

Educação e Saúde: o jogo na abordagem da educação alimentar e nutricional na educação infantil

Bianca de Lima Maia¹

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3095-450X>

Artur Antônio Melo de Lira Brandt²

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4540-9195>

Resumo

Este estudo investiga o uso de um jogo como ferramenta pedagógica para promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na educação infantil. O objetivo foi avaliar como metodologias lúdicas podem estimular o aprendizado sobre alimentação saudável de maneira interativa e inclusiva. A pesquisa envolveu uma atividade com um jogo educativo adaptado sobre nutrição, aplicada a 11 crianças de 5 anos. Os resultados indicaram que o uso do jogo aumentou o engajamento e facilitou a compreensão dos conceitos nutricionais, promovendo também a cooperação e o desenvolvimento social entre os alunos. A inclusão de crianças com TEA foi bem-sucedida, graças ao suporte personalizado. Concluiu-se que o jogo é uma estratégia eficaz para a promoção de hábitos saudáveis, sendo uma abordagem pedagógica inclusiva e dinâmica.

Palavras-chave: jogos; educação alimentar; educação infantil; educação e saúde.

Abstract (até 150 palavras)

This study investigates the use of the game as a pedagogical tool to promote Food and Nutritional Education (EAN) in early childhood education, with an emphasis on the inclusion of children with Autism Spectrum Disorder (ASD). The objective was to evaluate how playful methodologies can stimulate learning about healthy eating in an interactive and inclusive way. The research involved an activity with an adapted educational game about nutrition, applied to 11 5-year-old children. The results indicated that using the game increased engagement and facilitated the understanding of nutritional concepts, also promoting cooperation and social development among students. The inclusion of children with ASD was successful, thanks to personalized support. The study concludes that the game is an effective strategy for promoting healthy habits, being an inclusive and dynamic pedagogical approach.

Keywords: game; food education; early childhood education; education and health.

Referência: MAIA, Bruna de Lima, BRANDT, Artur Antônio Melo de Lira. Educação e Saúde: o jogo na abordagem da educação alimentar e nutricional na educação infantil. **Revista Estudos Aplicados em Educação**, v. 10, e20259856, 2025. DOI <https://doi.org/10.13037/reae.vol10.e20259856>

¹ Mestra em Ensino de Ciências pela Universidade do Grande Rio AFYA- Unigranrio. Professora da Rede Municipal de Duque de Caxias. RJ – Brasil. E-mail. biancadelimamaia@gmail.com

² Doutor em Biologia Computacional e Sistemas pela Fundação Oswaldo Cruz. Professor do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências na Universidade do Grande Rio AFYA- Unigranrio. RJ – Brasil. E-mail. artur.brandt@unigranrio.edu.br



1 Introdução

A educação alimentar e nutricional (EAN) participa do processo de formação da consciência sobre hábitos saudáveis, especialmente na infância, período em que são estabelecidas as bases para escolhas alimentares futuras. No contexto da educação infantil, onde o desenvolvimento cognitivo e social está em plena construção, é fundamental que a aprendizagem sobre alimentação seja trabalhada de forma envolvente e acessível, considerando a capacidade das crianças de compreender e internalizar conceitos de saúde e bem-estar (Brasil, 2012).

A utilização de estratégias pedagógicas que integrem diversão e aprendizado, como o jogo, surge como uma abordagem inovadora e motivadora para abordar temas como a alimentação saudável (Razuck; Fontes; Razuck, 2011). Dessa forma, a proposta deste estudo é explorar a aplicação de um jogo educativo adaptado, focado na educação alimentar, como ferramenta pedagógica para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças de 5 anos.

A justificativa para a realização desta pesquisa reside na necessidade de encontrar métodos mais atrativos e eficazes para ensinar crianças sobre a importância da alimentação saudável. Estudos indicam que o uso de jogos, ao criar um ambiente de aprendizado mais dinâmico e interativo, pode melhorar significativamente o engajamento e a retenção de informações (Bacich; Moran, 2018). Contudo, a utilização dessa abordagem no ensino da educação alimentar ainda carece de maior investigação, especialmente na educação infantil, onde o aprendizado deve ser adaptado às necessidades e limitações cognitivas das crianças.

A pergunta de partida que norteia esta pesquisa é: "Como a aplicação de um jogo educativo sobre alimentação saudável pode influenciar o conhecimento e os hábitos alimentares de crianças de 5 anos, incluindo aquelas com necessidades educacionais especiais?" Para responder a essa questão, o estudo busca analisar o impacto do uso de jogos na construção do conhecimento sobre alimentação saudável entre crianças dessa faixa etária, levando em consideração o uso de estratégias de ensino adaptadas e inclusivas.

