

ESTRATÉGIAS LÚDICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Playful strategies to build up healthy eating habits in Early Childhood Education

Dário Vinícius Ceccon Lanes¹ [dariocecon@yahoo.com.br]; **Marcelli Evans Telles dos Santos**² [marcelli_mets@hotmail.com]; **Elane Fabíola de Sousa Jerônimo Silva**² [elanejabiola@hotmail.com]; **Karoline Goulart Lanes**¹ [ktguria@yahoo.com.br]; **Robson Luiz Puntel**^{1,2} [robson_puntel@yahoo.com.br]; **Vanderlei Folmer**^{1,2} [vandfolmer@gmail.com]

1: Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, PPG Educação em Ciências: química da vida e saúde, Avenida Roraima, nº 1000, Cidade Universitária, Bairro Camobi, Santa Maria/RS, 97105-900, Brasil.

2: Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA - Campus Uruguiana/RS, BR 472, KM 592, 97500-970, Brasil, CX Postal 118.

RESUMO

A fase da vida que compreende a infância é um período de intensas modificações e de formação dos hábitos alimentares, o que justifica a importância da educação nutricional visando à promoção da saúde na fase adulta. Assim, este estudo se propôs a investigar as percepções de crianças da Educação Infantil acerca dos hábitos alimentares saudáveis e, além disso, 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 recreativas. Participaram da pesquisa 32 crianças. 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. Desta forma, constatou-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.

Palavras-chave: recreação; hábitos alimentares saudáveis; educação física; ensino de ciências; educação infantil.

ABSTRACT

Early childhood is a life period of intensive changes and formation of eating habits. Therefore, nutrition education during this period is important to promote a healthy adulthood. The aim of this study was to investigate kindergarten children's

perceptions about healthy eating habits and evaluate the efficiency of playful strategies. The study was divided into three phases. Pre- and post-test were performed through scrapbooks and collages. Playful intervention was carried out during physical education classes by means of recreational activities. Thirty-two children participated in the study. The results of pre-test showed that the children had no knowledge about healthy eating habits. After post-test, awareness of healthy food habits increased and the consumption of food which is not recommended for adequate nutrition was reduced. These results indicate that playful intervention increased the children's awareness about healthy eating habits. Therefore, this approach might be an effective strategy for nutrition education in kindergarten.

Keywords: *Recreation; healthy eating; physical education; science education; early childhood education*

INTRODUÇÃO

No Brasil, transformações relacionadas à crescente modernização e urbanização estão associadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, sendo estas mudanças consideradas como favorecedoras para o desenvolvimento das doenças crônicas não-transmissíveis (SCHMITZ, 2008).

Fase da vida que compreende a infância é um período de intensas modificações, que vão desde as 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. Hoje em dia, as crianças ficam cada vez mais tempo assistindo à televisão, jogando videogame ou interagindo com o computador e menos tempo brincando ativamente; e é por isso além de outros fatores, que estamos vivendo uma epidemia de sobrepeso e obesidade. De fato, atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública mundial (DIETZ, 2001) e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), a prevalência de obesidade infantil tem crescido em torno de 10 a 40% nos últimos 10 anos (DE MELLO et al., 2004).

Assim, para garantir o adequado desenvolvimento físico, social, cognitivo e psicomotor, as crianças precisam de um suporte equilibrado de nutrientes. Crianças que não se alimentam de forma adequada, conforme suas necessidades, correm riscos de ter um retardo no crescimento, anemias, desnutrição, cáries, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social além de aumentar as chances de desenvolver doenças crônicas na idade adulta (BOCCALETTO e MENDES, 2009). 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.

Para Piaget (1996), o desenvolvimento cognitivo é um processo contínuo, que depende da ação do sujeito e de sua interação com os objetos. Se a educação tem por objetivo promover esse desenvolvimento, deve favorecer o crescimento dos alunos por seus próprios meios, oferecendo-lhes condições para que isso ocorra. Portanto, cabe ao professor desenvolver novas práticas que permitam aos alunos um melhor aprendizado utilizando-se de metodologias apropriadas. Sendo assim, a educação nutricional é de suma relevância, devendo consistir em processo ativo, lúdico e interativo quando voltada para a população infantil (CERVATO et al., 2005).

