico, foi aplicado aos pais/responsáveis dos alunos o questionário de frequência alimentar (QFA) (Apêndice B), o qual foi adaptado com uma lista de alimentos propagados na mídia e mais frequentemente consumidos por crianças, como também foram adicionadas perguntas referentes aos seus comportamentos alimentares, a fim de poder caracterizar de forma mais completa a amostra estudada. Além disso, foi aplicado aos alunos um questionário elaborado pela pesquisadora, com o objetivo de analisar o conhecimento dos escolares acerca de alimentação, nutrição e de hábitos que compõe um estilo de vida saudável (Apêndice C).

5.2 Momento II- Atividades de EAN

Foi composto por 4 atividades intervencionais de EAN, descritas abaixo, com durabilidade média de 40 a 60 minutos cada, com periodicidade semanal. Todas as atividades realizadas, assim como a oficina de conclusão, apresentavam natureza contínua da estória do personagem principal nomeado Noah (Apêndice D). A figura de uma criança representada por

um boneco, que tinha a mesma faixa etária das crianças materializava a ludicidade e aproximava os escolares às situações em que Noah se encontrava. Além disso, com o objetivo de envolver os estudantes na atmosfera das ações e torná-las cada vez mais lúdicas, era escolhido um ajudante que vestia um avental e auxiliava a graduanda.

Atividade 1- Livro encantado: Noah e a magia da alimentação saudável

Esta atividade teve como objetivo introduzir o conceito e a importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento e crescimento. Como também possibilitar que as crianças pudessem diferenciar exemplos de alimentos que compõem as classificações saudáveis e não saudáveis.

Foi utilizado de um livro ilustrado (Apêndice E) que abordava uma estória elaborada pela pesquisadora a qual utilizava Noah como personagem principal, uma criança que não havia hábitos saudáveis, como a ingestão alimentar inadequada, utilização do telefone nos momentos das refeições e a desobediência aos seus pais e professores. No decorrer da ilustração, o personagem principal adoece e sonha com um mundo encantado, onde há a "fada da alimentação saudável". Nesse momento, Noah precisava da ajuda da fada para lhe curar, mas surgiu a "bruxa das frituras e guloseimas". A partir disso, o personagem mudou seus hábitos alimentares e comportamentais e magicamente derrotou a bruxa, salvando a fada (Apêndice F). Em todo momento em que a história era transmitida para os alunos, em seu enredo estava presente alimentos que eram associados as ocasiões e atores, possibilitando que as crianças conhecessem sobre os alimentos saudáveis e prejudiciais à saúde, como também os hábitos que deveriam ser melhorados (Apêndice G).

Para avalição da atividade, cada aluno recebeu 2 placas (uma com a figura da "fadinha da alimentação saudável" e outra com a representação da "bruxa das frituras e guloseimas"). Foram apresentadas figuras de alimentos que estavam no enredo do livro, e as crianças foram orientadas a levantarem a placa associada ao alimento, de forma que os saudáveis correspondiam à fada e os não saudáveis à bruxa (Apêndice H).

Atividade 2 - Noah e os super-heróis no mundo das frutas, verduras e legumes

O objetivo dessa atividade foi apresentar e incentivar o consumo de algumas frutas, verduras e legumes, assim como a importância desses alimentos para algumas funções específicas, como energia, inteligência, força, proteção da saúde cardiovascular e proteção da pele contra radiação ultravioleta.

Através de uma explicação mediada pela pesquisadora, Noah e as crianças contaram com a ajuda dos super-heróis (Thor, Homem de Ferro, Capitão América e Mulher Maravilha), representados por suas ilustrações para apresentar a relação do alimento com seus poderes. Thor, o deus do trovão, foi associado à manga, por possuir um martelo mágico (Mjolnir) que emite raios, ele necessitaria de uma fruta energética para compor essa habilidade. O Homem de Ferro, revestido por uma armadura de alta tecnologia, mas com o coração que representa um local vital e frágil, foi associado ao brócolis, por ser rico em ferro, e à maçã pela presença de compostos bioativos que auxiliam na saúde cardiovascular. O Capitão América, um personagem famoso por sua inteligência, foi relacionado à banana, pois a mesma auxilia na potencialização da concentração, tendo em vista que é um alimento rico em triptofano. Por fim, a Mulher Maravilha foi relacionada à cenoura, fonte de betacaroteno, que protegeria sua pele contra a radiação solar (Apêndice I).

Como forma avaliativa, foi realizada uma análise sensorial, onde a turma escolheu algumas crianças para representá-la, em seguida, cada aluno escolhido teve seus olhos vendados e tinha o desafio de adivinhar a fruta através dos sentidos do olfato, tato e paladar, como também associá-la ao super-herói explanado anteriormente (Apêndice J). No fim, foram distribuídas algumas frutas para todas as crianças como forma de incentivo do consumo e comemoração da atividade realizada.

Atividade 3 - Cineminha: Noah não lavou as mãos, e agora?

Essa atividade objetivou propiciar que as crianças aprendessem sucintamente sobre microrganismos (bactérias e vírus) e seus efeitos na saúde humana. Como também, a importância e o modo correto da lavagem de mãos.

Inicialmente, as crianças sentiram a ausência de Noah, e foi explicado que ele não pôde ir à atividade pois estava doente, devido ao fato de não ter lavado as mãos corretamente antes do jantar, sendo assim introduzido o assunto. Para que a atividade fosse de caráter lúdico, foi utilizado um cinema construído de material reciclável e com uma luz fio de *led*, para que a sala assemelhasse ao cinema (Apêndice K). Assim, foi utilizado de uma apresentação ilustrativa para explicar sobre o que são os microrganismos, o que eles podem causar e a forma correta da lavagem de mãos. Em seguida, foi depositado pó *glitter* nas mãos dos alunos, como forma representativa das bactérias e vírus, possibilitando a reflexão sobre sua rápida transmissão. Por fim, foi cantada a música intitulada “Pra nunca esquecer” com o auxílio de um violão, a fim de potencializar o aprendizado das informações trabalhadas.

Pra nunca esquecer
Composição: Laryssa Melo
Melodia e Harmonização: Mateus Oliver

Lavar as mãos é importante
Nos livra de contaminantes
Chegou a hora de cantar

Lava, lava as mãozinhas
Lava, lava os dedinhos
Por frente e por trás
E os punhos também

Lava, lava as mãozinhas
Lava, lava os dedinhos
Com tia Lala aprendi
Pra nunca esquecer

Para a verificação da aprendizagem, uma criança escolhida pela turma, teve antes de iniciar as atividades seus olhos vendados e foi orientada a lavar as mãos da forma rotineira. Para esse momento foi utilizada tinta simulando o sabonete neutro, para que pudesse marcar as partes onde a criança realmente "ensaboou" e onde houve a ausência da lavagem. Ao fim das atividades, essa ação foi repetida e a criança, agora de olhos abertos, foi avaliada sobre a forma correta da lavagem de mãos (Apêndice L).

Atividade 4 - Montando a lancheira saudável de Noah em uma aventura de caça ao tesouro

O objetivo dessa ação foi a avaliação das escolhas alimentares das crianças, após todas as informações sobre alimentação saudável, além de promover a autonomia das crianças na hora de escolher o que comprar e como elaborar um lanche saudável.

A atividade consistiu em ir às compras com o personagem principal, em um cenário criado com fotos realizadas em um mercado situado em Vitória de Santo Antão. A explicação foi mediada pela graduanda, como também pelas próprias crianças. Foi desenvolvida a partir de apresentações de ilustrações de alguns alimentos industrializados e naturais (Apêndice M). Logo após, como forma avaliativa, a turma foi dividida em dois grupos e foi realizada uma caça ao tesouro no jardim da escola, onde estava alguns alimentos espalhados para que as crianças elaborassem uma lancheira saudável e adequada para Noah (Apêndice N).

Ao fim de cada atividade de EAN, as crianças receberam panfletos elaborados pela pesquisadora (Apêndice O), para que fossem entregues aos pais/responsáveis, os quais apresentavam informações pertinentes a cada atividade trabalhada e pontuava o que os alunos

aprenderam sobre a temática. Exceto na atividade 4 onde o material informativo foi uma cartilha produzida exclusivamente para pesquisa, orientando como montar uma lancheira saudável para as crianças (Apêndice P).