O objetivo principal desta pesquisa é avaliar a eficácia de um jogo educativo, adaptado para crianças de 5 anos, na promoção de hábitos alimentares saudáveis e no desenvolvimento de competências relacionadas à alimentação. Como objetivos específicos, buscou-se analisar a participação dos alunos nas atividades propostas, investigar a interação entre os alunos durante o jogo e observar a compreensão dos conceitos de alimentação saudável após a aplicação dessa metodologia lúdica.

A hipótese central que orienta este estudo é que o uso de jogos adaptados pode facilitar o aprendizado de conceitos relacionados à alimentação saudável, promovendo maior engajamento das crianças e contribuindo para a construção de hábitos alimentares mais conscientes. Segundo Davanço, Taddei e Gaglianone

exploração do universo das escolhas alimentares por meio de jogos educativos que apontam conceitos de escolhas alimentares adequadas, apresentadas em situações-problema, leva ao desenvolvimento da capacidade de realizar escolhas alimentares saudáveis. O conceito de "escolhas adequadas e inadequadas" é transmitido por meio de pontuações do jogo, no qual vence o jogador que faz escolhas corretas (Davanço, Taddei e Gaglianone, 2004, p.4).

Para Fochi (2018, p. 55) "brincar é a atividade principal do dia a dia da criança". Em consonância com o autor, o jogo é entendido como uma ferramenta poderosa no processo de ensino-aprendizagem, pois proporciona uma abordagem interativa e motivadora.



De acordo com Bacich e Moran (2018), metodologias ativas, como o uso de jogos, têm o poder de transformar o aluno de receptor passivo para protagonista do seu aprendizado. Morin (2001) também aponta que a educação deve ser baseada em práticas que favoreçam a construção ativa do conhecimento, integrando aspectos cognitivos, afetivos e sociais, o que se alinha com a proposta de utilizar jogos para ensinar sobre alimentação de forma dinâmica e envolvente. Assim, esta pesquisa visa validar o uso de jogos como uma estratégia didática que, além de promover a aprendizagem, integra a ludicidade ao processo educacional, favorecendo o desenvolvimento integral da criança.

2 Metodologia

A presente pesquisa é de natureza qualitativa e utiliza a abordagem exploratória, conforme proposto por Gil (2008), para compreender e investigar em profundidade os fenômenos educativos relacionados à educação alimentar na infância. Segundo o autor, a pesquisa qualitativa em contexto educacional permite uma visão mais detalhada e contextualizada das interações e respostas dos participantes, favorecendo a interpretação dos significados atribuídos pelos sujeitos ao longo do processo educativo.

O "Jogo Educativo: Educação Alimentar e Nutricional" consiste em uma atividade lúdica de trilha, em que as crianças avançam no percurso ao responderem perguntas sobre alimentação saudável, adaptadas ao seu nível de desenvolvimento cognitivo. Esse jogo, na forma de produto educacional, foi desenvolvido com base em diretrizes que destacam a importância da EAN (Educação Alimentar e Nutricional) na formação de hábitos alimentares saudáveis e do uso de atividades lúdicas, conforme apontado nas orientações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (FNDE, 2013). Para promover o engajamento das crianças, foram também incluídos jogos adicionais sobre nutrição, visando diversificar as atividades e facilitar a compreensão dos temas abordados.

Os participantes desta pesquisa foram crianças matriculadas em turmas de educação infantil de uma escola pública no município de Duque de Caxias, selecionadas conforme a faixa etária para a qual o jogo foi adaptado. A seleção buscou garantir a compatibilidade das atividades propostas com as capacidades cognitivas e interesses próprios da infância, visto a importância de práticas adaptadas ao desenvolvimento infantil para motivar o aprendizado.

A coleta de dados ocorreu por meio de duas técnicas principais que foram a aplicação do Produto Educacional e observação participante. Na aplicação do produto educacional o jogo foi implementado em turmas de educação infantil, com sessões de jogo em grupo facilitadas pelo professor e pelo pesquisador. Essa dinâmica permitiu a observação direta das interações das crianças com o conteúdo educacional, conforme orientações de Bardin (2011), que ressalta a importância da observação em contextos naturais para uma análise qualitativa detalhada.

Para a observação participante, os pesquisadores acompanharam a aplicação do jogo, observando de forma direta e sistemática o envolvimento e as respostas das crianças. A observação foi registrada em um diário de campo, buscando identificar aspectos como engajamento, reações emocionais e compreensão dos conteúdos (Gil, 2008). A observação é uma técnica essencial para coletar dados em estudos qualitativos, pois permite captar nuances comportamentais e de engajamento dos participantes.



Quadro 1: Dinâmica de aplicação do produto.

