



## ATIVIDADE LÚDICA SOBRE SAÚDE ALIMENTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Laura Cales Fernandes<sup>1</sup>, Georgia Camilli Tontini<sup>2</sup>, Heloísa Braga Ribeiro Marcondes César<sup>3</sup>, Isadora Moraes Rosa<sup>4</sup>, Matheus Kiss de Castro Cardoso<sup>5</sup>, Aliny de Lima Santos<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica curso de medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar- UNICESUMAR. lalacales@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica curso de medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar- UNICESUMAR. georgiacamilli@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica curso de medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar- UNICESUMAR. heloisa.braga.cesar24@gmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica curso de medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar- UNICESUMAR. isadoramrosaa@gmail.com

<sup>5</sup> Acadêmico curso de medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar- UNICESUMAR. matheuskisscardoso@gmail.com

<sup>6</sup> Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Medicina, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. E-mail: aliny.santos@unicesumar.edu.br

### RESUMO

As diretrizes curriculares nacionais do curso de medicina determinam que o egresso esteja apto a trabalhar em ações de promoção e prevenção de saúde no âmbito da coletividade e necessidades epidemiológicas e sociais (BRASIL, 2014). Nesse contexto, a atividade “Oficina de Cupcakes” objetivou trabalhar sobre obesidade infantil, tendo em vista que, até 2022, mais de 340 mil crianças foram diagnosticadas como obesas no Brasil (BRASIL, 2022). Além disso, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) enfatiza a importância de estimular a curiosidade intelectual da criança em período escolar (BRASIL, 2017). Dessa forma, os acadêmicos de medicina elaboraram o projeto de maneira a incentivar uma alimentação saudável por meio de uma atividade lúdica junto aos escolares de uma escola municipal de Maringá (Paraná). Na ação, as crianças puderam auxiliar nas etapas da produção de um cupcake de banana, enquanto iam aprendendo sobre alimentação saudável e acessível ao contexto brasileiro. A ação mostrou-se satisfatória tanto para as crianças, que demonstraram interesse e vontade genuína de aprender sobre saúde alimentar, quanto para os acadêmicos, que puderam desenvolver a promoção de saúde ao lidar com um público-alvo que demandava ajustes e habilidades refinadas como paciência, linguagem adequada e abordagem especial. O projeto “Oficina de Cupcakes” reforça a relevância de ações de educação em saúde aos estudantes de medicina e evidenciou os benefícios da aprendizagem lúdica para crianças.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação Saudável; Ludicidade; Obesidade Infantil; Promoção de Saúde.

### 1 INTRODUÇÃO

A obesidade em crianças e adolescentes tem causa multifatorial e é reconhecida como um problema de saúde pública pela Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Segundo o relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, até meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de cinco a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade no Brasil (BRASIL, 2022).

Ademais, as diretrizes curriculares nacionais do curso de medicina determinam que o egresso do curso seja apto a trabalhar com ações de promoção da saúde e prevenção de agravos no âmbito da coletividade e das necessidades epidemiológicas e sociais (BRASIL, 2014).

Destaca-se que a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento que rege a educação básica brasileira, afirma, em sua Competência Geral Dois, que exercitar a curiosidade intelectual da criança, por meio da elaboração e testagem de hipóteses e, também, do incentivo à imaginação e criatividade é algo que deve ser fortalecido e trabalhado com os infantes nas escolas (BRASIL, 2017).

Ao utilizar o aprendizado lúdico como uma ferramenta para ensinar, a concentração e a atenção são habilidades aprimoradas, uma vez que as crianças se envolvem ativamente nas atividades. O estímulo à criatividade e à imaginação permite que elas explorem o mundo ao seu redor de forma mais aberta e curiosa. Adicionalmente, a brincadeira promove



a autonomia, à medida que as crianças descobrem e experimentam suas próprias escolhas. (MODESTO; RUBIO, 2014)

Nesse contexto, entende-se a necessidade dos estudantes de medicina desenvolverem ações de promoção de saúde com abordagem na alimentação saudável entre crianças e adolescentes, pauta de extrema relevância nos dias atuais por sua intrínseca relação com obesidade infantil. A elaboração da ação deve levar em conta a faixa etária do público alvo a fim de desenvolver uma atividade que desperte o interesse e promova conhecimento para as crianças e adolescentes.

Por isso, um grupo de estudantes de medicina desenvolveu uma ação de promoção de saúde, nomeada de “Oficina de Cupcakes”, visando promover educação alimentar de forma lúdica junto a crianças. Assim, este trabalho objetiva relatar a experiência de estudantes de medicina na realização de uma ação que promoveu saúde alimentar de forma lúdica a escolares de seis a oito anos em uma escola municipal da cidade de Maringá-PR.

## 2 DESENVOLVIMENTO

Inicialmente, foi solicitado junto à referida escola a autorização para realização da atividade junto aos escolares. De posse da autorização, acadêmicos do segundo ano de medicina de uma Instituição Privada do município realizaram uma oficina composta por cinco momentos. O primeiro deles foi a identificação e a separação das crianças por grupos. Tratam-se de 54 escolares de seis a oito anos, estudantes da primeira e segunda séries do ensino fundamental. As crianças foram divididas em grupos de 15 alunos e, após isso, conduzidos à atividade pelos próprios acadêmicos. Recepcionou-se os grupos de 15 crianças solicitando que se sentassem e higienizassem as mãos com álcool em gel.

