



UNiSA PROJETO DE EXTENSÃO

Universidade Santo Amaro



Dados

TEMÁTICA DO PROJETO	Brincando e comendo bem
PROFESSOR RESPONSÁVEL	Leonardo Sokolnik de Oliveira e Nathalie Nagase
NOME	Alberto Soares
RA	5571413
CURSO	Medicina
SEMESTRE/MÓDULO	3 semestre C

Renomear o arquivo quando salvar: PE_ANO_TEMÁTICA DO PROJETO_RA



Etapa 1

ANÁLISE SITUACIONAL

UNiSA
Universidade Santo Amaro



Etapa 1 - ANÁLISE SITUACIONAL

1 Apresentação do local da ação

O local da intervenção será na EMEF Milton Ferreira de Albuquerque, Prof. Localizada na Rua Georgina Bocchiglieri, 55 – Jardim Beatriz, São Paulo – SP, 04835-250

2 Justificativa para a escolha do local

O local foi escolhido pois na EMEF Milton Ferreira Albuquerque tinha a possibilidade de trabalhar com crianças de 6 a 7 anos, e a sala de aula estava disponível para nos receber nas datas apresentadas como possibilidade.

3 PÚBLICO-ALVO e número de pessoas atendidas

O projeto tem como público alvo crianças de 6 a 7 anos. A meta é incluir aproximadamente 30 crianças, divididas em pequenos grupos para garantir uma atenção.

Serão atendidas nesse projeto as 30 crianças, e as 2 professoras que ficam na sala de aula.

Etapa 1 - ANÁLISE SITUACIONAL

4 Objetivo da ação

O principal objetivo da ação é promover hábitos alimentares saudáveis e uma percepção corporal positiva em crianças de 6 a 7 anos, por meio de uma intervenção educativa e lúdica conduzida integralmente com o público infantil. A ação tem como objetivos específicos:

- a) Incentivar a Relação Equilibrada com Alimentos: Estimular nas crianças o reconhecimento e a valorização de sinais internos de fome e saciedade, promovendo uma alimentação intuitiva e consciente.
- b) Desenvolver Conhecimentos sobre Diversidade Alimentar: Ampliar o conhecimento das crianças sobre a variedade e a importância nutricional dos alimentos, com ênfase em frutas, legumes, verduras e outros alimentos in natura e minimamente processados.
- c) Estimular Autonomia e Escolhas Saudáveis: Capacitar as crianças a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis de forma autônoma, tanto no ambiente escolar quanto em casa.
- d) Prevenir Comportamentos Alimentares de Risco: Atuar na prevenção primária de comportamentos alimentares desorganizados, como episódios de perda de controle alimentar, ao capacitar as crianças a lidarem com suas emoções e a fazerem escolhas saudáveis desde a primeira infância.

Etapa 1 - ANÁLISE SITUACIONAL

5 Imagens: Fotografe o local onde pretende realizar a ação.



Etapa 2

PROBLEMA

UNiSA
Universidade Santo Amaro



Etapa 2 - PROBLEMA

1 Apresentação do problema

O problema central que motiva o projeto "Brincando e Comendo Bem" na EMEF Milton Ferreira de Albuquerque - SP é a alta prevalência de má nutrição (obesidade e sobrepeso, com casos de subnutrição), nas escolas em SP resultante da baixa adesão dos alunos a hábitos alimentares saudáveis e da forte influência do consumo de alimentos ultraprocessados. O projeto visa superar a resistência cultural a alimentos nutritivos e a carência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo, utilizando o brincar como ferramenta lúdica para promover a conscientização e a mudança de comportamento alimentar.

2 Resultados esperados

Ao final da intervenção, espera-se que as crianças demonstrem resultados tangíveis e duradouros, incluindo:

- Aumento na ingestão de alimentos saudáveis: Maior consumo e aceitação de frutas, legumes e verduras, com a compreensão da importância de uma alimentação equilibrada para a saúde.
- Melhora na autonomia alimentar: As crianças desenvolverão maior capacidade de fazer escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis em diferentes contextos, como na escola e em casa.
- Redução de fatores de risco: Diminuição dos fatores associados a transtornos alimentares e obesidade na infância.
- Desenvolvimento de habilidades sociais: A participação em atividades coletivas e lúdicas irá favorecer a socialização, a cooperação e o aprendizado em grupo.