Etapa	Descrição	Objetivo	Duração
1. Introdução ao Jogo	Apresentação do jogo e das regras às crianças. Explicação sobre a importância da alimentação saudável.	Envolver e familiarizar as crianças com a temática do jogo e suas regras.	10 minutos
2. Formação dos Grupos	Divisão das crianças em pequenos grupos, conforme as diretrizes do jogo de trilha.	Facilitar o engajamento e a interação social entre os participantes.	5 minutos
3. Aplicação do Jogo de Trilha	As crianças jogam, respondendo a perguntas sobre alimentação saudável à medida que avançam no tabuleiro.	Estimular a compreensão de temas como grupos alimentares e escolhas saudáveis de forma lúdica.	20-30 minutos
4. Atividades Complementares	Realização de outros jogos e atividades interativas sobre alimentação e nutrição.	Reforçar o aprendizado por meio de diversas abordagens e promover engajamento contínuo.	15-20 minutos
5. Observação e Registro	Observação das interações das crianças com o jogo e registro das respostas e comportamentos.	Coletar dados qualitativos para análise posterior do envolvimento e aprendizado dos alunos.	-

Fonte: Elaborado pelos autores.

Os dados coletados foram analisados com base na análise de conteúdo, conforme proposto por Laurence Bardin (2011). Esta técnica permitiu a organização e a categorização das observações e respostas das crianças, facilitando a identificação de padrões e a compreensão das atitudes e aprendizados desenvolvidos durante a interação com o jogo.

Quadro 2: Análise de conteúdo

Pré-análise	Leitura flutuante dos registros de observação para familiarização com o conteúdo.
Exploração do material	Categorização e codificação das informações observadas, organizando-as em temas como "engajamento", "compreensão do conteúdo" e "preferências alimentares".
Tratamento dos resultados	Interpretação dos dados a partir das categorias identificadas, discutindo as implicações dos achados para a educação alimentar na infância.

Fonte: Adaptado de Bardin, 2011.

A pesquisa seguiu as diretrizes éticas recomendadas para estudos envolvendo crianças, com consentimento dos responsáveis e o respeito ao bem-estar e à privacidade dos participantes (Brasil, 2012). A aplicação do jogo foi realizada de modo que respeitasse o ritmo e o interesse das crianças, visando proporcionar uma experiência de aprendizagem positiva e inclusiva.

A natureza qualitativa do estudo limita a possibilidade de generalização dos resultados. Além disso, o comportamento das crianças durante a aplicação do jogo pode ter sido influenciado por variáveis externas, como o ambiente escolar e a presença dos pesquisadores, o que pode ter impactado as respostas dos participantes (Gil, 2008).

3 Educação e Saúde na escola

A relação entre educação e saúde nas escolas tem ganhado destaque em debates acadêmicos e políticas públicas, considerando-se que o ambiente escolar é estratégico para a promoção da saúde e o desenvolvimento de comportamentos saudáveis. A presença de iniciativas educativas focadas na saúde contribui para a formação integral do aluno, favorecendo a conscientização sobre temas de saúde desde a infância. A Organização Panamericana informa que

Desde a primeira Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde ocorrida em Ottawa, em 1986, a ideia de promoção de saúde inclui a necessidade de desenvolver os meios necessários que permitam uma comunidade ou um indivíduo melhorar e exercer maior controle sobre sua saúde. Recomenda-se facilitar o acesso a informações sobre meios que permitam assumir atitudes saudáveis, possibilitando o desenvolvimento do que se entende por estado de bem-estar, ou seja, a capacidade do indivíduo de identificar e realizar aspirações, satisfazer necessidades e transformar o meio ambiente, facilitando sua adaptação a ele (Organização Panamericana, 1996, *apud* Costa, Ribeiro e Ribeiro, 2001, p.2).

A promoção da saúde nas escolas é uma abordagem essencial para prevenir doenças, promover bem-estar, e desenvolver habilidades e conhecimentos necessários para escolhas saudáveis ao longo da vida (Brasil, 2012). A educação em saúde no contexto escolar envolve o ensino de conhecimentos básicos sobre higiene, alimentação, atividade física, saúde mental, prevenção de doenças e qualidade de vida.

O espaço escolar é adequado para trabalhar com a educação em saúde porque proporciona um ambiente de socialização e aprendizado, onde os alunos podem absorver informações e aplicá-las de maneira prática. Este espaço também facilita a integração das famílias e comunidades nos processos de conscientização e mudança de atitudes, reforçando a formação de uma rede de apoio que incentiva hábitos saudáveis. Para Magalhães

A escola é um local estratégico para trabalhar a educação alimentar e nutricional, como ferramenta para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças. E o professor é o principal interlocutor para esta ação, dada a sua vivência diária com as crianças, seus responsáveis e com a coordenação pedagógica escolar. Contudo, esta interlocução mediada pelo professor se dará a partir da sua construção pessoal e social sobre o tema. Desta forma, conhecer estas construções é primordial para um planejamento educacional (Magalhães, 2019, p.22).