5.3 Momento III- Conclusão

Para finalizar o período vivenciado na escola, foi realizada uma oficina culinária com as crianças, onde puderam produzir um prato criativo e colorido, com auxílio da professora e da graduanda (Apêndices Q e R). Além disso, foram entregues certificados ilustrativos criados pela pesquisadora, como forma de parabenizá-los pela participação dos módulos oferecidos nessa pesquisa (Apêndice S). Por fim, foi aplicado novamente o questionário que avaliou o conhecimento dos escolares acerca de alimentação, nutrição e de hábitos que compõe um estilo de vida saudável, para que fosse possível comparar o nível de conhecimento adquirido após todas as atividades intervencionais.

6 RESULTADOS

O estudo foi realizado com 20 crianças, as quais retornaram com TCLE assinado por seus pais/responsáveis. A partir das respostas obtidas no QFA, foi possível observar que havia um baixo consumo de tubérculos, verduras, legumes e frutas, entre duas a quatro vezes na semana. Por outro lado, notou-se uma elevada ingestão de alimentos industrializados, como macarrão instantâneo, biscoitos recheados, salgadinhos em pacote, guloseimas e embutidos (Tabela 1). Nesse questionário, pais de dois alunos escreveram depoimentos sobre a resistência alimentar de seus filhos.

Tabela 1. Distribuição da frequência do consumo alimentar dos alunos do Instituto Santo Inácio de Loiola. Vitória de Santo Antão – PE, 2019

Alimentos	Nunca (%)	Raramente (%)		Frequentemente (%)		Diariamente (%)	
		< de 1x ao mês	1/3x ao mês	1x sem	2/4x sem	1x ao dia	2x ou + ao dia
Macaxeira, batata e inhame	50,0	5,0	20,0	10,0	15,0	0,0	0,0
Verduras	55,0	5,0	20,0	5,0	10,0	5,0	0,0
Legumes	60,0	5,0	15,0	10,0	5,0	5,0	0,0
Frutas	10,0	0,0	0,0	30,0	40,0	15,0	5,0
Feijão	10,0	0,0	10,0	5,0	35,0	40,0	0,0
Carne	10,0	5,0	0,0	5,0	40,0	20,0	20,0
Ovo	20,0	0,0	15,0	15,0	40,0	5,0	5,0
Leite	15,0	0,0	10,0	10,0	30,0	10,0	25,0
Queijo	20,0	5,0	20,0	10,0	30,0	15,0	0,0
Suco natural da fruta	10,0	0,0	15,0	10,0	35,0	10,0	20,0
Suco artificial	20,0	5,0	20,0	10,0	45,0	0,0	0,0
Biscoitos recheados	5,0	10,0	5,0	20,0	40,0	10,0	10,0
Guloseimas	10,0	5,0	10,0	0,0	60,0	5,0	10,0
Frituras (coxinha e pastel)	5,0	0,0	40,0	40,0	15,0	0,0	0,0
Embutidos (salsicha, mortadela e linguiça)	30,0	0,0	20,0	20,0	30,0	0,0	0,0
Molhos industrializados	65,0	0,0	10,0	5,0	20,0	0,0	0,0
Macarrão instantâneo	60,0	10,0	10,0	15,0	5,0	0,0	0,0
Milk-shake	55,0	10,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hambúrguer, batata frita e cachorro quente	0,0	5,0	40,0	45,0	10,0	0,0	0,0
Alimentos enlatados	75,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Achocolatado em pó	30,0	10,0	20,0	15,0	10,0	10,0	5,0
Refrigerante	20,0	5,0	25,0	15,0	20,0	10,0	5,0
Salgadinhos em pacote	0,0	10,0	20,0	10,0	55,0	5,0	0,0

Fonte: MELO, L. R. S., 2019

Ainda, foi possível constatar que 85% costumavam consumir o café da manhã, 95% o almoço e 90% o jantar, de forma regular. Contudo, apenas 65% das crianças realizavam as refeições junto com a família à mesa e consequentemente, esse mesmo percentual utilizava da televisão ou do aparelho celular nos momentos da refeição. E apenas 15% das crianças costumavam fazer parte da preparação das refeições.

Quanto às atividades de EAN, no Quadro 1 estão descritas cada intervenção realizada e seus respectivos resultados.

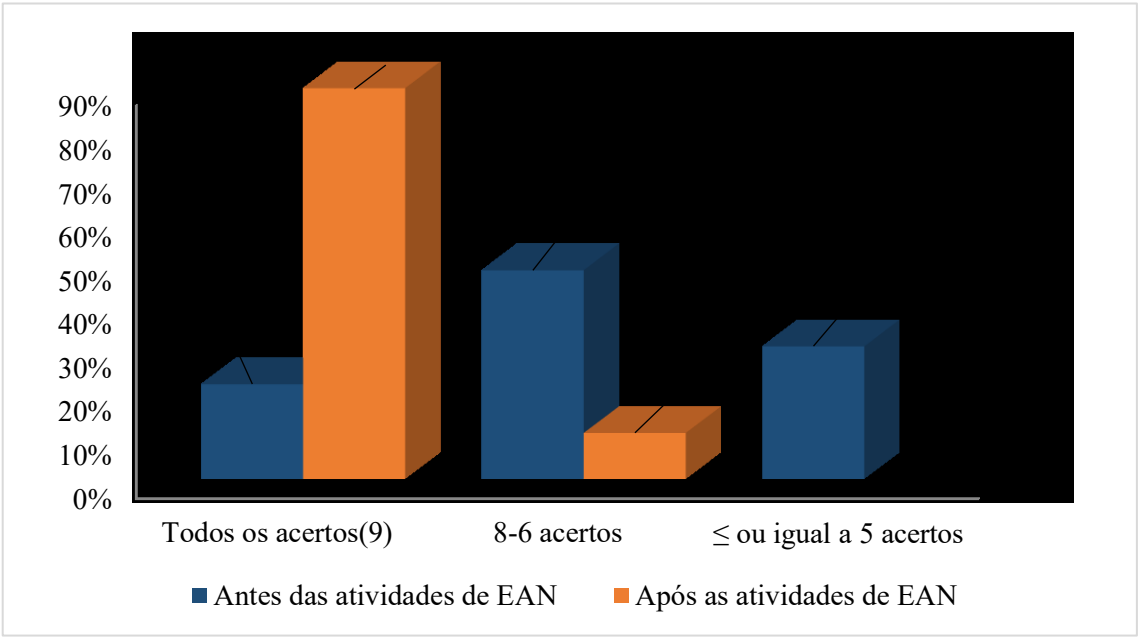
Quadro 1. Resultados das atividades de EAN desenvolvidas no Instituto Santo Inácio de Loiola. Vitória de Santo Antão – PE, 2019

ATIVIDADE	RESULTADOS ESPERADOS	ATIVIDADE AVALIATIVA	RESULTADOS OBTIDOS	COMENTÁRIOS
1	Assimilação sobre a importância de uma alimentação saudável, assim como a capacidade de identificação dos alimentos benéficos e maléficos à saúde.	Jogo das placas com figuras da fada da alimentação saudável e da bruxa do mundo das frituras e guloseimas.	Todas as crianças presentes participaram atentamente da atividade e como resultado da avalição houve um quantitativo significativo de acertos, correspondendo a 98,1%.	As crianças ficaram encantadas com a presença de Noah e todos quiseram tocá-lo e brincar com o personagem. Durante a contação da estória uma criança relatou que a laranja é um alimento fonte de vitamina C. Além disso, outro aluno na hora de levantar a placa para caracterizar o salgadinho, comentou com outra criança: -Não é saudável, mas você come, né? Já havendo assim uma reflexão por meio deles.
2	Reflexão sobre a importância das frutas, verduras e legumes para o bom funcionamento do corpo.	Análise sensorial com os alimentos apresentados.	As crianças presentes identificaram todos os alimentos e correlacionaram aos super-heróis corretamente.	Uma criança comentou: -Hoje minha mãe comprou no cantinho saudável da escola, cuscuz com frango para meu lanche. Todos ficaram muito animados pelos alimentos levados e, principalmente, pelo brócolis fazendo até uma "fila" para prová-lo.
3	Compreensão sobre os efeitos dos microrganismos na saúde humana, assimilação da importância da lavagem de mãos e a forma correta dessa prática.	Dinâmica de lavagem de mãos com tinta.	As crianças interagiram durante toda a atividade e ficaram eufóricos com a forma que a atividade foi conduzida, aproximando a sala de aula a um cinema. Quanto a atividade avaliativa, foi possível perceber uma diferença satisfatória da lavagem de mãos antes da atividade e após.	As crianças apresentaram-se reflexivas e curiosas durante a realização desta atividade, e perguntaram: - Como o vírus anda por nossa pele?
4	Entendimento da importância de uma lancheira saudável para o desenvolvimento cognitivo e como elaborá-la.	Caça ao tesouro no jardim da escola para montagem de uma lancheira saudável e adequada.	Foi possível perceber que os alunos adquiriram maturidade sobre a forma de realizar escolhas alimentares adequadas, tanto que a atividade foi mediada por eles. Na avaliação, os dois grupos elaboraram a lancheira de forma correta com um espírito competitivo e envolvente. Além disso, as crianças ficaram felizes ao ver fotos de Noah no mercado.	Durante a atividade, a pesquisadora destacou que o chocolate não deve estar presente na lancheira da turma. Imediatamente, uma criança completou a fala, ressaltando que o chocolate prejudicaria a saúde mental e poderia atrapalhar na prova. Da mesma forma, as crianças pontuaram que a pizza também não deveria estar devido a presença da calabresa. Ao fim, foi debatido sobre a frequência que os alimentos processados e ultraprocessados devem ser ingeridos.

