

ATIVIDADES LÚDICAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA AQUISIÇÃO/MANUTENÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Debora de Freitas Noronha¹

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro²

RESUMO

O presente estudo objetivou verificar como estava a alimentação de crianças matriculadas na rede municipal de ensino da cidade de Flor do Sertão/SC, da faixa etária de 4 e 5 anos, com vista a contribuir com a aquisição/manutenção de hábitos saudáveis, a partir de atividades lúdicas nas aulas de Educação Física na escola. A amostra foi constituída por 23 alunos, sendo 13 do gênero feminino e 9 do gênero masculino, selecionados de forma intencional/voluntária. A pesquisa caracterizou-se como descritiva. Para a coleta de dados utilizou-se do “Questionário de Frequência de consumo alimentar (QFA)” (RIBEIRO et al., 2006), e do “Questionário de Frequência Alimentar para crianças (QFAC)” (COLUCCI; PHILIPPI; SLATER, 2004). Também foi utilizado da atividade de recorte e colagem e ficha de perguntas em forma de inquérito recordatório. Para o relatório foi utilizado do diário de bordo. Como estratégias foram utilizadas de atividades/brincadeiras lúdicas. Para análise das variáveis estudadas foi utilizada a análise de conteúdo e de frequência absoluta. Os resultados mostraram que em relação às contribuições do lúdico, através do brincar, as crianças conseguiram reconhecer a importância de uma boa alimentação sabendo diferenciar alimentos saudáveis e não saudáveis e também entenderam a importância de brincar como forma de praticar atividade física para uma vida saudável. Através da diferenciação de alimentos saudáveis e não saudáveis, percebeu-se que as crianças passaram a ter uma alimentação mais saudável. Como forma de contribuir para a aquisição/manutenção de hábitos saudáveis, sugere-se que mais estudos sejam realizados com essa temática, pois ressalta-se a importância de desde os anos iniciais da Educação Básica informar e estimular as crianças para um estilo de vida saudável, persistindo assim para toda vida.

Palavras-chave: Educação Física. Infância. Lúdico. Hábitos Saudáveis. Alimentação.

LUDDING ACTIVITIES IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION: CONTRIBUTIONS FOR ACQUISITION / MAINTENANCE OF HEALTHY HABITS

ABSTRACT

The present study aimed to verify how was the feeding of children enrolled in the municipal teaching network of the city of Flor do Sertão/SC, aged 4 and 5 years, in order to contribute to the acquisition/maintenance of healthy habits, from Of play activities in Physical Education classes at school. The sample consisted of 23 students, 13 of the female gender and 9 of the

¹ Acadêmica do Curso de graduação em Educação Física – Licenciatura. Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, campus de São Miguel do Oeste.

² Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria. Professora do Curso de graduação em Educação Física – Licenciatura. Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, campus de São Miguel do Oeste.

male gender, selected intentionally/voluntarily. The research was characterized as descriptive. For the data collection, the "Food Frequency Frequency Questionnaire (QFA)" was used (RIBEIRO et al., 2006), and the "Food Frequency Questionnaire for Children (QFAC)" (COLUCCI; PHILIPPI; SLATER, 2004).). It was also used of the activity of cut and paste and question sheet in the form of a recall inquiry. For the report was used the logbook. How strategies were used of activities/playful games. For the analysis of the studied variables was used content analysis and absolute frequency. The results showed that in relation to the play's contributions, through play, children were able to recognize the importance of good nutrition knowing how to differentiate between healthy and unhealthy foods and also understood the importance of playing as a way of practicing physical activity for a healthy life. Through the differentiation of healthy and unhealthy foods, it was noticed that the children started to have a healthier diet. As a way to contribute to the acquisition / maintenance of healthy habits, it is suggested that more studies be carried out with this theme, as it is important to point out from the early years of Basic Education to inform and encourage children to a healthy lifestyle, Thus persisting for all life.

Keywords: Physical Education. Childhood. Playful. Healthy habits. Feeding.

INTRODUÇÃO

A saúde é um dos atributos mais preciosos na vida de uma pessoa e mesmo assim, a grande maioria só pensa em manter ou melhorar a saúde quando esta se encontra ameaçada e os sintomas de doenças são evidentes. “Modernamente, não se entende saúde apenas como o estado de ausência de doenças [...] a saúde é considerada como uma condição humana com dimensões físicas, social e psicológica.” (NAHAS, 2010, p. 21).

As transformações da vida moderna associam-se às mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população. Hoje em dia as crianças ficam cada vez mais tempo assistindo televisão, jogando videogame ou interagindo com o computador e menos tempo brincando ativamente. Nesse sentido, estas mudanças são os principais fatores para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis e as causadoras das epidemias de sobrepeso e obesidade. Lanes et al. (2012) afirmam que atualmente a obesidade é considerada um problema de saúde pública mundial e que a obesidade infantil vem crescendo consideravelmente nos últimos anos.

A humanidade passou a ter alterações significativas em seus comportamentos alimentares nos últimos tempos. Passou de uma alimentação equilibrada para uma alimentação desequilibrada, voltada a produtos industrializados, refinados, submetidos a agrotóxicos, pobre em fibras vegetais e ricos em gorduras principalmente as gorduras saturadas. (EATON et al., 1988 apud NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Neste sentido, ressalta-se que a criança necessita ser educada não só fisicamente, mas também precisa ser orientada em como ter uma boa alimentação. Essa é uma tarefa que já se faz presente em algumas propostas curriculares, uma vez que a infância é um período que compreende transformações fisiológicas do corpo até as mudanças psicológicas. “Por ser uma fase marcada por transformações, acaba sendo também o período em que são construídos e consolidados os hábitos alimentares e o estilo de vida”. (LANES et al., 2012, p. 2).

De acordo com Guedes e Guedes (1994) e Nahas e Corbin (1992) as práticas saudáveis vivenciadas na infância e adolescência se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de atitudes, habilidades, e hábitos que podem auxiliar na adoção de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta. Como proposta sugerem a redefinição do papel dos programas de Educação Física na escola, agora como meio de promoção da saúde, ou a indicação para um estilo de vida ativa.

Dessa forma, a Educação Física Escolar assume um caráter totalmente educacional, procurando sensibilizar crianças e adolescentes sobre a importância e a necessidade da prática de hábitos saudáveis, estruturada e planejada para um melhor estado de saúde, com hábitos favoráveis á saúde na escola, e prolongando esse hábito para toda a vida. (BIEGER; FACHINETO, 2014). A Educação Física escolar tem como um dos objetivos estimular a prática de hábitos saudáveis (PCN, 1998). “Cabe ao professor desenvolver novas práticas que permitam aos alunos um melhor aprendizado utilizando-se de metodologias apropriadas”. (LANES et al., 2012, p. 3).

Nesse sentido, a educação nutricional é de suma relevância, devendo consistir em processo ativo, lúdico e interativo quando voltada para a população infantil (CARMO; CASTRO; NOVAES, 2013).

Salienta-se que o lúdico é o método mais utilizado para atrair as crianças e é através do lúdico que a aprendizagem se torna ativa, dinâmica e contínua, ou seja, uma experiência basicamente social, que tem a capacidade de conectar o indivíduo com a cultura e meio social mais amplo, sendo assim, cabe ao professor aguçar a curiosidade da criança com os desafios

do mundo, viagens pela imaginação, moldar e dar a forma aos diferentes elementos que podem ser transformados. (YASSIN et al., 2014).

O lúdico possui um relevante papel na constituição do pensamento infantil. O lúdico contribui no desenvolvimento cognitivo, visual, auditivo, tátil, motor, além de contribuir no aprendizado de pessoas, coisas e símbolos. A criança tem oportunidade de reproduzir situações vividas em seu cotidiano, e é através do faz de conta que essas situações são reelaboradas. Esta representação do cotidiano se dá por meio da combinação entre experiências passadas com novas possibilidades de interpretações e reproduções do real. (SANTOS, 2012).

Diante do exposto, a utilização de atividades lúdicas visando à educação e a promoção da saúde é considerada como ferramenta efetiva, pois permite o compartilhamento de experiências. (MAGALHÃES, 2007).