Os princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), por exemplo, buscam desenvolver, de maneira lúdica e educativa, práticas alimentares que estimulem a autonomia e



a responsabilidade do indivíduo em relação à sua saúde alimentar. Segundo Rasuck, Fontes e Razuck

A educação alimentar é conteúdo previsto nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), sendo trabalhada nas aulas de Ciências e em temas transversais. O objetivo do tema visa à melhoria na qualidade de vida por meio de escolhas alimentares saudáveis. Dessa forma, noções de nutrição são essenciais para promoção da saúde e prevenção de doenças relacionadas a escolhas alimentares não adequadas (Razuck; Fontes; Razuck, 2011, p.3)

Esse enfoque é especialmente importante na educação infantil, onde o desenvolvimento de atitudes positivas em relação à alimentação tem impacto a longo prazo. A EAN, ao ser abordada na infância, é capaz de prevenir obesidade infantil, carências nutricionais, e estabelecer uma base sólida para a saúde futura. A Organização Panamericana (1996, *apud* Costa, Ribeiro e Ribeiro, 2001, p.2) indica que “as atividades educativas promotoras de saúde na escola representam importantes ferramentas se considerarmos que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar”.

O Brasil possui políticas públicas voltadas para a promoção da saúde no ambiente escolar, como o Programa Saúde na Escola (PSE) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Segundo o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde (Brasil, 2012), o PSE visa integrar ações de saúde e educação, promovendo a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar nas escolas.

O PNAE busca oferecer uma alimentação escolar saudável e adequada, considerando aspectos regionais e culturais, ao mesmo tempo em que promove a educação alimentar e nutricional. Para Costa, Ribeiro e Ribeiro (2001) o PNAE pode ser considerado um instrumento pedagógico, visto sua característica em não só fornecer nutrientes, mas forjar um espaço de aprendizagem.

Em meio a expressão de desafios que a temática pode proporcionar, visto o caráter social da questão envolvendo atores do interior e exterior da escola, Davanço, Taddei e Gaglianone indicam que

a infância representa o período no qual estão sendo estabelecidas as bases para comportamentos, incluindo os relativos à alimentação. Intervir precocemente neste processo de formação por meio de ações educativas pode influir positivamente na formação dos hábitos alimentares, contribuindo para o estabelecimento de comportamento alimentar saudável e, ainda, para uma atitude positiva diante da adoção do mesmo. A capacitação do professor primário para estimular a formação de hábitos alimentares saudáveis é o primeiro passo para a promoção da saúde da população, a curto, médio e longo prazos, no ambiente escolar (Davanço, Taddei e Gaglianone, 2004, p.7)

Estas políticas reforçam o papel da escola como um espaço de promoção da saúde e desenvolvimento integral dos alunos, orientando educadores e gestores escolares sobre a importância de incluir atividades voltadas para a saúde nos currículos escolares. Conforme destacado pelo FNDE (2013), essas políticas também promovem uma abordagem intersetorial que integra diferentes profissionais e setores em prol do desenvolvimento integral e saudável dos estudantes.

A Educação Alimentar e Nutricional na educação infantil é uma das áreas prioritárias para a promoção da saúde, considerando que a infância é uma fase crucial para a formação de hábitos alimentares que perduram ao longo da vida (Costa, Ribeiro e Ribeiro, 2001). A EAN deve ser integrada ao currículo escolar e desenvolvida de forma contínua, lúdica e adaptada ao nível de compreensão dos alunos.



As atividades de EAN, ao serem incorporadas na rotina escolar, auxiliam na construção de uma relação positiva com a alimentação, incentivando escolhas saudáveis e a consciência sobre a importância de uma dieta equilibrada. Nesse sentido que Razuck, Fontes e Razuck (2011) afirmam que

É importante frisar que o comportamento alimentar ao longo da vida pode vir a modificarem-se em consequência de mudanças do meio, relativas à escolaridade ou relacionadas às mudanças psicológicas dos indivíduos, daí a necessidade de se preocupar com o que as crianças estão ingerindo. A educação nutricional, o apoio e exemplo familiar podem propiciar à criança a possibilidade de fazer escolhas saudáveis de forma consciente (Razuck; Fontes; Razuck, 2011, p.7).

A integração entre educação e saúde nas escolas precisa fazer parte da formação dos alunos, pois pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos necessários para o autocuidado e a promoção do bem-estar. O uso de jogos com temática na EAN mostra-se um recurso valioso na educação infantil, onde o aprendizado ocorre de forma mais participativa e significativa.

4 Jogo como ancoragem de conhecimentos de ensino na educação infantil

O uso de jogos na educação infantil é uma prática pedagógica que busca desenvolver e solidificar conhecimentos de maneira lúdica. Fundamentada por teorias que destacam a importância do aprendizado ativo e experiencial, essa abordagem visa motivar as crianças e contribuir para o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, emocionais e sociais. De acordo com Kishimoto

o uso do brinquedo/jogo educativo com fins pedagógicos remete-nos para relevância desse instrumento para situações de ensino-aprendizagem e desenvolvimento infantil. Se considerarmos que a criança da pré-escola aprende de modo intuitivo, adquire noções espontâneas, em processos interativos, envolvendo o ser humano inteiro com suas cognições, afetividade, corpo, interações sociais, o brinquedo desempenha um papel de grande relevância para desenvolvê-la (Kishimoto, 2008, p. 25).

