



## ALIMENTOS SAUDÁVEIS: UMA ABORDAGEM NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL

Angela Rodrigues Luiz

### RESUMO

*De acordo com o modelo denominado Estratégia de Ensino, abordamos o tema 'Alimentos saudáveis' nas aulas de Educação Física em uma escola de Educação Infantil no Município de Uberlândia/MG. Com o objetivo de possibilitar às crianças a identificação e categorização dos alimentos, descrevemos uma sequência de aulas com seus procedimentos metodológicos planejados e executados à luz dos referenciais teóricos que vem subsidiando a proposta de Formação Continuada de professores de Educação Física do referido município.*

**Palavras chave:** Educação Física Infantil; Sequencia de Aulas, Alimentos Saudáveis.

### ABSTRACT

*According to the model known as Education Strategy, we addressed the theme 'Healthy Foods' in Physical Education classes in a kindergarten school in Uberlândia/MG. With the goal of enabling children to identify and categorize the food, we describe a sequence of classes with their methodological procedures planned and implemented in light of the theoretical framework that has been subsidizing the proposal of Continuing Education for Physical Education teachers in that district.*

**Keywords:** Physical Education Children; Sequence Classes, Healthy Foods.

### RESUMEN

*De acuerdo con el modelo conocido como Estrategia de Educación, nos acercamos al tema "Alimentos Saludables" en las clases de Educación Física en una escuela de jardín de infantes en Uberlândia/MG. Con el objetivo de permitir a los niños a identificar y clasificar los alimentos, se describe una secuencia de clases con sus procedimientos metodológicos planificado y ejecutado a la luz del marco teórico que ha estado subsidiando la propuesta de Educación Continua para profesores de Educación Física en ese distrito.*

**Palabras clave:** Educación Física para Niños, Secuencia de Clases, Alimentos Saludables.

## INTRODUÇÃO



Temos como perspectiva apresentar, no espaço deste artigo, os elementos fundantes de nossa opção por abordar o tema Qualidade de Vida, cujo conteúdo evidenciado aborda os alimentos saudáveis, na Educação Infantil, nível de ensino da Educação Básica marcadamente identificado como espaço para brincadeiras e /ou preparação para os processos de alfabetização, bem como apresentar os procedimentos adotados para abordar o tema junto às crianças de cinco anos de idade que compõe uma das turmas da unidade escolar, cenário em que se desdobra tal Estratégia de Ensino.

Expressamos uma das vivências sistematizadas na perspectiva das Estratégias de Ensino, elemento constitutivo da proposta de planejamento coletivo e formação continuada de professores de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Uberlândia-MG. A Estratégia de Ensino caracteriza-se pela sistematização escrita do planejamento, em nível microcurricular (o que, onde, com que, para que...) de uma sequência de aulas destinadas ao desenvolvimento de um tema, visando romper com a visão fragmentada de planejamento, herdada da didática instrumental (CROZARA & CAIXETA, 2007).

### **EDUCAÇÃO INFANTIL: cenários e personagens**

A Escola Municipal de Educação Infantil Irmã Maria Aparecida Monteiro, fundada em 19 de dezembro de 1991, está localizada no Bairro Esperança, em Uberlândia/Mg. Atende cerca de 180 crianças na faixa etária de 3 a 5 anos, distribuídas em oito salas, sendo três no turno da manhã, três no turno da tarde e duas em período integral. As aulas de Educação Física acontecem uma vez por semana em aulas geminadas, perspectivam abordar temáticas de ensino reconhecidas na Cultura, com vistas a localizar o presente à luz da dialética e assumindo o currículo, não somente como um documento historicamente situado, mas como uma organização escolar que identifica e justifica o fazer docente em um determinado espaço de tempo e história.

O trabalho neste nível de ensino tem se configurado como um constante desafio aos professores de Educação Física, em específico. Grande número das instituições de ensino que atendem crianças com faixa etária inferior aos seis anos deixa de contemplar em sua matriz curricular o componente Educação Física, determinando assim um reduzido número de professores que poderiam compartilhar suas ações docentes, bem como contribuir para a atuação profissional daqueles recém formados e que almejam adentrar neste universo educacional.