Yassin et al. (2014) citam que quando trabalho com a temática lúdica na busca de hábitos alimentares saudáveis, a mesma tem a capacidade de trazer prazer e inovação, podendo interferir de maneira positiva na alimentação das crianças. Sendo assim, a utilização de processos lúdicos para a construção da aprendizagem em alimentação e nutrição faz-se mais efetivo e com melhores resultados que demais atividades. Sabendo que com essa forma de aprendizagem as crianças estão cada vez mais atenciosas e curiosas na busca de novas vivências e experiências (SALVI, CENI, 2009).

Em um estudo realizado por Lollo, Tavares e Montagne (2004), os autores reforçam que a nutrição tem forte ligação com a Educação Física e Línnea (1988 apud LOLLO; TAVARES; MONTAGNE, 2004) justifica ao salientar que a nutrição é um conteúdo muito presente nas áreas de atuação dos profissionais de Educação Física. Enfatiza que os educadores da área da saúde e os assistentes de saúde ou nutrição suplementam e fazem a extensão dos serviços de orientação em nutrição.

Em algumas áreas a importância da nutrição na Educação Física é mais presente, como no treinamento. Porém, na educação escolar não há a mesma facilidade de perceber o professor de Educação Física utilizando na área conhecimentos nutricionais. Por esse motivo, acredita-se fundamentalmente que o professor de Educação Física escolar também trabalhe aspectos relacionados ao conhecimento de nutrição da mesma forma como o de maturação, crescimento e pedagogia, em suas aulas no ambiente escolar.

Diante de todos os fatos, programar ações pedagógicas que estimulem os alunos para hábitos de vida saudáveis é importante para que eles possam ter uma vida livre de problemas

futuros na vida adulta. Por isso, o presente estudo se justifica na importância que o profissional de Educação Física tem perante o trabalho com a saúde nas aulas de Educação Física Escolar e no estímulo à adoção de estilo de vida saudável.

A partir do exposto, objetivou-se verificar como estava a alimentação de crianças matriculadas na rede municipal de ensino da cidade de Flor do Sertão/SC, da faixa etária de 4 e 5 anos, com vista a contribuir com a aquisição/manutenção de hábitos saudáveis, a partir de atividades lúdicas nas aulas de Educação Física na escola.

MATERIAIS E MÉTODOS

CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracterizou-se como descritiva, uma vez que tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Esse tipo de pesquisa estabelece relação entre as variáveis no objeto de estudo analisado. (ROMEIRO et. al., 2000).

AMOSTRA

A amostra foi constituída por 23 alunos de uma escola do município de Flor do Sertão/SC, sendo 14 do gênero feminino e 9 do gênero masculino, com faixa etária de 4 e 5 anos, selecionados de forma intencional e voluntária.

O critério de inclusão ou exclusão foi à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado pelos pais.

INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

a) “Questionário de Frequência de consumo alimentar (QFA)” (RIBEIRO et. al, 2006) e também foi utilizado o “Questionário de Frequência Alimentar para crianças (QFAC)” (COLUCCI; PHILIPPI; SLATER, 2004).

Os Questionários serviram para investigar como estava a alimentação e os hábitos das crianças, sendo os mesmos respondidos pelos pais.

b) Atividade de recorte e colagem realizada com as crianças para análise do seu conhecimento sobre nutrição e hábitos saudáveis. Cabe ressaltar que, nessa faixa etária, as crianças ainda não estão alfabetizadas, o que dificultaria a aplicação de outros métodos.

c) Ficha de perguntas em forma de inquérito recordatório, onde os pais auxiliaram os filhos no preenchimento das respostas.

d) O relatório foi manuscrito usando como instrumento o DIÁRIO DE BORDO.

PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS E ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS DE ORIENTAÇÃO PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Inicialmente foi feito contato com a direção da escola solicitando autorização para realização do presente estudo.

Com o deferimento e após qualificação do projeto de pesquisa em banca, foi feito contato com os pais para a apresentação e explicação do projeto. Nesse ato, foi entregue aos pais o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) onde os pais ou responsáveis assinaram, autorizando seus filhos a participar do referido estudo.

Também foi realizada uma reunião com os pais para verificar como estava a alimentação e os hábitos dos seus filhos. Essa reunião foi agendada, conforme cronograma e organização da escola. Durante essa reunião os pais responderam dois questionários para melhor compreensão frente à nutrição e hábitos das crianças, pois conforme a faixa etária delas, provavelmente não iriam conseguir responder com exatidão.

Os questionários que foram utilizados são o “Questionário de Frequência de consumo alimentar (QFA)” (RIBEIRO et. al, 2006) e o “Questionário de Frequência Alimentar para crianças (QFAC)” (COLUCCI; PHILIPPI; SLATER, 2004). Embora o questionário de Ribeiro et al. (2006) seja validado para adultos, o mesmo foi utilizado para a pesquisa através do preenchimento feito pelos pais de forma adaptada. No mesmo, os pais tiveram que responder conforme a alimentação dos seus filhos.

No primeiro contato com a turma, foi realizada uma atividade que permitiu analisar qual era o conhecimento dos alunos diante os hábitos saudáveis e uma alimentação saudável. Para tanto, foi realizada a atividade/estratégia de recorte e colagem.

Na sequência, foram implementadas 15 aulas, com duração de 45 minutos cada. Durante as aulas foram realizadas atividades/estratégias de intervenção onde foram desenvolvidas atividades lúdicas voltadas à aquisição e/ou manutenção de hábitos saudáveis.

Foram realizadas atividades como: Cantigas de roda, Circuito saudável, Morto ou vivo dos alimentos, Alimento do bem Alimento do mal, Pirâmide alimentar através do jogo de memória, Jogos educativos, Pato cinza de frutas e alimentos, Telefone sem fio, entre outras. Para a realização das atividades/estratégias foram utilizados temas relacionados à nutrição e a hábitos saudáveis, sendo alguns deles: alimentação e atividade física, nutrientes, importância da água, doces e açúcares, pirâmide alimentar, guia alimentar para a população brasileira, etc.

Ainda, a professora pedagoga construiu com os alunos um cartaz de atitudes positivas em relação à atitude e participação dos alunos durante as aulas. No cartaz havia o nome de cada aluno e seu espaço para preencher com as atitudes positivas ou negativas, sendo que o título do cartaz era “Como você deixou o rostinho dos professores hoje?”. Quando a atitude e a participação eram positivas, era colocada uma carinha feliz no cartaz. Quando a atitude e a participação eram negativas, era colocada uma carinha triste no cartaz. Isso era feito ao final de cada aula e cada aluno deveria responder sobre a sua atitude.

Além das aulas foi construído um calendário de alimentação e atividades diárias dos alunos, onde eles levaram para casa e os pais auxiliaram no preenchimento do mesmo. O calendário retornava para a escola sempre que tinha aula de Educação Física. Os alunos escolhiam três dias da semana e preenchiam o calendário relatando qual tarefa eles realizaram nestes dias. As tarefas propostas a eles era realizar uma atividade física (pular corda, correr, rolar, brincar de esconde-esconde, etc.) e de comer algum alimento saudável (fruta, verdura, legume, feijão, arroz, carne, leite, ingerir água, etc.). O calendário serviu para auxiliar no processo de aquisição/manutenção de hábitos saudáveis.

Também foi realizado um passeio com as crianças. Em parceria com a Secretária da Agricultura e com a professora pedagoga foi visitado duas propriedades rurais. Nessa propriedade é feito o plantio de verduras, hortaliças e frutas, ainda, tem a criação de animais (porcos, galinhas e vacas) que servem como fonte de alimentos. No passeio foi conhecido como é feita a plantação e a colheita de cada alimento ali plantado. Além disso, foi conhecido e aprendido o sabor de cada alimento. As crianças tiveram o prazer de experimentar as frutas, verduras e hortaliças. Muitas delas nunca haviam experimentado alguns alimentos ali conhecidos, como por exemplo, a Couve-Flor e os Brócolis.