O lúdico pode ser utilizado como promotor da aprendizagem nas práticas escolares, possibilitando a aproximação dos alunos com o conhecimento. Porém, devem-se ter sempre claros os objetivos que se pretende atingir com a atividade lúdica que vai ser utilizada. Deve-se respeitar o nível de desenvolvimento em que o aluno se encontra e o tempo de duração da atividade. A intervenção do professor deve ocorrer no momento certo, estimulando os alunos a uma reflexão para que possa ocorrer a estruturação do conhecimento (CHAGURI, 2006).

Nesse contexto, como também é objetivo da Educação Física estimular a prática de atividades físicas e os hábitos saudáveis (PCN, 1998), o intuito deste estudo foi investigar quais as percepções de crianças, na faixa etária entre 3 e 5 anos, matriculadas na rede particular de ensino da cidade de Uruguaiana/RS, acerca dos hábitos alimentares saudáveis e avaliar a eficácia das intervenções, durante as aulas Educação Física na Educação Infantil, que utilizaram o lúdico como recurso pedagógico.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada durante 3 meses, no período de junho a agosto de 2010, em duas escolas da rede de ensino particular do município de Uruguaiana-RS. A escolha por estas deve-se ao fato de não apresentarem experiências anteriores na Educação Física e também pelo interesse das escolas em implantarem essa disciplina como componente curricular. Participaram desse estudo 32 crianças, sendo 17 meninas e 15 meninos, na faixa etária entre 3 e 5 anos de idade.

O estudo iniciou investigando as percepções das crianças sobre os hábitos alimentares saudáveis. Nesse momento, as crianças receberam encartes de supermercado e, nestes, deveriam apontar 5 alimentos diferentes que, para elas, eram considerados saudáveis. Após a escolha, as figuras dos alimentos eram recortadas e coladas em uma folha em branco. Em relação à escolha da ferramenta para representação do conhecimento das crianças, cabe aqui ressaltar que, nessa faixa etária, ainda não estão alfabetizadas, o que dificultaria a aplicação de outros métodos.

Assim, após a coleta desses dados, iniciou-se a intervenção. Nessa etapa, foi desenvolvida a interferência educativa, que consistiu em uma série de atividades onde se utilizou a

recreação como recurso pedagógico para abordar a temática “hábitos alimentares saudáveis”. Essas atividades tinham por objetivo contribuir para a educação nutricional das crianças e foram realizadas durante as aulas de Educação Física pelo próprio professor da disciplina, por um período de 3 meses, totalizando 11 aulas. São exemplos das atividades:

- Mostrar no quadro os nomes dos alimentos salgados e doces;
- Tirar da sacola as figuras dos alimentos gordurosos;
- Pega-pega conforme as cores dos alimentos;
- Circular os nomes dos alimentos que são ingeridos quentes;
- Experimentar sabores e texturas: vendar os olhos da criança e colocar algum alimento em sua boca para que ela tente identificá-lo através do sabor e da textura. As crianças foram chamadas uma por vez, e a prova foi repetida quatro vezes com alimentos diferentes;
- Adivinhando o alimento: a brincadeira consiste em tampar os olhos da criança e colocar um alimento na mão dela para que tente identificá-lo;
- Montando o prato: cada grupo de crianças recebeu um prato de papel e várias figuras dos grupos de alimentos da pirâmide. A seguir, pediu-se que cada grupo montasse, no menor tempo possível, o prato com alimentos saudáveis;
- Montando um cartaz: metade com figuras de alimentos saudáveis e outra metade com figuras de alimentos não saudáveis. Recortar de revistas as figuras e cola-las no cartaz.

A fim de avaliar se a interferência educativa atingiu seu objetivo e foi eficaz, aplicou-se, mais uma vez, a atividade de recorte e colagem das figuras de alimentos saudáveis.

Para a análise dos resultados referente à percepção das crianças, os alimentos foram distribuídos em 6 categorias (as crianças poderiam repetir a categoria, mas os alimentos tinham de ser diferentes) de acordo com a pirâmide alimentar: 1-Cereais, massas, tubérculos e raízes; 2-Frutas; 3-Hortaliças; 4- Leite e derivados, Carne e ovos, Leguminosas; 5-Açúcares e 6- Óleos; (descritos na **Tabela 1**). Para avaliar se houve ou não a ampliação do conhecimento entre os dois momentos (pré e pós) utilizou-se o teste de McNemar e adotou-se nível de significância $p \leq 0,05$ para análise por categorias.

