

## Educação Nutricional e as Contribuições do Jogo na Educação Física Escolar

**Leandro Jose Delazaro**

Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida - UNICAMP

**Christianne de Vasconcelos Affonso**

Doutora em Tecnologia de Alimentos - UNICAMP

**Cleiliane de Cassia da Silva**

Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida - UNICAMP

**Erika da Silva Maciel**

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos – USP

**Fabiana Aparecida de Queiroz**

Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida - UNICAMP

**Jaqueline Girnos Sonati**

Mestre em Educação Física - UNICAMP

### O ESPAÇO DA ESCOLA

**É** consenso que o comer, além de uma prática orgânica, contempla significativa relação entre o homem e sua cultura. Os hábitos alimentares são influenciados, desde

a infância, pelas mais diversas esferas sociais como grupo de amigos, família, escola, etc, constituindo uma “rede” que atua na formação dos hábitos alimentares das pessoas.

Considerando o fato das crianças e jovens passarem praticamente as duas primeiras décadas de suas vidas na escola, bem como a função social desta na formação de valores essenciais para a vida, ela configura-se como espaço de atuação importante na intervenção e prevenção frente às questões relativas à prevalência do sobrepeso e da obesidade na população.

Nesse sentido, buscar ações que eduquem e estimulem hábitos saudáveis de vida não é mais uma tendência, é um caminho necessário e apoiado no trabalho em conjunto da Educação Física e Educação Nutricional na escola. No entanto, o caminho dessas duas vertentes é bastante desafiador no que diz respeito às abordagens educativas que englobem tanto a dimensão biológica quanto a sócio-cultural da temática, visando superar a simples transmissão de conhecimento, dotando-o de significado e relevância aos estudantes (BOOG et al, 2003).

Para tal, a interdisciplinaridade entre os conteúdos escolares é fundamental na trilha de novos caminhos, para os quais a disciplina educação física escolar pode fazer a diferença ao usar de um recurso presente em suas aulas: o jogo.

## O JOGO

Das manifestações mais antigas da humanidade, o jogo teve seu cunho pedagógico reconhecido a partir do século XVI pelos matemáticos. Nos séculos seguintes, conceituados pensadores reiteraram suas virtudes para além do simples divertimento, entre eles Kant e Rousseau. Todavia, quais são as características que lhe conferem o poder e propriedade para ser mediador dos mais diversos conhecimentos?

Segundo Huizinga (2005), o fato de o jogo ser próprio da liberdade, negar a vida ‘real’, embora o faz-de-conta (lúdico) não o impeça de ser levado a sério, ser praticado até o fim dentro de limites de tempo e espaço, e ser um fenômeno cultural capaz de ser conservado e transmitido, o privilegiam.

Assim, seria perfeitamente possível aproveitarmos o alcance e riqueza do jogo quanto fenômeno social presente na escola a fim de sensibilizar crianças e jovens a uma alimentação saudável e equilibrada, uma vida mais ativa e desta forma, propiciar mudanças nos hábitos e qualidade de vida.

## AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Admitindo que um dos objetivos da educação física escolar seja a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, consideramos fundamental também a adoção de um novo comportamento, bem como estratégia de ensino, dos professores de educação física em suas aulas. Não basta fazer por fazer, é preciso saber os porquês, sobretudo quando se utiliza o esporte. O enaltecimento dos valores competitivos deste tem resultado no afastamento e aversão à prática de atividade física dos que se vêem menos aptos.

Sendo o professor o responsável pelas atividades das aulas, ao torná-las mais prazerosas e participativas, dará elementos para os educandos adotarem a atividade física regular para suas vidas.

## PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO.

Na atualidade os estudos visando à prevenção primária do sobrepeso e obesidade em escolares são relativamente escassos e duram em média 10 meses (DE MELLO, LUFT e MEYER, 2007). A maioria aborda um ou mais dos seguintes tópicos: intervenção nutricional, educação nutricional, atividade física e apoio para mudança de comportamento. As experiências têm apostado no trabalho multidisciplinar para “empoderar” educandos, pais, professores, funcionários e membros da comunidade e, assim, divulgar essas práticas na sociedade, embora se reconheça que tal tarefa não seja fácil e tenha garantia de êxito.