Fonte: MELO, L. R. S., 2019

A partir do questionário que analisou o conhecimento das crianças sobre alimentação, nutrição e de hábitos que compõe um estilo de vida saudável foi possível perceber que 21,7% dos alunos antes das atividades de EAN acertaram o quantitativo total dos alimentos saudáveis e 30,4% acertaram 5 ou menos alimentos, dos 9 que estavam corretos (Gráfico 1). Comparativamente, após as intervenções de EAN, foi possível verificar que 89,4% das crianças identificaram corretamente todos os alimentos saudáveis presentes.

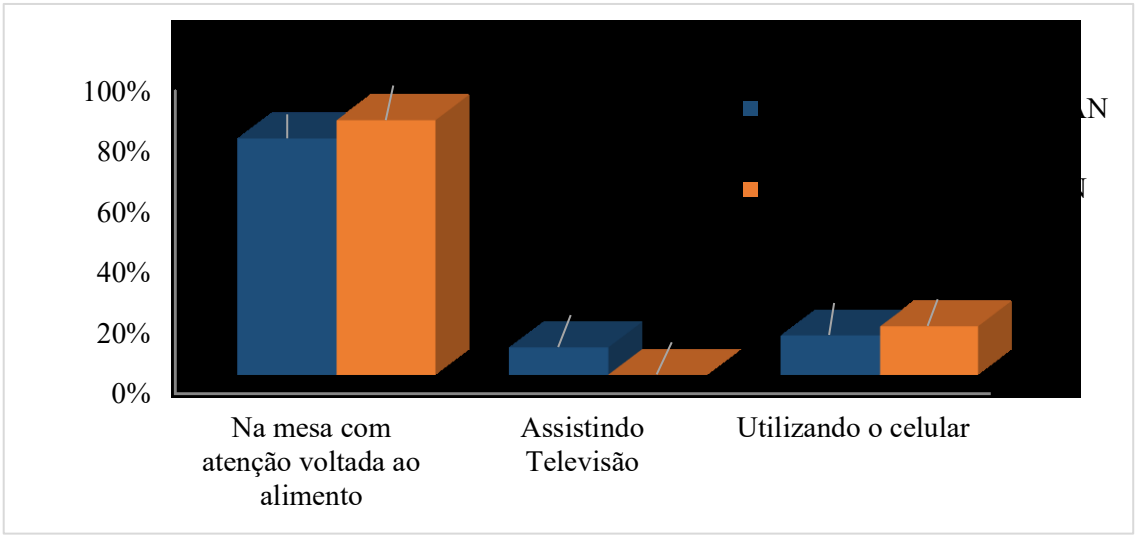
Gráfico 1. Quantitativo de acertos referentes aos alimentos que os alunos achavam ser saudáveis antes e após as atividades de EAN. Vitória de Santo Antão - PE, 2019.



Fonte: MELO, L. R. S., 2019

Antes das atividades educativas, ao analisar a forma de se alimentar que as crianças consideravam correta foi possível perceber que 78,3% dos alunos estavam conscientes sobre a forma mais adequada dessa prática (Gráfico 2). Esse percentual aumentou após as intervenções para 84%, potencializado ainda mais a reflexão sobre esse assunto.

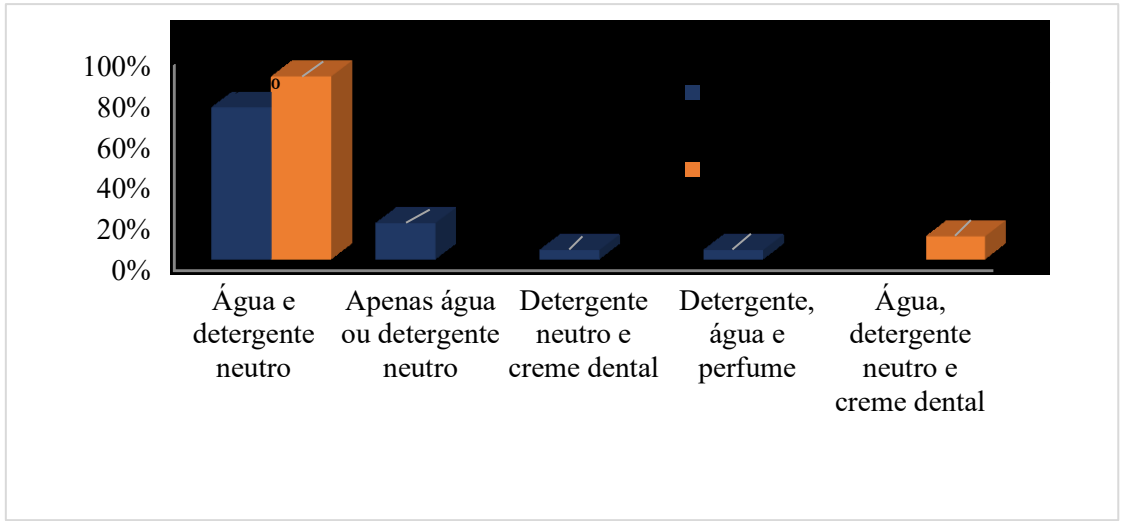
Gráfico 2. Percentual de acertos referentes a forma de se alimentar que as crianças consideravam ser corretas antes e após das atividades de EAN. Vitória de Santo Antão - PE, 2019



Fonte: MELO, L. R. S., 2019

Ao analisar os materiais que as crianças consideravam adequados para a lavagem de mãos antes das atividades de EAN, foi notório que uma parcela de alunos (73,9%) optou pelas escolhas corretas: água e sabonete neutro (Gráfico 3). Ao comparar, após as atividades de EAN, a escolha por materiais corretos para a lavagem de mãos foi aumentada para 89%, demonstrando que foi uma prática educativa realizada de forma satisfatória.

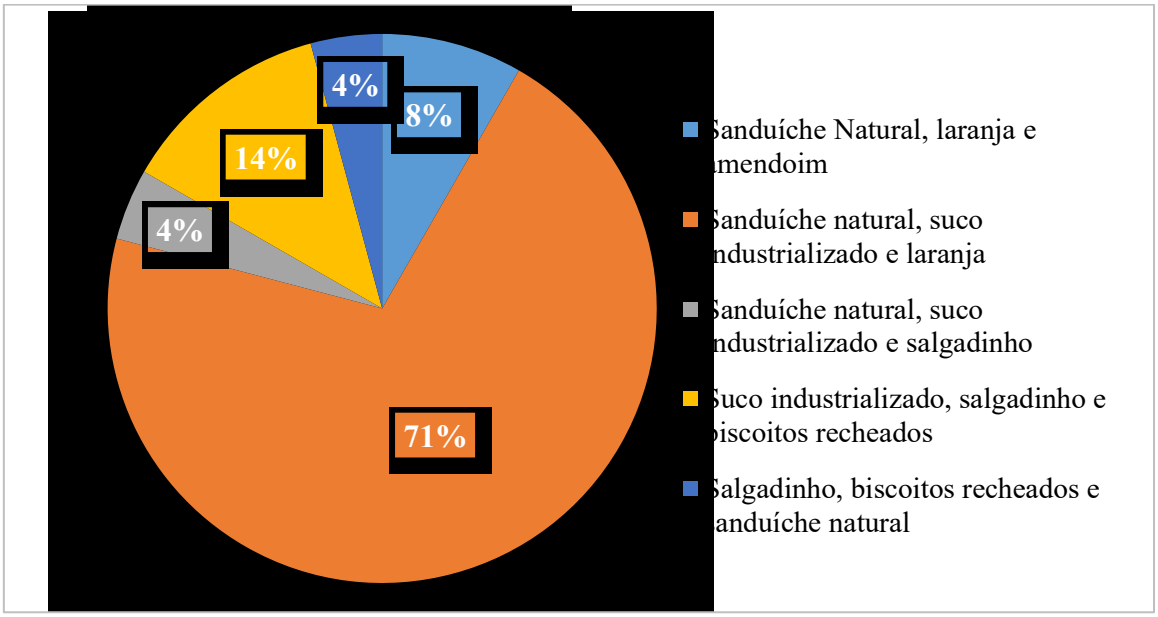
Gráfico 3. Percentual referente aos materiais que as crianças consideravam corretos para a lavagem de mãos antes e após as atividades de EAN. Vitória de Santo Antão - PE, 2019



