



Crédito: Luisa Vernersbach - Coletivo Frame

Higiene, alimentação equilibrada e prática de exercício físico no Ensino Básico: a importância da abordagem lúdica.

Hygiene, balanced diet and physical exercise in Basic Education: the importance of the playful approach.

Resumo

O número de desordens metabólicas aumentou substancialmente nas últimas décadas em decorrência das mudanças dos hábitos de vida da sociedade, que são baseados em um cotidiano sedentário e associados à ingestão de alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutricional. Quanto mais precocemente esses hábitos prejudiciais são observados, mais preocupantes são as consequências. Portanto, tomando como objetivo a prevenção dessas, foi trabalhada educação em saúde com crianças de 8 a 10 anos de idade, durante visitas quinzenais à Escola Municipal Honorinda Ferreira Cardoso, na qual foram desenvolvidas atividades lúdicas educativas abordando hábitos de vida saudável. A partir dessas atividades, temas sobre a importância da atividade física; higiene pessoal; seleção de alimentos nas refeições; receitas saudáveis e economicamente acessíveis foram desenvolvidas e discutidas. Para mensuração de resultados, os pais desses alunos foram questionados sobre possíveis alterações nos hábitos dessas crianças. Pode-se observar que os objetivos das atividades lúdicas foram atingidos, pois foi observado que as crianças estão mais críticas em relação ao consumo de alimentos e à higiene pessoal e mais dispostas à prática de atividades físicas, além de multiplicarem esse conhecimento, levando-o a seu núcleo familiar.

Palavras-chave: Educação em saúde, lúdico, criança, ensino fundamental.

Danielle S. Silva
Iasmin S. Campos
Mariana L. S. Avelar
Náthale R. Pinheiro
Fernanda Aziz
Dra. Roberta B. Petinari

Universidade Federal dos
Vales do Jequitinhonha e
Mucuri (UFVJM)

Abstract

The number of metabolic disorders has increased substantially in recent decades due to changes in society's lifestyle habits, which are based on a sedentary daily life and are associated with the intake of hypercaloric foods and low nutritional value. The earlier these harmful habits are observed, the more worrying are the consequences. Therefore, with the aim of preventing these diseases starting with lower age groups, health education was carried out with children from 8 to 10 years of age, during biweekly visits to the Honorinda Ferreira Cardoso Municipal School, in which activities were developed educational games addressing healthy living habits. From these activities, themes about the importance of physical activity; personal hygiene; selection of food in meals; healthy and economically accessible recipes were developed and discussed. To measure results, the parents of these students were questioned about possible changes in the habits of these children. It can be observed that the objectives of play activities were achieved, since was observed children are more critical regarding food consumption and personal hygiene and more willing to practice physical activities, besides multiplying this knowledge, leading to their family nucleus. Key words: Health education, playful, child, elementary school.

Keywords: Health education, playful, child, teaching fundamental.

INTRODUÇÃO

A infância é uma etapa delicada, na qual a criança se encontra vulnerável, principalmente devido ao seu rápido desenvolvimento físico, psíquico e motor. (ALBIERO, 2007). Uma maturidade imunológica e fisiológica é imprescindível, para que essa fase tão importante possa ser transposta e a criança se torne um adolescente plenamente capaz de suportar as mudanças já esperadas nesse momento.

Para isso, é fundamental uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida, que forneça todos os nutrientes necessários para o amadurecimento e funcionamento normal dos sistemas fisiológicos. (CARVALHO, 2014). Além de toda área nutricional, a criança é totalmente dependente dos exercícios físicos no que diz respeito às atividades físicas lúdicas, como brincadeiras e jogos. Essas atividades lúdicas são fundamentais para seu crescimento como pessoa na coletividade, ademais, propicia uma vida menos inerte e mais aberta a práticas saudáveis de exercícios físicos (SOUZA 2001). Na sociedade atual, as crianças já não praticam atividades consideradas simples como andar de bicicleta, jogar queimada, correr, pega-pega, dentre outras, substituindo-se tais momentos de lazer por atividades sedentárias como acesso ao computador, tablets e à televisão (GONCALVES, 2007).

Essa mudança de hábitos repercutiu em desordens metabólicas e síndromes cardiovasculares evidenciadas já na infância (Yo, 2020). A redução da prática de atividades físicas, na forma de brincadeiras e jogos, cultivada na criança o desenvolvimento de um pensamento sedentário e pouco adepto a uma vida de mais movimento quando adulto (GORDON-LARSEN, 2004).