Caballero et al (2004) após programa que envolvia aulas temáticas no currículo escolar, dieta, atividade física e também a família dos alunos, não observou modificações na gordura

corporal ou IMC. Todavia, resultados significativos foram obtidos na redução no consumo total de calorias e no comportamento e atitudes em relação a hábitos de vida mais saudáveis. O autor aponta que a mudança de comportamento é essencial para o sucesso da maioria das intervenções.

Na atual demanda de novas abordagens educativas, o jogo nas aulas de educação física parece ser uma possibilidade promissora, pelas suas características remetentes ao lúdico e aos aspectos cognitivos, de dar significância aos conceitos de alimentação, nutrição e atividade física e comprometer os educandos na importância dessas causas. A sistematização desses conteúdos no âmbito escolar é rara, limitando-se a ações pontuais desconectadas entre si.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES E JOGOS

O período de iniciação escolar coincide com o de formação dos hábitos alimentares da criança, influenciados pelas esferas sociais da família e da própria escola. Esta idade representa também um marco na medida em que a criança assume certa autonomia na escolha dos alimentos (IRALA & FERNANDEZ, 2001). Por isso, as ações de educação nutricional e da educação física são importantes neste momento, devendo proporcionar boa relação de suas temáticas para a criança.

A seguir, apresentamos algumas atividades didáticas que podem ser desenvolvidas no âmbito escolar. Ressaltamos que a integração entre as disciplinas curriculares na abordagem e planejamento destes conteúdos é fundamental.

### **Atividade 1 - Olimpíadas da Alimentação e Atividade Física**

Para esta atividade, cada disciplina deve trazer uma contribuição para a sala de aula. Eis algumas sugestões:

- I. Língua Portuguesa: a) Ler e interpretar com os alunos texto que abordam os benefícios de uma alimentação saudável e a prática de atividade física; b) Fazer redações que abordem o tema atividade física e alimentação saudável; c) Solicitar recortes de jor-

nais e revistas sobre a inatividade física, alimentação inadequada e doenças crônicas não-transmissíveis. Debater o tema com os alunos.

- II. Ciências: a) Explicar a origem dos alimentos (animal, vegetal, mineral); b) Solicitar aos alunos figuras e desenhos de diferentes tipos de alimentos (diferentes origens). Dividir a turma em três grupos. Cada grupo ficará responsável por um cartaz e desenhar ou colar figuras de um tipo de origem de alimentos; c) Pedir aos alunos um recordatório de 5 alimentos ingeridos durante a semana e depois classificá-los de acordo com a origem discutida em sala de aula.
- III. Educação artística: a) Junto com os alunos, criar teatro com o tema alimentação saudável e atividade física.
- IV. Matemática: a) Calcular o IMC dos colegas da turma e classificá-los; b) Questionar o que seria recomendado para aqueles que possuem um IMC abaixo ou acima do normal para a idade.

Após esse trabalho coletivo entre os professores, pode-se organizar a olimpíada com as seguintes provas:

#### **Prova a – Perguntas e respostas**

a) Fazer perguntas sobre alimentação, atividade física, doenças, etc. Exemplos: 1) Cite três exemplos de doenças que uma pessoa pode desenvolver se ela não consumir uma alimentação saudável e não praticar atividade física. 2) Qual nutriente ajuda na cicatrização das feridas? 3) Que nutrientes são os melhores “amigos” do cálcio? 4) Cite três benefícios da atividade física para a nossa saúde. a) As crianças que não responderem as perguntas devem “pagar” prendas através de brincadeiras.

### **Prova b** – Desvendando os grupos alimentares.

a) Em duas cartolinas escrever o nome de alguns alimentos em letras desordenadas; b) Cada equipe deve ordenar as letras e dizer qual é o nome dos alimentos e a qual grupo alimentar pertence; c) A equipe de terminar primeiro ganha pontos.