Podemos atribuir ao jogo um papel central no desenvolvimento infantil, já que é um meio pelo qual as crianças experimentam, exploram e constroem conhecimento. Segundo Piaget (1976), o jogo é uma forma de a criança assimilar o mundo ao seu redor, construindo estruturas de conhecimento por meio da interação ativa com o ambiente.

Nesse sentido, o jogo permite que a criança desenvolva esquemas mentais que são fundamentais para a aprendizagem. Para Piaget, o aprendizado ocorre em fases e o jogo permite que as crianças se movam de uma fase para outra, tornando-se progressivamente mais capazes de compreender e interagir com o mundo.

Além do aspecto cognitivo, o jogo também é essencial para o desenvolvimento social. Vygotsky (1987) enfatiza que a aprendizagem ocorre em um contexto social, onde a criança constrói o conhecimento por meio de interações com outras pessoas. De acordo com essa teoria, o jogo se torna uma oportunidade de aprendizado social, pois permite que as crianças desenvolvam habilidades de cooperação, negociação e resolução de conflitos, habilidades estas essenciais para a vida em sociedade.

Assim, o ambiente de jogo na educação infantil oferece um contexto rico para o desenvolvimento de competências sociais, ao mesmo tempo em que fortalece os vínculos entre os alunos e entre os alunos e o educador. Kishimoto (2008) ressalta que a intenção lúdica no



jogo é atribuída pelo adulto com o objetivo de estimular tipos de aprendizagem e nessa perspectiva surge a dimensão educativa do jogo.

A teoria da aprendizagem significativa de David Ausubel (2003) reforça a importância de conteúdos que sejam relevantes e conectados ao universo das crianças para que a aprendizagem seja duradoura e efetiva. Nesse sentido, o jogo se torna uma ferramenta poderosa para que o conhecimento seja ancorado de forma significativa, já que o lúdico permite o contato com conceitos de maneira prática e envolvente.

Ausubel ressalta que, quando as novas informações se conectam com os conhecimentos prévios dos alunos, o aprendizado ocorre de forma mais natural e profunda. No contexto da educação infantil, o jogo funciona como uma ponte que liga o conhecimento teórico ao mundo prático e próximo da criança, facilitando o processo de aprendizagem.

O uso de jogos na educação infantil pode favorecer a autonomia da criança, uma vez que ela é estimulada a tomar decisões, resolver problemas e experimentar. Para Corsino (2012, p.67) “o brincar é, portanto, experiência cultural, por meio da qual valores, habilidades, conhecimentos e formas de participação social são constituídos e reinventados pela ação coletiva das crianças”. Isso reforça a aprendizagem significativa, pois a criança percebe que suas escolhas e ações têm consequências, o que a ajuda a construir um conhecimento mais sólido e personalizado. A interação entre os elementos do jogo e o conteúdo curricular promove a compreensão e a interiorização de conhecimentos.

A teoria da complexidade de Edgar Morin (2001) traz uma contribuição relevante para o uso de jogos como ancoragem de conhecimentos na educação infantil, pois propõe uma visão integrada e transdisciplinar da educação. Para Morin, a educação deve estar orientada para a compreensão das interconexões entre os diferentes saberes e para o desenvolvimento de uma visão holística da realidade. O jogo, com sua estrutura flexível e adaptável, permite a exploração de temas variados de maneira interligada, estimulando a criança a perceber a relação entre as diferentes áreas do conhecimento.

Por exemplo, em um jogo que envolve temas de saúde e nutrição, a criança não apenas aprende conceitos relacionados à alimentação saudável, mas também desenvolve noções de biologia, matemáticas simples (contar casas na trilha ou porções), e habilidades sociais, como o respeito e a cooperação. Assim, o jogo funciona como um mediador de aprendizagens que vão além dos limites das disciplinas tradicionais, permitindo que a criança construa uma visão mais ampla e interconectada do mundo ao seu redor.

No contexto da educação infantil, as habilidades socioemocionais são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança. Nas palavras de Corsino (2012, p.67) “a cultura lúdica torna a brincadeira possível, mas é no próprio espaço social do brincar que ela também emerge e é enriquecida”.

O jogo é um recurso potente para o desenvolvimento de habilidades como empatia, autoconfiança, perseverança e trabalho em equipe. Segundo Gardner (1994) e sua teoria das inteligências múltiplas, o jogo pode ser uma ferramenta para o desenvolvimento de várias inteligências, como a interpessoal e a intrapessoal, que são essenciais para as interações sociais e o autoconhecimento.