Tabela 1: Exemplos de alimentos de acordo com a pirâmide alimentar.

CATEGORIAS	Exemplo de Alimentos
1 – Cereais, massas, tubérculos e raízes	Pães, arroz, mandioca, biscoitos salgados, batata.
2 – Frutas	Maçã, banana, mamão.
3 – Hortaliças	Cenoura, alface.
4 – Leite e derivados, Carnes e ovos, Leguminosas	Iogurte, queijo, carne bovina, peixes, feijão.
5 – Açúcares	Chocolate, balas, sorvetes.
6 – Óleos	Margarina, manteiga, banhas.

Fonte: IRALA et al, 2001.

Os responsáveis pelas crianças foram orientados e esclarecidos sobre a finalidade da pesquisa e, posteriormente, assinaram um termo de consentimento concordando com a participação de suas crianças e autorizando-a. Além disso, o estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria/RS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes desse estudo encontravam-se na fase da vida denominada de primeira infância, considerada a base para todas as aprendizagens humanas. Nessa fase, desenvolvem-se habilidades que permitem as crianças saltar, correr, pular, andar de bicicleta, começa o período das muitas perguntas, do processo de socialização, do esforço pela independência, e o organismo também se torna estruturalmente capacitado para o exercício de atividades psicológicas mais complexas. Para Enderle (1987), os acontecimentos mais marcantes da fase pré-escolar são a aquisições da marcha, da fala e da autonomia nos hábitos de higiene e alimentos.

Pelo fato de os escolares nessa faixa etária, ainda se encontrarem em crescimento e desenvolvimento, podendo, após 3 meses, o conhecimento ser modificado naturalmente, a criação de um grupo controle fez-se necessária para ratificar se a intervenção potencializou ou não o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis.

A seguir, a **Tabela 2** mostra em números absolutos a ocorrência das categorias tanto no pré-teste quanto no pós-teste bem como o resultado da análise estatística realizada, sendo "p" o nível de significância.

Tabela 2: Ocorrência das categorias, antes e após a intervenção.

CATEGORIAS	GRUPO CONTROLE			GRUPO INTERVENÇÃO		
	Pré	Pós	p	Pré	Pós	p
Cereais, massas, tubérculos e raízes	13	10	0,375	53	44	0,321
Frutas	7	4	0,453	10	39	0,000
Hortaliças	1	2	1	3	8	0,344
Leite e derivados, Carnes e ovos, Leguminosas	11	13	0,625	27	41	0,040
Açúcares	21	20	1	47	22	0,001
Óleos	3	2	1	21	4	0,000

Na primeira parte do estudo, na busca por saber quais alimentos eram considerados pelas crianças como saudáveis, os resultados obtidos através dos recortes e colagens apontaram que a categoria "Cereais, massas, tubérculos e raízes" foram apresentadas pelas crianças 53 vezes, seguida de "Açúcares", "Leite e derivados, carnes e ovos, leguminosas", "Óleos", "Frutas" e "Hortaliças". Nota-se que as categorias "Hortaliças" e "Frutas" foram as que apareceram em menor frequência, e os "Açúcares" foram citados pela grande maioria, o que permite deduzir que as crianças não possuíam noções de hábitos alimentares saudáveis no pré-teste.

Assim, os achados referentes à fase do pré-teste são semelhantes ao encontrado no estudo de Santos et al. (2009), que observou a referência a alimentos doces por parte das crianças (entre 4 e 7 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. Birch (1999) afirma que poucas preferências alimentares são inatas; a maioria é aprendida pelas experiências obtidas com a comida e a ingestão e envolve condição associativa com o aspecto de ambiência alimentar infantil, especialmente no contexto social. Também a sensibilidade ao sabor doce já aparece na fase pré-natal, provavelmente estimulada pelas substâncias químicas do líquido amniótico (RAMOS & STEIN, 2000).