Dentre os objetivos destes estudos, cabe destacar o empenho em caracterizar a Educação Física como um componente curricular dotado de objetos de ensino que a difere dos princípios da psicomotricidade e da recreação, podendo se valer destes como recursos metodológicos para alcançar seus objetivos de ensino situados na 'cultura corporal' ou 'cultura corporal de movimento' e suas diversas manifestações (os jogos, os esportes, a expressão corporal, as danças, as lutas, as ginásticas) (BRACHT, 2005).

Tomando como referência as Diretrizes Básicas de Ensino da Secretaria Municipal de Uberlândia/MG, situamos as crianças desta faixa etária (3 a 5 anos) na primeira Zona de Desenvolvimento<sup>1</sup>, neste período de desenvolvimento apresentam disponibilidade para variadas formas de movimento, vão construindo sua realidade de maneira difusa e misturada (sincretica), manifestam a

<sup>1</sup> Apesar do ensino no município de Uberlândia/MG estar organizado em séries, a perspectiva de agrupar as Zonas de Desenvolvimento, possibilita reconhecer os processos de aprendizagem e desenvolvimento inerentes ao ser humano e estes como determinantes das etapas de planejamento, execução e avaliação das ações docentes.



linguagem nas dimensões verbal, escrita e teleológica, demonstrando competência para: “identificar, associar, classificar objetos, conceitos, costumes e sentimentos relacionados à sua vida cotidiana; agir comunicativamente, compreendendo a diferença do diálogo entre seus pares e com o grupo, aproximando-se das habilidades do saber falar e do saber ouvir”. Tais competências se materializam na medida em que as crianças conseguem avançar: “do pensamento intuitivo para o pensamento racional; da atividade espontânea para a atividade cooperativa; da atividade egocêntrica à socialização”. (UBERLÂNDIA, 2003, p. 47).

Tal caracterização visa dimensionar as potencialidades vislumbradas nas crianças atendidas na Educação Infantil, situando-as como seres dotados de cognição e capacidade de elaboração frente aos mais variados temas da Cultura, dentre eles elegemos abordar aspectos da Qualidade de Vida e Alimentos Saudáveis, mesmo identificando que não são temas de ensino habituais para o componente curricular Educação Física, neste nível de ensino.

### **EIXO TEMÁTICO ATIVIDADE FÍSICA/QUALIDADE DE VIDA: algumas considerações**

Um grupo de professores de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Uberlândia/MG tem se mantido em Formação Continuada desde o ano de 2006 e, recentemente, meados do ano de 2008, a partir das reflexões acumuladas, bem como da prática pedagógica, o grupo tem produzido saberes, repensado os modelos curriculares elaborados coletivamente ao longo do processo de formação docente. A reformulação da estrutura curricular foi possível em função da compreensão da importância e contribuição das Ciências Sociais e Humanas na área da Educação Física para definição do seu objeto, passando a identificar na Cultura, suas possibilidades de ensino.

Neste sentido, a nova estrutura curricular expressa pelos Eixos/Temas/Conteúdos, tem orientado a produção de Estratégias de Ensino e ressignificado a abordagem docente para os temas e conteúdos, que, a partir de então, situam a Educação Física como uma prática pedagógica orientada para a formação humana ampliada, que considera as categorias trabalho (prática produtiva), linguagem (prática simbólica) e poder (prática política), constitutivas da vida social e, portanto, do conhecimentos produzido culturalmente (Amaral et al, 2009).

O Eixo Temático representa campos que agrupam conhecimentos/produções culturais que podem ser identificados como o objeto de ensino da Educação Física (UBERLÂNDIA, 2009a), assim o eixo Atividade Física/Qualidade de Vida se caracteriza pelo estudo das relações entre atividade física, qualidade de vida e Educação Física Escolar e visa compreender seus aspectos (das relações) em diferentes contextos histórico-culturais e sócio-econômicos, nos remetendo ao campo da saúde, viés que tradicionalmente tem justificado a formação inicial na área, mas que não sustenta ou legitima a prática pedagógica da Educação Física Escolar (UBERLÂNDIA, 2009b).

