

# A LUDICIDADE COMO FACILITADORA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL: UMA PESQUISA DE CAMPO EM UMA ESCOLA PARTICULAR DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE GUARULHOS

## *PLAYFULNESS AS A FACILITATOR OF HEALTHY FOOD INTRODUCTION: A FIELD RESEARCH IN A PRIVATE EARLY CHILDHOOD EDUCATION SCHOOL IN GUARULHOS*

Bianca da Silva Lima<sup>1</sup>, Vitória Tavares de Castro<sup>2</sup>, Rita de Cassia Gomes<sup>3</sup>, Rita de Cássia da Costa Guimarães<sup>4</sup>, Aline da Costa dos Santos Gavioli<sup>5</sup>, Felipe Soares Kohn<sup>6</sup>

**Resumo:** O presente artigo tem como objetivo mostrar a importância do uso da ludicidade na introdução alimentar. Durante as pesquisas realizadas e atividade em campo, pode-se observar que apresentar alimentos “diferentes” como caqui, pitaya, melancia amarela entre outros, causam estranhamento de início, mas após uma conversa sobre os benefícios que as frutas, verduras e legumes trazem para o corpo humano, se torna mais fácil e desperta a curiosidade de experimentar. Também é importante conversar sobre as diversas texturas e formatos, assim por meio da exploração sensorial, a habilidade tátil é colocada em prática e de forma descontraída há a troca de saberes e muitas vezes quebra a resistência que a criança pode ter em relação a algum alimento, vendo que o colega gostou. Os métodos utilizados foram essenciais para esclarecer como o lúdico é importante nas primeiras etapas da vida, sendo necessário para a formação de uma geração mais saudável.

**Palavras-chave:** Alimentação. Frutas. Benefícios. Ludicidade.

**Abstract:** *The present article aims to demonstrate the importance of using playfulness in introducing food to children. Through research and field activities, it has*

*been observed that presenting "different" foods such as persimmons, dragon fruit, yellow watermelon, among others, may initially cause apprehension. However, after discussing the benefits that fruits, vegetables, and legumes bring to the human body, it becomes easier and arouses curiosity to try them. It is also important to discuss the various textures and shapes so that through sensory exploration, tactile skills are put into practice. In a relaxed manner, there is an exchange of knowledge, often breaking the resistance that children may have towards certain foods, especially when they see their peers enjoying them. The methods employed were essential in clarifying how playfulness is important in the early stages of life, being necessary for the formation of a healthier generation.*

**Keywords:** *Nutrition. Fruits. Benefits. Playfulness.*

### I. INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo explorar o conhecimento prévio das crianças sobre alimentação saudável e apresentar quais são os benefícios de alimentar-se corretamente, assim vivenciando momentos de interação, prática e observação.

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Pedagogia do Centro Universitário ENIAC. e-mail: [biaa.silvalima@gmail.com](mailto:biaa.silvalima@gmail.com)

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Pedagogia, Centro Universitário ENIAC. e-mail: [tavaresviih@icloud.com](mailto:tavaresviih@icloud.com)

<sup>3</sup>Mestra em Educação Matemática, Professora e Pesquisadora do NUPE, no Centro Universitário ENIAC. e-mail:

[rita.cassia@eniac.edu.br](mailto:rita.cassia@eniac.edu.br)

<sup>4</sup>Licenciada em Matemática, Professora e Pesquisadora do NUPE no Centro Universitário ENIAC. e-mail: [rita.costa@eniac.edu.br](mailto:rita.costa@eniac.edu.br)

<sup>5</sup>Professora Especialista em Atendimento Educacional Especializado, Alfabetização e Letramento e Neuropsicopedagogia e Desenvolvimento Humano, Professora e Pesquisadora do NUPE no Centro Universitário ENIAC. e-mail: [aline.gavioli@eniac.edu.br](mailto:aline.gavioli@eniac.edu.br)

<sup>6</sup>Especialista em Neurociência, Psicomotricidade e Coordenação Pedagógica, Professor e Pesquisador do NUPE no Centro Universitário ENIAC. e-mail: [felipe.kohn@eniac.edu.br](mailto:felipe.kohn@eniac.edu.br)

Segundo o autor, psiquiatra e professor brasileiro Cury (2003), ele cita que bons pais precisam nutrir a mente e os hábitos alimentares de seus filhos e assim trabalhando em união com o professor, estarão em conjunto formando um cidadão mais seguro de si.