Ainda na **Tabela 2**, em relação ao pós-teste, houve diminuição na ocorrência das categorias "Cereais, massas, tubérculos e raízes", "Açúcares" e "Óleos" e aumento em "Frutas", "Hortaliças" e "Leite e derivados, carnes e ovos, leguminosa". Todavia, a análise estatística revela que houve diferenças estatísticas significativas apenas para as categorias "Frutas" e "Leite e derivados, carnes e ovos e leguminosa" que aumentou a ocorrência e "Açúcares" e "Óleos", que reduziram a ocorrência. Através da análise estatística pode-se dizer que houve mudanças nas percepções das crianças desse grupo a respeito do que seriam alimentos saudáveis.

Nota-se que no grupo utilizado como parâmetro de ocorrência, em números absolutos, na maioria das categorias diminuiu, inclusive a categoria "Frutas", somente duas categorias aumentaram; "Hortaliças" passou de 1 para 2 e "Leite e derivados, carnes e ovos, leguminosas", de 11 para 13. Entretanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas do pré-teste para o pós-teste nas categorias analisadas nesse grupo. Verifica-se então que não houve evolução positiva do pré para o pós-teste, pois as percepções das crianças não foram modificadas. Ainda houve predomínio da ideia de que "Óleos" e principalmente os "Açúcares" são alimentos saudáveis, mesmo aparecendo em menor quantidade em relação ao pré-teste.

Com isso, constatou-se que o recurso pedagógico utilizado neste estudo, o lúdico, potencializou o conhecimento das crianças sobre hábitos alimentares saudáveis, e que ele pode ser eficaz na educação nutricional e na promoção da saúde, facilitando a aprendizagem, nesse caso, para a faixa etária entre 3 e 5 anos, nas práticas escolares.

Neste sentido, ensinar a partir de atividades lúdicas, nas palavras de Negrine (1994), é um ato planejado e consciente, e seu uso vem contribuir para uma melhoria na aprendizagem do aluno. Rizzo Pinto (1997) afirma que não há aprendizagem sem atividade intelectual e sem prazer. A motivação através da ludicidade melhora a conduta e a autoestima do aluno, para que o processo de ensino-aprendizagem ocorra de forma efetiva.

É importante salientar que a formação dos hábitos alimentares inicia-se desde a gestação e a amamentação, e sofre modificações de acordo com os fatores fisiológicos e ambientais a que as crianças serão expostas durante a infância. Entretanto, a infância é o período de formação dos hábitos alimentares, o que justifica a importância da educação nutricional, visando à promoção da saúde e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis nos indivíduos na fase adulta.

As mudanças no estilo de vida dos familiares levam muitas crianças a passarem parte ou a maioria, de seus dias, em creches ou pré-escolas. Para muitas, mais do que a metade dos nutrientes consumidos diariamente pode ser oferecida nesses estabelecimentos. De fato, nos dias de hoje, as crianças comem pouco daquilo que deveriam e excessivamente daquilo que não deveriam. 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).

Nesse contexto, Righi et al. (2011) realizaram um estudo para conhecer as concepções de estudantes sobre alimentação. Em seus resultados, encontraram que alimentos como verduras e legumes foram poucos citados e estes seriam importantes para se ter uma alimentação equilibrada e que promova a saúde. Sendo assim, fez concluir que o tema alimentação saudável deveria ser mais discutido no ambiente escolar. Esse estudo reforça também que, além das aulas ministradas pelos professores, poderia haver mais aulas práticas relacionadas aos alimentos e à sua função para a saúde. Além disso, salienta-se que as mudanças de hábitos alimentares dos alunos são de competência da escola, além da família, devido ao fato de muitos alunos passarem mais tempo na escola do que em casa.

Assim, por todas essas considerações, pode-se afirmar que, quanto mais cedo se instalarem hábitos alimentares corretos, maiores as probabilidades de permanecerem na vida futura. 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 (CERVATO et al, 2005). As atividades que enfocam as relações do mundo real da criança com o alimento são mais prováveis de produzir resultados positivos. Participar de jogos que ensinam nutrição, experimentar novos alimentos, participar do preparo de alimentos simples são atividades que melhoram os hábitos e desenvolvem atitudes alimentares positivas (MAHAN e ESCOTT-STUMP, 2002).