### **Prova c** – Esconde-esconde

a) Esconder em vários lugares da escola embalagens de alimentos; b) Todos os integrantes de cada equipe vão participar, porém um de cada vez. Um integrante de cada equipe deve achar um alimento e trazê-lo para sua equipe para que o próximo integrante saia à procura. Cada equipe deve encontrar cinco alimentos; c) Após encontrá-los a equipe deve separar por grupos de alimentos e dizer a quais grupos pertencem; d) A equipe que terminar primeiro ganha pontos.

### **Prova d** – Descobrimo o código para uma vida saudável

a) Em uma cartolina colar figuras de alimentos, sendo um alimento que inicie com cada letra do alfabeto (exemplos: abóbora, banana, etc). b) Codificar cada alimento com uma letra do alfabeto (por exemplo: abóbora código A, iogurte código I. c) Em outra cartolina colocar figuras de alimentos em baixo de uma linha tracejada formando um nome de alimento e de atividade física. d) Cada equipe deve usar o código para descobrir os alimentos que podem lhe dar energia e nutrientes necessários para fazer as suas atividades, e quais atividades físicas podem ajudar a manter uma vida saudável.

### **Prova e** – Montando o prato

a) Entregar para cada grupo um prato de papel e várias figuras dos grupos de alimentos da pirâmide; b) Cada grupo deve montar no menor tempo possível o prato com alimentos saudáveis e balanceados segundo os princípios da pirâmide alimentar. Exemplos de alimentos que podem ser utilizados: arroz, feijão, ovo, batata frita, frango, tomate, cenoura e alface.

## **Prova f - Você é o que você come!**

a) Desenhar em cartolina ou papel pardo, moldes de 2 bonecos (recortes de revista ou desenho): um com peso adequado e outro com excesso de peso (gordura); b) Entregar revistas e pedir para os alunos escolherem 5 figuras de alimentos saudáveis e 5 figuras de alimentos “não-saudáveis”. Providenciar cola e tesoura. c) Os alunos deverão selecionar os alimentos que consideram pertencer ao tipo de alimentação dos 2 bonecos e colar esses alimentos pelo corpo dos bonecos. Ganha ponto o grupo que terminar a atividade em primeiro lugar e se as figuras estiverem coladas corretamente.

## **Atividade 2 - Familiarização com as frutas**

a) Começar a aula questionando se os alunos gostam de comer frutas e legumes e quais são os que eles mais gostam ou não e por que; b) Em seguida relatar brevemente a importância deles na nossa alimentação, para a saúde e um crescimento saudável. Falar das vitaminas; c) A seguir, explicar aos alunos que eles serão divididos em alguns grupos e a cada grupo será dada uma historinha sobre uma fruta; d) Então, eles deverão lê-la e depois apresentá-la à turma na forma de teatrinho ou na forma contada, conforme preferirem; e) Após os grupos se apresentarem, o educador deve encerrar esta etapa da aula ressaltando a importância de cada uma das frutas apresentadas na aula; f) Para finalizar, fecha-se a aula com a brincadeira da Pega-fruta, onde os alunos devem abaixar e falar o nome de uma fruta para não serem pegos pelo pegador.

## **Atividade 3 - Experimentando texturas e sabores**

Material necessário: Vendas para os olhos, vasilhas plásticas homogêneas e pedaço grande de TNT preto, para confecção do circuito da vivência. a) Iniciar a aula perguntando a opinião dos alunos sobre a importância da alimentação; b) Em seguida, introduzir aos alunos os conceitos e características do órgão que detecta os sabores – paladar; c) Segue-se para a explicação da vivência, montada em um pátio coberto, preferencialmente. Forma-se um circuito com vários alimen-

