UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS
CURSO DE MEDICINA

ISABELLE CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE BEZERRA

PRÁTICAS EDUCATIVAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

MOSSORÓ-RN
2026

ISABELLE CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE BEZERRA

PRÁTICAS EDUCATIVAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

Orientadora: Prof. Dra. Ana Cláudia de Oliveira

MOSSORÓ-RN
2026

ISABELLE CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE BEZERRA

PRÁTICAS EDUCATIVAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

Aprovado em: ____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

_____
Profa. Dra. Ana Claúdia Oliveira (Orientadora)
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

_____
Profa. Dra. Allyssandra Maria Lima Rodrigues Maia
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

_____
Prof. Jeronimo Dix-Sept Rosado Maia Sobrinho
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por permitir que eu vivesse todas as etapas até este momento. Somente pela Tua bondade, eu pude passar por todos os momentos felizes e por todos os desafios que me tornaram quem eu sou hoje. Sob o Teu cuidado, vim para Mossoró começar essa nova fase da minha vida e sei que o Senhor estará sempre comigo.

Aos meus pais, que sempre me apoiam, me guiam, me motivam e me sustentam quando preciso. Ao meu pai, Helder, pelas orientações e conselhos, pelas longas conversas e pelos ensinamentos que elas deixam, pelas brincadeiras e histórias que sempre vou guardar comigo. À minha mãe, Cláudia, pela dedicação em tudo que faz, pelo zelo mesmo à distância e pela racionalidade para tomar decisões. Vocês são meu exemplo e inspiração, eu espero um dia ser metade do que vocês dois são para mim.

À minha irmã, Alice, pela doçura, inteligência emocional, amizade e por me ensinar a ser cada vez mais paciente. Como papai disse uma vez, você era a peça que faltava no nosso quebra-cabeça familiar, sem você eu não seria quem eu sou hoje. Você é minha confidente para o resto da vida.

Aos meus tios, que me receberam em sua casa sem pensar duas vezes e sempre me socorrem quando eu preciso. Vocês foram abrigo e sou muito grata pelo tempo que morei com vocês. Ao meu tio Moisés, pelas piadinhas, pelos ótimos conselhos e por, assim como a minha mãe, sempre pensar racionalmente. À minha tia Natália, que se tornou minha "mãe de Mossoró", por ser minha amiga, por ouvir meus desabafos e histórias da faculdade e por me acolher.

Aos meus avós, meus tios e meus primos. Sou grata a Deus por me colocar numa família que me ama e me apoia. Por muito tempo estive distante fisicamente, mas eu sempre tive a certeza de que todos vocês estavam lá por mim. Obrigada por todas as piadas internas, pelas brincadeiras, pelos ensinamentos, pelos conselhos, pelos almoços de domingo e todos os encontros de família.

Aos meus amigos, tanto os antigos quanto os que eu fiz pelo caminho, por deixarem a jornada mais leve e divertida. Agradeço a cada um de vocês por estarem ao meu lado, compartilhando risadas e momentos difíceis também. Por crescerem e amadurecerem comigo, por serem o escape em dias estressantes. Pelas noites de jogos, pelos treinos de vôlei ou na

academia, pelas ligações que duravam horas, pela companhia no mercado, por compartilharem o fardo da medicina. Obrigada por tudo.

Aos meus professores, que, com sua experiência e dedicação, contribuíram para meu crescimento acadêmico e pessoal. Cada ensinamento, cada dúvida esclarecida, foi um passo para chegar até aqui. Sou grata pela oportunidade de aprendizado, pelo incentivo e pela orientação ao longo dessa jornada.

Aos alunos e professores do 5° ano da Escola Municipal André, pela disponibilidade e cooperação que permitiram o surgimento desse trabalho.

À minha orientadora, Dra. Ana Cláudia Oliveira, pela parceria, paciência e dedicação ao longo de todo o processo. Aos professores da banca examinadora, Dra. Allyssandra Maria Lima Rodrigues Maia e Prof. Jeronimo Dix-Sept Rosado Maia Sobrinho, minha profunda gratidão por aceitarem este convite.

E, finalmente, a todos que, de alguma forma, participaram dessa jornada acadêmica. Agradeço a cada um de vocês que, com uma palavra de incentivo, um gesto de carinho ou um sorriso, tornaram os momentos difíceis mais suportáveis e as conquistas ainda mais especiais.