Ao participar de jogos coletivos, as crianças aprendem a lidar com frustrações, a respeitar as regras e a se comunicar com os colegas, fatores importantes para o desenvolvimento de competências emocionais e sociais (Corsino, 2012). O jogo oferece um ambiente seguro para que as crianças explorem suas emoções e aprendam a lidar com elas de forma saudável, o que contribui para uma formação integral que inclui não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também o emocional.



O jogo, fundamentado em teorias de desenvolvimento e aprendizagem, é um recurso poderoso para a educação infantil, pois integra o aprendizado cognitivo, social e emocional (Corsino, 2012). O enriquecimento do ambiente onde a criança pode explorar, experimentar e aprender de forma ativa é essencial. E o jogo possibilita a construção de conhecimentos significativos e duradouros.

Educadores que utilizam o jogo como ancoragem de ensino na educação infantil têm a oportunidade de transformar a sala de aula em um espaço de descobertas e experiências valiosas. Porém, Kishimoto (2008, p.42) alerta que é necessário saber que “utilização do jogo potencializa a exploração e a construção do conhecimento por contar com a motivação interna típica do lúdico, mas o trabalho pedagógico requer oferta de estímulos externos e a influência de parceiros, bem como a sistematização de conceitos”.

O desafio para os educadores é garantir que o jogo esteja sempre atrelado a objetivos pedagógicos claros, permitindo que a diversão e o aprendizado caminhem juntos. Dessa forma, o jogo deixa de ser uma atividade isolada e passa a ser uma ancoragem potente para o desenvolvimento integral das crianças, preparando-as para um aprendizado contínuo e conectado ao mundo ao seu redor.

5 Relato de experiência

Este relato descreve uma experiência educativa realizada com alunos de 5 anos em uma escola de educação infantil no município de Duque de Caxias. A atividade visou promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) através de metodologias lúdicas e gamificadas, permitindo que os alunos compreendessem, de maneira prática e divertida, a importância de uma alimentação saudável. Participaram da atividade 10 alunos, dos quais dois apresentaram diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) e necessitam de apoio adicional e mais tempo para realizar as tarefas.

A atividade teve início com uma breve conversa sobre o que os alunos costumam comer e quais alimentos mais gostam. Os alunos compartilharam suas preferências e discutiram sobre suas refeições diárias, e também sobre o que já sabiam a respeito da importância de se alimentar bem. Essa discussão inicial foi essencial para introduzir o tema e observar o nível de conhecimento prévio dos alunos sobre a relação entre alimentação e saúde.

Após a introdução, os alunos participaram de uma atividade lúdica com um "semáforo nutricional". Foram apresentados desenhos de diferentes alimentos, e as crianças tiveram que colocá-los em um dos três semáforos, cada um representando uma categoria de alimentos: "vermelho" para alimentos menos saudáveis (devem ser consumidos com moderação), "amarelo" para aqueles que exigem atenção e "verde" para alimentos recomendados para uma alimentação saudável. Durante essa atividade, as crianças demonstraram interesse e interagiram ativamente, embora algumas ainda associem alimentos “não saudáveis” aos seus gostos pessoais, mostrando a necessidade de discutir a questão do sabor versus valor nutricional.

Figura 1: Atividade do semáforo nutricional.





Fonte: Arquivo dos autores.

O jogo "Educação Alimentar e Nutricional" foi apresentado como uma forma de consolidar o aprendizado de forma lúdica. Este jogo foi adaptado para a faixa etária dos participantes, originalmente voltado para alunos do ensino fundamental II. A trilha original do jogo foi mantida, mas os cartões de perguntas foram modificados para adequar o conteúdo à faixa etária de 5 anos, tornando as perguntas mais simples e relacionadas ao cotidiano das crianças.

Figura 2: Aplicação do jogo “Educação Alimentar e Nutricional”.



Fonte: Arquivo dos autores.

A atividade foi organizada em grupos, o que permitiu a interação e a colaboração entre os alunos. As crianças ajudavam seus colegas a responderem às perguntas e esperavam pacientemente pela sua vez de jogar os dados. Para os alunos com TEA, foi dado um suporte adicional, permitindo que participassem no seu próprio ritmo. A atividade em grupo favoreceu a socialização e a cooperação entre os alunos, que compartilharam suas opiniões e auxiliaram uns aos outros no processo de aprendizado.

Figura 3:Comemoração da vitória.



Fonte: Arquivo dos autores.

Ao final do jogo, os alunos pediram para repetir a atividade e agradeceram aos pesquisadores pela experiência, demonstrando satisfação e interesse pela proposta. A todos foi dado o título de "vencedores", reforçando a ideia de cooperação e celebrando o esforço e o aprendizado coletivo.