Sabe-se que a diminuição de exercícios físicos e consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras são os principais fatores para o aumento da gordura corporal. A ingestão inadequada e em excesso de doces, refrigerantes, frituras, alimentos industrializados, associado ao reduzido consumo de fibras e alimentos naturais facilitam a má nutrição e o sobrepeso. Deste modo, é imprescindível a implantação de hábitos alimentares saudáveis já na infância, que consequentemente refletirão não só em curto prazo, como também na fase adulta. É sabidamente reconhecido que a mudança de hábitos ainda na infância, uma fase em que a opinião se encontra em formação, é mais bem aceita e assim perpetuada. Ademais, a criança aprende e repete em casa seus novos hábitos aprendidos na escola e em outros meios, podendo servir de modelo para propagação exponencial de práticas saudáveis, começando em seu núcleo familiar e seu círculo de amigos. (DEHEEGER, 1997) .

Um importante instrumento facilitador do aprendizado de crianças, necessário para introdução de novos hábitos de vida, é a utilização de abordagem lúdica. O lúdico facilita a construção do conhecimento devido ao grande envolvimento da criança na atividade de que está participando, vinculando o aprendizado com a linguagem natural infantil (SOUZA, 2001). O lúdico, como instrumento da aprendizagem, proporciona um desenvolvimento mental e social sadio e harmonioso na criança, aumentando sua independência, estimulando sua sensibilidade visual e auditiva, além de valorizar a cultura popular, desenvolver habilidades motoras, diminuir a agressividade, exercitar a imaginação e a criatividade, aprimorar a inteligência emocional e aumentar a integração. Por isso, vê-se a importância da lucidade nas atividades pedagógicas. (DALLABONA, 2004).

A abordagem lúdica foi utilizada nesse trabalho extensionista, a fim de introduzir práticas saudáveis de higiene, alimentação e exercícios físicos no cotidiano de alunos da Escola Municipal Honorinda Ferreira Cardoso, culminando em hábitos de vida mais saudáveis pelas crianças.

MÉTODO

O trabalho foi desenvolvido por acadêmicas e docentes do Curso de Medicina da Faculdade de Medicina do Mucuri (FAMMUC) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) - Campus Mucuri. O público-alvo do projeto foram 130 crianças de 8 a 10 anos de idade, matriculados nas turmas do 2º ao 5º ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Honorinda Ferreira Cardoso, situada em Teófilo Otoni – MG, Brasil. O projeto foi executado ao decorrer de um ano, entre 2017 e 2018, realizando-se visitas quinzenais.

As atividades foram selecionadas utilizando como principal critério o lúdico, que é um instrumento facilitador da aprendizagem. Vale ressaltar que as atividades foram elaboradas com base em 3 eixos temáticos: alimentação saudável, higiene e atividades físicas. Além disso, foi considerado, para a realização das atividades, o contexto socioeconômico bastante vulnerável que esses estudantes estavam inseridos. Dentre as atividades quinzenais aplicadas na escola, destacam-se:

Dinâmica do aperto de mãos:

Para dar início à atividade, o mediador espalhou purpurina nas mãos das crianças que, em analogia, representaria as bactérias e sujeiras presentes nas mãos. Dessa forma, ao saudarem seus amigos com um aperto de mão, a purpurina foi se espalhando de mão em mão, sujando tudo o que tocavam, os seus pertences, o chão e outras partes do corpo. No momento final da atividade, foi destacada a importância de lavar as mãos e manter uma boa higiene para que fossem eliminadas as bactérias e sujeiras das mãos, as quais foram apresentadas como veículos de transmissão e contaminação de doenças. Para finalizar, foi ensinada a técnica de lavar as mãos para as crianças conforme as orientações do Ministério da Saúde (2013).

Vídeo educativo:

Uma animação que ilustrou a disseminação de microorganismos e as consequências para a saúde de uma contaminação, como por exemplo a gripe e todos os sintomas associados, foi apresentado para as crianças complementando a atividade da dinâmica do aperto de mão.

Criança na cozinha:

Os estudantes foram orientados quanto ao preparo de alimentos saudáveis em casa. Para concretização do aprendizado, foi escolhido o preparo do iogurte natural que na sequência, foi servido para os alunos sendo esse bem aceito pelos mesmos.

Vivo ou morto:

O mediador da atividade verbalizava em sequência e aleatoriamente para

as crianças os comandos de ficar em posição de “vivo”, ou seja, em pé ou de “morto”, correspondendo a posição agachada. O objetivo da atividade foi realizar exercício físico simples, mas que conseguisse trabalhar a concentração e capacidade de responder a comandos adequadamente.

Amarelinha:

Dez retângulos, chamados casas, foram desenhados no chão formando uma sequência numerada de um a dez. No início da brincadeira, o jogador joga a pedra na primeira casa e pula todo o trajeto colocando somente um pé em cada casa e não podendo pisar na casa em que está a pedra, até chegar ao fim do percurso intitulado céu. Quando atinge essa casa, o jogador deve retornar a sequência de casas pulando com um pé só, parando na casa anterior para pegar a pedra. A brincadeira se repete até que todas as casas tenham sido acertadas pela pedra atirada.