RESUMO

A prevalência da obesidade infantil e de padrões alimentares deficitários são desafios significativos à saúde pública, com repercussões diretas no crescimento físico e no desempenho cognitivo de jovens. Nesse contexto, o presente estudo objetivou relatar uma iniciativa educativa do projeto de extensão Nutri Mais Vida, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, voltada ao incentivo da alimentação saudável em ambiente escolar e à análise do papel da extensão na construção de uma prática médica mais humanizada. Trata-se de um relato de experiência de cunho qualitativo e descritivo, baseado em intervenção ocorrida no segundo semestre de 2024 em uma unidade de ensino municipal em Mossoró/RN. Sob orientação de uma professora graduada em Nutrição, discentes de Medicina promoveram interações lúdicas, como o "Dinâmica do Mercado" e testes sensoriais com produtos *in natura*, oferecendo aos estudantes conhecimentos práticos sobre autonomia alimentar e consumo equilibrado. Verificou-se que o emprego de métodos lúdicos não apenas potencializou a participação e o aprendizado das crianças sobre temas complexos, como também possibilitou aos universitários o contato com a medicina preventiva e o aprimoramento da comunicação com a comunidade. Em última análise, o projeto Nutri Mais Vida reitera a função social da universidade ao alinhar a teoria acadêmica às necessidades da população, demonstrando que a conscientização nutricional nas escolas é um pilar essencial para a mitigação de patologias crônicas na maturidade.

Palavras-chave: Dieta saudável, Educação em saúde, Relações Comunidade-Instituição, Nutrição da criança.

ABSTRACT

The prevalence of childhood obesity and poor dietary patterns represent significant public health challenges, with direct repercussions on the physical growth and cognitive performance of young individuals. In this context, the present study aimed to report an educational initiative of the Nutri Mais Vida outreach project, from the Faculty of Health Sciences at the University of the State of Rio Grande do Norte (UERN), focused on promoting healthy eating in the school environment and analyzing the role of university outreach in fostering a more humanized medical practice. This is a qualitative and descriptive experience report based on an intervention conducted during the second semester of 2024 at a municipal school in Mossoró/RN. Under the guidance of a professor specialized in Nutrition, Medical students facilitated playful interactions, such as the "Market Dynamics" and sensory testing with *in natura* products, providing students with practical knowledge on food autonomy and balanced consumption. It was observed that the use of ludic methods not only enhanced children's engagement and learning regarding complex topics but also provided university students with experience in preventive medicine and the improvement of community communication skills. Ultimately, the Nutri Mais Vida project reaffirms the social function of the university by aligning academic theory with population needs, demonstrating that nutritional awareness in schools is an essential pillar for mitigating chronic pathologies in adulthood.

Keywords: Diet, Health Education, Community-Institutional Relations, Child Nutrition.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Extensionistas e professora coordenadora. 15
Figura 2 - Momento da explicação teórica 16
Figura 3 - Dinâmica da Fruta Misteriosa com aluno 18
Figura 4 - Frutas levadas pelos extensionistas para a dinâmica 18
Figura 5 - Dinâmica da Fruta Misteriosa com professoras 19
Figura 6 - Entrega dos picolés 20

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 10
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA 11
2.1 A educação alimentar 11
2.2 A extensão universitária na educação em saúde 12
3. OBJETIVOS 13
3.1 Objetivo geral 13
3.2 Objetivos específicos 13
4. MATERIAIS E MÉTODOS 14
5. RESULTADOS 14
6. DISCUSSÃO 20
7. CONCLUSÃO 22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 23

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável, associada à prática de atividade física e a um estilo de vida equilibrado, é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2021), a educação alimentar precoce tem um papel importante na prevenção doenças crônicas relacionadas aos hábitos cotidianos, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Além disso, de acordo com Grein *et al.* (2026), hábitos alimentares inadequados podem levar a problemas como a desnutrição ou excesso de peso e a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Analisando a alimentação infanto-juvenil no Brasil, estudos afirmam que, para cada 100 crianças brasileiras avaliadas, cerca de 12 em cada 100 apresentavam obesidade na década de 2010. Outrossim, observou-se tendências crescentes na prevalência de obesidade por década e faixa etária (Ferreira *et al.*, 2021). Esses dados demonstram a preocupação emergente com a alimentação da população em idade escolar em prol de melhorar a qualidade de vida, prevenindo doenças crônicas e proporcionando maior longevidade.

A escola é um lugar de intenso desenvolvimento infantil, tanto no aspecto cognitivo como no social. Sob esse prisma, esse espaço é propício para a formação de hábitos de vida saudáveis e emancipatórios nas crianças. Ademais, a escola é um ambiente favorável para o desenvolvimento de intervenções com o objetivo de prevenir o sobrepeso e a obesidade entre adolescentes, pois é nesse âmbito que eles passam a maior parte do tempo e participam de um processo de aprendizado e mudança de comportamentos (Medeiros *et al.*, 2022).

As atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) demonstraram-se eficazes para a construção de hábitos saudáveis na infância, auxiliando na melhora da saúde e do padrão alimentar das crianças, especialmente por meio de estratégias lúdicas e materiais didáticos adaptados (Candido e Oliveira, 2024). A escola é um ambiente privilegiado para que práticas de EAN sejam trabalhadas, já que tem finalidades educativas e formadoras (Urquía, Silva, Nobre, 2021). Portanto, o ambiente escolar mostra-se oportuno para a realização de práticas educativas sobre alimentação saudável para crianças e adolescentes.

Diante desse contexto, evidencia-se a importância da discussão acerca da educação alimentar e da elaboração de ações educativas voltadas para crianças, adolescentes, pais e mães. Nesse sentido, as atividades de extensão na área da saúde são essenciais para conectar o saber acadêmico às demandas da comunidade. Conforme determinado pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB, 1996), a extensão é um dos propósitos centrais do ensino superior, pois

fomenta o vínculo entre a academia e a população. Esse processo permite que o conhecimento gerado na universidade seja compartilhado, ao mesmo tempo em que qualifica a formação dos estudantes. Assim, assegura-se que as produções culturais, científicas e tecnológicas sejam acessíveis ao público, promovendo sua ampla divulgação e utilidade social (Brasil, 1996).

Dessa forma, o Nutri Mais Vida, projeto de extensão vinculado à Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (FACS/UERN) representa uma ferramenta valiosa para a promoção de conhecimento e informações sobre bons hábitos alimentares. As ações realizadas pelo projeto proporcionam um retorno social, promovem um ciclo virtuoso e nutrem a experiência acadêmica em campo. Portanto, beneficia-se tanto os moradores locais quanto os futuros profissionais, pois ocorre uma troca efetiva e contínua com a sociedade e alinha os eixos de ensino e pesquisa com as necessidades da população (Nascimento *et al.*, 2021).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A educação alimentar

Atualmente, com a globalização e o cotidiano acelerado, é comum que as pessoas busquem por opções práticas de alimentação, como alimentos industrializados, tanto para si mesmas quanto para seus filhos. Segundo o Núcleo Ciência pela Infância (2025), a substituição de alimentos in natura por ultraprocessados, ricos em açúcares e sódio, consolida hábitos pobres em nutrientes, prejudica o desenvolvimento adequado de crianças e adolescentes e eleva o risco de doenças crônicas no futuro.

Nesse cenário, a escola deve ser vista como um ambiente promotor de ações educativas voltadas para a promoção e proteção da saúde das crianças e adolescentes. Nesse espaço, a educação deve acontecer pela interação de diferentes saberes, integrando o conhecimento científico com as informações que são trazidas pelos estudantes e familiares, gerando ações que contribuem para a formação de cidadãos mais críticos, que estão preocupados com a qualidade de vida e as condições de saúde (Grein *et al.*, 2026)

Segundo Nero *et al.* (2023), não haverá aceitação de uma alimentação saudável e nem segurança alimentar sem exercícios, dinâmicas e práticas executadas dentro da escola. Isso demanda que a Educação alimentar seja trabalhada de forma transversal, para que os estudantes

possam criar hábitos saudáveis no próprio meio estudantil, que poderão se estender até suas famílias/casas.

Essas intervenções podem ter impactos significativos na nutrição adolescente quando baseadas em teoria, facilitadas por funcionários escolares em conjunto com pais e famílias, e inclui mudanças no ambiente alimentar da escola. Nesse contexto, é importante planejar intervenções não apenas considerando a questão do conhecimento sobre alimentos e nutrição, mas também teorias e modelos que possam influenciar as escolhas alimentares (Medeiros *et al.*, 2022).

Outrossim, segundo Medeiros *et al.* (2022), quando os professores recebem apoio e treinamento durante todo o período de intervenção (por exemplo, resolvendo barreiras para implementar o currículo), os alunos se tornam mais envolvidos, o que aumenta as chances de melhoria dos resultados psicossociais e comportamentais dos alunos, e, portanto, a intervenção pode ser considerada mais eficaz porque é melhor implementada.

Para combater efetivamente o excesso de peso e a obesidade na infância e promover uma sociedade mais saudável, é necessária uma abordagem abrangente e colaborativa envolvendo indivíduos, famílias e governos. Segundo Liu *et al.* (2024), a implementação de políticas nutricionais é um fator protetor para o excesso de peso e obesidade infantil.