Fonte: MELO, L. R. S., 2019

Por fim, ao observar o conhecimento da turma sobre os alimentos que poderiam ser escolhidos para compor uma lancheira saudável e adequada, apenas 8,3% da turma apontou pelas opções, sanduíche natural, laranja e amendoim, enquanto os outros optaram por sanduíche natural, suco industrializado e laranja (70,8%); sanduíche natural, suco industrializado e salgadinho (4,2%); suco industrializado, biscoitos recheados e salgadinho (12,5%); salgadinho, biscoito e sanduíche natural (4,0%) (Gráfico 4). E 100% da turma após as atividades de EAN, elencaram os alimentos in natura e minimamente processados para compor uma lancheira saudável e adequada.

Gráfico 4. Escolhas anteriores às atividades de EAN que os alunos consideravam corretas para elaborar uma lancheira saudável e adequada. Vitória de Santo Antão – PE, 2019



Fonte: MELO, L. R. S., 2019

7 DISCUSSÃO

No presente estudo, através dos resultados do questionário de frequência alimentar, foi possível observar que um grande percentual de crianças não consumia verduras, legumes e frutas em quantidades recomendadas. Corroborando com esse achado, um estudo elaborado por Souza *et al.* (2017), analisou escolares de 6 a 11 anos na cidade de Manaus, apontando que 41% das crianças não consumiam vegetais. Como também, Valmórbia *et al.* (2014), ao avaliar 388 crianças, observou que 58% não ingeriam frutas diariamente.

A ingestão não adequada e insuficiente de alimentos fontes de micronutrientes, como os legumes, frutas e verduras, podem influenciar negativamente o bom funcionamento do organismo das crianças, incluindo o sistema imunológico, tornando-as suscetíveis a doenças, além de comprometer o estado nutricional e levar ao desenvolvimento de carências relacionadas à nutrição. É no período da infância que o corpo necessitará de um aporte maior de vitaminas e minerais para o desenvolvimento e crescimento da criança. (GARCIA *et al.,* 2014).

Por outro lado, notou-se uma elevada ingestão de alimentos industrializados, como macarrão instantâneo, biscoitos recheados, salgadinhos em pacote, guloseimas e embutidos. Resultados semelhantes foram encontrados por Rossi *et al.* (2019), que através de uma análise de dados de 3.930 escolares de 7 a 10 anos da cidade de Santa Catarina, observaram que 41% dos alunos consumiam alimentos industrializados e de baixo valor nutricional. Segundo os autores, esses achados podem ser justificados em um dos seus fatores, pela característica ambiental que a escola está constituída, ou seja, um lugar com carência de promoção de práticas e alimentos saudáveis. Isto torna-se preocupante principalmente em escolas particulares, as quais não têm programas, como o PNAE que seguem premissas legais de oferta de alimentação nutricionalmente adequada e saudável.

Ainda que as características dos espaços escolares não foram objetos do presente estudo, faz-se necessário destacar que para a compreensão mais holística do excesso de peso e das escolhas alimentares na infância, é essencial direcionar o olhar para a disponibilidade dos alimentos nas escolas e em seu entorno, tendo em vista que é um local onde o acesso aos alimentos baratos e altamente calóricos apresenta-se como uma prática facilitada atualmente, e isto é alarmante ao levar em consideração que é um espaço que as crianças fazem suas escolhas sem a presença dos pais (CARMO *et al.,* 2018).

Dessa forma, sabe-se que o consumo de alimentos processados e ultraprocessados na infância vem aumentando consideravelmente a cada ano e favorece o déficit no desenvolvimento, como também a imaturidade do sistema fisiológico e imunológico. Dessa maneira, esses produtos alimentícios propiciam o desencadeamento de patologias como, alergias alimentares, distúrbios nutricionais e é uma das principais causas atual da pandemia da obesidade e DCNT em todas as fases de vida (SILVA *et al.,* 2018).

Quanto a ingestão das refeições principais, embora que as crianças as realizem regulamente, seus comportamentos alimentares necessitam ser pontuados, tendo em vista que, um pouco mais da metade dos alunos faziam as refeições junto com a família à mesa e essa mesma proporção utilizavam do aparelho celular ou da televisão. Igualmente, Melo *et al.* (2017), no que diz respeito ao comportamento alimentar analisado de 115 crianças em Minas Gerais no seu estudo, destacou que 52,2% faziam refeições à mesa e 63,5% na presença da televisão, dificultando a relação dos mesmos com o alimento.

Atualmente, sabe-se que a refeição familiar é um hábito que vem se tornando raro. Entretanto, a literatura vem demonstrando que há uma relação entre ações dos pais durante as refeições com o excesso de peso entre as crianças. Assim, é importante analisar o contexto em que a alimentação da criança ocorre, de modo a propiciar um ambiente prazeroso, junto com a família e sem distrações com aparelhos eletrônicos ou televisão, pois isso contribui para que a sinalização da saciedade seja negligenciada (MELO *et al.,* 2018c; SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Nessa mesma perspectiva, apenas 15% dos alunos costumava fazer parte das preparações das refeições. A cozinha, por sua vez, pode ser um local pedagógico que a criança deve ser inserida, visto que é um espaço propício para o desenvolvimento das muitas áreas do conhecimento, como ciência, matemática, português e artes. Todo o processo de produção, desde a cocção e a montagem do prato, são verdadeiros atrativos para as crianças, pois estimula a criatividade, além de possibilitar uma nova visão sobre o alimento, não só como obrigação de ingeri-lo, mas sim como fruto de um preparo e cuidado exercido por elas. Dessa forma, essa atividade pode despertar sensibilidade, autonomia e desmistificar que o preparo da alimentação é apenas uma atividade feminina, destacando que é responsabilidade de todos, de acordo com as possibilidades e limitações de cada fase da vida.

Nesse contexto, considera-se a infância o período ideal para a realização de atividades de EAN para a construção do conhecimento acerca de uma alimentação

adequada e saudável. Tendo em vista que é nessa fase que os hábitos alimentares e sociais estarão sendo construídos e que haverá inúmeras interações influenciadoras, como a familiar, escolar, midiática e, principalmente, ambiental (MARREIRO; ZEMINIAN, 2019).

De acordo com os dados obtidos na avaliação da aprendizagem através das atividades de EAN, verificou-se que foi potencializada a construção do conhecimento acerca de alimentação, nutrição e hábitos que compõe um estilo de vida saudável, a partir do uso da ludicidade nas práticas educativas. Utilizar de um enredo construído a partir de uma estória de um boneco e fazer com que as crianças se envolvessem a cada atividade, foi a materialização do lúdico em sua singularidade. O lúdico está na gênese do pensamento, da descoberta de si mesmo, da possibilidade (re)criar o mundo e é através dele que as crianças entram em espaço cheio de magia e sonhos, sendo uma prática social constante na formação do indivíduo. A partir dessa ferramenta de metodologia ativa, os alunos aprendem com mais prazer e alegria, o que potencializa seu desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, visto que envolve a emoção ao processo de aprendizagem (COUTO; REIS, 2018; SIMÃO; POLETTO, 2019).

Na atividade do caça ao tesouro com o objetivo de montar uma lancheira saudável e adequada para Noah, as crianças puderam competir e interagir entre si. Segundo Couto e Reis (2018), os jogos favorecem a comunicação e as trocas, proporcionam espontaneidade e, essencialmente, permite a facilitação da aprendizagem e favorece a interação na sala de aula. Assim, foi notório que essa brincadeira no jardim da escola foi essencial para a fixação de como montar uma lancheira saudável e também para perpassar essa prática para suas próprias construções individuais do lanche escolar.

Nessa mesma perspectiva, Silva *et al.* (2013), ao realizar um estudo comparativo entre duas escolas no Rio de Janeiro, constataram que na escola intervenção onde as atividades de EAN foram realizadas com uma abordagem lúdico-didática, os resultados obtidos sobre a construção do conhecimento de uma alimentação saudável foram significativamente maiores que na escola controle com ausência da ferramenta lúdica.