A ludicidade é uma importante aliada à introdução alimentar, pode-se notar a alegria das crianças ao apresentar os brócolis como a “arvorezinha” e dessa forma aos poucos apresentar outras verduras, frutas e legumes para que a introdução alimentar não seja uma “vilã” na rotina de educadores e pais, visando que é um aliado para o raciocínio, aprendizagem e concentração.

Nota-se cada vez mais a necessidade de estimular e apresentar variedades nutritivas para as crianças, Programa Nacional de Alimentação Escolar-PNAE (Brasil, s.d) é um exemplo que orienta sobre a educação alimentar durante toda a educação básica, e diante de uma rotina composta por pouco tempo e busca pela facilidade, foi pensado na importância de abordar a alimentação como tema.

Visando a busca pelo aprender prático, existem projetos como o de plantação nas escolas, assim as crianças podem alimentar-se daquilo que elas mesmas plantaram, regaram e colheram, essa prática é muito rica em conhecimento, sendo possível abordar temas de ciências em sala de aula usando as experiências vividas.

Na BNCC a habilidade (EF05CI09) aborda a importância de discutir com crianças e jovens sobre os distúrbios nutricionais, pois a sala de aula é um ambiente rico em informação e existe sim a necessidade de trabalhar o psicológico das crianças e dos adolescentes para que se tornem adultos seguros de sim bem-informados para que não tenhamos uma geração que sofra de obesidade, pressão alta, bulimia, entre outras doenças (Brasil, 2018).

A indústria alimentícia é feita para atender às necessidades da humanidade, e vivemos numa “geração sem tempo”, devido a isso há a preferência por alimentos processados e práticos de serem consumidos, mas infelizmente essas práticas estão

formando uma geração que quer tudo pronto, por vezes no ambiente escolar nos deparamos com lanches como refrigerantes e bolachas recheadas.

Em escolas do Estado e da Prefeitura o cardápio é pensado e planejado para atender as necessidades nutricionais, mas na rede particular isso não está no controle dos educadores, resta apenas conscientizar.

O presente trabalho busca através de pesquisas bibliográficas, e pesquisa de campo juntamente com uma escola da rede particular de ensino, localizada na cidade de Guarulhos, responder à seguinte questão: Quais são os desafios que os professores enfrentam no ambiente escolar para introduzir uma alimentação saudável?

Como hipóteses, têm-se que:

Hipótese 1: A falta de suporte e conhecimento de pais e professores para tornar esse trabalho um conjunto;

Hipótese 2: A heteronomia para levar o tempo que precisar dedicando-se à alimentação daquelas crianças, sendo necessário cumprir regras engessadas que desmotivam;

Hipótese 3: A escassez de estrutura e criatividade que possibilite a ludicidade para vivenciar a hora da alimentação como algo divertido.

Dessa forma, há a necessidade de mais estudos sobre a importância que a ludicidade traz para a sala de aula e como ela pode tornar essa fase algo mais leve, mesmo que com as adversidades que ocorrem no dia a dia de um professor para obter as metas que ele busca vivenciar com seus alunos.

O objetivo geral deste artigo é apresentar a ludicidade na introdução alimentar saudável na Educação Infantil em uma escola da rede particular da cidade de Guarulhos.

Como objetivos específicos temos:

- Expor os principais desafios enfrentados com alimentação no ambiente escolar;
- Mostrar os benefícios de uma alimentação saudável;
- Estimular a percepção tátil e
- Identificar os diferentes sabores e texturas.

## II. REFERENCIAL TEÓRICO

Neste tópico será apresentado todos os estudos desenvolvidos que tornaram possível a realização do presente artigo, ressaltando a importância de uma introdução alimentar lúdica e a diversidade de texturas e formatos.

De acordo com a psicologia segundo Rehen (2012), a técnica de espelhamento consiste em copiar aquilo que vemos o outro fazer. Um exemplo claro disso, é quando alguém oferece papa, ou sopa para um bebê e automaticamente ela abre a boca enquanto leva a colher em direção a boca deles. Pode-se observar que não há a necessidade de abrir a boca, mas que é comum fazer para a criança reproduzir essa ação, e reforça que o jeito que aprendemos, é normalmente como ensinamos, embora esse seja um exemplo quase que automático do ser humano.

Segundo um comentário de Friedman (2018) “somos aquilo que comemos” e diante disso, pode-se refletir diversas situações cotidianas, como por exemplo: Será que você é um exemplo de prática alimentar dentro da sua casa? Será que “punir” uma criança a comer vegetais é o melhor meio de praticar a introdução?