2.2 A extensão universitária na educação em saúde

A partir da Lei N° 13.005 de 2014, a extensão foi formalmente reconhecida e integrada ao currículo das instituições de ensino superior, culminando na exigência de que 10% da carga horária dos cursos seja dedicada a atividades extensionistas (Brasil, 2014 – Lei). Tal pilar acadêmico, segundo Feloniuk (2025), é definido como um processo dialógico, que visa promover uma interação transformadora entre a universidade e a sociedade, com impacto social e na formação dos alunos, preferencialmente interdisciplinar e interprofissional.

Cabe à extensão universitária motivar a inteligência da universidade nas áreas de saúde, educação, trabalho, meio ambiente, comunicação, direitos humanos, tecnologia de produção e cultura, articulá-las internamente, e mobilizá-las no sentido do enfrentamento das questões contemporâneas do ponto de vista da solidariedade e da sustentabilidade (Paula, 2013).

As atividades de extensão podem ser vistas como uma prática e um compromisso, indispensáveis à plena realização da universidade como instrumento emancipatório (Paula,

2013). Dessa forma, elas devem gerar um diálogo com a sociedade, compartilhando saberes, de forma integrada aos currículos. A parceria entre a universidade e a comunidade é uma alternativa para promoção da saúde, por meio da vivência e da produção de conhecimento no contexto e cotidiano social (Santana et al., 2021).

A vivência das ações extensionistas propicia a interação sociocultural à comunidade acadêmica, fator que contribui para o aprendizado e favorece a percepção do processo saúde-doença. Segundo Santana et al. (2021), verificou-se que o convívio entre a comunidade e a academia fortalece a tríade ensino-prática-pesquisa, o que impulsiona o desenvolvimento de estudos em outras áreas de formação acadêmica, como as Ciências Humanas e Exatas.

Segundo Klaumann e Tatsch (2023), por trás das extensões universitárias, existe a intenção de solucionar questões apresentadas pela sociedade, estabelecendo relações com seus membros, em especial com grupos específicos. Além disso, o desenvolvimento das ações é marcado pelo compartilhamento de saberes, sendo a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade características intrínsecas às extensões. Ainda, a maior parte das atividades contribui para o empoderamento e autonomia dos envolvidos na ação, sobretudo via construção de capacidades, o que confirma a ideia de que a extensão universitária é capaz de gerar inovações sociais.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Relatar uma ação do Projeto Nutri Mais Vida sobre alimentação saudável na Escola Municipal André Luiz com as turmas do 5° ano C e D, ressaltando o papel da Medicina e das abordagens interdisciplinares na promoção do bem-estar.

3.2 Objetivos específicos

- Descrever uma das ações desenvolvidas pelo Nutri Mais Vida e suas contribuições para a promoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Refletir sobre a contribuição e ressaltar o papel da extensão universitária, a partir do projeto Nutri Mais Vida, para uma formação médica mais humanizada e como instrumento de integração entre universidade e comunidade;

• Destacar o papel da escola como ambiente estratégico para promover ações de educação em saúde, integrando saberes acadêmicos e vivências escolares.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como um relato de experiência com fundamentação teórica, realizado por meio de uma ação educativa organizada por um projeto de extensão universitária que visa à percepção dos estudantes sobre alimentação saudável, bem como escolhas alimentares conscientes. A atividade ocorreu em uma escola municipal de Ensino Fundamental, no segundo semestre de 2024, durante encontro no turno vespertino, organizado pela coordenação pedagógica e destinado aos alunos das turmas do 5° ano do Ensino Fundamental.

A ação consistiu em atividades que trabalhassem o entendimento das crianças sobre bons hábitos alimentares, dividindo-se em três etapas uma explicação teórica sobre alimentação saudável, a "Dinâmica do Mercado", e a experimentação de frutas de olhos vendados. Os materiais utilizados foram: imagens de alimentos diversificados — frutas, verduras, carnes, ovos, doces, salgadinhos, frituras e industrializados —, cesta de palha, frutas *in natura* diversas e picolés de fruta.

Optou-se por essa metodologia devido à sua simplicidade, acessibilidade e ao alto potencial de engajamento, permitindo que os alunos vivenciassem de forma prática e sensorial as escolhas alimentares. A escolha de métodos lúdicos, como a 'Dinâmica do Mercado' e a experimentação às cegas, favoreceu não apenas o aprendizado sobre nutrição, mas também a integração de diferentes sentidos — como olfato, tato e paladar — ampliando a percepção das crianças sobre alimentos naturais. Além disso, a atividade proporcionou um espaço de troca onde os estudantes puderam ressignificar seus hábitos cotidianos, fortalecendo a escola como um ambiente de promoção de saúde e escolhas conscientes.