6 Resultados e discussões

A aplicação do jogo educativo “Educação Alimentar e Nutricional” na turma de 5 anos da educação infantil, em uma escola do município de Duque de Caxias, gerou resultados positivos em termos de engajamento, aprendizado e socialização entre os alunos, inclusive para os alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Os resultados indicaram que o uso de elementos lúdicos, como o jogo de trilha com perguntas adaptadas, promoveu a participação e a motivação das crianças para o aprendizado sobre alimentação saudável. As crianças demonstraram entusiasmo com a atividade e participaram ativamente, respondendo às perguntas e interagindo com os colegas. Esse entrosamento é fundamental, pois na fase infantil o interesse e a curiosidade são motores essenciais do processo de aprendizado (Bacich; Moran, 2018).

O jogo, ao incluir recompensas e desafios lúdicos, atua como uma estratégia pedagógica que desperta o interesse da criança, favorecendo a internalização de conteúdos complexos de forma acessível e divertida. Bacich e Moran (2018) ressaltam que metodologias ativas e lúdicas permitem que os alunos sejam protagonistas no processo de aprendizagem, explorando, experimentando e consolidando o conhecimento de forma significativa.

Outro resultado importante foi o desenvolvimento social dos alunos durante a atividade (Corsino, 2012). As crianças foram incentivadas a trabalhar em grupo e a ajudar os colegas nas respostas e tarefas, criando um ambiente de cooperação e respeito mútuo. A cooperação e o trabalho em equipe são fundamentais na educação infantil, pois ajudam a construir habilidades sociais e emocionais, como a empatia, a paciência e o respeito pelas diferenças (Kishimoto, 2008).

Observou-se que as crianças esperavam a vez de jogar e mostravam-se dispostas a colaborar e respeitar as necessidades dos colegas, especialmente dos alunos com TEA. A inclusão destes alunos no processo lúdico e a adaptação das atividades às suas necessidades específicas são aspectos fundamentais para promover um ambiente inclusivo e estimulante, conforme Bacich e Moran (2018).

A atividade permitiu que todos os alunos, independentemente de suas particularidades, participassem do aprendizado e se sentissem valorizados, o que favorece a formação de uma autoconfiança e a percepção de pertencimento no ambiente escolar. Estabelecer um ambiente propício à aprendizagem, como um processo social e contínuo, permitindo que todos os participantes das atividades escolares possam gerir sua alimentação em direção a uma vida mais saudável, conscientes dos fatores que influenciam suas escolhas alimentares, é uma maneira de cultivar os recursos sociais e pessoais necessários para atingir o estado de bem-estar (Costa, Ribeiro e Ribeiro, 2001).

Os resultados também indicaram que o uso do jogo educativo facilitou a compreensão dos conceitos sobre alimentação saudável. A atividade lúdica do “semáforo nutricional” ajudou as crianças a identificar e classificar alimentos de acordo com seu valor nutricional e adequação ao consumo diário. As cores do semáforo (verde, amarelo e vermelho) serviram como uma linguagem visual acessível para as crianças, permitindo que elas compreendessem, de forma prática, a ideia de alimentos “ótimos”, “moderados” e “menos saudáveis”. A utilização de recursos visuais e lúdicos é particularmente eficaz na educação infantil, pois ajuda a traduzir conceitos abstratos em experiências concretas, facilitando a assimilação.

Por outro lado, foi notado que algumas crianças ainda associavam alimentos “menos saudáveis” com o gosto pessoal, classificando-os com base em preferências e não necessariamente em valores nutricionais. Isso reforça a importância de abordagens educativas contínuas sobre alimentação, para que os alunos possam diferenciar melhor entre preferências pessoais e valores nutricionais, um conceito muitas vezes abstrato na educação infantil (FNDE, 2013).

Os alunos com TEA participaram da atividade com apoio e um acompanhamento personalizado, o que foi essencial para que pudessem se engajar e realizar as tarefas no seu próprio ritmo. Para esses alunos, o jogo foi uma oportunidade de interagir com os colegas e experimentar o aprendizado de forma acessível e motivadora. Bacich e Moran (2018) enfatizam a importância de oferecer apoio e adaptação de conteúdos no ensino de crianças com necessidades especiais, o que contribui para seu desenvolvimento e integração social. Esse suporte e a inclusão efetiva promovem o aprendizado, permitindo que todas as crianças avancem conforme suas capacidades individuais e criando um ambiente inclusivo e enriquecedor.



Concluiu-se que, a aplicação do jogo educativo sobre alimentação saudável foi bem-sucedida em engajar, motivar e ensinar os alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Os resultados sugerem que a gamificação, ao transformar o aprendizado em uma experiência lúdica e prática, oferece uma alternativa eficaz para a educação infantil, favorecendo tanto o aprendizado quanto o desenvolvimento social e emocional das crianças. Ao possibilitar a participação ativa de todos os alunos, inclusive daqueles com necessidades específicas, a atividade reforçou a importância de práticas educativas inclusivas e adaptadas.