Roda do gato e rato:

Uma criança foi escolhida, por sorteio, para ser o gato e todas as demais iniciaram como rato. O gato deve pegar os ratos que, através do toque do gato, transformam-se em gatos também. Para a identificação dos gatos, foi realizada uma pintura de gato no rosto e, a partir desse sinal, poderiam perseguir os demais ratos. A brincadeira termina quando todas as crianças são transformadas em gatos. A ideia da brincadeira é, além de correr, trabalhar estratégia e trabalho em equipe.

Jogo da memória:

Foram elaborados vários cartões de figuras relacionados a hábitos saudáveis, dentre eles encontram-se as atividades físicas, alimentos nutritivos, alimentos não nutritivos, dentre outros. Todos os cartões encontravam-se em pares e foram dispostos de forma que a gravura ficasse voltada para a mesa. As crianças tinham que encontrar os pares da imagem e, através delas, identificar e explicar o que elas representavam e a importância para a saúde.

Trilha:

Foi disposto para as crianças, na quadra da escola, um jogo de tabuleiro em tamanho real, em que o objetivo consistia em chegar até o fim do percurso passando por uma série de hábitos saudáveis e não saudáveis. Os pinos do tabuleiro eram representados por um estudante de cada equipe, mas as ações eram refletidas em toda a equipe e não somente no jogador presente na trilha. Ao jogar os dados, se o jogador parasse em uma casa correspondente a uma alimentação adequada ou que pedisse para ele realizar alguma atividade física e essa fosse concluída por toda a equipe, o jogador avançava no jogo, mas se caísse numa casa com hábitos de vida sedentários e má alimentação, ele retornava algumas casas. Durante o jogo, todos os alunos realizaram exercício físico e desenvolveram melhor os conceitos de alimentação saudável.

Cartilha:

A cartilha preparada pela equipe para os estudantes continha várias atividades, adequadas para a faixa etária, que exigiam raciocínio e utilização da lógica

para sua resolução. Com isso, os alunos trabalharam o conhecimento dos alimentos saudáveis e não saudáveis, como deve ser a refeição ideal, a importância das atividades físicas, higiene adequada e outros conceitos relacionados às práticas de hábitos saudáveis. A cartilha possuía cruzadinha, caça-palavras, jogo dos 7 erros e labirinto. Foi resolvida sob orientação da equipe nas salas de aula para que houvesse correção de conceitos, se necessário.

Quebra-cabeça:

Foram fornecidos para as crianças alguns quebra-cabeças elaborados pela equipe para que, a partir da montagem, fossem identificados pratos saudáveis e não saudáveis e quais seriam as substituições necessárias. A equipe orientou os grupos de alunos quanto aos alimentos presentes nos pratos dos quebra-cabeças e suas respectivas classificações em saudáveis e não saudáveis.

A final de um ano de trabalho com as crianças, aproveitando-se a reunião de pais na escola, um questionário foi aplicado aos pais e responsáveis a fim de análise das possíveis mudanças de comportamentos cotidianos relacionados a boas práticas para a saúde. O questionário foi elaborado com respostas “Sim ou Não” e os dados foram analisados somando-se as respostas para cada questão.

RESULTADOS

O trabalho de extensão aqui apresentado utilizou como princípio norteador o lúdico como instrumento moldador de opinião e por esse motivo, emprega como base as brincadeiras e jogos como instrumento de comunicação direta com os estudantes da escola municipal acompanhados pela equipe. Baseado no questionário respondido pelos pais e responsáveis dos estudantes (Figura 1), somado aos relatos dos pais e educadores, além das observações da equipe do trabalho, observou-se que as crianças comentaram sobre as atividades realizadas pelo projeto em suas residências; apontando melhora no comportamento de higiene e alimentação da criança, além de afirmarem estímulos para a prática de atividades mais ativas repercutindo em melhora significativa nos hábitos de vida dessas crianças. Foi evidente o sucesso em escolher didática lúdica visto que os alunos demonstravam-se animados e interessados em participar das atividades e felizes por receber a equipe do trabalho na escola, ademais, o lúdico aproxima-se do cotidiano infantil. Associar essas atividades lúdicas com importantes aspectos que precisam ser trabalhados desde a infância apresentou-se eficaz haja vista que durante o período em que as atividades foram realizadas, observaram-se pequenas mudanças graduais nos comportamentos dos alunos. Como demonstrado na figura 1, eles passaram a identificar escolhas mais saudáveis no cotidiano e a refletirem esses hábitos em casa, servindo como propagadores de hábitos saudáveis.