Ao final da intervenção, foi realizada novamente a atividade/estratégia de recorte e colagem com os alunos e foi encaminhado para casa uma ficha de perguntas em forma de Inquérito Recordatório, onde os pais auxiliaram os filhos no preenchimento das respostas. As perguntas eram baseadas no que mudou na alimentação e nos hábitos saudáveis das crianças.

Essa ficha retornou respondida para a escola ao término da intervenção. Cabe ressaltar que, nessa faixa etária, as crianças ainda não estão alfabetizadas, o que dificultaria a aplicação de outros métodos. Diante disso, salienta-se a importância do auxílio dos pais no preenchimento da referida ficha.

A devolução dos resultados para os alunos e para os pais foi feita através das atividades realizadas em cada aula (desenhos, recortes, colagens, fotos, etc.). A devolução dos resultados para a escola se deu em forma de artigo.

TÉCNICA DE ANÁLISE DOS DADOS

Para análise das variáveis estudadas foi utilizada a análise de conteúdo e de frequência absoluta das respostas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os Gráficos 1 e 2 apresentam a Frequência de Consumo Alimentar para o grupo de Leite e Derivados e para Carne e Ovos. Percebe-se que a maioria das respostas (6), as crianças ingeriam com mais frequência Leite integral e que 5 crianças ingeriam iogurte ao menos uma vez ao dia. Percebe-se ainda que uma grande parte (9 respostas) das crianças teve presente em sua alimentação semanal o consumo de ovo frito e outras seis crianças consumiram na sua alimentação diária carne de boi. Sendo que o peixe foi consumido em menor frequência na semana pelas crianças (4 respostas).

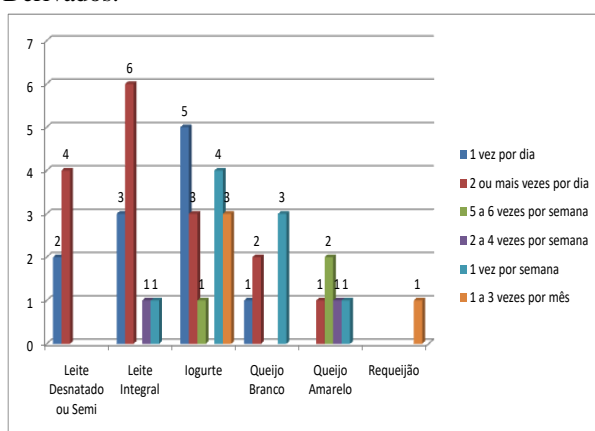
Chama-se atenção para o consumo semanal de ovo frito e ovo cozido, visto que o ovo frito é consumido pelo menos por 9 crianças e o ovo cozido é consumido por somente 5 crianças pelo menos uma vez na semana. Nesse sentido, Oliveira (2008, p. 15 apud RIBEIRO et al., 2015, p.74) aponta que os alimentos naturais foram substituídos por alimentos com alto teor de gordura, calorias e gorduras saturadas.

Em um estudo realizado por Nogueira e Sichieri (2009) na cidade de Niterói no Rio de Janeiro, os autores objetivaram investigar a associação entre o consumo de refrigerantes, sucos e leite com o IMC em escolares. O estudo mostrou que apenas 34,5% das crianças consumiam leite mais de duas vezes ao dia, quando a recomendação são três porções diárias.

No presente estudo a frequência alimentar das crianças apresentou um alto consumo de leite e derivados, estes achados são positivos visto que tais alimentos são importantes fontes de cálcio e que este mineral tem sua recomendação alta, nessa faixa etária.

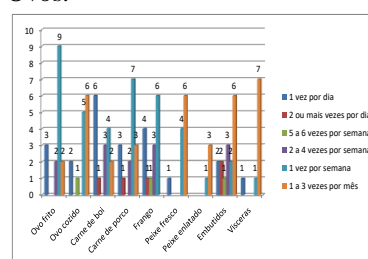
Diante dos fatos, Albuquerque et al. (2016, p. 22) salientam que “o cálcio dietético visa à promoção da densidade óssea e crescimento linear adequado durante o período da infância e adolescência, e a prevenção de osteoporose, osteogenia e outras complicações provenientes da deficiência de cálcio na vida adulta”.

Gráfico 1 – Frequência de Consumo Alimentar Leite e Derivados.



Fonte: As autoras.

Gráfico 2 – Frequência de Consumo Alimentar Carnes e Ovos.



Fonte: As autoras.

Já os gráficos 3 e 4 expõem a Frequência de Consumo Alimentar para o grupo de Óleos, Petiscos e Enlatados e ainda para o grupo de Cereais/Leguminosas. Os gráficos indicam um valor maior de respostas (9) para a frequência alimentar de azeite, já para alimentos gordurosos como a Batata-Frita, pizzas e esfihas a frequência alimentar é menor ao longo de um mês. Mas a frequência de consumo alimentar para a Maionese durante a semana encontra-se em um valor alto de consumo nas respostas (7). Ainda pode-se perceber que o consumo feito pelas crianças de arroz integral (6 respostas), arroz polido (6 respostas), Pão Francês/forma (10 respostas) e o consumo de feijão (9 respostas) acontecem com maior frequência que os outros alimentos, pois o consumo acontece pelo menos 1 vez ao dia, estes dados nos mostram ser satisfatório.

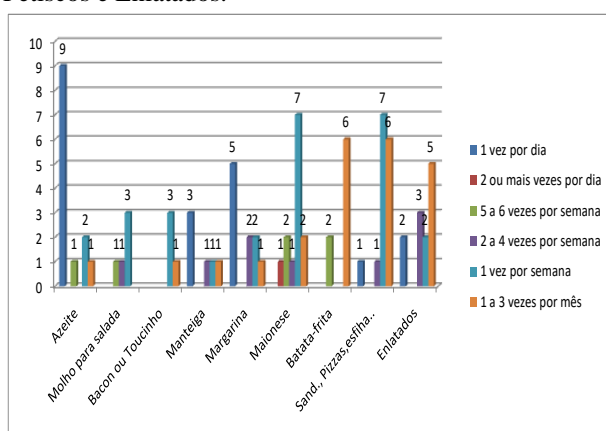
Neste sentido, Flor et al. (2013, p. 660 apud RIBEIRO et al., 2015, p. 76) ressaltam que:

A ingestão de alimentos como o feijão, o arroz e o macarrão, principalmente no almoço e no jantar, são satisfatórias, pois esses alimentos possuem uma importante substância vital para a sobrevivência, a proteína. Esta é responsável pela construção e pela

manutenção dos tecidos do corpo, além de ser fundamental na síntese de outras substâncias.

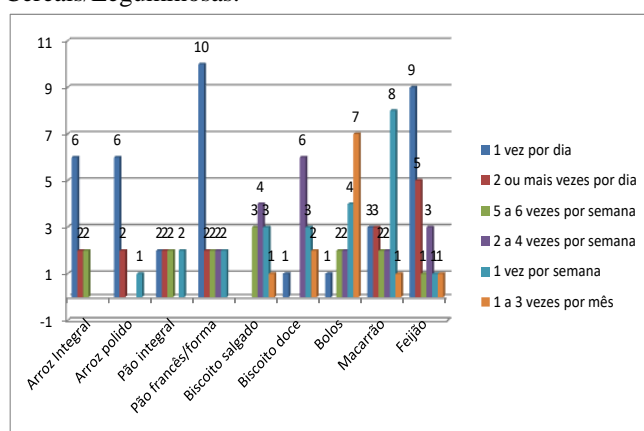
Sobretudo, diante “a pirâmide alimentar brasileira, recomenda-se para crianças em idade escolar seis porções diárias de pães e cereais, quatro porções de frutas e hortaliças, uma porção de leguminosas, duas de carnes e ovos, três de leite e produtos lácteos, duas de açúcar e doces e uma de óleo e gordura”. (RINALDI et al., 2008, p. 274 apud RIBEIRO et al., 2015, p.75).

Gráfico 3 – Frequência de Consumo Alimentar Óleos, Petiscos e Enlatados.



Fonte: As autoras.

Gráfico 4 – Frequência de Consumo Alimentar Cereais/Leguminosas.



Fonte: As autoras.