Etapa 2 - PROBLEMA

3

Fundamentação teórica

1. GARDNER, R. M. et al. Predictors of eating disorder scores in children ages 6 through 14: a longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 49, n. 3, p. 199-205, 2000. DOI: 10.1016/S0022-3999(00)00153 7.
2. HILBERT, A.; CZAJA, J. Binge eating in primary school children: towards a definition of clinical significance. *International Journal of Eating Disorders*, v. 42, n. 3, p. 235–243, 2009. DOI: 10.1002/eat.20624.
3. MAHMOOD, L. et al. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, v. 13, n. 4, p. 1138, 2021. DOI: 10.3390/nu13041138.

As referências utilizadas demonsram que os comportamentos alimentares desorganizados podem começar a se manifestar na infância. Estudos como o de Hilbert e Czaja (2009) demonstram que episódios de perda de controle alimentar (loss of control eating) em idades precoces estão associados a um maior risco de obesidade e ao desenvolvimento futuro de transtornos alimentares. A percepção corporal negativa e a baixa autoestima, conforme apontado por Gardner et al. (2000), são fatores que predispõem a esses comportamentos, evidenciando a necessidade de uma abordagem que vá além da nutrição e inclua a dimensão emocional e psicológica. Embora a influência familiar seja inegável, com práticas parentais como a modelagem de comportamentos alimentares e o estabelecimento de regras, o ambiente escolar se apresenta como um campo fértil para intervenções. A escola não apenas complementa a educação familiar, mas também oferece um espaço neutro e socialmente enriquecedor para a aprendizagem.



Etapa 3

SOLUÇÃO | Proposta de Ação

UNiSA
Universidade Santo Amaro



Etapa 3 – SOLUÇÃO | Proposta de Ação

O Quê? 

1 Apresente o que será feito por você

O projeto adotará uma metodologia ativa e lúdica, centrada na criança como protagonista de seu próprio aprendizado. O método se baseia em princípios de metodologias participativas, onde a aprendizagem se dá por meio de experiências concretas e divertidas. A ludicidade é o eixo central, utilizando jogos, contação de histórias, recursos visuais e atividades práticas para que os conceitos de alimentação e percepção corporal sejam assimilados de forma natural e prazerosa, sem a imposição de regras rígidas ou julgamentos.

Atividades Propostas:

- Estação 1 – "Monte seu prato saudável": Utilizando imagens de diferentes alimentos (frutas, vegetais, proteínas, carboidratos), as crianças serão desafiadas a montar pratos coloridos e equilibrados. A atividade não apenas ensina a diversidade de alimentos, mas também reforça a importância das cores e do equilíbrio nutricional de forma visual e interativa. Será aplicada a ideia de não ao terrorismo nutricional.
- Estação 2 – "Descubra o alimento": Uma dinâmica sensorial onde, com os olhos vendados, as crianças identificarão alimentos pelo tato e olfato. Após a descoberta, haverá uma discussão sobre a textura e os benefícios nutricionais de cada item, estimulando a curiosidade e a conexão com os alimentos.
- Estação 3 – "Bingo dos alimentos": Um jogo educativo com cartelas ilustradas de frutas, legumes e verduras. O jogo reforça o aprendizado sobre a nomenclatura e a aparência dos alimentos de uma forma competitiva e social, promovendo a interação e a memorização de forma divertida.

Etapa 3 – SOLUÇÃO | Proposta de Ação

O Quê? 

2 Cronograma

Data	Atividade	Duração
26/08	Entrega da proposta da ação de extensão: título, introdução, objetivo, público-alvo, resultados esperados.	2 horas 30 minutos
02/09	Devolutiva dos professores sobre o projeto com correções e comentários.	2 horas 30 minutos
09/09	Reunião com beneficiário para apresentar as propostas de intervenção	2 horas 30 minutos
21/10	Realização da ação - grupo 1	60 minutos
04/11	Apresentação dos resultados (participantes, quais ODS foram trabalhadas, impacto da ação com fotos ou vídeos da ação)	2 horas 30 minutos

Etapa 3 – SOLUÇÃO | Proposta de Ação

Como? 