5. RESULTADOS

A ação educativa ocorreu no dia 16 de outubro de 2024, das 14h às 15h40, e foi realizada pelo Projeto de Extensão Nutri Mais Vida, vinculado à Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (FACS/UERN), na Escola Municipal André Luiz com as turmas do 5° ano C e D. O objetivo da ação foi ensinar de forma interativa a importância da alimentação saudável, explicando a diferença entre proibição e exagero no

consumo de alimentos. Através de atividades lúdicas, as crianças foram incentivadas a refletir sobre suas escolhas alimentares diárias, compreendendo que a moderação é fundamental para uma vida saudável.

A equipe foi composta por dez extensionistas do curso de medicina e uma professora orientadora graduada em nutrição (Figura 1). A atividade foi dividida em três momentos principais: uma explicação teórica sobre alimentação saudável, a "Dinâmica do Mercado", e a experimentação de frutas de olhos vendados.

Figura 1 - Extensionistas e professora coordenadora.



Fonte: Acervo pessoal, 2024. Imagens autorizadas.

A escola selecionada para realização da ação foi a Escola Municipal André Luiz, localizada na rua Olivacy Rodrigues Freitas, número 8, bairro Aeroporto, Mossoró/RN, em razão da realização de ações prévias organizadas pela professora orientadora no local, além da proximidade em relação à moradia das extensionistas, facilitando deslocamento.

O público-alvo da ação foi composto por 50 crianças de duas turmas de 5° ano, com faixa etária média de 10 anos de idade. Foram trabalhados temas condizentes com a compreensão esperada e pertinentes para essa idade, abordando o que é alimentação saudável e não saudável,

bem como a necessidade de uma alimentação equilibrada, sem muitas restrições, mas que forneça ao corpo os nutrientes necessários.

A atividade iniciou-se com uma breve introdução (Figura 2), que explicou o que é uma alimentação saudável e equilibrada. Os extensionistas falaram sobre a importância de consumir diferentes tipos de alimentos, sempre com parcimônia e evitando exageros. Foi discutido que nenhum alimento é proibido, mas que alguns devem ser consumidos com mais frequência, enquanto outros precisam ser consumidos com moderação. Também foi considerado que ser saudável faz parte de um contexto em que estão inseridos aspectos culturais e sociais, em que comer um pedaço de bolo de chocolate, por exemplo, em um cenário comemorativo, também é um ato saudável, devendo-se analisar a alimentação como um todo. A frase "tudo demais é veneno" foi utilizada para ilustrar que o excesso de qualquer alimento, mesmo os saudáveis, pode trazer problemas.

Figura 2 - Momento da explicação teórica.



Fonte: Acervo pessoal, 2024. Imagens autorizadas.

Após a explicação, as crianças participaram da "Dinâmica do Mercado". Nessa atividade, foram distribuídas imagens de alimentos diversificados e comuns em supermercados, como

frutas, verduras, carnes, doces e salgadinhos. Uma das extensionistas simulou uma caminhada por um "corredor de supermercado", e as crianças, em duplas, tinham a tarefa de colocar na cesta apenas os alimentos que deveriam ser consumidos com frequência, como frutas, legumes, fontes de proteína como carnes e ovos e cereais integrais. Ao final, foi feita uma discussão sobre as escolhas feitas e os motivos por trás delas, reafirmando que os demais alimentos, como frituras, doces e industrializados, não seriam proibidos na alimentação, apenas deveriam ser consumidos ponderadamente, reforçando o conceito de alimentação equilibrada.

A atividade se mostrou assertiva no sentido de avaliar o entendimento das crianças sobre os principais alimentos que devem ser priorizados em uma alimentação diária, fazendo do uso de ferramentas lúdicas uma atividade prazerosa e inovadora, construindo uma base de conhecimento para que possam refletir sobre os alimentos que estão consumindo (Moreira *et al.*, 2021).

Na última parte da ação, cada criança foi vendada e teve a oportunidade de experimentar uma fruta, sem saber qual era (Figura 3). Elas precisavam adivinhar a fruta pelo cheiro, sabor e textura, o que gerou grande entusiasmo entre os participantes. As frutas levadas pelos extensionistas foram: maçã, banana, goiaba, pera, uva, melão, mamão, ameixa e kiwi (Figura 4). Todos queriam ser escolhidos para serem vendados, e a curiosidade sobre as frutas foi despertada, mesmo para aquelas que não possuíam tanta afinidade com esses alimentos.

A dinâmica ajudou a reforçar o contato com alimentos naturais, também por proporcionar um primeiro contato com frutas que muitas das crianças não haviam tido a oportunidade de experimentar ainda, além de tornar o aprendizado divertido e memorável, utilizando de recursos lúdicos nos quais as crianças têm oportunidade de usufruir de forma diversificada da manifestação de suas vivências cotidianas e culturais (Pereira *et al.*, 2023).