Nos gráficos 5 e 6 encontram-se a Frequência de Consumo Alimentar para o grupo de Hortaliças e Frutas, Açúcares, Doces e Salgadinhos. Observa-se nos gráficos que as crianças tinham preferência por frutas (5 respostas), folhas (5 respostas) e hortaliças (6 respostas) cruas diariamente e que o consumo alimentar de açúcar realizado pelas crianças (6 respostas) acontecia com uma alta frequência durante o dia.

Lanes et al. (2012) observaram em seu estudo que existe prevalência a alimentos doces por parte das crianças (3 a 5 anos) e que a percepção das mesmas em relação aos tipos de alimentos saudáveis era ausente de distinção do que é realmente saudável ou não. “A escolha pelo sabor doce é justificável, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, porque o mesmo é inato ao ser humano, não necessitando de aprendizagem, como os demais sabores”. (LANES et al., 2012, p. 6).

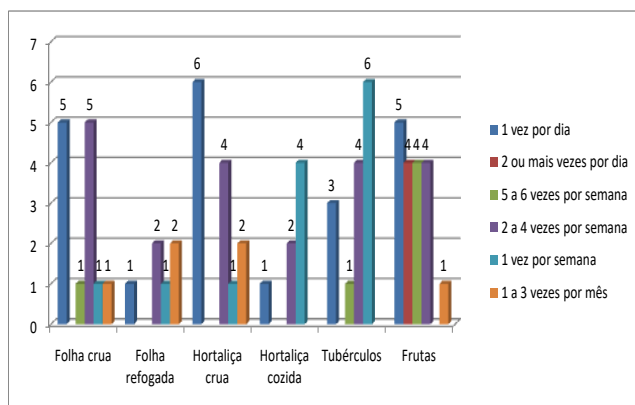
É cada vez maior o interesse que por alguns alimentos muito calóricos como salgadinhos, “fast-food” e refrigerantes, deixando de lado os alimentos ricos em micronutrientes como as frutas e as hortaliças. Por outro lado, a televisão influencia os hábitos alimentares das crianças de forma a reforçar uma tendência à preferência por alimentos doces e gordurosos, no entanto, para o consumo de alimentos com baixo teor

de gordura, a televisão não causa muita interferência. (HALFORD et al., 2003 apud LANES et al., 2012, p. 7).

Diante destes fatores, Albuquerque et al. (2016) salientam que as frutas e os vegetais são componentes fundamentais para uma alimentação saudável. Sendo que consumido em quantidades adequadas associasse a prevenção de varias doenças, como as doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Além disso, o consumo de frutas e vegetais pode contribuir para a prevenção do excesso de peso.

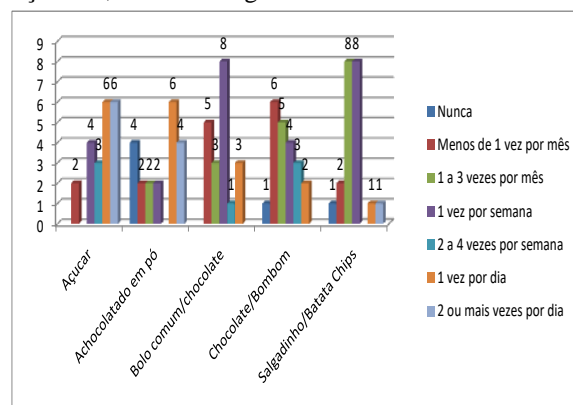
Os autores supracitados também enfatizam que “De acordo com a OMS o consumo inadequado de frutas e vegetais esta entre os dez fatores de risco que mais causam mortes e doenças em todo o mundo” (ALBUQUERQUE et al. 2016, p. 22).

Gráfico 5 – Frequência de Consumo Alimentar Hortaliças e Frutas.



Fonte: As autoras.

Gráfico 6 – Frequência de Consumo Alimentar Açúcares, Doces e Salgadinhos.



Fonte: As autoras.

Os alimentos fornecem nutrientes muito importantes para a nossa saúde. Somente uma alimentação adequada em termos quantitativos e qualitativos pode fornecer esses nutrientes. Por outro lado, o consumo inadequado de alimentos pode trazer danos à saúde das pessoas. Por exemplo, o excesso de alimentos pode causar a obesidade e a deficiência deles pode causar a desnutrição (RODRIGUES et al., 2007 apud RIBEIRO et al., 2015, p. 76).

Diante destes fatores, percebe-se que as crianças comem pouco daquilo que deveriam e excessivamente daquilo que não deveriam. Uma vez que as crianças desse estudo têm preferência por açúcares e gorduras, fazendo seu consumo, a grande maioria de crianças, 2 ou mais vezes por dia e menor preferência por frutas e verduras pelas crianças, realizando seu consumo uma 1 vez por dia. Conforme já salientado, a pirâmide nos alimentar mostra que a ingestão de frutas e hortaliças deve acontecer em uma frequência de quatro porções diárias, açúcares e doces em duas porções e somente uma de óleo e gordura.

ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS LÚDICAS

Durante a intervenção foram utilizadas de diversas atividades lúdicas como estratégia para facilitar a aquisição e/ou manutenção de hábitos saudáveis. Uma delas foi à utilização do livro “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável” para contar as crianças à importância de ter esses hábitos em nossas vidas.

Neste sentido Juzwiak (2013) salienta que o lúdico tem um papel fundamental no ensino/aprendizagem das crianças. O lúdico permite explorar o “aprender brincando”, ressaltando-se que a brincadeira é um ato natural deste período. A brincadeira estimula o desenvolvimento infantil e facilita a aprendizagem, pois a própria motivação da criança é aproveitada, tornando a tarefa mais atrativa, enquanto o conhecimento vai sendo construído a partir de: estímulo dos sentidos, valorização da cultura, desenvolvimento motor, socialização e interação, exercício da imaginação e criatividade, e sistematização das experiências.

O autor ainda relata que dentre as possibilidades de atividades lúdicas que podem ser desenvolvidas, inclui-se a utilização de histórias infantis. As histórias permitem o jogo com as palavras e as imagens, e divertem, enquanto a criança assimila a cultura e desenvolve a crítica, reflexão e a familiaridade com a escrita, e, ao serem lidas várias vezes, dão tempo para que os conceitos sejam fixados.

Ainda em relação ao lúdico, foram usados quebra-cabeças, jogo da memória, Pizzaria Maluca, Dominó e Baralho a fim de apresentar os alimentos saudáveis e mostrar a importância desses alimentos para a saúde, em especial a escolha por frutas, hortaliças, legumes e alimentos não gordurosos. Também, foi usada a atividade para descobrir mais sobre o conhecimento das crianças acerca do conteúdo. Durante a atividade foi questionado que alimentos eram aqueles, se era um alimento saudável ou não, se a criança gostava do alimento, qual era o nome e se a criança sabia o porquê ele era saudável.

Outra estratégia apresentada e discutida foi à aprendizagem da pirâmide alimentar e da pirâmide da atividade física. Através de um jogo de quebra-cabeça foi montado cada grupo alimentar representado na pirâmide e explicado aos alunos as atividades físicas que devem ser realizadas no dia-a-dia e os alimentos que compõe a pirâmide alimentar e qual a frequência que devem ser consumidos. Como por exemplo, andar de bicicleta, pular corda, correr (atividades que estão na base da pirâmide) e assistir televisão (no topo da pirâmide), explicando o porquê (o que está na base deve-se realizar em grande quantidade e o que está no topo em menor quantidade). Da mesma forma foi explicado a pirâmide alimentar: Arroz,

Batata, Pão, Mandioca, Massa (Alimentos que estão na base da pirâmide) e Açúcares, Doces, Óleos e Gorduras (Alimentos que estão no topo da pirâmide), sendo explicado o porquê (o que está na base deve ser consumido com mais frequência e o que está no topo em menor frequência).

Em um estudo realizado por Coscrato, Pina e Mello (2009), os autores tiveram como objetivo identificar as intervenções lúdicas eficazes na educação em saúde com vistas a subsidiar a reflexão e o aprimoramento do ensino nessa área. Os dados referem-se à educação em saúde como tema de jogos (de computador, de tabuleiro, de cartas) e de dinâmicas. Os autores concluíram que deve-se considerar a importância de jogos de cartas e tabuleiros, à medida que proporcionam a mediação da aprendizagem, estimulando a compreensão do assunto de forma prazerosa, a reflexão sobre o conhecimento adquirido e a formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada, que engloba os aspectos comportamentais, individuais e coletivos. Os resultados da presente revisão proporcionam evidências científicas para a utilização do lúdico na educação em saúde.