Esse trabalho preconizou levar novas experiências para as crianças, de forma que ficassem conscientes dos benefícios das atividades físicas, sobretudo aquelas feitas em grupos de amigos, seja dentro ou fora da escola, por melhorarem, também, a interação social, além de tornar essas atividades mais cativantes. Assim, tais atividades aumentam a adesão e diminuem o sedentarismo por estimular a prática de exercícios, brincadeiras e jogos fora dos horários escolares. Inicialmente as crianças ofereceram certa resistência para realização das atividades físicas lúdicas, con-

tudo, após explicações simples e diretas sobre os benefícios, passaram a empenhar-se nas atividades de maneira mais intensa. Foram selecionados jogos que incentivassem um maior movimento do corpo e a prática de atividades físicas como momento prazeroso e de interação social, trazendo benefícios para o corpo, mente e relações com os pares.

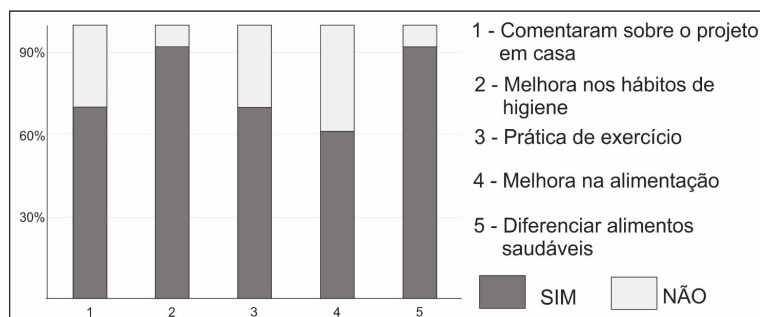


Figura 1 - Representação gráfica da análise do questionário aplicado aos pais ou responsáveis dos alunos participantes do projeto.

Durante as exposições sobre a alimentação equilibrada, foi observado que as crianças apresentavam déficit significativo dessas informações. Porém, ao final das discussões sobre os temas e das atividades de fixação, passaram a apresentar maior interesse e capacidade de correlacionar as informações absorvidas com o seu cotidiano. Notou-se também que as crianças desenvolviam a habilidade de auxiliar os colegas de sala durante a correção ou resolução das dúvidas. Observou-se que julgamento prévio ou falta de conhecimento de vários alimentos bloqueavam a ingestão e vontade de descoberta de novos sabores por alguns alunos. Dessa forma, buscou-se reduzir a correlação criada entre sabor desagradável e verduras, leguminosas ou frutas com atividades que associam alimentação nutritiva ao prazer de alimentar-se somado ao bem-estar físico e emocional. Os estímulos foram feitos no sentido de que as crianças reconhecessem os alimentos e criassem um senso crítico sobre como escolheriam suas refeições. Segundo o questionário aplicado (Item 5 da figura 1) somado aos relatos dos pais bem como dos profissionais da escola, foi ressaltado que os alunos passaram a distinguir os alimentos que promovem benefícios à saúde daqueles que a prejudicam, mostrando que as atividades realizadas com eles foram efetivas.

Nesse trabalho, que tem o lúdico como principal instrumento formador de opinião, ensinou-se às crianças, de forma descontraída e didática, práticas rotineiras e primárias como a lavagem das mãos, exercendo a promoção de saúde e prevenção de enfermidades. Ademais, vídeos em forma de animações foram reproduzidos para melhoria nos hábitos de higiene pessoal que mostraram como ocorre o acúmulo de impurezas no corpo, estimulando-as a relacionar melhores hábitos de higiene com melhoria na qualidade de vida e redução do adoecimento. Assim, pode-se ilustrar a disseminação de microrganismos e as consequências para a saúde de uma contaminação, como por exemplo a gripe e todos os sintomas associados. Ao final das animações, foi ensinada a técnica de lavagem das mãos com cada aluno na pia do banheiro da escola. A atividade foi divertida e proveitosa, pois permitiu a abordagem de outros assuntos associados, como o racionamento de água e proteção dos recursos naturais.

Após um ano de execução das atividades o questionário elaborado pela

equipe foi entregue aos pais e responsáveis com retorno de 12% de questionários respondidos. Desses doze por cento, 92% aprimoraram seus hábitos higiene e estavam aptos a diferenciar os alimentos saudáveis, embora 60% tenham melhorado sua alimentação. Setenta por cento comentaram sobre o projeto em suas residências além de praticarem exercícios físicos (Figura 1).

As acadêmicas da FAMMUC, e não somente as crianças da escola, tiveram grande oportunidade de aprendizado. Além do aprofundamento nos temas para melhor desenvolvimento e execução de todas essas atividades, puderam conhecer a realidade e necessidades locais habilitando-as a desenvolver construção de novos saberes voltados à melhoria da saúde e, por conseguinte, da qualidade de vida, da sociedade, mesmo em locais de alta vulnerabilidade social e econômica.