Figura 3 - Dinâmica da Fruta Misteriosa com aluno.



Fonte: Acervo pessoal, 2024. Imagens autorizadas.

Figura 4 - Frutas levadas pelos extensionistas para a dinâmica.



Fonte: Acervo pessoal, 2024. Imagens autorizadas.

Para finalizar a ação, foi organizada uma pequena competição entre as turmas C e D, composta por três rodadas de adivinhação das frutas. O participante que adivinhasse primeiro ganharia a rodada. Nas duas primeiras rodadas, os alunos competiram e, na terceira, as participantes eram as professoras (Figura 5). A participação das docentes mostrou grande aprovação das crianças, reforçando a pesquisa de Medeiros *et al.* (2022), ao dizer que, quando os professores que recebem treinamento durante o período de intervenção em educação alimentar, os alunos se tornam mais envolvidos, o que torna mais provável a melhoria dos resultados psicossociais e comportamentais, e, portanto, a intervenção pode ser considerada mais eficaz.

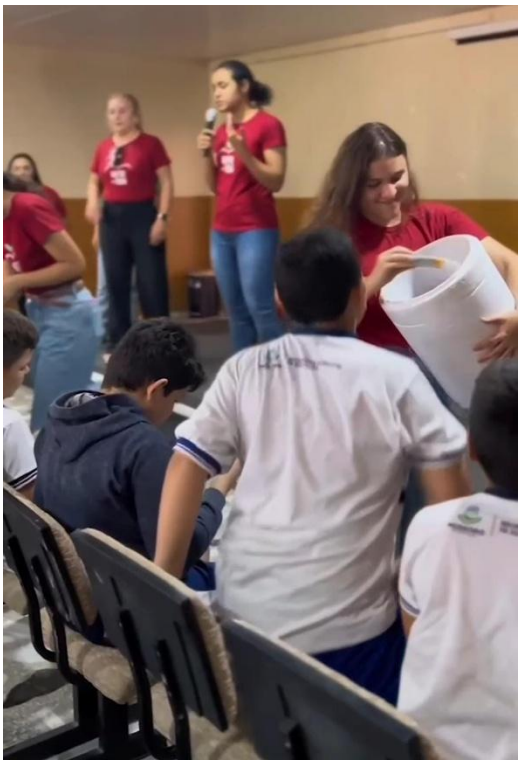
Figura 5 - Dinâmica da Fruta Misteriosa com professoras.



Fonte: Acervo pessoal, 2024. Imagens autorizadas.

A competição despertou o espírito de equipe e estimulou as crianças a refletirem sobre o que haviam aprendido. Ao final, ambas as turmas participaram de forma entusiástica, e todos ganharam picolés de fruta como prêmio pela participação, reforçando a ideia de que é possível ter escolhas saudáveis e saborosas ao mesmo tempo (Figura 6).

Figura 6 - Entrega dos picolés.



Fonte: Acervo pessoal, 2024. Imagens autorizadas.

6. DISCUSSÃO

Ao promover a educação em saúde em ambientes de formação inicial, é notória a preocupação de como esse público jovem irá receber a informação de forma efetiva e concreta. Para isso, fazer uso de recursos tecnológicos como ferramenta facilitadora no processo de aprendizagem de forma lúdica constitui uma excelente estratégia de ensino, considerando que o lúdico contribui para estimular o interesse dos alunos e, uma vez motivados, sua aprendizagem acontecerá de maneira mais eficaz com naturalidade e espontaneidade (Vasconcelos *et al.*, 2022).

Segundo Vasconcelos *et al.* (2022), a temática de nutrição, dando ênfase à alimentação saudável e utilizando abordagem lúdica-didática com alunos do ensino fundamental comprovou sua contribuição para melhorar os parâmetros da educação nutricional. Quando se direciona esse conceito para o contexto da educação nutricional, percebe-se que permitir a incorporação de atividades novas e envolventes - como a interação sensorial do aprendiz com o alimento -

aumenta a eficácia da absorção e a compreensão de conceitos-chaves que são cruciais para a mudança no hábito de vida ainda na infância (Cheng; Monnat; Lohse, 2015).

Nesse sentido, a ação foi extremamente bem-sucedida em termos de participação e engajamento das crianças. Elas demonstraram grande interesse tanto nas explicações teóricas quanto nas dinâmicas práticas, especialmente na atividade da fruta misteriosa, que foi considerada a etapa mais empolgante. Muitas crianças relataram que aprenderam algo novo sobre a importância de consumir alimentos naturais e evitar exageros em produtos industrializados.