Entretanto, os reconhecidos avanços nos discursos sobre o fazer da EAN não têm refletido na mesma proporção nas práticas cotidianas. Sob esse ponto de vista, um estudo feito por Magalhães e Porte (2019), com professores da educação infantil do município de Água Boa, Minas Gerais, foi possível observar que para os educadores a EAN está relacionada apenas a uma dimensão biológica, ou seja, relacionada à importância dos alimentos e nutrientes para o bom funcionamento da saúde. As

dimensões culturais, sociais e emocionais da EAN não apareceram em suas opiniões, sugerindo um desconhecimento ou não valorização da sua importância para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Comparativamente, ainda é presente essa visão até mesmo nos profissionais de nutrição.

O lúdico, por sua vez, só tornou-se protagonista das atividades mais apreciadas com o passar dos anos. Aos poucos as aulas tradicionalistas caracterizadas com o professor como único detentor do saber, foram substituídas por momentos mais criativos, reflexivos e resilientes. No mesmo contexto, por volta dos anos 1990 e 2000, a EAN também perpassou por momentos de pedagogias dominantes e tradicionais, a qual esteve mais vinculada a produzir informações aos indivíduos que outrora foram culpabilizados por sua ignorância acerca dos conhecimentos corretos para uma alimentação adequada. Atualmente, o fazer da EAN deve materializar-se na perspectiva da educação popular, cunhada na mesclagem dos atributos da pedagogia construtivista e freireana, onde os discursos recorrem ao enfoque da problematização e reflexão, contrapondo aos métodos antigos, a fim de promover uma prática libertadora e crítica sobre suas escolhas alimentares (BRASIL, 2012; SANTOS, 2012).

A partir dos dados expostos no presente estudo, observa-se que o aprendizado acerca de alimentação e nutrição foi potencializado, demonstrando a efetividade das atividades realizadas em sala, com resultados satisfatórios quanto às questões trabalhadas no questionário aplicado. Assim, pode-se notar que as crianças apresentaram escolhas mais conscientes e críticas, as quais poderão levar à mudança de hábitos, uma vez que a abordagem diferenciada sobre alimentação saudável de uma forma que desperta o interesse dos alunos pode favorecer o empoderamento e autonomia do sujeito sobre seus hábitos alimentares e melhores condições de qualidade de vida. Logo, é necessário ressaltar que as atividades de EAN não devem ser realizadas de maneira pontual na rotina escolar, e sim de forma contínua, permanente e convergente para a conscientização efetiva no processo pedagógico dos educandos.

8 CONCLUSÕES

Através da análise dos hábitos alimentares das crianças, foi possível constatar que os alimentos processados e ultraprocessados eram consumidos com frequência, enquanto os tubérculos, verduras, legumes e frutas não estavam presentes em quantidades adequadas na rotina alimentar, o que pode levar ao desencadeamento de problemas nutricionais nesses indivíduos. Além disso, as crianças apresentaram ações que levam a comportamentos alimentares inadequados, como a utilização de aparelhos tecnológicos ou a ausência da família à mesa no momento das refeições.

O uso da ludicidade nas atividades de EAN apresentou-se como ferramenta pedagógica efetiva para a construção do conhecimento acerca de nutrição e alimentação adequada, e a partir delas foi possível observar interesse e envolvimento das crianças, principalmente, devido a criação e uso do personagem Noah mediando as atividades de forma contínua. Assim, destaca-se a ludicidade como estratégia ativa para a realização das atividades de EAN, pois a mesma possibilita que a criança seja inserida de forma mais holística no mundo das magias e sonhos. Logo, o fazer da EAN deve materializar-se na perspectiva da educação popular, cunhada na mesclagem dos atributos da pedagogia construtivista e freireana.

Dessa forma, tendo em vista que é na infância que a construção dos hábitos alimentares se materializa, evidencia-se a importância do reconhecimento da EAN nos diversos espaços educacionais de forma integral e permanente, tornando os alunos críticos e autônomos quanto as suas escolhas alimentares, além de prevenir o excesso de peso e possíveis DCNT futuras.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. D. **O Avesso das Coisas.** São Paulo: Editora Record, 1987.

BOOG, M. C. F. Contribuições da educação nutricional à construção da segurança alimentar. **Saúde da Revista**, São Paulo, v. 6, n. 13, p. 17-23, 2004.

BORSOI, A. T.; TEO, C. R. P. A.; MUSSIO, B. R. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara–SP, v. 11, n. 3, p. 1441-1460, 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL:** Estimativas sobre Frequência e Distribuição Sociodemográfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2018. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. **Lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018.** Dispõe sobre a inclusão do tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Brasília: Congresso Nacional, 2018. Disponível em: http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=17/05/2018&jornal=515&pagina=1. Acesso em: 04 nov. 2018.

BRASIL. **Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília: Congresso Nacional, 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm. Acesso em: 14 jul. 2019.

BRASIL. **Lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018.** Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Brasília: Congresso Nacional, 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13666.htm. Acesso em: 12. jul. 2019.

BRASIL. **Lei nº 12.612, de 13 de abril de 2012.** Declara o educador Paulo Freire Patrono da Educação Brasileira. Brasília: Congresso Nacional, 2012. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2012/Lei/L12612.htm. Acesso em: 20 ago. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **Portaria Interministerial nº 1.010, de 08 de maio de 2006.** Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação, 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html. Acesso em: 12 jul. 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**. Marco de referência de ducação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

CARMO, A. S. *et al.* O ambiente alimentar das escolas públicas e privadas no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v. 34, n. 12, 2018.

CARRIL, M. G. P.; NATÁRIO, E. G.; ZOCCAL, S. I. Considerações sobre aprendizagem significativa, a partir da visão de Freire e Ausubel-uma reflexão teórica. **e-Mosaicos**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 13, p. 68-78, 2017.

CECCATTO, D. *et al.* A influência da mídia no consumo alimentar infantil: uma revisão da literatura. **Revista Perspectiva,** Erechim-RS**,** v. 42, n.157, p. 141-149, 2018.

CHIARELLA, T. *et al*. A Pedagogia de Paulo Freire e o Processo Ensino-Aprendizagem na Educação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 3, p. 418-425, 2015.

COELHO, H. M.; PIRES, A. P. Relações familiares e comportamento alimentar. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 45-52, 2014;

COUTO, A. A.; REIS, M. G. M. Práticas teatrais: um elemento lúdico no processo de ensino-aprendizagem de língua estrangeira. **Letras Escreve**, Macapá, v. 8, n. 1, p. 631-656, 2018.

CRUZ, P. J. S. C.; MELO NETO, J. F. Educação popular e nutrição social: considerações teóricas sobre um diálogo possível. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 18, n. 2, p. 1365-1376, 2014.

DANTAS, R. R.; SILVA, G. A. P. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019.

DIAS, I. S.; CORREIA, S.; MARCELINO, P. Desenvolvimento na primeira infância: características valorizadas pelos futuros educadores de infância. **Revista Eletrônica de Educação**, São Carlos-SP, v.7, n. 3, pp. 9-24, 2013.

DOMICIANO, C. G. *et al.* Nutritional status of children and adolescents: case-study in Southeastern, Brazil / Estado nutricional de crianças e adolescentes. **Revista Ciências em Saúde**, Timóteo, v. 8, n. 3, p.8-13, 2018.

FECHINE, L. *et al.* Percepção de pais e professores sobre a influência dos alimentos industrializados na saúde infantil. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 1, p. 16-22, 2015.

FLORIANÓPOLIS. **Lei nº 5.853, de 04 de junho de 2001.** Dispõe sobre os critérios de concessão de serviços de lanches e bebidas, nas unidades educacionais, localizadas no Município de Florianópolis. Florianópolis: Câmara Municipal, 2001. Disponível em: http://sistemas.sc.gov.br/cmf/pesquisa/docs/2001/lpmf/lei5853_01.doc. Acesso em: 16 jul. 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia:** saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, A. L. C.; FREITAS, L. A. A. A Construção do Conhecimento a partir da realidade social do educando. **Revista On Line de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 22, n. 1, p.365-380, 2018.

GARCIA, C. *et al.* Consumo alimentar: um estudo sobre crianças com sobrepeso e obesidade do Espaço Mamãe Criança de Vera Cruz/RS. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 15, n. 4, p.12-24, 2014.

HENRIQUES, P. *et al*. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4143-4152, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍTICA. **Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009**: Antropometria e análise do estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf. Acesso em: 21 jun. 2019.