tos em vasilhas organizados em uma dada seqüência, cercados pelo TNT preto. De olhos vendados, cada aluno passará pelo mesmo, experimentando os alimentos; d) Ao terminar a degustação o aluno deve retornar para a sala e responder as questões na lousa; e) As questões devem chamar a atenção para os aspectos do que foi degustado, considerando as texturas, a maciez, o sabor, e também se a experiência resgatou alguma lembrança da memória, revivida durante a experimentação, como a sensação de conforto, prazer, lembrança de um lugar ou pessoa. Priorize alimentos práticos, porém variados quanto a texturas e sabores. Ex: gelatina; fruta amassada; paçoca; pé de moleque; maria-mole; algodão doce, salgadinho de pacote; biscoito de polvilho; pipoca, sementes, granulados, cubos de gelo, sucos, café, entre outros.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, tendo em conta a gravidade da prevalência do sobrepeso e da obesidade entre escolares, é necessário que os profissionais da área da saúde e sociedade repensem suas responsabilidades. Em especial os profissionais da educação física e demais professores, que atuam com crianças na formação de valores e hábitos fundamentais para a vida. Nesse sentido, o jogo faz-se relevante para abordar conceitos ligados à nutrição e atividades físicas regulares.

O Ministério da Saúde tem disponibilizado em sua página na internet uma série de publicações composta de manuais, cartazes de campanhas e outros documentos. Obtidos gratuitamente, estes materiais sistematizam o desenvolver de trabalhos nas mais diversas áreas da saúde, e podem encorajar ações preventivas em escolas, hospitais, empresas e outras comunidades. A prevenção é o meio mais eficaz frente ao problema (DE MELLO, LUFT e MEYER, 2007).



## REFERÊNCIAS

BOOG, M.C. ET AL. UTILIZAÇÃO DE VÍDEO COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES: “COMER... O FRUTO OU O PRODUTO?” **REVISTA DE NUTRIÇÃO**, CAMPINAS, v.16, n.3, p.281-293, JUL./SET. 2003. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.SCIELO.BR/PDF/RN/v16n3/a06v16n3.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n3/a06v16n3.pdf) . ACESSO EM: 25 NOVEMBRO. 2007.

CABALLERO, B ET AL. OBESITY PREVENTION IN CHILDREN: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES. **INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY**, v.28, p.590-595, 2004.

DE MELLO, E.D. LUFT, V.C., MEYER, F. OBESIDADE INFANTIL: COMO PODEMOS SER EFICAZES? **JORNAL DE PEDIATRIA**, v.80, n.3, p. 173-182, 2004. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.SCIELO.BR/PDF/JPED/v80n3/v80n3a04.pdf](http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04.pdf) . ACESSO EM: 12 DEZEMBRO. 2007.

GONÇALVES, F.D. ET AL. A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO INFANTIL. **INTERFACE - COMUNICAÇÃO, SAÚDE, EDUCAÇÃO**, 2007. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.INTERFACE.ORG.BR/ARQUIVOS/APROVADOS/ARTIGO37.PDF](http://www.interface.org.br/arquivos/aprovados/artigo37.pdf) . ACESSO EM: 25 NOV. 2007.

HUIZINGA, JOHAN. **HOMO LUDENS: O JOGO COMO ELEMENTO DA CULTURA**. SÃO PAULO: PERSPECTIVA, 2005.

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. PESO SAUDÁVEL. **MANUAL PARA ESCOLAS. A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**. 2001. FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. DISPONÍVEL EM: [HTTP://DTR2004.SAUDE.GOV.BR/NUTRICA/O/DOCUMENTOS/PESO\\_SAUDAVEL.PDF](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/peso_saudavel.pdf) . ACESSO EM: 10 DEZ. 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **SAÚDE DA CRIANÇA**. DISPONÍVEL EM: <[HTTP://PORTAL.SAUDE.GOV.BR/PORTAL/SAUDE/CIDADA/O/AREA.CFM?ID\\_AREA=1251](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/area.cfm?id_area=1251)>. ACESSO EM 18 DEZEMBRO 2007.