Os temas “são os conhecimentos/produções culturais identificados dentro dos Eixos e tomados como objeto de ensino. Seu agrupamento dentro dos eixos expressa uma determinada leitura da realidade que deve ser justificada com base no projeto pedagógico da área.” E os conteúdos “são aspectos do conhecimento sobre cada tema, tomados como referência para a produção de saberes escolares, os quais podem contribuir para uma compreensão crítica acerca da realidade social” (UBERLÂNDIA, 2009a).

Nesta perspectiva o tema Alimentos saudáveis desencadeou procedimentos metodológicos que conduziram professora e alunos, a uma interpretação crítica, dialética, originada na leitura da realidade



sobre a relação entre alimentação, qualidade de vida e as aulas de Educação Física para crianças, em especial àquelas com cinco anos de idade.

Um tema pode ser tomado como objeto de ensino por qualquer componente curricular, pois a dinâmica do processo pedagógico tem por objetivo garantir ao aluno a oferta de ensino que lhe possibilite identificar (descrever, nomear, caracterizar, problematizar) um determinado tema, buscando compreender as relações sociopolíticas que podem ser estabelecidas.

Torna-se, portanto, necessário o acesso ao Conhecimento Social produzido para explicar, compreender, sustentar ou transformar os modelos sociais, as instituições formais e não formais que os compõem, de forma a contribuir para a compreensão e inserção dos sujeitos na vida social, de forma crítica. (Aranha, 1996).

Este conhecimento pode ser contemplado na Educação Física quando se promove a construção das interações cotidianas necessárias para a vivência/experimentação dos elementos da Cultura, na medida em que os papéis sociais tornam-se objeto de estudo para compreensão de como são produzidas, modificadas e/ou criadas as regras sociais que constituem e regulam os fenômenos humanos.

De maneira mais específica e considerando as características de desenvolvimento e aprendizagem das crianças de cinco anos, optamos por abordar o aspecto da classificação-caracterização<sup>2</sup> do conteúdo Alimentos saudáveis, assim as crianças se envolveram em um processo metodológico cujo objetivo geral dimensionava possibilitar aos alunos reconhecer e nomear diversos alimentos. Como desdobramento deste, criamos categorias para agrupar os alimentos quanto à identificação (frutas, verduras, carnes), aos sabores (azedo, doce, salgado), formatos e cores.

## **SEQUÊNCIA E PROCEDIMENTOS ADOTADOS EM AULA**

Esta Estratégia de Ensino foi realizada com três turmas de segundo período (crianças de cinco anos), uma pela manhã e duas à tarde, todas com uma média de 23 crianças presentes nas aulas de Educação Física, a sequência contou com oito aulas geminadas, perfazendo um tempo de quatro semanas. Utilizamos o término de duas aulas, que antecederam a realização da estratégia, para introduzir a temática. Nestas aulas cantávamos músicas e cantigas que faziam em suas letras referência aos alimentos, hábitos de vida saudável pela boa alimentação, dentre estas podemos citar a música 'A Horta' (SANDY & JÚNIOR, 1991).

A Educação Infantil é dotada de uma rotina peculiar, conta com atividades identificadas com a necessidade e faixa etária das crianças, assim os horários destinados às aulas de um componente curricular podem ser intervaladas para que as crianças degustem uma fruta (colação), ou para se envolver em atividades lúdicas com brinquedos, ou para desfrutar da diversão nos brinquedos do parque, ou para escovar os dentes. Neste sentido, não nos deteremos em contextualizar os meandros desta rotina pedagógica no decorrer da Estratégia de Ensino, optamos por descrever os procedimentos metodológicos que caracterizam a abordagem do tema Alimentos saudáveis.

Sequenciador de Aulas – Eixo Temático: Atividade Física/Qualidade de Vida – Zona 1

<sup>2</sup> Classificação-caracterização: agrupamento dos elementos da cultura tomados como objeto de estudo-ensino a partir de critérios previamente definidos, de forma a identificar os aspectos que permitem saltos qualitativos na forma de explicá-los, dependendo dos objetivos de estudo (ANTUNES, 2008, p. 158).