JACOBS, A; RICHTEL, M. Como a grande indústria viciou o Brasil em *junkfood.* **The New York Times**. Fortaleza, 16 set. 2017. Disponível em: https://www.nytimes.com/2017/09/16/health/brasil-junk-food.html. Acesso em: 05 nov. 2019.

JAIME, P. C. *et al.* Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p.1829-1836, 2018.

LEÃO, W. J. S. **O lúdico no processo de ensino/aprendizagem - A formação de professores em foco [manuscrito]:** um relato de experiência. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Estadual da Paraíba, 2018.

LIMA, A. P. S. *et al.* O ensino multidisciplinar como estratégia pedagógica para melhoria do conhecimento nutricional de estudantes do ensino fundamental. **Revista Ciências & Ideias**, Santa Maria, v. 5, n. 1, p. 67-82, 2014.

LISPECTOR, C. **A vida íntima de Laura**. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

LOUZADA, M. L. C. et al. **Alimentação e saúde:** a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira. São Paulo: Editora da Faculdade de Saúde Pública Universidade de São Paulo, 2019. 104 p.

MAGALHAES, H. H. S. R.; PORTE, L. H. M. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência e Educação (Bauru)**, Bauru, v. 25, n. 1, p. 131-144, 2019.

MAIA, E. G. *et al.* Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 4, p.115, 2017.

MARREIRO, N. A. M.; ZEMINIAN, L. B. A importância da educação alimentar e nutricional na primeira infância. **Medicina e Saúde,** São Paulo, v. 2, n. 3, p. 127-142, 2019.

MELO, G. P. A. N. A ludicidade como recurso pedagógico na Educação Infantil. **Pró-Discente: Caderno de Produção Acadêmico-Científica**, Vitória-ES, v. 24, n. 1, p. 29-43, 2018a.

MELO, K. M. *et al.* Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

MELO, L. R. *et al*. um Olhar na Perspectiva da Mídia Sobre a Obesidade Infantil. **International Journal of Nutrology**, São Paulo, v. 11, n. 01, p.780, 2018b.

MELO, M. C. *et al.* Crianças Pré-Escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados. **Revista Humano Ser**, Natal, v. 3, n. 1, 2018c.

NOGARO, A.; FINK, A. T.; PITON, M. R. G. Brincar: reflexões a partir da neurociência para a consolidação da prática lúdica na educação infantil. **Revista histedbr On-Line**, Campinas, v. 15, n. 66, p. 278-294, 2015.

OLIVEIRA, W. P. S. *et al.* Fortalecimento de valores culturais para a construção da identidade individual e coletiva. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Campinas, v. 11, n. 6, p. 404, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas, revela novo estudo do Imperial College London e da OMS. *In*: **Opas Brasil,** Banco de Notícias, Brasília, 10 out. 2017. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5527:obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas-revela-novo-estudo-do-imperial-college-london-e-da-oms&Itemid=820. Acesso em: 05 nov. 2019.

PEREIRA, C. S. N; BARROS, D. F; HEMAIS, M. W. A escola como ambiente obesogênico-as influências sobre a alimentação infantil, a partir da vulnerabilidade do consumidor. **Diálogo com a Economia Criativa**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 10, p. 20-33, 2019.

PEREIRA, R. S. Ludicidade, infância e educação: uma abordagem histórica e cultural. **Revista Histedbr On-Line**, Campinas, v. 15, n. 64, p. 170-190, 2015.

PIASETZKI C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Revista Contexto & Educação**, Rio Grande do Sul, v. 33, n. 106, p. 318-338, 2018.

PORTO, S. G. S**.** Ludicidade: um caminho para resignificar a prática pedagógica e o desenvolvimento da criança na educação infantil**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento,** São Paulo, v. 12, n. 8, p.72-83, 2018.

RIBEIRO, C.; MESQUITA, C. Os media como fator influenciador das escolhas alimentares das famílias. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON INNOVATION, DOCUMENTATION AND EDUCATION, Valencia, 2019. **Anais** […]. Valencia: Editorial Universitat Politècnica de València, 2019. p. 1037-1048.

RIO DE JANEIRO. **Decreto nº 21.217, de 01 de abril de 2002.** Proíbe no âmbito das unidades escolares da rede municipal de ensino adquirir, confeccionar, distribuir e consumir os produtos que menciona. Rio de Janeiro: Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/5118607/4132721/Decreton21.217de1.deabrilde 2002.pdf. Acesso em: 16 jul. 2019.

RIO DE JANEIRO. **Lei nº 4.508, de 11 de janeiro de 2005.** Proíbe a comercialização, aquisição, confecção e distribuição de produtos que colaborem para a obesidade infantil, em bares, cantinas e similares instalados em escolas públicas e provadas do Estado do Rio de Janeiro, na forma que menciona. Rio de Janeiro: Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/wwwalerj.nsf/pages/principal. Acesso em: 16 jul. 2019.

RIO GRANDE DO SUL. **Lei nº 15.216, de 30 de julho de 2018.** Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável e proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade, diabetes, hipertensão, em cantinas e similares instalados em escolas públicas e privadas do Estado do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: Assembleia Legislativa do Estado do Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em: http://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/LEI%2015.216.pdf. Acesso em: 16 jul. 2019.

RODRIGUES, V. **O lúdico na psicopedagogia:** os jogos como fator de desenvolvimento infantil. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicopedagogia) - Universidade Federal da Paraíba João Pessoa, 2016.

ROSSI, C. E. *et al.* Fatores associados ao consumo alimentar na escola e ao sobrepeso/obesidade de escolares de 7-10 anos de Santa Catarina, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 443-454, 2019.

ROVANI, E. **A contribuição da música na psicopedagogia**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Psicopedagogia) - Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, 2009.

SANTA CATARINA. **Lei nº 12.061, de 18 de dezembro de 2001.** Dispõe sobre critérios de concessão de serviços de lanches e bebidas nas unidades educacionais, localizadas no Estado de Santa Catarina. Florianópolis: Assembleia Legislativa do Estado de Santa Catarina, 2001. Disponível em: http://leis.alesc.sc.gov.br/html/2001/12061_2001_lei.html. Acesso em: 16 jul. 2019.

SANTOS, D. S. *et al.* Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Campinas, n. 20, p. e477, 11 fev. 2019.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista Ciência de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012.

SILVA, G. A.P.; COSTA, K. A.O.; GIUGLIANI, E. R.J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **Jornal de Pediatria,** Porto Alegre, v. 92, n. 3, p. 2-7, 2016.

SILVA, M. X. *et al.* Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 136-148, 2013.

SILVA, S. G. M. **A importância do lúdico no desenvolvimento infantil.** 2017. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Nova Cruz, 2017.

SIMÃO, J. H. M. N.; POLETTO, L. A importância do lúdico no desenvolvimento do ensino-aprendizagem e motor da criança nos anos iniciais do ensino fundamental. **Educação e cultura em debate**, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 147-165, 2019.

SOUZA, A. A.; CADETE, M. M. M. O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. **Revista Pedagógica**, Chapecó, v. 19, n. 40, p. 136-154, 2017.

SOUZA, C. S. M. *et al.* Consumo alimentar de crianças do ensino fundamental em uma instituição pública. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 31, n. 2, 2017.

SOUZA, E.B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 5, n. 13, p. 49-53, 2010.

SWINBURN B. A. *et al.* The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission Report. **The Lancet,** London, v. 393, n. 10173, p.741-755, 2019.

TEIXEIRA, A.N.; LÔBO, K.R.G.; DUARTE, A.T.C. A Criança e o Ambiente social: Aspectos Intervenientes no Processo de Desenvolvimento na Primeira Infância. **Id On Line Revista de Psicologia**, Jaboatão dos Guararapes, v. 10, n. 31, p.114-134, 2016.

VALMÓRBIDA, J. L.; VITOLO, M. R. Fatores associados ao baixo consumo de frutas e verduras entre pré-escolares de baixo nível socioeconômico. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 90, n. 5, p. 464-471, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Genebra: WHO, 2016. Disponível em: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html. Acesso em: 04 nov. 2018

ZUANETTI, P. A. **Consequências da obesidade infantil nas habilidades cognitivas envolvidas na aprendizagem da linguagem escrita**. 2016. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, São Paulo, 2015.