É comum conversar sobre introdução alimentar com colegas de profissão e ouvir relatos de crianças em que a alimentação servia como uma troca, ou seja, só podiam fazer tal coisa se comessem aquilo, e como consequência disso, vomitavam o alimento. Fazendo com que ao longo da sua vida não voltassem a experimentá-lo, devido um episódio da infância. Por isso, é importante ressaltar que a introdução alimentar não precisa ser traumática como para muitas pessoas já foi.

É importante respeitar o momento e as preferências da criança, visto que se adultos escolhem o que comem, não seria justo querer que a criança coma de tudo porque ela também tem seus próprios gostos, esses que são estimulados desde a gestação, pela qual recebem aquilo que a mãe se alimenta.

Segundo Antunes (2000) as brincadeiras servem como um meio de motivação, e essa frase pode nos levar ao seguinte questionamento: Adultos se alimentam conversando, então por que queremos que as crianças se alimentem quietas? Sendo que elas querem tornar esse momento novo também uma brincadeira, o brincar é a forma que as crianças se desenvolvem e nessa etapa a ludicidade é primordial.

Existem muitas redes de *fast-foods* famosas que buscam atrair a atenção das crianças, utilizando por exemplo, pratos com rostinho, brinquedos de filmes infantis conhecidos, dentre outras estratégias, que buscam tornar-se o momento de alimentação mais divertido.

Nessa mesma perspectiva, é certo que quase todo adulto guarda consigo a lembrança de uma festinha escolar, ou em casa com amigos e familiares. Nesse momento, é comum que a atenção, não apenas das crianças, mas também dos adultos, seja atraída pelo bolo. Por vezes não se sabe do que é feito o recheio ou a massa, mas a decoração é o que desperta a vontade de comer, essa é uma tática lúdica.

Para Piaget (1971), o desenvolvimento da criança através do lúdico é muito importante, e a partir do brincar, a criança aprimora autonomia para explorar o que é novo, esse comentário foi feito há décadas, mas ele é muito atual.

A realidade que vivemos é muito rica em conhecimento, temos diversas dicas em artigos e vídeos na *internet*, praticamente toda dúvida pode ser respondida pela internet, e para um professor é muito prazeroso o trabalho em conjunto com os pais que buscam essa informação para aplicar com suas crianças no dia a dia.

Em sala de aula o educador busca compreender as características de cada um, às vezes um aluno só come segurando seu brinquedo favorito, uns comem com facilidade tudo o que se propõe, outros apresentam rejeição de imediato, e todas essas características merecem a maior atenção possível. Não necessariamente um aluno que só come o que quer, tenha autismo por exemplo, às vezes pode ser a falta

de diversificação alimentar dentro de casa, o que dificulta o trabalho do professor durante a introdução alimentar.

A escola é um ambiente de socialização e ver o colega comendo frutas e verduras pode despertar a curiosidade de experimentar, situação essa que muitos pais agradecem ao professor, pois não conseguiram esse desenvolvimento dentro de casa. Mas além disso, é importante ressaltar que toda evolução teve um processo que foi superado com paciência, respeito e carinho no tempo de cada um.

Segundo Freire (2011), o ato de ensinar exige diversos componentes e um deles é a pesquisa, o professor precisa se manter atualizado, fazer cursos que aprimorem aquilo que ele já sabe e ensine aquilo que ainda não sabe, porque o ensinar exige um pesquisador que se adapte à realidade vivenciada.

A prática hoje é vista como de extrema importância para a aprendizagem, permitindo diversas atividades no ambiente escolar, por exemplo fazer pão com as crianças, é com certeza uma atividade que elas nunca vão esquecer, e nisso pode-se trabalhar os benefícios e malefícios do pão, variedades de pães, gêneros textuais, higiene ao manusear o alimento dentre outros.

É necessário permitir que a criança vivencie cada etapa da sua evolução, permitindo que ela se suje comendo, que conheça diversas texturas e sabores e assim passe a formar suas próprias opiniões, se tornando um ser humano crítico. Todavia sabe-se que por vezes esse é um dos motivos que geram reclamações nas escolas, porque não são todos os pais que concordam com isso, e cabe a gestão escolar comunicar e conscientizar dos benefícios que isso traz para as crianças sempre respeitando as decisões dos pais.

Portanto, o papel do educador em sala de aula sempre deverá ser, o de fazer o seu melhor, mas é um trabalho conjunto, entre pais, educadores, e equipe escolar, existem muitas adversidades nessa área porque o ser humano é único, ninguém é igual ao outro, e o que funciona para um, pode não funcionar

para o outro e é isso que torna essa função única e de grande responsabilidade social.