A partir dos resultados, cabe ressaltar também que, dentro de cada uma das categorias, se destacaram os seguintes alimentos (subcategorias): "Cereais, massas, tubérculos e raízes" (macarrão, pão, arroz, biscoito salgado, pizza e lasanha), "Frutas" (uva, laranja, tomate, mamão e banana), "Hortaliças" (cenoura e alface), "Leite e derivados", "Carne e ovos, Leguminosas" (iogurte, carne bovina, lingüiça, carne de frango, peixe e feijão), "Açúcares" (chocolate, sorvete, bala e refrigerante) e "Óleos" (batata frita, manteiga e maionese).

Quanto ao hábito alimentar, foi observado que, no grupo dos "Cereais, massas, tubérculos e raízes", o macarrão tem preferência em relação ao arroz, ao biscoito salgado e ao pão. Entre as frutas, a laranja e a banana ganharam destaque; já as hortaliças não costumam fazer parte da alimentação da maioria das crianças participantes deste estudo. Em relação ao grupo do "Leite e derivados, Carne e ovos e Leguminosas", o iogurte e a carne bovina foram apontados por praticamente 50% das crianças. Já nos grupos que se podem dizer "não saudáveis", os "Açúcares" e "Óleos", os alimentos mais apontados foram chocolates e batata frita. Sendo assim, o baixo consumo de frutas, legumes e verduras estão entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doença em todo o mundo (OMS, 2002). A Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, descrita pela Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda o aumento do consumo de frutas, legumes e hortaliças para a prevenção de doenças crônicas.

No entanto, alimentos com alta densidade calórica geralmente são mais saborosos e proporcionam prazer quando ingeridos. Salgadinhos fritos, recheios, cremes, biscoitos, sorvetes, batata frita são alimentos que agradam o paladar das crianças, mas escondem um nutriente que, quando ingerido em excesso, proporciona um aumento de peso corporal, aumento de lipídeos sanguíneos e um possível comprometimento da saúde cardiovascular. Portanto, diminuir o consumo de alimentos gordurosos e melhorar a qualidade da gordura ingerida implica proteger o organismo de patologias crônicas aquelas que poderão acompanhar o indivíduo por toda vida (BOCCALETTO e MENDES, 2009).

A seguir, na **Figura 1**, mostram-se o pré e pós - teste de uma criança participante do estudo.