A dinâmica do mercado também foi eficaz para ajudar as crianças a entenderem a diferença entre alimentos que devem ser consumidos com frequência e aqueles que devem ser evitados em excesso. Ademais, a competição final entre as turmas foi um momento de diversão e aprendizado, consolidando os conceitos apresentados durante a ação.

Assim, é possível compreender que, ao envolver as crianças de maneira prática e divertida, é possível promover mudanças de comportamento relacionadas à alimentação. Segundo Silva *et al.* (2020), o uso de jogos e dinâmicas em atividades educativas pode ser uma estratégia eficaz para estimular a curiosidade e o aprendizado ativo, especialmente em temas relacionados à saúde.

Ademais, além dos benefícios diretos ao público escolar, a execução dessa atividade pelo projeto Nutri Mais Vida evidencia o potencial da extensão universitária como via de mão dupla. Para os extensionistas do curso de medicina envolvidos, a ação representou uma oportunidade de exercer uma medicina preventiva e comunitária, retirando o estudante do cenário ambulatorial e inserindo-o na realidade social e cultural do território (Santana *et al.*, 2021). Essa vivência prática contribui para uma formação médica mais humanizada, pois exige que o acadêmico desenvolva habilidades de comunicação e adaptação de linguagem, essenciais para o cuidado integral à saúde.

Sob esse prisma, a integração entre universidade e escola consolida o papel transformador da extensão, transformando o saber acadêmico em utilidade social concreta. Ao articular o conhecimento técnico da nutrição e da medicina com as vivências cotidianas dos alunos do 5° ano, o Nutri Mais Vida não apenas promove saúde, mas também fortalece o vínculo entre a Universidade e a comunidade local. Como aponta Feloniuk (2025), esse processo dialógico é fundamental para que a universidade cumpra sua função social, garantindo que a formação

profissional seja atravessada pela responsabilidade ética e pelo compromisso com a melhoria da qualidade de vida da população.

7. CONCLUSÃO

A ação educativa realizada no ambiente escolar, focada na conscientização das crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada, demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover hábitos alimentares mais saudáveis. Através de métodos lúdicos e interativos, foi possível observar o engajamento e a curiosidade dos alunos em aprender sobre os alimentos e suas funções no organismo. Além disso, a atividade prática proporcionou uma conexão direta entre o conhecimento teórico e a realidade cotidiana dessas crianças, facilitando a internalização dos conceitos apresentados.

Essa iniciativa reforça o papel crucial da educação nutricional desde a infância. A ação também evidenciou a importância da interdisciplinaridade, envolvendo profissionais de saúde e educação na criação de abordagens que dialoguem com as realidades e os interesses das crianças. Essa colaboração não apenas amplia o alcance das atividades, mas também garante uma visão holística do desenvolvimento infantil, levando em consideração tanto os aspectos nutricionais quanto os socioeducativos.

Vale destacar que ações pontuais, embora impactantes, precisam ser complementadas por esforços contínuos, tanto no âmbito escolar quanto familiar, para que os resultados obtidos possam se refletir em mudanças duradouras nos hábitos alimentares. Sugere-se, portanto, a implementação de programas de acompanhamento, que possibilitem a avaliação do impacto dessas atividades a longo prazo, além da integração de novas dinâmicas e metodologias que possam manter o interesse das crianças ao longo do tempo.

Por fim, essa experiência mostrou-se extremamente valiosa não só para os alunos, mas também para os extensionistas envolvidos, que puderam desenvolver suas habilidades pedagógicas e fortalecer seu compromisso com a promoção da saúde. A ação, portanto, reforça o poder transformador da educação em saúde e a necessidade de iniciativas contínuas e colaborativas para garantir o bem-estar das futuras gerações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014**. Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, [2014]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm. Acesso em: 6 fev. 2026.

CANDIDO, Aline Carare; OLIVEIRA, Fabiana de Cássia Carvalho. Eficácia das atividades de educação alimentar e nutricional em crianças menores de dois anos de idade: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 24, e20221312, 2024. Disponível em: Eficácia das atividades de educação alimentar e nutricional em crianças menores de dois anos de idade: uma revisão sistemática. Acesso em: 5 fev. 2026.

CHENG, F. W.; MONNAT, S. M.; LOHSE, B. **Middle School-Aged Child Enjoyment of Food Tastings Predicted Interest in Nutrition Education on Osteoporosis Prevention.** Journal of School Health, v. 85, n. 7, p. 467–476, 1 jun. 2015.

FELONIUK, Wagner. História do conceito de Extensão Universitária: aspectos normativos e políticos da atuação universitária brasileira na sociedade. **Mural Internacional**, Rio de Janeiro, v. 16, e88748, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.5902/2357797588748. Acesso em: 6 fev. 2026.

