

## HISTÓRIA EM QUADRINHOS: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL<sup>1</sup>

**Caroline Espich<sup>2</sup>, Obaldo Souza Vargas Filho<sup>3</sup>, Janaina Moresco<sup>4</sup>, Ligia Beatriz Bento Franz<sup>5</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>6</sup>, Marcio Junior Strassburger<sup>7</sup>.**

<sup>1</sup> Projeto de extensão vinculado ao Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI – “Intervenção Alimentar, Nutricional e Motora em Participantes do Projeto Pró-Vôlei de Ijuí”.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Bolsista PIBEX/UNIJUI. E-mail: carolespich@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Nutrição, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Bolsista voluntário. E-mail: obaldinhoblack@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. E-mail: Janamoresco@hotmail.com

<sup>5</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-Unijui. Doutora em Saúde Pública. Orientadora bolsista PIBEX/UNIJUI. E-mail: ligiafra@unijui.edu.br.

<sup>6</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Mestre em Saúde Pública. E-mail: marisb@unijui.edu.br.

<sup>7</sup> Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Mestre em Saúde Coletiva. E-mail: marcio.s@unijui.edu.br.

### Introdução

Diversas estratégias educativas que incorporam o componente lúdico vêm sendo desenvolvidas na promoção da alimentação saudável. A atividade lúdica é uma estratégia na formulação de conceitos, que são primordiais para o emocional, social, moral e cognitivo, possibilitando o aprendizado e o respeito pelos colegas, os significados das regras, a noção de limites, o valor da cooperação e do fato de saber trabalhar em grupos, sendo, portanto, uma forma prazerosa de aprender (FROTA et al., 2007).

Segundo Salomão et. al. (2007) a ludicidade é uma necessidade do ser humano em todas as etapas da vida e não é apenas uma questão de diversão. A prática lúdica facilita a aprendizagem e o desenvolvimento social e cultural, colaborando para a boa saúde mental e física.

O projeto “Intervenção Alimentar, Nutricional e Motora em Participantes do Projeto Pró-Vôlei de Ijuí”, com parceria da UNIJUI, onde o grupo de pesquisa é composto por acadêmicos e professores da instituição, em um projeto de extensão composto pelos cursos de nutrição e fisioterapia e também vinculado à administração municipal, tem como objetivo estimular a prática de atividade física, visando à melhoria na qualidade de vida de crianças e adolescentes. Inserido no projeto diversas ações são desenvolvidas buscando o alcance desse objetivo, destaca-se aqui a produção de



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XXI Seminário de Iniciação Científica

um material didático que aborda o tema alimentação e que busca contribuir na formação de hábitos alimentares saudáveis.

### Metodologia

O material didático elaborado compreende o desenvolvimento de uma história em quadrinhos tendo como tema principal a alimentação saudável, no ambiente de prática do voleibol. As orientações nutricionais para crianças e adolescentes que frequentam o Projeto Pró-Vôlei, apresentadas nesse material, consideram conteúdo técnico proposto pelo Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2006), adaptado ao formato de uma história em quadrinhos. O material além de despertar o interesse, ser de agradável leitura, usa uma linguagem apropriada à faixa etária a qual é destinada e trata também de uma situação que lhes é familiar, para que possam sentir-se identificados com a leitura. Assim são criados os personagens que expressam as falas previamente construídas tendo como base as decisões tomadas no grupo ao longo dos encontros. Durante os encontros foi realizada a leitura e a interpretação da história foi socializada em uma roda de conversa onde cada um pode compartilhar os seus conhecimentos sobre o assunto.

### Resultados e discussões

A história em quadrinhos é de linguagem simples e direta capaz de prender o leitor e fazê-lo entender e gostar do que está lendo, contribuindo para fomentar mudança de hábitos alimentares de forma prazerosa. Como instrumento de educação nutricional para crianças e adolescentes de idade entre 5 e 15 anos, tem como objetivo estimular alimentação saudável e assim aumentar seu desempenho nos treinos e jogos, adquirindo uma maior resistência, força e equilíbrio psicológico.

A distribuição deste material educativo está sendo realizada em diferentes momentos, desde o ano de 2012, quando dá realização da avaliação antropométrica e nas oficinas educativas sobre hábitos de vida saudáveis.

A abordagem de temas relacionados à alimentação e nutrição tem se mostrado complexa, assim o uso de metodologias como as histórias em quadrinhos podem além de contar histórias e transmitir mensagens contribuir para ilustrar conceitos e conteúdos (OLIVEIRA, 2008).

Maia (2009, citado por SOARES, 2010) discutindo o papel das histórias em quadrinhos, aponta que por ser um recurso amplamente conhecido pode de forma lúdica provocar entre os jovens a assimilação de conceitos, não verificada quando se utiliza apenas a linguagem verbal.

Além de que conforme Araújo et. al. (2008) a informação é compreendida rapidamente quando transformada em história em quadrinho, pois estimulam muito a inteligência e a imaginação dos jovens, aliando-se a um raciocínio mais direto e amplo. A abstração infantil passa a ser estimulada também, entendesse que a imagem transmite a informação de forma mais direta e objetiva do que um texto escrito.





**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXI Seminário de Iniciação Científica

### Conclusões

Observa-se que é possível desenvolver um material que seja técnica e de recreativo, possibilitando maior aprendizado a crianças e adolescente que possuem dificuldades de atenção e facilidade de dispersão, a capacidade de se envolver com uma leitura didática e educativa instigando a hábitos de vida saudáveis.

### Palavras-chave

História em quadrinhos; hábitos saudáveis; esporte.

### Agradecimentos

Agradecemos à UNIJUÍ pela oportunidade da realização deste trabalho, colaborando com horas de atividades de extensão aos docentes, bolsa PIBEX/UNIJUÍ à uma acadêmica de graduação, assim como o aceite da participação de bolsistas voluntários.

### Referencias bibliográficas

- ARAÚJO. G. C.; COSTA. M. A.; COSTA. E. B. As historias em quadrinhos na educação: possibilidades de um recurso didático-pedagógico. Revista eletrônica de ciências humanas, letras e artes. Uberlândia-MG, ano 1, n. 2, jul.dez. 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- FROTA, M. A.; GURGEL, A. A.; PINHEIRO, M.C.D.; MARTINS M.C.; TATHIANA, T.A.N.R. O lúdico como instrumento facilitador na humanização do cuidado de crianças hospitalizadas. Cogitare Enferm, Paraná, n.12, v.1, p.69-75, 2007.
- OLIVEIRA, K. S. Evaluation of the 2005 “Criança saudável - educação dez” teaching material. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.12, n.25, p.401-10, abr./jun. 2008.
- SALOMÃO, H. A. S.; MARTINI, M.; JORDÃO, A. P. M. A importância do lúdico na educação infantil: enfocando a brincadeira e as situações de ensino não relacionados. 2007. Disponível em [www. Psicologia.com. pt](http://www.Psicologia.com.pt), acesso em: 19/06/2013.
- SOARES, M. C. Uma proposta de trabalho interdisciplinar empregando os temas geradores alimentação e obesidade. 2010. 75 f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências)- Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2010.