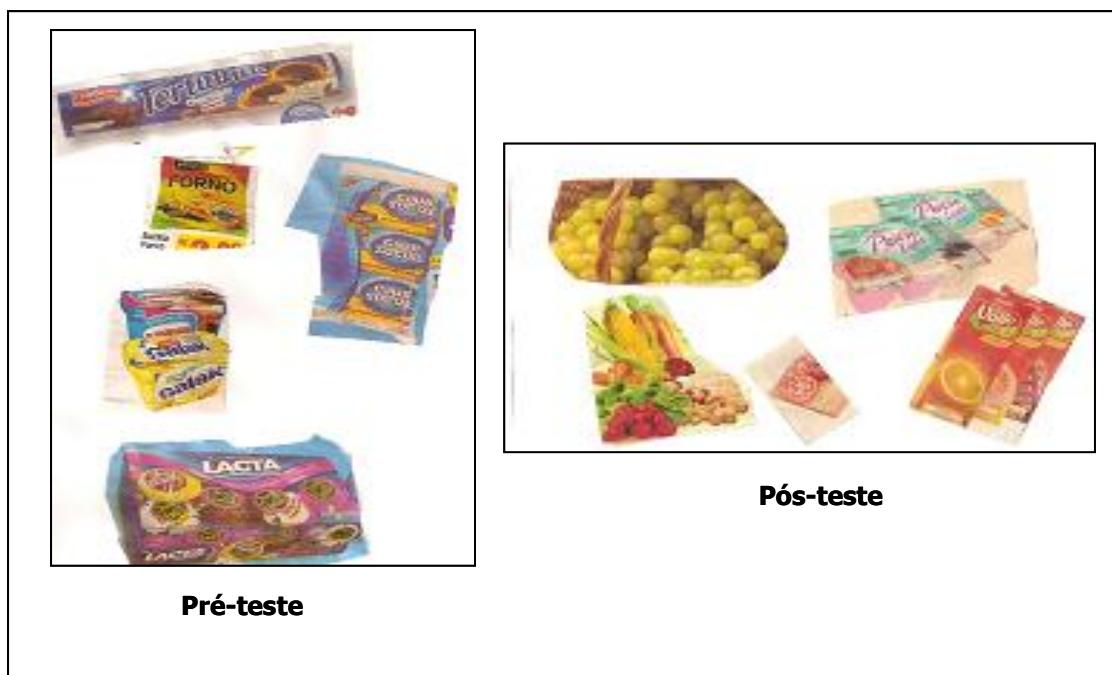


Figura 1. Ilustração do pré e pós-teste de uma das crianças do GI participante do estudo.

O aumento do consumo de açúcares é histórico, e, com isso, houve um aumento nos índices de doenças, principalmente a cárie dentária, a obesidade e o diabetes mellitus tipo 2. No Brasil, existe um grande consumo de alimentos ricos em açúcar devido ao seu baixo custo. A combinação entre açúcares e gorduras resulta em obesidade, que nunca vem sozinha: ela sempre acompanha as doenças crônicas não transmissíveis. Essas alterações metabólicas podem comprometer a qualidade de vida de uma criança, jovem, adulto ou idoso. Assim, a prevenção é a melhor escolha para evitar que a doença se instale e prejudique os momentos bons da vida (BOCCALETTO e MENDES, 2009).

Casotti et al. (1998) defendem que essa conscientização deve se iniciar logo cedo, pois é na infância que se formam os hábitos alimentares. Lanes et al. (2011) mostram, em seu estudo, a importância de incluir trabalhos educativos recreativos para promover a educação nutricional e para incentivar hábitos saudáveis desde cedo nas escolas, pois, segundo Haetinger (1998), 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 lúdico, segundo Chaguri (2006), é caracterizado pelo prazer e esforço espontâneo. É prazeroso porque, devido à sua capacidade de absorver o indivíduo de forma intensa e total, cria um clima de entusiasmo. Esse envolvimento emocional é que transforma o lúdico em uma atividade motivadora, capaz de gerar um estado de vibração e euforia.

Ressaltando os autores citados, conclui-se que é relevante as escolas de Educação Infantil e/ou creches possuírem acompanhamento nutricional e aulas de Educação Física adequadas para essa faixa etária, para que, desde pequenas, as crianças se acostumem praticar

atividade física e a se alimentar saudavelmente e goste disso, pois, na falta desses hábitos de vida, há grande chances de ficarem obesas e/ou tornarem-se adultos obesos (NEVES, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo, foi possível conhecer as percepções de crianças da Educação Infantil sobre uma alimentação adequada. A partir dos resultados obtidos, constatou-se que, anteriormente ao período de intervenções recreativas, as crianças participantes da pesquisa desconheciam os hábitos alimentares considerados saudáveis, pois citaram na, grande maioria, como exemplo, o grupo dos "Açúcares", talvez pelo fato de ser o sabor doce inato ao ser humano e não necessitar de aprendizagem como os demais sabores.

Os hábitos alimentares são adquiridos durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos saudáveis que promovam a saúde do indivíduo. No entanto, promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis ainda representa um grande desafio para os profissionais da saúde e da educação. Nesse sentido, a infância é um momento propício para a aquisição de comportamentos, incluídos aqueles relativos à alimentação, sendo que inúmeros e distintos determinantes atuam na gênese desse comportamento.

Com relação ao pós-teste, as crianças apresentaram mudanças nas percepções a respeito do que seriam alimentos saudáveis, pois a análise dos resultados revelou aumento na ocorrência dos alimentos considerados saudáveis e reduziu a ocorrência dos que não são recomendados para uma alimentação adequada. O grupo utilizado como parâmetro permaneceu com a mesma concepção do pré-teste em relação a uma alimentação saudável, apontou alimentos que se podem dizer não saudáveis, havendo predomínio ainda da categoria dos "Açúcares" em relação às outras categorias.