Uma outra estratégia utilizada foi as brincadeiras vivenciadas no dia a dia das crianças. Os alunos brincaram de Vivo ou Morto Saudável, onde vivo (alimento saudável) e morto (alimento não saudável). Nessa brincadeira foi possível esclarecer aos alunos que nem todo alimento que é “gostoso” é saudável. Ainda, foram realizadas atividades de cantigas de roda, brincadeiras de roda e circuitos motores saudáveis. Tais estratégias visaram facilitar a identificação e a diferenciação dos alimentos saudáveis e não saudáveis fazendo com que as crianças percebessem isso em relação à saúde.

Dessa forma Juzwiak (2013) salienta que alguns aspectos devem ser reforçados ao se trabalharem temas de alimentação e nutrição: é fundamental definir os conteúdos compatíveis com os objetivos que se pretendem alcançar, e a estrutura e desenvolvimento dos conteúdos devem ser adequados à capacidade cognitiva da faixa etária.

Também foi trabalhada a importância da água e das atividades físicas, foi explicado para os alunos por que tomar água e quais os benefícios da água para o corpo. Esse conteúdo foi trabalhado através da atividade de pega-cola, onde o aluno que estava com o colete azul era a água e salvava as demais crianças coladas e o aluno que estava com o colete laranja era o refrigerante e colava as crianças.

Frente ao exposto é importante salientar que as atividades que enfocam as relações do mundo real da criança com o alimento são mais prováveis de produzir resultados positivos,

são atividades simples e que melhoram os hábitos, desenvolvendo atitudes alimentares positivas (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Conforme já salientado, as estratégias lúdicas tinham como objetivo proporcionar vivências que possibilitassem a aquisição e/ou manutenção dos hábitos saudáveis. Diante disso, ressalta-se a importância de incorporar atividade física e uma alimentação saudável no dia-a-dia das crianças, o que não é muito difícil, pois, basta um pouco de estímulo para que faça parte da rotina. Assim, foram realizadas brincadeiras que representassem o dia a dia das crianças e que trouxessem alegria e prazer às mesmas para que a aquisição e/ou manutenção de hábitos saudáveis acontecesse de forma significativa.

Desse modo, Gava et al. (2010) salientam que a Educação Física pode ser considerada um dos principais elementos da Educação Infantil, pois, por intermédio de conteúdos aplicados de forma lúdica e recreativa, possibilita à criança a construção do conhecimento.

Segundo Haetinger (1998 apud LANES et al., 2012, p. 9):

Através dos jogos e brincadeiras se retoma o mundo do “faz de conta”. Temos que externar cada vez mais nossos sentimentos; o lúdico é o caminho mais indicado, e a educação física escolar é o princípio de tudo; cultura corporal, movimento e expressão.

O brincar ajuda a criança no seu desenvolvimento físico, afetivo, intelectual e social, pois através das atividades lúdicas a criança forma conceitos relacionados a ideias, estabelece relações lógicas, desenvolve a expressão oral e corporal, reforça habilidades sociais, reduz a agressividade, integra-se na sociedade e constrói o próprio conhecimento. (PIMENTA; TROCOLI, 2011).

Nesse contexto, Chaguri (2006) enfatiza que o lúdico pode ser usado como promotor da aprendizagem nas práticas escolares, sendo a fonte de aproximação dos alunos com o conhecimento. Nas palavras de Pinto (1997) motivar a partir de atividades lúdicas melhora a conduta e a autoestima do aluno, assim o processo de ensino-aprendizagem ocorre de forma efetiva.

Diante do exposto, Salvi e Ceni (2009) em um de seus estudos tiveram como objetivo a realização de educação nutricional com pré-escolares através de métodos lúdico-pedagógicos. Participaram das atividades aproximadamente 25 pré-escolares de 3 a 5 anos de idade, de ambos os sexos, pertencentes a uma creche do município de Erechim/RS. A cada aula as crianças eram incentivadas a participar de atividades lúdicas que envolviam histórias infantis, atividades artísticas, teatros, jogos e músicas relacionadas à alimentação e nutrição. Os autores perceberam que estas atividades proporcionaram as crianças maior interação com

os alimentos, assimilação de novos conceitos, resultando assim, num aprendizado contínuo e sequencial sobre nutrição e alimentação.

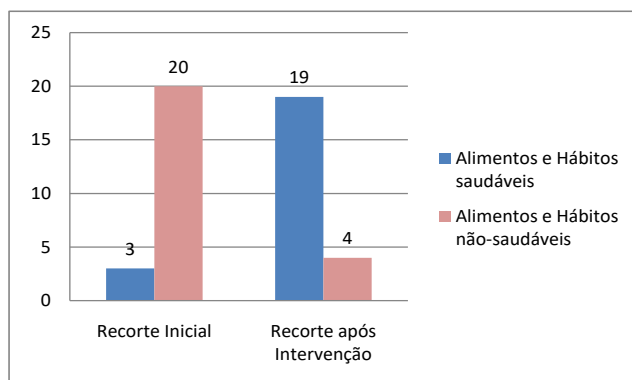
Dessa forma, assim como no presente estudo, os autores supracitados salientam que a educação nutricional é um processo de aprendizagem em que os envolvidos podem aprender e se comprometer com uma alimentação adequada, que proporciona melhor condição de saúde e está diretamente ligada à redução da incidência de doenças na idade adulta.

CONTRIBUIÇÕES DE ATIVIDADES LÚDICAS NA AQUISIÇÃO E/OU MANUTENÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

Ao início e ao final da intervenção, os alunos foram questionados a respeito do que sabiam em relação aos alimentos saudáveis e da importância da atividade física realizada por eles no dia-a-dia e quais são essas atividades a fim de identificar seu nível de conhecimento em relação aos conteúdos. Lembra-se que na faixa etária que se encontram as crianças do presente estudo, as mesmas não estão alfabetizadas. Diante disso, foi realizada a atividade/estratégia de Identificação de Alimentos e Hábitos saudáveis e não saudáveis. Na atividade foi solicitado aos alunos que recortassem e colassem imagens que para eles eram alimentos e hábitos saudáveis. Os resultados são apresentados no Gráfico 7.

Observa-se neste Gráfico que antes da intervenção as crianças não tinham conhecimento do que realmente era saudável. Na atividade realizada, encontrou-se uma grande prevalência de figuras relacionadas a doces e gorduras, sendo que os principais alimentos recortados e colados foram o chocolate, à bala, a bolacha recheada, a linguiçinha, o refrigerante e salgadinhos. Quanto à atividade física não foi encontrada nenhuma figura. Ainda observando o gráfico 7, após a intervenção, pode-se constatar que o cenário modificou-se e as crianças passaram a conhecer e a saber o que são alimentos e hábitos saudáveis. A grande maioria (19 crianças) recortou e colou figuras relacionadas a alimentos e atividades físicas saudáveis. As principais foram: frutas, verduras, hortaliças, carnes, cereais, feijão, água. E como atividades físicas as mais encontradas foram: crianças correndo, brincando com bola, no parque, pulando corda, andando de bicicleta.

Gráfico 7 – Identificação de Alimentos e Hábitos saudáveis e não saudáveis



Fonte: As autoras.

Em um estudo desenvolvido por Lanes et al. (2012), os autores se propuseram a investigar as percepções de crianças da Educação Infantil acerca dos hábitos alimentares saudáveis e também, avaliar a eficácia de intervenções lúdicas. O estudo foi dividido em 3 fases: o pré e o pós-teste foram realizados através de recortes e colagens, e a intervenção ocorreu durante as aulas de Educação Física através de atividades lúdicas. Participaram desse estudo 32 crianças, sendo 17 meninas e 15 meninos, na faixa etária entre 3 e 5 anos de idade. Com os resultados obtidos, verificou-se que as crianças não possuíam noções de hábitos alimentares saudáveis no pré-teste. Já no pós-teste, aumentou o índice de alimentos saudáveis e reduziu a dos que não são recomendados para uma alimentação adequada.

