

# Ludicidade no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis: uma vivência curricular da extensão

## RESUMO

A alimentação adequada se constrói baseada em práticas alimentares que se estabelecem de forma geracional, portanto incentivar o consumo alimentar que conduza a um bom aporte energético e nutricional significa trabalhar a qualidade de vida da população. O objetivo deste artigo é relatar a experiência vivenciada em uma atividade curricular de extensão acerca da utilização da ludicidade na construção de hábitos alimentares saudáveis. A atividade foi voltada para o público adulto e para o público infantil e teve uma excelente aceitação da comunidade, mostrando que muitos entendiam a importância da temática. Por fim, demonstrou-se a importância do ensino-comunidade no processo de transformação e melhoria do estilo de vida, favorecendo a melhora dos hábitos alimentares na comunidade.

**Palavras-chave:** unidade básica de saúde; desenvolvimento humano; saúde infantil; alimentação infantil; estudantes de medicina.

## 1 INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar é uma das principais atividades desenvolvidas pelo ser humano desde a sua ancestralidade, o que é bastante relevante na vida social e política dos indivíduos. Nos dias atuais, a alimentação diária é abordada em diferentes âmbitos, sendo fundamental para o bom funcionamento do organismo, fornecendo macro e micronutrientes essenciais para a saúde do homem, como proteínas, carboidratos, vitaminas e aminoácidos (Carneiro, 2003).

Uma vez identificada a importância da alimentação para o desenvolvimento humano, faz-se necessário argumentar que o Guia Alimentar para População Brasileira é um instrumento relevante, utilizado para promover e estimular hábitos alimentares saudáveis, tendo o propósito de conscientizar e ensinar a população em geral sobre os principais passos para se ter uma alimentação saudável em todas as faixas etárias (Martinelli; Cavalli, 2019).

Além disso, com base no Guia Alimentar da População Brasileira, é de grande importância que os indivíduos evitem o consumo de alimentos ultraprocessados, como embutidos e enlatados e priorizem o consumo de alimentos in natura, como frutas e vegetais, tendo a finalidade de evitar doenças crônicas não transmissíveis, por exemplo, a diabetes e hipertensão (Brasil, 2014).

Tendo em vista a relevância da alimentação saudável para a saúde do indivíduo, o Sistema Único de Saúde (SUS) pode atuar por meio de políticas públicas, visando a uma promoção e a uma prevenção de doenças crônicas não transmissíveis por intermédio de ações educativas, sendo os profissionais e os

Laryssa Alves Magalhães  
Acadêmica de Medicina.

<https://orcid.org/0000-0001-8172-936X>

Larissa de Almeida Loureto  
Acadêmica de Medicina.

<https://orcid.org/0009-0005-6611-3352>

Karen Yasmin Silva Sombra  
Acadêmica de Medicina.

<https://orcid.org/0009-0007-4466-5353>

João Wallace Carvalho de Oliveira  
Acadêmico de Medicina.

<https://orcid.org/0009-0009-9842-8454>

Lara de Andrade Kunhen dos Santos  
Acadêmica de medicina.

<https://orcid.org/0009-0006-5743-0038>

Joseane Marques Fernandes  
Mestra pela Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza - CE - BR.

<https://orcid.org/0000-0002-7496-4705>

Autor correspondente:

Laryssa Alves Magalhães

E-mail: [laryssa090494@gmail.com](mailto:laryssa090494@gmail.com)

Submetido em: 21/05/2023

Aprovado em: 05/09/2023

Como citar este artigo:  
MAGALHÃES, Laryssa Alves;  
LOURETO, Larissa de Almeida;  
SOMBRA, Karen Yasmin Silva;  
OLIVEIRA, João Wallace Carvalho  
de; SANTOS, Lara de Andrade  
Kunhen dos; FERNANDES,  
Joseane Marques. Ludicidade  
no desenvolvimento de hábitos  
alimentares saudáveis: uma vivência  
curricular da extensão. **Revista  
Interagir**, Fortaleza, v. 18, n. 124,  
p. 44-46, out./dez. 2023.

estudantes da área da saúde considerados educadores sobre o tema (Gonçalves *et al.*, 2020).

O objetivo deste trabalho é relatar uma vivência realizada por acadêmicos de Medicina do primeiro semestre, utilizando atividades lúdicas para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Por fim, nota-se a expressividade da temática na promoção de uma melhor qualidade de vida.

## 2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo de relato de experiência, sobre uma atividade prática de promoção da saúde, desenvolvido por estudantes de Medicina em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) saúde no município de Fortaleza.

A UAPS Célio Brasil Girão está localizada no bairro Cais do Porto, inserida na Secretaria Regional II (SER II). A atividade de promoção da saúde foi desenvolvida durante a disciplina Atividade Curricular de Extensão I (ACE I), ofertada no primeiro semestre do Curso de Medicina do Centro Universitário Christus.

A atividade foi dividida em duas etapas, sendo uma delas voltada para o público adulto e a outra voltada ao público infantil, com o objetivo de incentivar a prática da alimentação saudável na infância e prestar orientações aos pais e aos usuários da unidade sobre a importância de uma dieta balanceada nos primeiros anos de vida. A ação de promoção da saúde ocorreu no “hall” de espera da unidade básica de saúde, enquanto os usuários aguardavam o atendimento.

No primeiro momento da atividade, foi distribuída para os usuários adultos uma edição do informativo CBG, desenvolvido pelos discentes do Curso de Medicina a

respeito da alimentação saudável. Nessa ocasião, os estudantes explicaram ao público adulto sobre a importância de uma alimentação balanceada e tiraram as dúvidas dos participantes sobre a temática (Figura 1).