APÊNDICE A- TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MENORES DE 12 a 18 ANOS - Resolução 466/12)

Convidamos você _____ após autorização dos seus pais [ou dos responsáveis legais] para participar como voluntário (a) da pesquisa "A LUDICIDADE COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA". Que está sob a responsabilidade da pesquisadora Juliana Souza Oliveira, professora lotada no Centro Acadêmico de Vitória, Núcleo de Nutrição da UFPE, situado na Rua Alto do Reservatório, S/N – Bela Vista – CEP: 55608-680 - Vitória de Santo Antão-PE – cel. (81) 9 98861-3933 e (81) 3523-0670 (Secretaria do Centro Acadêmico de Nutrição – Vitória de Santo Antão – UFPE), e-mail: juliana_nutricao@yahoo.com.br. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr. (a) não será penalizado (a) de forma alguma. Também garantimos que o (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

O objetivo desse estudo é demonstrar a importância da ludicidade como uma estratégia de Educação Alimentar e Nutricional para a potencialização do aprendizado sobre alimentação saudável e adequada no público infantil. Dessa forma, a pesquisa contribui para estudos sobre o perfil de ingestão alimentar das crianças, como também poderá apresentar os resultados de atividades de Educação Alimentar e Nutricional de forma lúdica no público infantil.

No dia marcado para a realização das visitas, será aplicado um questionário de frequência alimentar para identificar o perfil de ingestão alimentar das crianças e também um questionário intitulado: "Alimentação saudável: o que é? Para avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável.

A pesquisa oferecerá risco mínimo relacionado ao possível constrangimento durante a coleta dos dados através das perguntas que serão feitas baseadas no questionário. Como benefício a criança receberá informações sobre o comportamento alimentar e aprenderá sobre a alimentação e nutrição.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo e em arquivos digitais no computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador principal. O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa.

_____

Assinatura do pesquisador (a)

ASSENTIMENTO DO (DA) MENOR DE IDADE EM PARTICIPAR COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ , concordo que a criança que está sob minha responsabilidade legal participe do estudo "A LUDICIDADE COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA", como voluntário (a). Fui informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, o que vai ser feito, assim como os possíveis riscos e benefícios que podem acontecer com a minha participação. Foi-me garantido que posso desistir de participar a qualquer momento.

Local e Data: _____

Assinatura: _____

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Entrevistado: _____

Nome da criança: _____

Idade: ____ Sexo: M ( ) F ( )
Observação: Todas as perguntas são direcionadas as crianças e devem ser respondidas por seus responsáveis

1. Costuma consumir macaxeira, batata, inhame? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

2. Costuma consumir verduras? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

3. Costuma consumir legumes? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

4. Costuma consumir frutas? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

5. Costuma consumir feijão? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

6. Costuma consumir carne? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia
   G. Não consome

7. Costuma consumir ovo? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

8. Costuma consumir leite? Sim ( ) Não ( )
   A. Menos de 1 vez/ mês
   B. 1 a 3 vezes/ mês
   C. 1 vez/ semana
   D. 2 a 4 vezes/ semana
   E. 1 vez/ dia
   F. 2 vezes ou mais/ dia

9. Costuma consumir queijo?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

10. Costuma consumir suco natural de fruta?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

11. Costuma consumir biscoito recheado ou bolachas industrializadas? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

12. Costuma consumir guloseimas como Chocolate, doces e etc? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B.1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

13. Costuma consumir frituras como coxinha, pastel? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

14. Costuma consumir embutidos como presunto, salsicha, mortadela, linguiça, peito de peru, salame?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

15. Costuma consumir molhos industrializados como maionese, *Ketchup*, molho de tomate ou outros molhos prontos? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

16. Costuma consumir macarrão instantâneo?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

17. Costuma tomar milk-shake?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B.1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

18. Costuma consumir hambúrguer, batata frita, cachorro quente, pizza? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

19. Costuma consumir alimentos enlatados como milho, ervilha e sardinha em conserva?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

20. Costuma consumir sucos artificiais?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

21. Costuma consumir achocolatado em pó?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

22. Costuma consumir refrigerante? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

23. Costuma consumir salgadinho, batatinha tipo chips e pipoca industrializados? Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

24. Costuma consumir salgadinho, batatinha tipo chips e pipoca industrializados?
Sim ( ) Não ( )
A. Menos de 1 vez/ mês
B. 1 a 3 vezes/ mês
C. 1 vez/ semana
D. 2 a 4 vezes/ semana
E. 1 vez/ dia
F. 2 vezes ou mais/ dia

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Costuma consumir o café da manhã regularmente?
Sim ( ) Não ( )

Costuma consumir o almoço regularmente?
Sim ( ) Não ( )

Costuma consumir o jantar regularmente?
Sim ( ) Não ( )

Costuma fazer parte da preparação das refeições?
Sim ( ) Não ( )

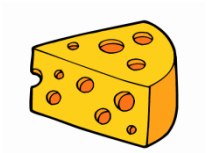
Realiza as refeições na mesa junto com a família?
Sim ( ) Não ( )

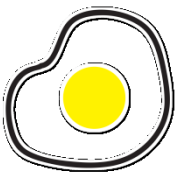
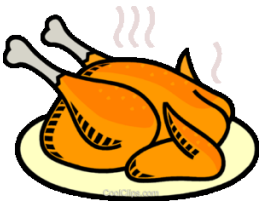
Come na frente da televisão ou celular?
Sim ( ) Não( )

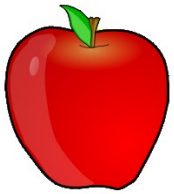
APÊNDICE C- QUESTIONÁRIO ACERCA DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E DE HÁBITOS QUE COMPÕE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

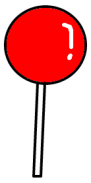
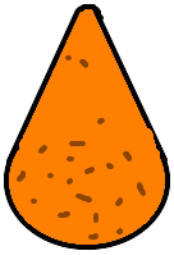
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

1) Circule os alimentos que você acha fazer bem para a saúde:



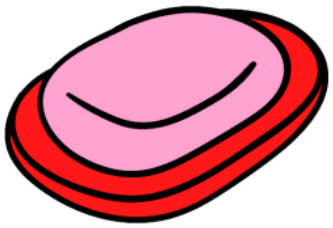





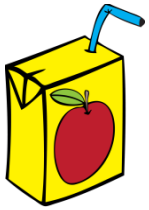



2) Circule a forma que você acha correta de se alimentar:

3) Faça um x no que deve ser utilizado para lavar as mãos:



4) **Ligue 3 alimentos à lancheira para montar um lanche que você acha que é saudável:**



APÊNDICE D – NOAH, PROTAGONISTA DAS ATIVIDADES DE EAN

Nota: Brinquedo em tecido com 47 centímetros, confeccionado artesanalmente em tecido e adquirido na feira livre no centro da cidade de Recife, Pernambuco.

APÊNDICE E – LIVRO: NOAH E A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nota: Livro ilustrado, pintado manualmente, confeccionado com isopor, cartolina e emborrachado com 50 centímetros e 15 páginas, produzido por Maria Heloisa Moura, © 2019.

APÊNDICE F – CONTO LÚDICO ELABORADA PARA ATIVIDADE DE EAN

NOAH E A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Noah era uma criança que tinha 6 anos de idade e acordava cedinho para ir à escola. Às 06:00h de uma quarta-feira sua mãe o chamou:

-Noah, está na hora de se levantar!

Noah acordou feliz e empolgado por mais um dia que estava começando e imediatamente foi correndo para a cozinha tomar seu café da manhã. Ele comeu pão com salsicha, achocolatado e também alguns biscoitos recheados. Durante esse momento, assistia vídeos no Youtube de um joguinho chamado: “Minecraft”.

Noah chegou atrasado para aula e sentou na última cadeira. Era aula de ciências! A professora, tia Paloma, estava falando sobre a importância de uma alimentação saudável. Ela falou da laranja, importante alimento no combate de resfriados, mas, Noah estava com a cabeça voando...para bem longe! Ele estava ansiosíssimo para que chegasse o recreio, pensando no lanchinho que a mãe dele colocou na lancheira. Então, Noah não deu nenhuma importância para o que tia Paloma estava explicando.

Trim, Trim...

–Hora do recreio crianças! E lembrem-se da aula de hoje. Comam de forma saudável. Disse a professora –.

Noah encontrou-se com sua amiga Bia e logo falou:

–Que besteira de comer saudável, Bia! Você já viu isso? Olha, eu trouxe muitas comidas gostosas para comermos hoje. Na minha lancheira há 2 coxinhas, refrigerante e até chocolate! O que você trouxe, bia?

Bia entusiasmadamente disse, então, a Noah:

–Eu trouxe salgadinho e esse suco de caixinha.

Noah e Bia comeram tudo que trouxeram, mas logo após comer, Noah sentiu uma dor estranha na barriga, começou a vomitar e, infelizmente, não pôde passar a manhã inteira na escola.