Nesse sentido, percebe-se que as intervenções potencializaram o conhecimento das crianças sobre hábitos alimentares saudáveis e que estas podem ser estratégias eficazes para a educação nutricional na Educação Infantil.

Outra estratégia utilizada para verificar as contribuições de atividades lúdicas, na aquisição e/ou manutenção de hábitos saudáveis foi o preenchimento do Inquérito Recordatório ao final da intervenção. Este inquérito foi preenchido pelos pais, mas as respostas eram equivalentes à alimentação e aos hábitos dos filhos. O quadro 2 representa as perguntas e respostas do Inquérito recordatório.

Observa-se na pergunta 1 que todas as crianças gostaram das atividades vivenciadas nas aulas de Educação Física. No espaço destinado aos comentários as crianças citaram que gostaram principalmente das brincadeiras de correr.

Nesse sentido, Salvi e Ceni (2009, p. 74) salientam que “na educação infantil o ato de brincar é utilizado como ponto de partida para uma forma prazerosa de aprender. Portanto, é este ato de liberdade que proporciona a construção de conhecimento, que é adquirido através da ludicidade ativa e pela troca de ideias”.

Já na pergunta 2, quando questionado aos pais sobre a mudança nos hábitos alimentares dos filhos, se os mesmos passaram a ingerir algum alimento que antes não ingeriam, percebe-se que uma pequena parte, 5 das crianças, assinalou que não. Mas dessas cinco crianças, uma citou que não modificou, pois em casa já têm o hábito de comer todos os alimentos (frutas, verduras...) e outra criança citou que a alimentação dela é regrada, pois é diabética, portanto já tem uma alimentação saudável e come todos os alimentos permitidos. Das outras 18 crianças que responderam sim, verifica-se que os alimentos que elas passaram a ingerir e que antes não ingeriam foram o consumo de verduras, legumes, frutas e leite puro.

Conforme a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição (2014, p. 50 apud RIBEIRO et al., 2015, p.76), legumes e verduras são ricos em fibras, vitaminas e minerais, possuem muitos nutrientes e poucas calorias, o que os torna uma ferramenta na prevenção de diversas doenças como diabetes e problemas do coração.

Por sua vez Nahas (2013) enfatiza que uma alimentação variada, rica em frutas e verduras, é suficiente para garantir a ingestão de vitaminas em doses necessárias para a saúde.

Nota-se que na pergunta 3 obteve-se uma resposta positiva, pois quase todas as crianças modificaram seus hábitos referente a açúcares, doces e salgadinhos. Ainda, os pais citaram que o consumo diminuiu e que as crianças falam o que é e o que não é saudável. Das 5 crianças que não modificaram seus hábitos 3 relataram que não tinham o hábito de comer esses alimentos, por isso não houve mudança no comportamento.

A pergunta 4 questiona se as crianças mostraram interesse em melhorar a alimentação e como foi percebido isso. As variáveis foram positivas, a maioria afirmou que as crianças demonstraram interesse em melhorar a alimentação. Nos relatos encontra-se que o modo com o qual isso foi percebido foi que as crianças chegavam em casa falando da importância de se alimentar bem e com alimentos saudáveis, ainda citam que as crianças observavam os alimentos presentes nas refeições e falavam o que era saudável e o que não era. Alguns pais relataram que quando oferecido um alimento ao filho e comentado que era saudável ele aceitava com mais facilidade.

Em relação a pergunta 5, observa-se que as crianças na sua grande maioria demonstraram interesse em praticar alguma atividade física fora da escola. Sendo as principais atividades citadas: correr, andar de bicicleta, fazer ginástica, pular, brincar. Dos 4 alunos que assinalaram não, 1 deles relatou que está sempre brincando, pulando, andando de bicicleta, sempre está em movimento.

Chama-se a atenção para a pergunta 6. Todos acreditam que a proposta de intervenção sobre nutrição e atividade física realizada com as crianças foi importante para eles. A seguir são apresentados alguns dos relatos dos pais:

“Foi muito bom sim, pois meu filho aprendeu muitas coisas boas como comer frutas e verduras, pois ele não comia e já está aprendendo a comer”.

“É interessante pois a gente como pais sabe o que é saudável e bom para eles, mas nem sempre colocamos em prática e agora ela fica lembrando a gente. Creio que vai crescer com novos hábitos na alimentação e atividade física”.

“Possibilitar aulas práticas dando continuidade ao trabalho desenvolvido pela professora, podendo até ensinar a eles como se prepara desde o lanche até o plantio de algo como flor, frutas e árvore. Incentivo à prática natural mais saudável”.

“Isso é maravilhoso, pois sempre é muito importante incentivar hábitos saudáveis”.

“Uma boa alimentação é bom na aprendizagem da criança e melhora a saúde e bem estar”.

“Achei muito importante à viagem de estudos, pois ele sabia ensinar como era pra cuidar da horta e a importância das verduras no almoço [...]”.

Nesse sentido, Welter e Livinalli (2012) procuraram em seu estudo verificar a nutrição e a atividade física de crianças da pré-escola da Educação Infantil do município de São Miguel do Oeste/SC. Tiveram como objetivo específico verificar a percepção dos alunos, pais e da pedagoga frente à proposta implementada. A amostra foi composta por 16 alunos, sendo 10 meninos e 6 meninas, 01 pedagoga e 16 pais. Para a pesquisa com as crianças foi utilizado como instrumento o Pentáculo do Bem-Estar adaptado (atividade física e nutrição) e para a pesquisa com os pais, pedagoga e alunos foi utilizado de uma entrevista semiestruturada. Diante à percepção dos alunos, após as estratégias aplicadas, os autores verificaram que os alunos gostaram das aulas, pois houve novos conhecimentos e passaram a ingerir novos alimentos. Ainda verificaram que os alunos descobriram que a atividade física faz bem para a saúde. Para a pedagoga, a reação dos alunos ao se envolverem nas atividades foi surpreendente, relatando ser importante trabalhar esses assuntos com os mesmos. No trabalho, os pais acreditaram que tenha sido uma forma diferente de ser trabalhada e esperam que seus filhos levem esses conhecimentos para a vida adulta, pois será importante para seu desenvolvimento. A partir disso, os autores concluíram que é possível desenvolver uma proposta voltada à atividade física e nutrição para alunos da Educação Infantil.

Diante dos fatos, salienta-se a importância e a necessidade de trabalhar nas aulas de Educação Física na Educação Infantil com a temática de nutrição e hábitos saudáveis. Conforme já enfatizado, hábitos saudáveis aprendidos e consolidados nesse período tendem a permanecer na vida adulta e quando trabalhado com metodologias apropriadas à faixa etária, a aprendizagem torna-se mais prazerosa e positiva.

Quadro 1– Perguntas e respostas: Inquérito Recordatório.

INQUÉRITO RECORDATÓRIO	SIM	NÃO
1) Você criança, gostou das atividades de nutrição (frutas, verduras...) e atividade física (correr, brincar...) vivenciadas nas aulas de Educação Física?	23	0
2) Pais, vocês perceberam alguma mudança nos hábitos alimentares de seu filho? Os mesmos passaram a ingerir algum alimento que antes não ingeriam (Ex: Frutas, verduras, carnes, leite, cereais)?	18	5
3) Pais, vocês perceberam alguma mudança no comportamento alimentar do seu filho diante aos açúcares, doces e salgadinhos?	18	5
4) Pais, seu filho demonstrou interesse em melhorar sua alimentação? Como vocês perceberam isso?	20	3
5) Seu filho demonstrou interesse em praticar alguma atividade além das aulas de Educação Física realizadas na escola?	19	4
6) Vocês como pais, acreditam que a proposta de intervenção sobre nutrição e atividade física realizada com seus filhos foi importante para eles?	23	0

Fonte: As autoras.