DISCUSSÃO

O lúdico atua na formação intelectual e da personalidade do indivíduo por estimular o processo de estruturação afetivo-cognitivo do estudante, além de auxiliar na socialização criativa do jovem e influenciar suas condutas na vida adulta (FRIEDMANN, 2006 e SOUZA, 2016). Através dessas práticas foi possível abordar temas como alimentação saudável, exercício físico, higiene pessoal e saúde de forma prazerosa, interativa e dinâmica, capazes de serem registrados na memória das crianças, juntamente com as boas lembranças da infância.

Foi notório que a metodologia lúdica facilitou o processo de aprendizagem, pois esse ambiente descontraído permite maior interação da criança com o aprendizado, tornando o processo ensino-aprendizagem mais atrativo, qualitativo e eficaz (Duarte e Piovesan, 2013). Em consonância com nossa observação, Duarte e Piovesan (2013), afirmam que a leveza e descontração das brincadeiras permitem que a criança desenvolva diversos aspectos essenciais, tais como a linguagem, o pensamento, a socialização, a iniciativa e a autoestima.

É na infância que a criança é fomentada a arquitetar seus principais valores e princípios, que serão levados para o resto da vida. Desta forma, muitas metodologias são baseadas na transmissão, ainda na infância, de conceitos e aspectos importantes à vida adulta, de forma a propiciar o crescimento da criança com opiniões sólidas a respeito de importantes temas. A forma como a informação é transmitida às crianças deve ser pensada de maneira a atrair sua atenção e envolvê-la efetivamente no assunto abordado. O lúdico é uma importante ferramenta pedagógica devido a capacidade de absorver o indivíduo de forma intensa e total, criando um ambiente de exultação animado e prazeroso (BELO, 2013; DUARTE E PIOVESAN, 2013; FRANCO 2003) permitindo o desenvolvimento global e uma visão de mundo realista (DALLABONA, 2004). Assim, por meio das descobertas e da criatividade, a criança pode se expressar, analisar, criticar e transformar a realidade.

A importância do lúdico como apoio sólido na educação infantil chama a atenção de todos que necessitam abordar crianças com assuntos complexos e essenciais (DALLABONA, 2004). Desta forma, atividades lúdicas são amplamente utilizadas por diversas áreas, assim como nos temas relacionados à manutenção da saúde desenvolvidas nesse trabalho. Todas as atividades foram projetadas considerando o contexto socioeconômico das crianças que vivem em situação de vulnerabilidade, bem como, na qualidade de vida que levam atualmente. Assim,

buscou-se propiciar uma melhoria, a curto e longo prazo que ocorreram com mudanças precoces em seus hábitos cotidianos. Através de atividades como quebra-cabeça, filmes, cartilha e jogo da memória, foram abordados temas de higiene e alimentação, influenciando a maneira como reconhecem os alimentos que chegam até elas. As mensagens positivas, a respeito da prática de exercício físico, ficaram a cargo das brincadeiras que precisavam de movimentação e coordenação, equilíbrio, agilidade e mira como amarelinha, vivo ou morto e roda do gato e rato.

Como constatado por SFAIR (2014), compreende-se os benefícios da prática de atividades físicas, bem como sua correlação com a saúde e o bem-estar físico e mental. Os efeitos comumente observados da prática de exercícios físicos são diversos, como exemplo, diminuição de peso corporal, melhoria da função cardiorrespiratória, ganho ou manutenção da massa muscular, melhora da autoestima, prevenção de doenças crônicas, combate à depressão, fortalecimento do sistema imune além de benefícios cognitivos. Contudo, com o advento dos videogames, celulares e computadores, as crianças sentem-se cada vez mais estimuladas a ficarem paradas dentro de casa ao invés de usufruírem de brincadeiras ativas que trabalham vários grupos musculares e trazem esses benefícios para a saúde. A inatividade durante a infância e adolescência aumenta a probabilidade de tornar-se um adulto sedentário, estando mais suscetível a doenças cardiovasculares (ENES, 2018; MENDES, 2006), doenças crônicas e obesidade (CORSO, 2012). É observado que a prevalência de obesidade em crianças aumentou significativamente nos últimos anos, tanto nacionalmente (SANTOS, 2018; CASTILHO, 2014; FERNANDES, 2012) quanto em âmbito internacional (WAHI, 2019; Manyanga 2020, Yo, 2020) devido ao declínio da realização de atividade física, associado às deficiências nutricionais (Manyanga 2020; CORSO, 2012). O sobrepeso e a obesidade quando presentes na infância, prejudica tanto o desenvolvimento físico quanto mental da criança (Yo, 2020, OLIVEIRA, 2019; ROCHA, 2017).