Figura 1 - Informativo CBG desenvolvido e distribuído para os usuários



Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Após esse momento, foram apresentadas às crianças imagens de diversos alimentos, sendo estes apontados como bons ou ruins para alimentação. Posteriormente a essa atividade, foi oferecido um livro para colorir infantil com atividades de alfabetização, raciocínio matemático e pintura, que foi desenvolvido pelos próprios discentes com o objetivo de facilitar o aprendizado infantil e consolidar os conhecimentos (Figura 2).

Figura 2 - Acadêmicas de Medicina orientando sobre os benefícios da alimentação saudável



Fonte: elaborado pelos autores (2023).

O intuito da atividade foi mostrar a diferença entre os alimentos não saudáveis e os saudáveis e alertar acerca dos malefícios de uma alimentação não balanceada, como o acometimento de doenças. Em seguida, foram utilizadas plaquinhas com desenhos de diversos alimentos considerados naturais e alimentos industrializados, de forma que as crianças apontavam quais alimentos são considerados saudáveis e quais são prejudiciais à saúde, contribuindo, assim, para a edificação do conhecimento acerca da temática. A visualização dos alimentos aliado à atividade lúdica de colorir despertou a curiosidade so-

bre os alimentos nas crianças, principalmente aqueles alimentos que elas nunca haviam experimentado antes.

Aos pais e à população usuária da unidade foram oferecidas frutas. Além disso, esses adultos receberam orientações sobre os hábitos de uma alimentação saudável. As mães das crianças também foram orientadas sobre a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento infantil, alertando-as sobre os níveis de açúcar em determinados alimentos e os malefícios que estes podem causar nas crianças, como o desenvolvimento da obesidade infantil.

### 3 DISCUSSÃO

A ação realizada na UAPS Célio Girão pelos alunos proporcionou uma aproximação dos discentes com a realidade da comunidade adscrita, entendendo o perfil e as necessidades dos habitantes.

A troca de experiências e formação educativa sobre alimentação saudável com as crianças e seus pais demonstrou, na prática, a importância do ensino-comunidade no processo de transformação e melhoria da comunidade. A ação pode trabalhar, com efeito, a importância da disciplina ACE I, promovendo, desde o primeiro semestre, responsabilidade social e pensamento crítico-reflexivo aos futuros médicos. Segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais de 2001, a matriz curricular da graduação em Medicina teve de ser adaptada, visando a formar um profissional com

formação generalista, humanista, crítica e reflexiva, capacitado a atuar pautado em princípios éticos, no processo de saúde-doença em seus diferentes níveis de atenção, com ações de promoção, prevenção, recuperação e reabilitação à saúde, na perspectiva da integralidade da assistência, com

senso de responsabilidade social e compromisso com a cidadania, como promotor da saúde integral do ser humano (Brasil, 2001, p. 1).

Nessa perspectiva, a atividade mobilizou, de forma multidimensional, o estímulo a hábitos saudáveis de alimentação, sendo reconhecida pela população-alvo como uma temática relevante. De acordo com Mercadante (2021), parte da população brasileira está passando da desnutrição para o excesso de peso e obesidade e, se não forem aplicadas medidas eficientes para conter essa tendência, nos próximos 20 anos, nosso país se encontrará na atual conjuntura dos EUA, em que a obesidade e suas complicações constituem um dos maiores problemas de saúde pública.

A promoção, por meio do estímulo à aquisição de hábitos saudáveis, deve levar em consideração que é necessário um trabalho contínuo que respeite as características da comunidade. Para tanto, a prioridade deve ser dada a medidas simples, de baixo custo e sem potenciais efeitos adversos, como as atividades lúdicas por intermédio de ações leves e de fácil compreensão. Como verificado por Carvalho *et al.* (2019), atividades de orientações podem ter grande representatividade no dia a dia da população, trazendo impactos positivos para a conscientização de bons hábitos e de uma boa alimentação.

### 4 CONCLUSÃO

Atualmente, as finalidades da educação superior não são simples nem unidimensionais, mas envolvem um conjunto intencional e subjetivo que torna a formação profissional mais abrangente e humanística, estabelecendo um processo de cidadania na graduação.

Esse contexto associado à educação comunitária traz benefícios para ambas as partes envolvidas. O estímulo a hábitos saudáveis alimentares constitui-se dentro de uma proposta de melhoria e manutenção da qualidade de vida com amplo espectro.

Por fim, por meio do conhecimento de fatores associados a hábitos alimentares e a medidas educativas e preventivas, reforça-se um comportamento alimentar saudável e estimula-se a promoção da saúde da criança e do adulto.

### REFERÊNCIAS

- BRASIL. Conselho Nacional de Educação. **Resolução CNE/CES N° 4, de 7 de novembro de 2001**. Brasília, 2001. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES04.pdf>. Acesso em: 5 maio 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.
- CARNEIRO, H. **Comida e Sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- CARVALHO, N. A. R. *et al.* Práticas educativas em saúde desenvolvidas em uma Unidade Básica de Saúde. **Revista Interdisciplinar**, v. 12, n. 2, 2019.
- GONÇALVES, R. S. *et al.* Health Education as a Strategy for the Prevention and Promotion of Health in a Basic Health Unit. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, 2020.
- MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação Saudável e Sustentável: uma Revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciências Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, 2019.
- MERCADANTE, E. E. M. **Alimentação Saudável de Crianças e Adolescentes no Ensino de Ciências**. 2021. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Ensino de Ciências) - Universidade de Brasília, Brasília, 2021.