### III. MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho se desenvolveu a partir da pesquisa exploratória, com o intuito buscar conhecimento no que se refere aos hábitos alimentares praticados na escola, foram realizadas entrevistas semiestruturadas durante o decorrer da atividade, e realizado levantamento bibliográfico até chegar no resultado final. Diante disso, foi preparada uma atividade que foi nomeada “degustação às cegas”. A atividade foi elaborada com base em alguns campos da BNCC a serem trabalhados na educação infantil.

Os procedimentos técnicos da pesquisa foram bibliográficos e pesquisa de campo, porque antes foi estudado, elaborado, preparado o ambiente e por fim feito na prática com as crianças, respeitando as exigências do ambiente escolar.

Segundo Marconi e Lakatos (1992), a pesquisa bibliográfica faz levantamento de uma bibliografia já publicada, como por exemplo, livros, revistas e publicações avulsas.

Para Malhotra (2001), a pesquisa exploratória é uma pesquisa que tem como objetivo trazer ao pesquisador as informações de situações problema, e que costumam ser de natureza qualitativa.

A pesquisa qualitativa, tem o objetivo de analisar as informações com mais profundidade.

### IV. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As pedagogas elaboraram um planejamento antes de aplicar o projeto, para que obtivessem êxito em sua aplicação. E para iniciarem a dinâmica, elas apresentaram um vídeo explicativo, mostrando a importância de cada fruta, conforme a Figura 1.

Com os dados obtidos durante a execução do projeto, pode-se observar que a ludicidade na introdução alimentar, proporcionou às crianças, muito prazer, curiosidade, diversão e acima de tudo a aprendizagem de uma forma mais interessante. Nas pesquisas bibliográficas feitas, foi pensado em uma

atividade que pudesse juntar o lúdico e a aprendizagem, trazendo descontração, risadas, caretas e suas opiniões próprias, tendo sido feito uma degustação de frutas vendados e seguraram verduras, para nos contar quais eram, tudo sem ver para que pudessem adivinhar.

Figura 1 - Vídeo Explicativo



Fonte: Autor (2024).

Na Figura 2 pode-se observar que as pedagogas selecionaram algumas frutas e cortaram, colocando-as em bandejas, para que eles pudessem sentir na prática a textura e sabor das frutas, sendo assim, os educandos conheceram novas frutas, verduras, e aprenderam sobre os benefícios delas. Foram utilizadas a percepção tátil e a percepção de sabores, os educandos foram vendados e desafiados a descobrirem o nome da fruta, sentindo apenas o sabor.

Figura 2 - Degustação às cegas



Fonte: Autor (2024)

Ao selecionar as frutas as pedagogas, tiveram muito cuidado quando lavaram, certificando de que não traria nenhum risco para os educandos, e

selecionaram as melhores frutas que encontraram, pensando sempre no bem-estar dos alunos, como observa-se na figura abaixo.

Figura 3 - Triagem das Frutas



Fonte: Autor (2024).

Na figura 4, pode-se observar como as pedagogas obtiveram êxito na proposta do seu projeto, os resultados foram satisfatórios, e muito além do esperado, as crianças gostaram muito das frutas, a maior parte delas acertaram os nomes das frutas. As crianças gostaram tanto, que mesmo depois da dinâmica ser finalizada, elas continuaram degustando as frutas, conforme a Figura 4.

Ao desenvolverem o projeto, as pedagogas pensaram nos objetivos a serem alcançados, foram pesquisados os principais desafios sobre a alimentação no ambiente escolar, e ao reconhecer os desafios, pensaram em como solucioná-los.

Na aplicação do projeto, as pedagogas perceberam que os resultados foram além do esperado, pois as crianças alcançaram todos os objetivos colocados pelas professoras, como por exemplo, as crianças identificaram e reconheceram as frutas que elas estavam degustando, as crianças desenvolveram a percepção tátil, ao tocarem em verduras, e tentar adivinhar, e a maioria das crianças acertaram qual era a verdura, e a cada acerto elas se alegravam mais.

Através de um vídeo explicativo lúdico, as pedagogas explicaram os benefícios de cada fruta, e os

educandos ficaram encantados com as imagens que continha no vídeo, e ficaram entretidos, até o final.

Na figura abaixo pode-se observar que as crianças comendo as frutas mesmo para que as mesmas não sobrassem na mesa.