<b>Objetivos</b>	<b>Quant. de Aulas</b>	<b>Procedimento Metodológico</b>
Objetivo Geral: Reconhecer e nomear alimentos.	2	Como preparação, a professora <sup>3</sup> ensina e reproduz músicas cujas letras contêm nomes de alimentos e/ou a relação da alimentação saudável para a manutenção da saúde, da qualidade de vida e suas relações com as aulas de Educação Física.
Objetivos Específicos: 1. Interpretar as músicas e identificar os alimentos	2	Abordagem inicial do tema a partir das perguntas: - A música que ouvimos conta uma história de quais personagens? - A música que ouvimos diz que se comermos 'direitinho' o que acontece com nosso corpo? - Quais são os nomes dos alimentos que você ouviu na música? - Quem sabe como é um rabanete? - Qual a cor do tomate? - Onde podemos encontrar os alimentos citados nas músicas? - Como podemos conseguir alimentos? - O que vocês acham que é um alimento saudável?  Após a chuva de ideia, propor aos alunos que elaborem um desenho representando um dos alimentos contidos nas músicas. Disponibilizar giz para que as crianças desenhem pelo chão do pátio, ao terminar o desenho as crianças 'passeiam' observando todos os registros elaborados pelos colegas.
2. Criar categorias e agrupar os alimentos.	2	Reunir impressos publicitários que trazem imagens de alimentos, estes podem ser lâminas das bandejas de lanchonete, folhetos promocionais de supermercados, revistas, jornais. Disponibilizar o material citado acima para que as crianças identifiquem o que é alimento. Após esta identificação cada criança deve recortar o maior número possível de imagens que representam os

<sup>3</sup> Utilizaremos a nomenclatura 'a professora' por considerar que o universo da Educação Básica, em especial o da Educação Infantil tem sido marcado pela feminilização docente, também a fim de evitar o desgaste linguístico de usar '(a), (as), (es)', e por último como um convite ao gênero masculino para que se sintam incluídos nesta escrita, conforme tem desafiado Peter McLaren ao longo de suas obras.



**IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE**

		<p>alimentos.</p> <p>De posse de seus recortes, as crianças (orientadas pela professora) devem agrupar os alimentos, iguais ou semelhantes.</p> <p>Dentre as categorias criadas, solicitar que as crianças selecionem as imagens das frutas, verduras, carnes e bebidas, para serem coladas em cartazes que ficarão afixados nas paredes da sala de aula. Após identificar a categoria recorrente em cada turma a professora pode priorizá-la também.</p> <p>No desenvolvimento das atividades as crianças podem cantar ou ouvir as músicas que vem sendo utilizadas nesta sequência de aulas.</p> <p>Registrar com fotos as etapas propostas e realizadas pelas crianças.</p>
3. Reconhecer os alimentos agrupados em diversas categorias.	2	<p>Na cantina da escola, sobre uma mesa, dispor variados alimentos (arroz cru, feijão, laranja, bolo, pão, bolacha, leite, carne, tomate, batata, couve, salsa, cebola) e solicitar às crianças que os agrupe. O professor deve registrar as categorias identificadas e abordar as principais características que aproximam os alimentos e os condicionam a uma determinada categoria.</p> <p>Nesta etapa, as crianças devem observar e agrupar quanto ao formato, às cores, família de alimentos (frutas, verduras).</p> <p>Promover momentos de degustação de determinados alimentos para evidenciar algumas características das categorias: azedo, doce, salgado, amargo, duro.</p> <p>Próximo ao término desta aula, solicitar às crianças que perguntem, em casa, aos pais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qual seu alimento preferido?</li> <li>- qual o alimento que não gosta e por quê?</li> </ul>
4. Ampliar o repertório sobre identificação, descrição e categorização dos alimentos.	2	<p>No início da aula a professora deve ordenar e mediar os relatos que expressam as opiniões dos pais, colhidas pelas crianças.</p> <p>Articular entre suas falas, uma aproximação aos conceitos de Alimentos saudáveis, Qualidade de Vida, Saúde do Corpo.</p> <p>Solicitar que as crianças reproduzam, pelo manuseio de massas de modelar, o alimento mais significativo</p>



	para sua alimentação saudável. Para finalizar esta Estratégia de Ensino, expor as produções (com massinhas) das crianças pela escola, de maneira que os pais, outros colegas, visitantes, conheçam e façam questionamento às crianças envolvidas na estratégia.
--	--