FERREIRA, Carolina Muller *et al*. Prevalence of childhood obesity in Brazil: systematic review and meta-analysis. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 97, n. 5, p. 490-499, set./out. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.12.003. Acesso em: 4 fev. 2026.

FORPROEX. A extensão universitária: história, conceito e propostas. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 5-24, jul./dez. 2013. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/18930. Acesso em: 6 fev. 2026.

GREIN, Gabriely Soares *et al*. Estratégias para alimentação saudável em escolas conforme as diretrizes técnicas brasileiras: uma análise documental. **Revista de Enfermagem da UFJF**, Juiz de Fora, v. 12, n. 1, 5 jan. 2026. Acesso em: 4 fev. 2026.

KLAUMANN, Ana Paula; TATSCH, Ana Lúcia. A Extensão Universitária como um caminho para a Inovação Social: análises a partir da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Inovação**, Campinas, v. 22, e023006, p. 1-34, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.20396/rbi.v22i00.8669995. Acesso em: 6 fev. 2026.

LIU, Xue-Ting *et al*. The divergent association of diet intake, parental education, and nutrition policy with childhood overweight and obesity from low- to high-income countries: A meta-analysis. **Journal of Global Health**, [s. l.], v. 14, p. 04215, 22 nov. 2024. Disponível em: https://doi.org/10.7189/jogh.14.04215. Acesso em: 4 fev. 2026.

MEDEIROS, Gidyenne Christine Bandeira Silva de *et al*. Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 17, p. 10522, 24 ago. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph191710522. Acesso em: 4 fev. 2026.

MOREIRA, M. L.; MEYER, A. L. L.; SOUZA, B. K. B. de; ALVES, B. A. V. F.; VIVEIROS, C. S. de; MELO, D. K. O.; PEREIRA, L. B.; FIGUEIREDO, S. M. dos S. Elaboração de Tecnologia Educativa como incentivo à alimentação saudável para crianças / Elaboration of Educational Technology as an incentive to healthy eating for children. Brazilian Journal of Health Review, *[S. l.]*, v. 4, n. 2, p. 6971–6982, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-242. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27394. Acesso em: 3 fev. 2026.

NASCIMENTO, J. W. DO et al. **Relato de experiência sobre a importância da intersetorialidade e interprofissionalidade para a promoção da saúde em um projeto de extensão, Pet-saúde interprofissionalidade/ Experience report on the importance of intersectoriality and interprofissionality for the promotion of health in an extension project, Pet-health interprofissionality.** Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 1, p. 560–578, 2021. Acesso em: 3 fev. 2026.

NERO, Dario da Silva Monte et al. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) a partir da sua gestão de descentralização. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 118, jan./mar. 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ensaio/a/pfb3x4Dy3kCzLYHHFYCCB9d/?format=html&lang=pt. Acesso em: 5 fev. 2026.

NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. **A nova face da insegurança alimentar na primeira infância**. São Paulo: NCPI, set. 2025. Disponível em: https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2025/09/a-nova-face-da-inseguranca-alimentar-na-primeira-infancia-1.pdf. Acesso em: 6 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório global sobre alimentação saudável**. Genebra: OMS, 2021. Acesso em: 3 fev. 2026.

PEREIRA, Beatriz Carolaine; PEREIRA, Estefânia Maria Soares; MADUNATUM, Larissa Morais; MACHADO, Jaqueline Bianque. Atividades educativas em alimentação e nutrição para crianças. **Extensio**: Revista Eletrônica de Extensão, [S.L.], v. 20, n. 46, p. 14-25, 23 ago. 2023. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2023.e87443. Acesso em: 3 fev. 2026.

SANTANA, Regis Rodrigues *et al*. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, e98702, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-623698702. Acesso em: 6 fev. 2026.

SILVA, M. J. et al. Atividades lúdicas na educação alimentar: um caminho para a promoção da saúde. Revista Brasileira de Educação, v. 25, n. 2, p. 75-89, 2020. Acesso em: 3 fev. 2026.

URQUÍA, Yazareni José Mercadante; SILVA, Ana Carolina Souza; NOBRE, Luciana Neri. Validação de uma tecnologia educacional para promoção da alimentação saudável na escola. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)**, Caracas, v. 71, n. 4, p. 272-282, dez. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.37527/2021.71.4.004. Acesso em: 6 fev. 2026.

VASCONCELOS, Celia Maria Ribeiro de *et al*. Estudo de intervenção com escolares utilizando jogo de cartas “o enigma da pirâmide’’ sobre alimentação saudável. **Cogitare**

Enfermagem, Curitiba, v. 27, e81354, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.81354. Acesso em: 6 fev. 2026.