Este estudo também objetivou avaliar a eficácia do método utilizado nas intervenções. Considerando os resultados, pode-se dizer que a ferramenta metodológica utilizada, o lúdico, contribuiu para a educação nutricional dessas crianças e potencializou o conhecimento delas sobre hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, o lúdico pode ser considerado como mais uma opção dos professores para trabalhar essa temática uma vez que contribui para a ampliação do conhecimento de forma prazerosa.

Entretanto, observou-se que, mesmo havendo mudanças positivas nas percepções dos alunos, alguns grupos alimentares, como as hortaliças, ainda não fazem parte da alimentação de menos da metade dessas crianças, o que é preocupante. Logo, faz-se necessário uma maior atenção para a temática "alimentação saudável", desde cedo, nas escolas, principalmente dentro da disciplina de Educação Física. Todavia, investigações adicionais devem ser realizadas a fim de obter-se uma amostra mais abrangente e com resultados mais aprofundados, buscando-se um avanço científico e a continuidade do trabalho proposto.

REFERÊNCIAS

- BIRCH, L. L. Development of food preferences. **Annu. Rev. Nutr.** v.19, p.41 – 62. 1999. Disponível em: < <http://periodicos.capes.gov.br>>. Acesso em: 15 ago 2010.
- BOCCALETTO, E. M.; MENDES, R. T. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**. 1 edição. Campinas:Ipês, 2009.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional Para a Educação Infantil**. Brasília: MEC/SEF/DPE/COEDI, 1998.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: educação física**. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- CASOTTI, L. et al. Consumo de alimentos e nutrição: dificuldades práticas e teóricas. **Cadernos de Debate**, v.6, p. 1-11, 1998.
- CERVATO, M. A. et al. Educação nutricional para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, p. 661-667, 2005.
- CHAGURI, J. P. O uso de atividades lúdicas no processo de ensino/aprendizagem de espanhol como língua estrangeira para aprendizes brasileiros. Disponível em:<<http://www.unicamp.br/iel/site/alunos/publicacoes/textos/u00004.htm>> Acesso em: 15 ago 2010. 2006.
- DE MELLO, E. et al. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, p. 173-182, 2004.
- DIETZ, W. H; GORTMAKER S. I. Preventing obesity in children and adolescents. **Annu Rev. Public Health**, v 22, p. 337-53, 2001.
- ENDERLE, C. **Psicologia do desenvolvimento. O processo evolutivo da criança**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2 edição, 1987.
- HAETINGER, M. Criatividade: criando arte e comportamento. 2 ed. Porto Alegre: MM Produtores Associados, 1998.
- HALFORD, J. G. et al. Effect of television advertisements for foods on food consumption in children. 2003. Disponível em: < <http://periodicos.capes.gov.br>> Acesso em 13 jul 2010.
- IRALA, C. H. et al. **Manual para as escolas. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis - Peso saudável**. Brasília: Universidade de Brasília. Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição. 2001.
- LANES, K. G. 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, 2011.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Nutrição na infância. In: LUCAS, B. KRAUSE. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10 ed. São Paulo: Roca, p. 17-25, 2002.
- NEGRINE, A. **Aprendizagem e desenvolvimento infantil**. v. 1. Porto Alegre: Prodil, 1994.

NEVES, L. R. O professor, sua formação e sua prática. 2007. Disponível em: <<http://www.centrorefeducacional.com.br/profprat.htm>> Acesso em: 6 set 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Índice de massa corpórea**. 2002. Disponível em: <http://www.who.int/nutrition/publications/manage_severe_malnutrition_por.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2010.

PIAGET, J. **Biologia e Conhecimento**. 2 ed. Vozes : Petrópolis, 1996.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.

RIGHI, M. M. T. et al. **Concepções de estudantes do ensino fundamental de escolas públicas sobre alimentação**. Santa Maria, VIDYA, v. 31, n. 1, p. 63-76, jan./jun., 2011.

RIZZO PINTO, J. **Corpo, movimento e educação – o desafio da criança e adolescente deficientes sociais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

SANTOS, D. R. et al. Uma experiência lúdica no ensino de ciências sobre os insetos. **Revista Iberoamericana de Educación**, n. 50/7, p. 1-3, 2009.

SCHMITZ B. A. S. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, suppl.2, p. s312-s322, 2008.