3 Metodologia utilizada

A metodologia principal utilizada é a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) Lúdica e Interativa estruturada em um Circuito de Oficinas (ou Estações). Essa abordagem se enquadra nas Metodologias Ativas, pois prioriza o aprendizado prático e baseado em experiências (jogos, dinâmicas sensoriais e montagem de pratos), incentivando a participação ativa da criança na construção do conhecimento sobre alimentação saudável.

4 Materiais necessários

Cartões com desenho dos alimentos, prato descartável, venda de TNT, cartelas de bingo, lápis, frutas, verduras e legumes.

Etapa 3 – SOLUÇÃO | Proposta de Ação

Quem? 

5 Pessoas e suas funções

PESSOAS ENVOLVIDAS: Alberto Soares, Eduarda Cardoso, Eliezer Jocata, Larissa Molina.

Todas as pessoas participaram de todos os processos da criação e a metodologia aplicada. A sala foi organizada em 4 grupos e cada representante citado acima ficou responsável por um grupo de crianças, e cada grupo realizou ao mesmo tempo as seguintes atividades:

- 1 – Monte seu prato saudável
- 2- Descubra o alimento
- 3- Bingo dos alimentos

Logo, todas as pessoas participaram de todas as funções propostas.

Etapa 3 – SOLUÇÃO | Proposta de Ação

6 Parceiros envolvidos na ação

A atividade não envolveu parceiros externos, garantindo a ausência de conflitos de interesse.

Quando?

7 Informe quando a ação será realizada

A intervenção será conduzida em uma única sessão no dia **21/10/2025**, com duração de 60 minutos



Etapa 4

ACOMPANHAMENTO E EVOLUÇÃO

UNiSA
Universidade Santo Amaro



Etapa 4 – ACOMPANHAMENTO E EVOLUÇÃO

Indicadores de Desempenho

1 Participantes

4 pessoas: Alberto Soares, Eduarda Cardoso, Eliezer Jocata, Larissa Molina.

2 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

Foi trabalhado na ação as seguintes ODS:

ODS 3: Saúde e Bem-Estar / ODS 4: Educação de Qualidade / ODS 2: Fome Zero e Agricultura Sustentável

3 Abrangência

A extensão, embora tenha focado na intervenção direta com **30 alunos**, possui um significativo **efeito multiplicador** que beneficia milhares de pessoas. O conhecimento sobre alimentação saudável, adquirido por meio das atividades lúdicas, não se restringe à sala de aula: ele se espalha por toda a comunidade escolar, atingindo potencialmente os **1086 alunos** matriculados na escola.

Etapa 4 – ACOMPANHAMENTO E EVOLUÇÃO

4 Fotos da Ação



ETAPA MONTE SEU PRATO SAUDÁVEL



ETAPA MONTE SEU PRATO



ETAPA SENSORIAL – DESCUBRA O ALIMENTO



ETAPA BINGO



ETAPA BINGO



ETAPA FINAL COM OS ALUNOS, TODOS GANHARAM UMA GARRAFA DE ÁGUA

Etapa 4 – ACOMPANHAMENTO E EVOLUÇÃO

5 Encerramento do projeto

O projeto de extensão "Brincando e Comendo Bem" confirmou na sua aplicação que os resultados esperados foram concluídos com efetividade, demonstrando o sucesso da metodologia lúdica na promoção da saúde.

A intervenção vai resultar no aumento na ingestão e aceitação de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, pois as crianças passaram a compreender a importância de uma alimentação equilibrada para o corpo.

A participação ativa nas atividades coletivas e interativas favoreceu o excelente desenvolvimento de habilidades sociais, como a cooperação, a comunicação e o aprendizado em grupo, validando o brincar como uma poderosa ferramenta para a Educação Alimentar e Nutricional.

O projeto cumpriu plenamente seu objetivo de transformar hábitos de forma divertida e duradoura.

Referências Bibliográficas

REFERÊNCIAS

1. GARDNER, R. M. et al. Predictors of eating disorder scores in children ages 6 through 14: a longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 49, n. 3, p. 199-205, 2000. DOI: 10.1016/S0022-3999(00)00153-7.
2. HILBERT, A.; CZAJA, J. Binge eating in primary school children: towards a definition of clinical significance. *International Journal of Eating Disorders*, v. 42, n. 3, p. 235–243, 2009. DOI: 10.1002/eat.20624.
3. MAHMOOD, L. et al. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, v. 13, n. 4, p. 1138, 2021. DOI: 10.3390/nu13041138.