As crianças participantes do projeto pertencem a bairros sócios e economicamente desprivilegiados da cidade de Teófilo Otoni, o que torna visível o fato de que a baixa renda (OLIVEIRA, 2019 e CORADINI, 2017) e a falta de informações nutricionais adequadas (SILVA, 2018) influenciam diretamente nos hábitos alimentares dessas. Na tentativa de reverter esse quadro, desde 1955 foi implantado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) a fim de proporcionar um melhor desenvolvimento e crescimento da criança, rendimento escolar e aprendizagem adequados, além da construção de hábitos alimentares saudáveis a partir da oferta de uma alimentação escolar adequada e orientada por um nutricionista em conjunto com ações promotoras de educação alimentar e nutricional. Contudo, apesar da oferta na escola de uma dieta equilibrada, foi observado que várias crianças consomem alimentos não saudáveis para o lanche, em contrapartida, outras relataram que o lanche oferecido pela escola é a única fonte de alimentação diária. Pode-se, assim, inferir que as demandas energéticas e nutricionais desse aluno não estão sendo supridas, podendo afetar negativamente o desenvolvimento cognitivo e motor da criança.

A fim de trabalhar com as crianças o conhecimento sobre os alimentos consumidos e classificá-los em saudáveis ou não, foram desenvolvidas algumas atividades como quebra-cabeça e jogo da memória, que foram produzidos exclusiva-

mente para o referido trabalho, permitindo adequar às circunstâncias nas quais as crianças estavam inseridas. As atividades permitiram o desenvolvimento de conceitos sobre as formas de apresentação dos alimentos, sobre suas classificações e acabaram fornecendo para as crianças maneiras de diminuir a resistência aos alimentos saudáveis. De acordo com RAMOS (2000), o processo de descobrimento dos sabores e odores inicia-se através das qualidades sensoriais ofertadas pelo leite materno, que influencia positivamente na introdução alimentar durante o desmame. Entretanto, é a partir da ingestão de alimentos e exposição repetida a eles que a criança começa a desenvolver, de fato, uma intimidade com os alimentos e passa a criar um padrão de aceitação alimentar. A família, portanto, possui um papel imprescindível no desenvolvimento do primeiro contato da criança com os alimentos, visto que são responsáveis pela oferta desses e, de acordo com a forma que os alimentos são apresentados à criança, essa pode desenvolver memórias positivas ou negativas com relação a experimentar novos alimentos (DANTAS, 2019; CAETANO, 2012).

Geralmente, há uma resistência maior a alimentos considerados saudáveis em virtude da insistência excessiva na repetição dos alimentos ou processos de coação que esses alimentos são oferecidos à criança (RAMOS e STEIN, 2000). Ademais, há preferencialmente, o desenvolvimento de um interesse inato pelas substâncias mais adocicadas em virtude da sensibilidade desse sabor ser estimulada no ambiente intrauterino pelas substâncias químicas presentes no líquido amniótico RAMOS et. al (2000). Com isso, a inserção de novos sabores torna-se complexo e depende intimamente dos métodos utilizados para proporcionar tais experiências. É importante que a criança tenha conhecimento de todos os alimentos que irá consumir e/ou experimentar, desde a sua origem até o preparo. Caso seja possível, deve-se incluir a criança no processo de preparo do alimento, para que esta seja encorajada e se sinta estimulada a experimentar qualquer que seja a comida. Para isso, foi desenvolvida com as crianças do trabalho a dinâmica que consistia no preparo de um iogurte natural economicamente acessível que apresenta grande versatilidade de utilização. Adicionalmente, durante o preparo da receita, pode-se abordar temas relacionados à importância da boa higiene para manutenção da saúde. A preparação do alimento complementou a atividade “dinâmica do aperto de mãos” que evidenciou a importância da lavagem das mãos para manutenção da higiene.

O vocábulo higiene é derivado da deusa Hygiéia (PEDROTTI, 2012), reverenciada em Atenas como protetora da saúde, do bem-estar orgânico, dessa forma vê-se no ensino coletivo da higiene pessoal, um projeto continuado de melhora da qualidade de vida. Acredita-se que, com os ensinamentos do projeto, os hábitos primários de higiene aprendidos na infância possam ser levados e lembrados para o resto da vida, consolidando nesses indivíduos, desde a infância, como hábito do cotidiano (BELLINASSO E SACCOL, 2012). Conforme afirma PUCCI (1999), quanto melhor as crianças forem esclarecidas, mais chances elas terão de formarem seu ego de forma própria e de contribuir para um ambiente mais limpo e higiênico. Tal promoção de saúde no ambiente escolar está sendo recomendada por órgãos internacionais (BIZZO E LEDDER, 2015) uma vez que a escola ainda representa ambiente adequado para integração com a comunidade pois nela encontra-se grande potencial disseminador de informações que ultrapassam seus limites físicos (OLIVEIRA E BUENO, 1997

e COSTA et al. 2008) repercutindo em melhorias da saúde das crianças assistidas, assim como de seus familiares e educadores. Um ensinamento efetivo a respeito da higiene pessoal é capaz de, paulatinamente, ser aplicado na comunidade vigente e reduzir expressivamente a incidência e prevalência de parasitoses e outras doenças da região e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida dessa população.