Durante as aulas e de acordo com anotações do diário de bordo, os alunos demonstraram interesse e envolvimento com o conteúdo proposto. Percebeu-se que as atividades/estratégias lúdicas usadas como forma de incentivar a aquisição e/ou manutenção de hábitos saudáveis foi o momento predileto dos alunos onde ao mesmo tempo em que se divertiam, acabavam por assimilar o conteúdo.

Uma característica geral da turma foi a fácil diferenciação entre alimentos saudáveis e não saudáveis e também a conscientização a respeito da ingestão de frutas e verduras nas refeições e a diminuição do consumo de açúcares, doces e gorduras.

Nahas e Corbin (1992) relatam que nos primeiros anos escolares as ações pedagógicas das aulas de Educação Física devem contemplar as atividades diversificadas, que promovam o desenvolvimento motor e o gosto pela recreação ativa. Desse modo, o tema saúde é considerado secundário para essa fase. Entretanto, os autores supracitados salientam que a fase dos 14-16 anos de idade é a fase adequada para enfatizar os conteúdos atividade física para aptidão física e saúde nas aulas de Educação Física. Conforme os autores, trabalhar com o tema saúde seria propriamente indicado para anos finais da Ed. Básica, particularmente no Ensino Médio, pois, nessa fase aumentaria as possibilidades de influenciar o comportamento futuro dos alunos, levando-os a hábitos de vida saudáveis.

Marani, Oliveira e Guedes (2006 apud BIEGER; FACHINETO, 2014, p. 172), ainda salientam que “a Educação Física Escolar tem uma relevante contribuição relacionada às possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde, para todos os indivíduos, devendo priorizar, no Ensino médio”.

Embora a literatura indique que a faixa etária apropriada para se trabalhar com a abordagem da Saúde Renovada seja dos 14-16 anos, o presente trabalho foi implementado na Educação Física da Educação Infantil, com a faixa etária de 4 e 5 anos através de estratégias lúdicas. Justifica-se, pela importância de informar, instrumentalizar e estimular as crianças desde muito cedo, para que cresçam com hábitos de vida saudáveis, assim, as crianças podem ter uma vida, possivelmente, livre de problemas futuros na fase adulta.

Ressalta-se a importância que o profissional de Educação Física tem perante o trabalho com a saúde nas aulas de Educação Física Escolar e no estímulo à adoção de estilo de vida saudável. Sendo assim, “cabe ao professor desenvolver novas práticas que permitam aos alunos um melhor aprendizado utilizando-se de metodologias apropriadas”. (LANES et al., 2012, p. 3).

Diante dos fatos, Sene e Oliveira (2009) salientam que a Educação Física através dos anos vem se preocupando quase que exclusivamente ao desenvolvimento motor, entretanto, veem-se hoje em dia a preocupação de se trabalhar também saúde em uma visão mais ampla tendo como ponto de partida os hábitos de vida das crianças e sua alimentação. Conforme a Organização Mundial da Saúde (apud SENE; OLIVEIRA, 2009, p. 1), “uma criança obesa em idade escolar tem 30% de chance de se tornar um adulto obeso e o risco aumenta em 50% se ela entrar na adolescência com esta mesma composição corporal”.

Nesse sentido, Lanes et al. (2012) e Sene e Oliveira (2009) afirmam que, quanto mais cedo se instalarem hábitos alimentares corretos, maiores as probabilidades de permanecerem na vida futura. Entretanto, a criança necessita ser educada não só fisicamente, mas também como fazer uma boa alimentação. Dessa maneira, de acordo com a idade das crianças, poderão ter vantagens tanto em seus hábitos alimentares, quanto em seus hábitos comportamentais. Assim, a educação alimentar exige tempo longo de ação, e a escola faz parte desse processo, intervindo na cultura e nas atitudes com bases cognitivas e o professor de Educação Física é peça fundamental nesse processo de ensino/aprendizagem.

Sobretudo, cabe ao professor desenvolver aulas com base em metodologias apropriadas, fazendo com que o ensino/aprendizagem aconteça de forma mais significativa. Desse modo, a atividade lúdica vem no sentido a oferecer à criança a oportunidade de criar

pensamentos para as próximas ações que ela poderá enfrentar no seu dia a dia, brincando ela transforma um simples brincar em uma experiência que poderá lhe servir no futuro, a brincadeira é um ato natural e espontâneo de toda criança.

De acordo com Piaget (1986 apud LOPES; GARCIA, 2013, p. 5):

O desenvolvimento da criança acontece com as atividades lúdicas; ela precisa brincar para poder crescer, precisa do jogo como forma de ver o mundo através de suas regras, para que saiba viver em comunidade. Ao brincar a criança fantasia, sonha, erra, cria, arrisca, ou seja, aprende. Uma simples brincadeira tem significados, como assimilação cultural, social e afetiva. A ludicidade como proposta pedagógica vai além do brincar; a intenção é que o conceito produza algum valor que o indivíduo possa no futuro associar e agregar.

Em estudos realizados por Girardi e Fachineto (2012), os autores usaram como estratégias aspectos nutricionais e atividade física em aulas de Educação Física para alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Dionísio Cerqueira, SC. A proposta foi fundamentada na abordagem da saúde renovada e utilizou-se de jogos e brincadeiras como estratégias. No estudo, os autores constataram a evolução do conhecimento relativo à nutrição e atividade física, concluindo que o estímulo e a implementação de estratégias desde a infância contribuíram para a compreensão dos alunos seja por conscientização quanto pela prática da reeducação a uma vida saudável. Tais resultados se assemelham ao do presente estudo, onde verificou-se que as crianças adquiriram conhecimentos a partir das atividades lúdicas realizadas.

Lanes et al. (2011) mostram em seu estudo, a importância de incluir trabalhos educativos lúdicos para promover a educação nutricional e para incentivar hábitos saudáveis desde cedo nas escolas.

De acordo com o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI, 1998), um dos objetivos da Educação Infantil é ajudar as crianças a descobrir e conhecer progressivamente seu corpo, suas potencialidades e seus limites, desenvolvendo e valorizando hábitos de cuidados com a própria saúde e bem-estar, assim, quanto mais cedo estimular bons hábitos alimentares, maiores as probabilidades de estes permanecerem na vida futura.

Diante do exposto, a escola é o lugar ideal para se desenvolverem programas da Promoção e Educação em Saúde de amplo alcance e repercussão, já que exerce uma grande influência sobre seus alunos nas etapas formativas e mais importantes de suas vidas. Além disso, a educação para um estilo de vida ativo representa uma das tarefas educacionais fundamentais que a educação física tem a realizar. Esta parece ser uma função educacional

relevante e de responsabilidade preponderante da Educação Física Escolar. (BOGORNÍ; FACHINETO, 2013).

Neste contexto, Coutinho et al. (2012) e Bieger e Fachineto (2014) salientam a importância do papel do professor de Educação Física na Educação em saúde. Ressaltam que é por meio das aulas de Educação Física que os professores podem colaborar com a educação em saúde, pelo fato de seu constante convívio com escolares favorecer o desenvolvimento de orientação quanto aos cuidados com a saúde agindo, assim, como parceiros dos programas preventivo-educativos. Portanto, cabe também ao professor encaminhar e conscientizar os alunos sobre a importância da aquisição de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis, para que possam adotar esses hábitos ao longo da vida.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados do presente estudo, conclui-se que:

- No início do estudo, as crianças tinham uma alimentação desequilibrada. Sendo que o principal alimento consumido na alimentação diária era o açúcar, já as frutas e hortaliças apareciam com menor frequência de consumo durante o dia.

- Em relação às contribuições do lúdico, através do brincar, as crianças conseguiram reconhecer a importância de uma boa alimentação sabendo diferenciar alimentos saudáveis e não saudáveis e também entenderam a importância de brincar como forma de praticar atividade física para uma vida saudável. Através da diferenciação de alimentos saudáveis e não saudáveis, percebeu-se que as crianças passaram a ter uma alimentação mais saudável. Passaram a ingerir mais frutas e hortaliças e consumir menos açúcares e doces.

- Considerando os resultados, pode-se dizer que as atividades lúdicas realizadas com as crianças, contribuíram para a educação de hábitos alimentares saudáveis e potencializaram o conhecimento delas sobre hábitos saudáveis. Dessa forma, o lúdico pode ser considerado como uma ferramenta eficaz para se trabalhar com essa temática, uma vez que auxiliou na ampliação do conhecimento de forma prazerosa.