Ao chegar em casa, Noah passou o dia vomitando e ainda com a dor na barriga. No fim da noite, sua mãe deu-lhe um remédio, ele adormeceu e magicamente começou a sonhar. No seu sonho estava uma fadinha, o ser mais lindo que Noah já tinha visto, nada e nem ninguém se assemelhava a ela. Ela era a fadinha da alimentação saudável.

– Quem é você? ”, perguntou Noah extasiado.

A fadinha calmamente, então, falou:

– Eu sou a fadinha da alimentação saudável. Como é o seu nome? Por que você está assim tão tristinho?

–Ah fadinha, acho que você poderá me ajudar. Eu estou vomitando muito e com muita dor na barriga. Eu andei comendo umas coisas, sabe? Coxinhas, chocolates, salsicha, salgadinhos. Envergonhado, Noah falou –.

– Oh Noah, você precisa mudar suas escolhas alimentares, comer mais frutas, verduras, leite, queijo, feijão, arroz... assim você crescerá uma criança saudável e muito esperta! A fadinha esperançosamente falou, acalmando aquela situação. –

–Uh, bem que a tia Paloma falou hoje na aula de ciências e eu nem dei atenção! Noah falou logo em seguida –.

Do nada começou um barulho estranho, algo aterrorizante! Era a bruxa do mundo das frituras e guloseimas! Noah sentiu o coração e a mente acelerar. A respiração lhe faltava. E aquele sonho mágico tornou-se um pesadelo.

– Oh lindo garoto, não dê ouvidos para essa fada! Ela só quer lhe enganar. Você tem que comer coxinhas, refrigerantes e muitos doces. Isso lhe faz bem! –

Infelizmente, a bruxa muito má prendeu a fadinha em uma gaiola enorme! E sumiu!

–Noah, você precisa me ajudar! Você irá acordar desse sonho e amanhã você terá que comer muitos alimentos saudáveis, e falar para todos os seus amiguinhos sobre o que está acontecendo. E o mais importante, acredite na magia da alimentação saudável! Só assim você poderá me salvar desse feitiço da bruxa. Vá Noah, você tem uma missão, acredite na magia da alimentação saudável. Amedrontada, falou a fadinha. –

– Olha a hora da escola, Noah – Falou sua mãe.

Noah acordou ansioso para poder tomar aquele café da manhã do jeito que ele gostava, mas logo lembrou do sonho e então, comeu: vitamina de banana, um pedaço de melancia e tapioca de queijo. Ele chegou na escola cedo, sentou-se na frente e prestou atenção em todas as aulas. Estava confiante em salvar a fadinha e cumprir sua missão. Na hora do recreio, chamou seus amigos e conversou sobre tudo aquilo que apendeu com ela!

Ao chegar em casa, almoçou arroz, o feijão, salada e carne. Noah passou o dia ansioso para poder dormir e novamente sonhar com a fadinha. No decorrer do dia, ele fez sua lição de casa e comportou-se como nunca. Sua mãe até notou e comentou com seu pai sobre o melhor comportamento do seu filho. Noah, ao escutar seus pais conversando, sentiu no coração a certeza que tinha cumprido sua missão e poderia salvar a fadinha. Assim, ele rapidamente adormeceu e sonhou. Lá estava ela, a fadinha, extremamente

fraca e triste. Rapidamente, Noah aproximou-se dela e contou-lhe como tinha sido seu dia. Ele trouxe um presente muito especial para ela.

–Fadinha, eu agora sou um menino saudável, coma essa fruta que trouxe para você. Eu acredito na magia da alimentação saudável! Fique bem fadinha! Esperançoso, falou Noah –.

A fadinha mesmo fraca, comeu aquela maçã e logo após comer aconteceu algo mágico. Noah estava tão forte que conseguiu quebrar toda aquela gaiola e liberta-la para que ela pudesse ajudar outras crianças!

APÊNDICE G – ATIVIDADE, UTILIZANDO DO LIVRO “NOAH E A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”

APÊNDICE H – ATIVIDADE AVALIATIVA COM AS PLACAS DE FADA E BRUXA

APÊNDICE I – ATIVIDADE CONHECENDO AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS ATRAVÉS DOS SUPER-HERÓIS

APÊNDICE J – ATIVIDADE AVALIATIVA, A PARTIR DE UMA ANÁLISE SENSORIAL

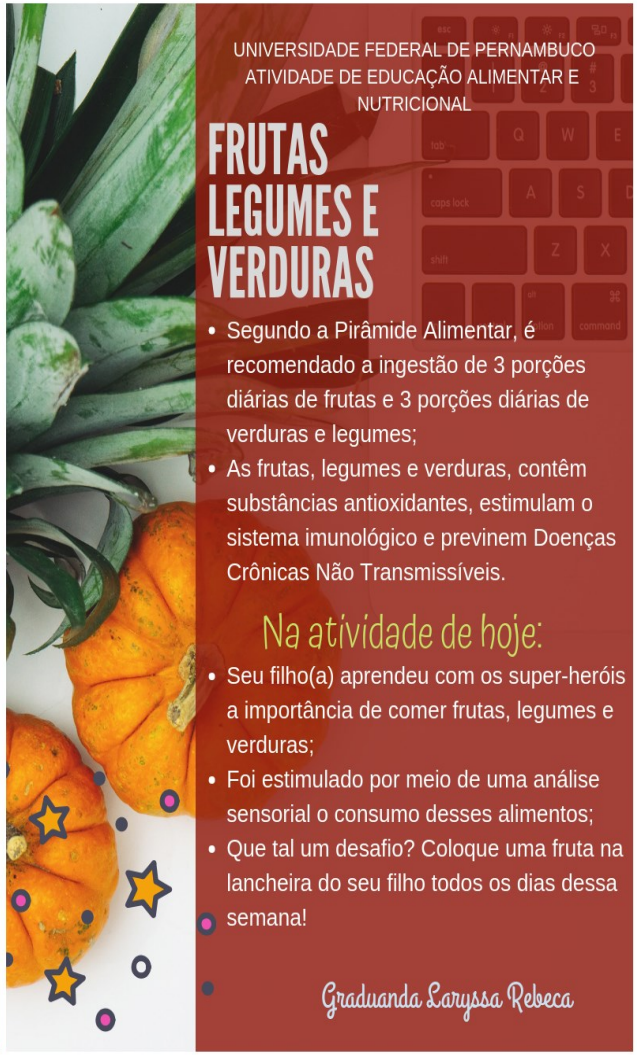
APÊNDICE K – CINEMA PRODUZIDO PARA MEDIAR A ATIVIDADE DA LAVAGEM DE MÃOS

APÊNDICE L – ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO SOBRE LAVAGEM DE MÃOS

APÊNDICE M – ATIVIDADE SOBRE A MONTAGEM DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL

APÊNDICE N– CAÇA AO TESOURO NO PÁTIO DA ESCOLA, COMO ATIVIDADE AVALIATIVA

APÊNDICE O- PANFLETOS DISTRIBUÍDOS QUE FORAM ENTREGUES AOS PAIS, PERTINENTE AS ATIVIDADES DE EAN



APÊNDICE P – CARTILHA PARA ELABORAÇÃO DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL

APÊNDICE Q – PRATO ELABORADO PELAS CRIANÇAS DE FORMA CRIATIVA

APÊNDICE R – OFICINA CULINÁRIA DE CONCLUSÃO

APÊNDICE S – CERTIFICADO ELABORADO PARA OS ALUNOS

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

Plataforma Brasil - Ministério da Saúde

Universidade Federal de Pernambuco Centro de Ciências da Saúde / UFPE-CCS

PROJETO DE PESQUISA

Título: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO EM PERNAMBUCO

Pesquisador: Juliana Souza Oliveira **Versão:** 2

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE **CAAE:** 01164412.0.0000.5208

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Número do Parecer: 18460

Data da Relatoria: 26/04/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto contendo todos os elementos necessários
- Consta do processo: Folha de Rosto devidamente preenchida; TCLE; indicação do currículo lattes da orientadora, da co-orientadora e da acadêmica; carta de anuência da Gerencia de Merenda Escolar da Secretaria de Educação do Governo do Estado de Pernambuco.

Recomendações:

Sem recomedação

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

O Colegiado considera aprovado o presente protocolo.
Projeto foi avaliado, aprovado e liberado para o inicio da coleta de dados . A APROVAÇÃO definitiva do projeto será dada, por meio de oficio impresso, após a entrega do relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa ¿ UFPE

RECIFE, 08 de Maio de 2012

Assinado por:
GERALDO BOSCO LINDOSO COUTO