A promoção de saúde no âmbito escolar parte de uma visão integral e multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas em seu contexto familiar, comunitário, social e ambiental (OPS, 1995). Dessa forma, cuidar de crianças de diferentes condições sociais implica lidar com costumes diversos e reconhecer as limitações da escola de educação infantil frente aos problemas econômicos e culturais das famílias, associados à precariedade habitacional, às dificuldades de acesso aos serviços de saúde e a bens básicos para o bem-estar infantil (MARANHÃO e SARTI, 2007). Partindo desse fato, faz-se necessário uma educação em saúde precoce, acessível e integradora, que seja capaz de abranger o ensinamento a todas as crianças em todos os âmbitos. Portanto, as ações educativas e preventivas devem ser incorporadas aos hábitos das crianças de modo que elas sejam aptas para repassar o conhecimento (SANCHEZ, 2010). Analisando os benefícios do início de um estilo de vida saudável na infância e da situação vigente na escola Honorinda, em consonância com a realidade das demais áreas de Teófilo Otoni, em que as crianças dispõem de uma condição social e estrutura familiar vulneráveis que as expõe a uma condição alimentar não adequada e de baixa autonomia, vê-se, pois, de fato, a necessidade de continuidade de projetos semelhantes, que estimulem o conhecimento e poder de escolha consciente das crianças perante um estilo de vida considerado saudável.

CONCLUSÃO

O programa educativo lúdico desenvolvido na escola promoveu o desenvolvimento dos alunos em diversos âmbitos. Além de permitir momentos de interação e recreação, observou-se nas crianças a aquisição de crítica em relação aos hábitos alimentares, de higiene e a prática de exercícios físicos. Ademais, o contato das acadêmicas com uma comunidade economicamente desprivilegiada, carente de informação e baixa escolaridade, propiciou a construção de novos saberes voltados à melhoria da saúde e da qualidade de vida da sociedade em consonância com a realidade dessa população. Dessa forma, essas futuras médicas, terão ainda mais subsídios de atuarem como agentes de transformação social.

REFERÊNCIAS

- BELLINASSO, J.S., MORAES, C.M.B., et al . **Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis**. *isciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria*, v. 13, n. 2, p. 201-215, 2012.
- BIZZO, M.L.G.; LEDER, L.; **Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. *Nutrition education in the national curricular parameters for elementary schooling Rev. Nutr., Campinas*, 18(5):661-667, set./out., 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica**. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 84 p
- CAVALCANTE, M. C.; ORTIZ, T. T.; GUERRA, S. L. S.; SUANO, F. I. S.; SACCARDO, R. O. S. **Alimentação complementar: práticas inadequadas em lactentes**. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*, Volume 51 Nº 2 Páginas 141 – 148. 2012.
- CARVALHO, C.A.; FÔNSECA, P. C. A.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. D. C.; NOVAES, J. F. **Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática**. Viçosa, Minas Gerais. 2014.

CASTILHO, S. D.; NUCCI, L. B.; HANSEN, L. O.; ASSUINO, S. R. **Prevalence of weight excess according to age group in students from Campinas, SP, Brazil** Rev Paul Pediatr;32(2):200-6. 2014.

CORSO, A. C. T. et al. **Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina.** R. bras. Est. Pop., Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. 117-131, jan./jun. 2012.

COSTA, F. S.; SILVA, J.L.L.; DINIZ, M.I.G. **A importância da interface educação\saúde no ambiente escolar como prática de promoção da saúde. Informe-se em promoção da saúde,** v.4, n.2. p.30-33, 2008.

DALLABONA, S. R. **O lúdico na educação infantil: Jogar, brincar, uma forma de educar.** Instituto Catarinense de Pós-Graduação. Santa Catarina, v.1, n.4, 107-112, jan/març, 2004.

DANTAS, R. R.; SILVA, G. A. P. **The role of the obesogenic environment and parental lifestyles in infant feeding behavior.** Revista Paulista de Pediatria Mai, Volume 37 N° 3 Páginas 363 – 371. 2019.

DEHEEGER, M.; ROLAND-CACHERA. **Physical activity and body composition in year...linkages with nutritional intake ?**p.372 -1997.

DUARTE, M. S.; PIOVESAN, J. C. **Dificuldades de aprendizagem e ludicidade: Brincando eu aprendo.** Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI. Vol.9, N.17: p.21-32,Rio Grande do Sul, Oct. 2013.

ENES, C. C.; SILVA, J. R. **Associação entre excesso de peso e alterações lipídicas em adolescentes.** Ciência & Saúde Coletiva, Volume 23 N° 12 Páginas 4055 – 4063. Dez 2018.