Como forma de contribuir para a aquisição/manutenção de hábitos saudáveis, sugere-se que mais estudos sejam realizados com essa temática, pois ressalta-se a importância de desde os anos iniciais da Educação Básica informar e estimular as crianças para um estilo de vida saudável, persistindo assim para toda vida.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Lusyanny Parente et al. Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros. **Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 36, n. 1, p. 17-23. 2016. Disponível em: <<http://revista.nutricion.org/PDF/361parente.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2016.
- BIERGER, Sinara; FACHINETO, Sandra. PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. In.: Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Boas práticas na educação física catarinense**. Londrina: Midiograf, 2014. p. 163-174.
- BOGORNÍ, Ana Paula; FACHINETO, Sandra. **Turminha da Saúde**: Orientando alunos da pré-escola para aspectos de nutrição e de atividade física. 2013. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, São Miguel do Oeste, 2013. 1 CD-ROM.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/rcnei_vol1.pdf>. Acesso em: 10 out. 2016.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física**. Brasília: MEC/SEF, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2016
- CARMO, Mônica Cristina Lopes do; CASTRO, Luiza Carla Vidigal; NOVAES; Juliana Farias de. Educação Nutricional para pré-escolares: Uma ferramenta de intervenção. **Revista Em Extensão**, Uberlândia, v. 12, n. 2, p. 64-74, jul./dez. 2013. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/rexextensao/article/view/22391/13538>>. Acesso em: 25 mar. 2016.
- CHAGURI, Jonathas de Paula. **O uso de atividades lúdicas no processo de ensino/aprendizagem de espanhol como língua estrangeira para aprendizes brasileiros**. [2006?]. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/iel/site/alunos/publicacoes/textos/u00004.htm>> Acesso em: 26 mar. 2016.
- COLUCCI, Ana Carolina Almada; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; SLATER, Berzabeth. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. **Revista Brasileira Epidemiologia**, v. 4, n. 7, p. 393-401, 2004.
- COSCRATO, Gisele; PINA, Juliana Coelho; MELLO, Débora Falleiros de. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, n. 2, p. 257-263. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v23n2/17.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2016.

COUTINHO, Renato Xavier et. al. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de professores. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, v. 17, n. 168, mai. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd168/estilo-de-vida-relacionado-a-professores.htm>>. Acesso em: 15 nov. 2016.

GAVA, Diana et al. Educação Física na Educação Infantil: considerações sobre sua importância. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, v. 15, n. 144, maio. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd144/educacao-fisica-na-educacao-infantil.htm>>. Acesso em 26 mar. 2016.

GIRARDI, Álisson; FACHINETO, Sandra. **Trabalhando a educação nutricional e a prática de atividade física com alunos do 1º ano do ensino fundamental**. 2012. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Licenciatura) – Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, São Miguel do Oeste. 2012. 1 CD-ROM.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da educação física escolar. **Revista de Educação Física**, v.8, n.15, p. 3-11, 1994.

JUZWIAK, Claudia Ridel. Era uma vez: Um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Revista Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, v.17, n.45, p.473-84, abr./jun. 2013.

LANES, Dário Vinícius Ceccon et. al. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na Educação Infantil. **Revista Ciências e Ideias**, v. 4, n. 1, jul. 2012.

LANES, Karoline Goulart et al. Sobrepeso e obesidade: implicações e alternativas no contexto escolar. **Revista Ciências e Idéias**, Rio de Janeiro, v. 3, n 1, p. 1-18, abr. 2011. Disponível em: <<http://revistascientificas.ifrj.edu.br:8080/revista/index.php/reci/article/view/77/sobrep>>. Acesso em: 26 mar. 2016.

LOLLO, Pablo Christiano B.; TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F.; MONTAGNER, Paulo Cesar. Educação Física e Nutrição. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, v. 10, n. 79, dec. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd79/nutricao.htm>>. Acesso em: 11 mar. 2016.

LOPES, Hilana Scartezini; GARCIA, Fabrício Carlo. **O lúdico e a educação física na educação infantil**. 2013. 12 f. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, Brasília/DF, abr. 2013. Disponível em: <<http://www.repositorio.uniceub.br/bitstream/235/3915/1/Hilana%20Scartezini%20Lopes.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2016.

MAGALHÃES, Cleidilene Ramos. O jogo como pretexto educativo: educar e educar-se em curso de formação em saúde. **Interface Comunicação Saúde Educação**, Botucatu, v. 11, n. 23, p. 647-54, set/dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v11n23/a21v1123.pdf>>. Acesso em: 06 jun. 2016.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Nutrição na infância. In: KRAUSE; LUCAS. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10 ed. São Paulo: Roca, p. 17-25, 2002.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. 318 p.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. rev e atual. Londrina, PR: Midiograf, 2013. 335 p.

NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, Mauro V. G. de; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágono do bem estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, 48-49 p. 2000.

NAHAS, Markus Vinicius; CORBIN, Charles B. Educação para aptidão física e saúde: Justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Florianópolis, v. 6, n. 3, p. 14-24, 1992. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/219/378>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

NOGUEIRA, Fernanda de Albuquerque Melo; SICHIERI, Rosely. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 12, p. 2715-2724. dez. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n12/18.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2016.

PIMENTA, Janice Gonçalves; TROCOLI, Edla. **A importância dos jogos e brincadeiras na educação infantil**. 2011. 41 f. Monografia (Especialização em Educação Infantil e Desenvolvimento) - Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/c205622.pdf>. Acesso em 26 mar. 2016.

PINTO, José Rizzo. **Corpo, movimento e educação: O desafio da criança e adolescente deficientes sociais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 364 p.

RIBEIRO, Alda Calvão et. al. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 5, n. 19, p. 553-562, set/out., 2006.

RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates et al. Padrão alimentar de escolares de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, Santa Catarina. **Revista Unoesc & Ciência – ACHS**, Joaçaba, Edição Especial PIBID, p. 73-78, set. 2015. Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/achs/article/viewFile/8947/4895>>. Acesso em: 10 out. 2016.

ROMEIRO, Alice et al. **Um olhar sobre a escola**. Governo federal. Brasília- DF: MEC/SEF, 2000.

SALVI, Cristina; CENI, Giovana Cristina. Educação Nutricional para Pré-Escolares da Associação Creche Madre Alix. **Revista Vivências**, Alto Uruguai, v. 5, n. 8, p.71-76. Out. 2009. Disponível em: <http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_008/artigos/artigos_vivencias_08/Artigo_33.pdf>. Acesso em: 09 jun. 2016.

SANTOS, Jossiane Soares. O lúdico na Educação Infantil. In: IV FIPED FORUM INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA, Parnaíba/PI. **Anais...** Campina Grande: Realize Editora, 2012. Disponível em: <[http://editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/artigo%20do%20forum%203%20\(jossiane%20santos\).pdf](http://editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/artigo%20do%20forum%203%20(jossiane%20santos).pdf)>. Acesso em: 25 mar. 2016.

SENE, Richard Ferreira; OLIVEIRA, Leonora da Rosa. Hábitos de vida na escola: projeto de pesquisa sobre aspectos nutricionais e físicos desenvolvidos na aula de Educação Física como prevenção da obesidade infantil. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, v. 14, n. 133. jun. 2009. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd133/educacao-fisica-como-prevencao-da-obesidade-infantil.htm>>. Acesso em: 25 mar 2016.

WELTER, Andréa Paula; LIVINALLI, Eliéser Felipe. **Nutrição e atividade física de crianças da educação infantil**. 2014. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, São Miguel do Oeste, 2014. 1 CD-ROM.

YASSIN, Lorene et al. Ensino da alimentação saudável para pré-escolares e escolares. In: IV Simpósio Nacional de Ensino de Ciência e Tecnologia, nov. 2014, Ponta Grossa/PR. **Anais...** 2014. Disponível em: < <http://sinect.com.br/anais2014/anais2014/artigos/ensino-de-ciencias-nos-anos-iniciais/01410221826.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2016.