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conscientes da dimensão ampla que abarca o tema Qualidade de Vida, finalizamos esta Estratégia de Ensino de maneira satisfatória, uma vez que ao longo das oito aulas alcançamos os objetivos propostos de possibilitar às crianças da Educação Infantil o contato e a classificação/categorização de alimentos saudáveis, uma temática atual e culturalmente reconhecida.

O registro desta sequência de aulas dota as aulas de Educação Física de um sentido e significado que vai além da instrumentalização, ou da repetição de gestos técnicos. Na tentativa de superar modelos de ensino adotados, ousamos trilhar outros caminhos, descrevendo planejamentos e práticas docentes, assumindo a Cultura como fonte de substrato para os temas nas aulas deste componente curricular, possibilitando aos alunos, ao longo da Educação Básica, ampliar seu conhecimento nas dimensões instrumental, social e política.

Ao término desta estratégia percebemos nas crianças maior propensão ao diálogo, à descrição da realidade vivida, sentindo-se motivadas à elaboração de novos conhecimentos, hábitos e registros no cotidiano escolar.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Gislene Alves do. et al. Pressupostos da Educação Física Escolar: aproximação a uma síntese teórico-metodológica. In: XVI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; III Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2009, Salvador - BA. **Anais: XVI CONBRACE; III CONICE**, 2009. p. 1 – 13.

ANTUNES, M. F. de S.; AMARAL, G. A. do; LUIZ, A. R. Proposta Curricular para a Educação Física; uma experiência a partir da formação continuada. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 31, p. 143-162, dez. 2008.

ARANHA, M. L. de A. **Filosofia da Educação**. São Paulo: Moderna, 1996.

BRACHT, Valter. Cultura Corporal, Cultura de Movimento ou Cultura Corporal de Movimento? In: SOUZA JÚNIOR, Marcílio M. B. (Org.) **Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. Recife: EDUPE, 2005. p. 96 – 106.

CROZARA, Margareth Guitarrara Nirshl; CAIXETA, Sara da Silva. Educação Física, Corporeidade Humana e o Saber Escolar no Currículo. In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; II



Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2007, Recife – PE. **Anais: XV CONBRACE; II CONICE**, 2007. p. 1-12.

SANDY & JÚNIOR. A Horta. In: **Aniversário do Tatu**. Rio de Janeiro: PolyGram, 1991. CD.

SAVIANI, Nereide. **Saber Escolar, Currículo e Didática: problemas da unidade conteúdo/método no processo pedagógico**. 5 ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

UBERLÂNDIA. Prefeitura Municipal de Uberlândia. Secretaria Municipal de Educação. **Diretrizes Básicas de Ensino Educação Física**. Uberlândia, MG, 2003. 68 p. (Mímeo)

UBERLÂNDIA. Prefeitura Municipal de Uberlândia. Secretaria Municipal de Educação. **Ajuda Memória 22/10/2009**. Uberlândia, MG, 2009a. 5 p. (Mímeo)

UBERLÂNDIA. Prefeitura Municipal de Uberlândia. Secretaria Municipal de Educação. **Ajuda Memória 12/11/2009**. Uberlândia, MG, 2009b. 2 p. (Mímeo)

Angela Rodrigues Luiz, Mestre em Educação - Curso de Educação Física/Campus Jataí/UFG

angela\_rodriguesluiz@yahoo.com.br

Endereço:

Universidade Federal de Goiás/Campus Jatobá

Curso de Educação Física

Rodovia BR 364, Km 192

CEP:75801-605 Jataí-GO