Figura 4 - Lanche da tarde



Fonte: Autor (2024)

Com isso, pode-se apontar que, a execução do projeto foi bem-sucedida, os educandos desenvolveram as habilidades elaboradas. Sendo assim, as pedagogas puderam adquirir novas experiências, tendo a oportunidade de aplicar a ludicidade, através de uma atividade que envolvesse teoria e prática.

## V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo confirmou as hipóteses levantadas no início deste artigo, e impressionou em diversos aspectos pela experiência docente, tendo também professores especialistas em Educação Física e Biologia na escola em que a atividade foi aplicada, sendo de forma geral uma mistura de saberes benéficos para a formação docente.

Conforme citado neste artigo, a introdução alimentar é um trabalho em conjunto e é evidente notar que esse é um dos desafios vivenciados pelos professores, algumas crianças não participaram da “degustação às cegas” devido não gostarem de frutas,

e aquelas que mais conheciam os alimentos apresentados citaram que comiam junto com os pais, compravam na feira e que gostavam bastante, exemplo esse que reafirmou que o primeiro e maior exemplo é o que vem de casa.

Cada pessoa tem o seu tempo, e gostos diferentes, e aprender sobre a alimentação saudável por vezes torna-se um dos desafios vivenciados em sala de aula, mas é importante ressaltar que essa informação chegue até as crianças porque quando se pensa em uma geração futura, é preciso lembrar que eles serão essa geração.

É evidente que a disciplina é primordial na sala de aula para que os horários de cada refeição sejam respeitados, existe um tempo estimado devido a rotina que deve ser respeitada no âmbito escolar que é um aprendizado para a vida, e tendo eles conhecimento e costume disso, a interação entre os alunos é de grande valia para que tenham interesse de experimentar alimentos novos.

Assim, fica evidenciado que a introdução alimentar também é um momento de socialização e diversos conhecimentos como texturas, cores, tamanhos e sabores, tendo a ludicidade papel importante para que seja mais “leve”, evitando as famosas birras e rejeições.

## VI. REFERÊNCIAS

ANTUNES, C. **MANUAL DE TÉCNICAS de dinâmicas de grupo de sensibilização de ludopedagogia**. Petrópolis: Vozes, 2000. Disponível em: <https://pdfcoffee.com/qdownload/manual-de-tecnicas-de-dinamica-de-grupo-de-sensibilizaao-de-ludopedagogia-pdf-free.html>. Acesso em: 05 mar. 2024.

BRASIL. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. [s.d]. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/inclusao-productiva-rural/paa/paa-ci/pnae/pnae#:~:text=O%20PNAE%20tem%20car%C3%A1ter%20suplementar,ano%20anterior%20ao%20do%20atendimento>. Acesso em: 12 fev. 2024.

**BRASIL. Base Nacional Comum Curricular - BNCC.** Brasília, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 10 fev. 2024.

**CURY, A. Pais brilhantes, professores fascinantes.** Rio de Janeiro: Sextante, 2003. Disponível em: <https://mandirituba.pr.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Pais-brilhantes-Professores-Fascinantes-Augusto-Cury.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2024.

**FREIRE, P. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 2011. Disponível em: <https://nepegeo.paginas.ufsc.br/files/2018/11/Pedagogia-da-Autonomia-Paulo-Freire.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2024.

**FRIEDMAN, P. Afinal o que raio devemos comer.** [s.l.] Self, agosto 2018. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?id=nZQJEAQAQBAJ&printsec=copyright&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=nZQJEAQAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 12 mar. 2024

**LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de Metodologia Científica. 5.** ed. São Paulo: Atlas S.A, 1992. Disponível em: [https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india](https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india). Acesso em: 15 mar. 2024.

**MALHOTRA, S. Gestão em TI: Metodologia.** [s.l], [s.d]. Disponível em: [https://www.teleco.com.br/tutoriais/tutorialgestaoti/pagina\\_2.asp](https://www.teleco.com.br/tutoriais/tutorialgestaoti/pagina_2.asp). Acesso em: 15 mar. 2024.

**PIAGET, J. A formação do símbolo na criança, imitação, jogo, sonho, imagem e representação de jogo.** São Paulo: Zanhar, 1971. Disponível em: <https://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/A+forma%C3%A7%C3%A3o+do+s%C3%ADmbolo+na+crian%C3%A7a.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2024.

**REHEN, S. O que é, o que é?** Pesquisa Fapesp. Rio de Janeiro, ed. 193. Mar. 2012. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/o-que-e-o-que-e-4/#:~:text=Um%20neur%C3%B4nio%20Despelho%20C%20uma%20das,outros%20seres%20da%20mesma%20esp%C3%A9cie>. Acesso em: 12 abr. 2024.