7 Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo principal avaliar a eficácia de um jogo educativo adaptado sobre alimentação saudável na promoção de hábitos alimentares e no desenvolvimento de conhecimentos em crianças de 5 anos, incluindo aquelas com necessidades educacionais especiais, como os alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Ao longo do processo, foi possível observar o impacto positivo do jogo como ferramenta pedagógica, que contribuiu significativamente para o engajamento dos alunos e para a construção de uma compreensão mais clara sobre a importância de uma alimentação equilibrada. A hipótese inicial, de que a utilização de uma metodologia focada em jogos poderia facilitar o aprendizado e tornar o processo mais inclusivo, foi validada pelos resultados observados.

A pesquisa demonstrou que, ao utilizar o jogo educativo adaptado, os alunos se envolveram de maneira ativa e interativa no processo de aprendizagem, o que corrobora as ideias de Bacich e Moran (2018), que destacam o jogo como uma metodologia que transforma o aluno de um receptor passivo para um protagonista ativo no seu processo de aprendizado. Os alunos, inclusive os com TEA, participaram do jogo de forma colaborativa, o que reforça a importância de metodologias inclusivas que atendam às necessidades de todos os alunos, independentemente de suas particularidades cognitivas ou sociais, como discutido por Morin (2001), que enfatiza a necessidade de práticas educacionais que integrem o conhecimento de maneira global e significativa.

Além disso, a pesquisa sugeriu que a adaptação do jogo foi eficaz, permitindo que as crianças de 5 anos compreendessem e aplicassem conceitos nutricionais de forma prática, utilizando a estratégia do “semáforo nutricional” e da trilha educativa. A participação ativa das crianças, com a colaboração entre elas e a interação durante o jogo, evidenciou o potencial para promover o aprendizado social e colaborativo. O fato de as crianças com TEA também se integrarem no processo, com o suporte adequado, corrobora a relevância de tornar o ambiente educacional mais inclusivo, adaptando o conteúdo de acordo com as necessidades específicas de cada aluno.

As considerações finais revelam que o jogo, quando aliado de uma proposta pedagógica adequada, pode ser uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde e do conhecimento nutricional na educação infantil. Este estudo, ao explorar as possibilidades de adaptação do conteúdo para diferentes faixas etárias e necessidades, contribui para a compreensão de como práticas educativas inovadoras, como o uso de jogos, podem fomentar hábitos saudáveis e promover a inclusão no ambiente escolar. A pesquisa também ressalta a importância de continuar explorando estratégias que integrem o lúdico ao ensino de conteúdos essenciais para o desenvolvimento das crianças, como a alimentação saudável.

Por fim, a pesquisa apresenta um viés promissor para a implementação de práticas pedagógicas mais dinâmicas e inclusivas na educação infantil, principalmente no que tange à



Educação Alimentar e Nutricional, um campo que ainda carece de estratégias mais envolventes e acessíveis para as crianças.

A hipótese de que o uso do jogo como uma metodologia poderia contribuir na promoção de conhecimento nutricional foi comprovada, trazendo uma nova perspectiva para o desenvolvimento de práticas pedagógicas inovadoras e inclusivas.

Referências

AUSUBEL, D. P. **Aquisição e retenção de conhecimentos**: uma perspectiva cognitiva. Lisboa: Plátano Edições Técnicas, 2003.

BACICH L.; MORAN, J. **Metodologias Ativas para uma Educação Inovadora**: Uma abordagem teórico-prática. Porto Alegre: Penso, 2018.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br>. Acessado em: 02 nov 2024.

CORSINO, P. **Educação infantil**: cotidiano e políticas. Coleção Educação Contemporânea). Campinas: Autores Associados, 2012.

COSTA, E. DE Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. DE O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 3, p. 225–229, set. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/XSL8XfGRSM38tjXc7CH3GHs/?lang=pt&format=pdf>. Acessado em: 01 nov 2024.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. DE A. C.; GAGLIANONE, C. P.. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 2, p. 177–184, abr. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/7H8fnTp3ZDYhtnzT5dJ5NJM/?lang=pt&format=pdf>. Acessado em: 03 nov 2024.

FNDE. **Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE**. Brasília: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2013. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br>. Acessado em: 02 nov 2024.

GARDNER, H. **Inteligências múltiplas**: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KISHIMOTO, T. M. **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. São Paulo: Cortez, 2008.

MAGALHÃES, H. H. S. R.; PORTE, L. H. M. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência & Educação**. 2019. (Bauru), 25(1), 131–144. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-731320190010009>. Acessado em: 04 nov 2024.

MORIN, E. **Os Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro**. 8ª ed. São Paulo: Cortez, 2001.



PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança**: imitação, jogo e sonho, imagem e representação. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

RAZUCK, R. C. S. R.; FONTES, P. G.; RAZUCK, F. B. A Influência do professor nos Hábitos Alimentares. **Associação Brasileira De Pesquisa Em Educação Em Ciências**, v. 7, p. 1-9, 2011. Disponível em: https://abrapec.com/atas_enpec/viiienpec/resumos/R0048-2.pdf. Acessado em: 04 nov 2024.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