FERNANDES, M. M.; PENHA, D. S. G.; BRAGA, F. A. **Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade.** Revista da Educação Física / UEM, Volume 23 N° 4 Páginas 629 – 634. Dez 2012.

GONCALVES, H. et al. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência.** Rev Panam SaludPublica, Washington , v. 22, n. 4, p. 246-253, Oct. 2007.

MANYANGA T. **Examining lifestyle behaviours and weight status of primary schoolchildren: using Mozambique to explore the data gaps in low- and middle-income countries.** Appl Physiol Nutr Metab. Jan 2020.

MARANHÃO, D. G.; SARTI C. A. **Cuidado compartilhado: negociações entre famílias e profissionais em uma creche.** Interface - Comunicação, Saúde, Educação. v. 11, n. 22, p. 257-70, 2007.

MENDES, E. G. **A radicalização do debate sobre inclusão escolar no Brasil.** Revista Brasileira de Educação, v. 11, n. 33, p. 387-405, 2006.

OPS. ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. **Educación para la salud: un enfoque integral.** Washington: OPS, 1995. (Série HSS/SILOS, n. 37).

OLIVEIRA, A.C.; RIBEIRO, D.M.; CAMARGO, E.M.; et al. **Obesidade infantil e enfrentamento familiar/Child obesity and family struggle.** REPENF – Rev Par Enferm. 2(1):41-50. 2019.

OLIVEIRA, M.A.F.C.; BUENO, S.M.V. **Comunicação educativa do enfermeiro na promoção da saúde sexual do Escolar.** Rev. latino-am. Enfermagem. Ribeirão Preto, v. 5, n. 3, p. 71-81, julho 1997.

PEDROTTI, S. P. **Abordagem e aplicação de hábitos e higiene na educação infantil.** XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão da UNICRUZ. 6, 7 e 8 de novembro, 2012.

PUCCI, B., et al. **Adorno: o Poder Educativo do Pensamento Crítico.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

RAMOS, M., STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** Disponível em: *Jornal de Pediatria* - Vol. 76, Supl.3, 2000.

ROCHA, M.; PEREIRA, H. MAIA, R. et al. **Aspectos psicossociais da obesidade na infância e adolescência.** Psic., Saúde & Doenças. vol.18, n.3, pp.713-723. 2017.

SANCHEZ, C. M. **Perfil do Conhecimento dos Cuidadores de uma Creche Pública sobre os Hábitos de Higiene Bucal,** Várzea Grande/MT. UNIVAG, 2010.

SANTOS, J.L., PEREIRA, T. C.; CRUZ, J.V.C. **Obesidade infantil a partir de uma percepção familiar childhood obesity from a family perception.** Rev. e-ciência, 6(2):77-82. 2018.

SFAIR, M. J. T. **Efeitos do exercício voluntario na recuperação de hemisseção da medula espinhal: mudanças na rede perineuronal e acetilação de histonas.** 2014. 66 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências Biológicas. Programa de Pós-Graduação em Neurociências e Biologia Celular. Belém, 2014.

SILVA, A. E. A.; SILVA, D. S. P.; OLIVEIRA, G. S.; et al. **Crianças pré-escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados.** Revista Humano Ser - UNIFACEX, Natal-RN, v.3, n.1, p. 19-32. 2017/2018.

SOUZA, F. H. **A importância do brincar nas atividades físicas para portadores de necessidades especiais.** Marília, São Paulo. 2001.

SOUZA,R. S. E FRANCISCO, O. B. **O brincar no desenvolvimento lúdico da criança.** Colloquium Humanarum, vol. 13. n. Especial. p. 309-314. Jul–Dez, 2016.

Yu, H.J., Li, F., Hu, Y.F., Li, C.F., et al. **Improving the Metabolic and Mental Health of Children with Obesity: A School-Based Nutrition Education and Physical Activity Intervention in Wuhan, China.** Nutrients. 10;12(1). Jan 2020.

WAHI, G., WILSON, J., OSTER, R, et al. **Strategies for Promoting Healthy Nutrition and Physical Activity Among Young Children: Priorities of Two Indigenous Communities in Canada.** Curr Dev Nutr. 28;4(1). Nov 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento às várias pessoas que trabalharam e contribuíram durante o projeto, como Beatriz Garcia de Toledo, Dra. Ana Cândida Araújo e Silva, Dr. Patrick Wander Endlich, Me. Vânia Soares de Oliveira e Almeida Pinto, Dr. Tiago Domingos Mouzinho Barbosa. Agradecimento à diretora e coordenadora da escola Honorinda, a todos os educadores, professores, funcionários, pais e crianças que participaram e se envolveram no projeto e, especialmente o carinho que tiveram pela equipe durante os trabalhos. Agradecimento à PROEXC, à UFVJM e à FAMMUC.