O segundo momento foi de apresentação da atividade para as crianças. Tratou-se da “Oficina de Cupcakes”, que tinha o objetivo de preparar, com a ajuda das crianças, uma receita saudável e prática. Nessa etapa, as crianças foram convidadas a participarem da preparação da receita e todas elas se sentiram confortáveis para colaborar. Cabe salientar que, de modo a melhor operacionalizar a atividade, foram levados alguns cupcakes previamente preparados pelos acadêmicos, sendo que os demais bolinhos foram preparados pelas crianças durante a atividade.

O terceiro momento foi de execução da receita “cupcake de banana”, escolhida pelos acadêmicos pela facilidade de acesso aos ingredientes, de preparo e valor nutricional. Primeiramente, explicou-se às crianças participantes o objetivo da ação, bem como a importância de manter uma alimentação saudável com o uso de recursos acessíveis e palatáveis. Posteriormente, elas foram convidadas a participar da preparação da receita do cupcake de banana, sob supervisão dos acadêmicos. A atividade se deu por etapas da receita, em que as crianças seguiam com as tarefas de descascar a banana, quebrar o ovo e acrescentar a farinha, entre outros processos, colaborando ativamente de todo o processo de confecção do bolinho (Imagem 1).



**Imagem 1:** Terceiro momento: crianças iniciando o processo de preparação do cupcake de banana.

Fonte: arquivo próprio dos autores.

O quarto momento foi composto pela conversa com as crianças, de modo a compreender suas impressões sobre a atividade (Imagem 2). Enquanto o cupcake estava no micro-ondas, os acadêmicos distribuíram folders contendo três receitas (baseadas nos mesmos princípios: uma nutrição equilibrada, com ingredientes comuns e facilmente encontrados) e os infantes orientados a levá-los para casa, para que pudessem preparar as receitas junto aos responsáveis. Ainda durante esse momento, foi enfatizada a facilidade que tiveram para confeccionar o alimento, o que os levou a entenderem que é algo possível de ser reproduzido em suas casas, com auxílio dos responsáveis.



**Imagem 2:** Quarto momento da atividade, as crianças ouvindo as explicações feitas pelos acadêmicos.

Fonte: arquivo próprio dos autores.

Finalmente, o quinto momento, o qual foi o mais apreciado pelas crianças, uma vez que puderam degustar os cupcakes feitos por elas mesmas, sendo indagados sobre o sabor e a simplicidade na realização. É válido salientar que todas as crianças relataram grande satisfação com o alimento, sendo inclusive perguntado aos acadêmicos se poderiam levar para suas casas, a fim de ser ofertado aos seus familiares, portanto, a ação se mostrou uma atividade simples e muito bem aceita pelo público infantil.



Os esforços resultaram em conquistas promissoras para todas as crianças, já demonstraram um forte interesse e envolvimento ao longo de todo o processo de preparação do alimento e um comportamento digno de elogio. Adicionalmente, elas exibiram um desejo autêntico de compreender a relevância de uma alimentação saudável, criando oportunidades para a aplicação desses conhecimentos em casa com o respaldo dos pais. Também foram exploradas alternativas inovadoras para agilizar o processo culinário, reduzindo, assim, a dependência de alimentos industrializados e ultraprocessados.

Um aspecto desfavorável que poderia ter sido aprimorado diz respeito ao tempo alocado para a atividade, o qual foi limitado a somente 15 minutos por grupo. Essa limitação teve um impacto na dinâmica do processo, dado que todos os escolares demonstraram uma grande empolgação em participar do desenvolvimento da receita. Apesar desse desafio, é importante notar que o objetivo inicial foi alcançado com sucesso, uma vez que os acadêmicos conseguiram se adequar de forma eficaz à situação adversa.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

À luz do acima exposto, conclui-se que a vivência dessa experiência por parte dos acadêmicos de medicina revelou-se benéfica. Destaca-se a importância de fomentar a educação em saúde, de motivar os futuros médicos a buscar uma formação mais ampla e de compreender como o aprendizado por meio de dinâmicas lúdicas pode influenciar positivamente a qualidade de vida das crianças, uma vez que elas passam a atuar de forma ativa para suas próprias saúdes.

Ademais, durante a atividade, observou-se como principal desafio para os estudantes a adaptação da linguagem e de estratégias de ensino devido à faixa etária das crianças participantes, foi preciso uma abordagem da temática de modo a garantir que elas compreendessem o tema, além de manter a atenção e o interesse do grupo infantil voltados para a ação educativa.

Tais constatações realçam a importância e a necessidade de se desenvolver abordagens educacionais adequadas às particularidades de cada público-alvo durante o período de graduação em Medicina, já que, dessa forma, pode-se contribuir para uma aprendizagem mais efetiva e significativa por parte das pessoas as quais se visa atender e ensinar, tornando-as protagonistas de suas saúdes.

Ao adotar abordagens educacionais que incluam o aprendizado lúdico, portanto, os educadores proporcionam um ambiente escolar enriquecedor para o crescimento intelectual, emocional e social das crianças, facilitando, assim, a aquisição do conhecimento sobre diversas áreas, incluindo a da saúde.

#### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade; 2022. Disponível em: <acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade>. Acesso em: 22 de maio de 2023

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

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Resolução Nº. 3 de 20 de junho de 2014. Institui diretrizes curriculares nacionais



do curso de graduação em Medicina e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 23 jun. 2014; Seção 1, p. 8-11

MODESTO, Monica Cristina; RUBIO, Juliana de Alcântara Silveira. A importância da ludicidade na construção do conhecimento. **Revista Eletrônica Saberes da Educação**, v. 5, n. 1, p. 1-16, 2014.