

Relato de Caso

Discutindo sobre alimentação saudável de forma descontraída

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve ser realizada em ambientes escolares visando ao incentivo a hábitos alimentares saudáveis. Este trabalho teve como objetivo relatar uma atividade desenvolvida com base na versão mais atual do Guia Alimentar para a População Brasileira, com 90 estudantes de uma escola pública de um município do Recôncavo da Bahia. A ação foi dividida em dois momentos: o primeiro consistiu em uma dinâmica, utilizando placas coloridas para representar os níveis de processamento dos alimentos, e o segundo baseou-se em um jogo pedagógico. Pôde-se observar que os estudantes tinham algum conhecimento prévio sobre o tema, especialmente acerca dos alimentos *in natura* e ultraprocessados, apresentando certo grau de dificuldade para diferenciar os alimentos minimamente processados dos processados. Após a ação, percebeu-se um aumento do entendimento sobre os tópicos abordados. Ações de EAN, desenvolvidas com o emprego de linguagem acessível, podem contribuir para alcançar o público jovem, colaborando com a popularização da ciência e com a prevenção do desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis por meio da redução do consumo de alimentos ultraprocessados.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; gamificação; ludicidade; saúde.

1 INTRODUÇÃO

A EAN tem seu significado baseado na garantia do Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas (Brasil, 2019) e da Segurança Alimentar e Nutricional com característica multidisciplinar e de modo contínuo e permanente (Brasil, 2012). Atividades de EAN não se restringem a um público específico, abrangem todas as faixas etárias e gêneros, considerando a linguagem e a metodologia que serão adotadas, para que sejam de fácil compreensão e atinjam seus objetivos (Bezerra, 2018).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) adota uma abordagem focada em padrões alimentares saudáveis, valorizando as culturas e as diferentes regiões do Brasil. Ele aborda a relação com a alimentação, distanciando-se de uma visão centrada apenas em calorias e nutrientes (Brasil, 2014). Sua versão mais recente incorporou a classificação NOVA, que categoriza os alimentos de acordo com o nível de processamento. Essa classificação está diretamente relacionada com os alimentos que implicam a incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis em diferentes faixas etárias (Louzada *et al.*, 2021).

Vagner Nogueira Borges

Discente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4524-9061>.
Email: vagnercod47@gmail.com.

Alisson Maia de Almeida

Discente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3922-9771>.
E-mail: alisson.dandan54@hotmail.com.

Mateus Sousa Nunes

Discente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8128-1147>.
E-mail: mateusnunes@aluno.ufrb.edu.br.

Neila Ingrid Prazeres Santos

Discente da Pós-Graduação no Centro Universitário Leronardo da Vinci.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6061-0834>.
E-mail: neilap.nutricao@gmail.com.

Carlla Larissa Batista de Lima

Coordenadora de Nutrição e Nutricionista no Hospital Municipal de Amargosa-BA.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4209-1333>.
E-mail: nutricarllalarissa@outlook.com.

Anna Beatriz Santana Luz

Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-7101>.
E-mail: annabeatriz@ufrb.edu.br.

Karina Zanoti Fonseca

Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8183-663X>.
E-mail: karinaufrb@ufrb.edu.br.

Autor correspondente:

Karina Zanoti Fonseca
E-mail: karinaposgraduacao@yahoo.com.br

Submetido em: 21/07/2025

Aprovado em: 18/08/2025

BORGES, Vagner Nogueira; ALMEIDA, Alisson Maia de; NUNES Mateus Sousa; SANTOS, Neila Ingrid Prazeres; LIMA, Carlla Larissa Batista de; LUZ, Anna Beatriz Santana; FONSECA, Karina Zanoti. Discutindo sobre alimentação saudável de forma descontraída. **Revista Interagir**, Fortaleza, v. 25, n. 131, p.14-16, 2026.

As práticas de EAN voltadas para o contexto do novo GAPB e a NOVA classificação dos alimentos são extremamente importantes para que os diversos públicos comecem a desenvolver uma percepção mais crítica sobre o quê, quanto, como e onde consomem os alimentos (Batista; Leite; Borges, 2022).

Este trabalho visou a relatar uma atividade de EAN desenvolvida com base na versão atual do GAPB para estudantes da rede da Educação Básica de ensino público de um município do Recôncavo da Bahia.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência sobre um evento que aconteceu no segundo semestre de 2024, na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Participaram 90 estudantes da rede básica de ensino, divididos em três grupos, acompanhados por docentes, nutricionistas e graduandos.

A atividade foi realizada em forma de oficina com duração de, aproximadamente, 40 minutos para cada grupo. Foram distribuídas placas vermelhas, amarelas, azuis e verdes, representando, respectivamente, ultraprocessados, processados, minimamente processados e *in natura*. Estas foram utilizadas no momento prático da oficina, que consistiu na classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento.

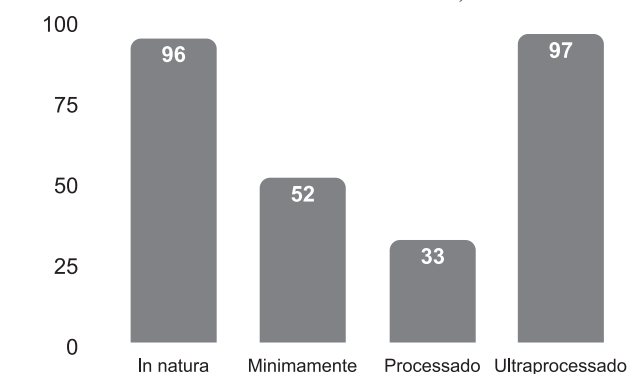
Os alimentos foram apresentados, um por vez, e os estudantes tiveram que suspender as placas, classificando-os de acordo com o conhecimento prévio. Posteriormente, o res-

pensável por conduzir a oficina explicou o significado de cada nível de processamento.

Em seguida, os estudantes classificaram os alimentos em um painel. Cada estudante foi responsável por fixar a imagem de um alimento em seu respectivo local, e, ao final, foi feita uma plenária, compartilhando os resultados e corrigindo os erros, junto aos estudantes. Por fim, retomou-se a dinâmica com as placas, visando a observar a eficácia da metodologia, bem como a sanar dúvidas.

Os resultados indicaram que a maioria dos escolares possuía conhecimento prévio sobre o conceito de alimentos *in natura*, sendo capazes de classificá-los corretamente. No entanto, encontraram dificuldades para diferenciar os alimentos minimamente processados dos processados. Quando questionados, antes da execução da oficina, sobre a classificação, os escolares apresentaram variadas taxas de acertos (Figura 1).

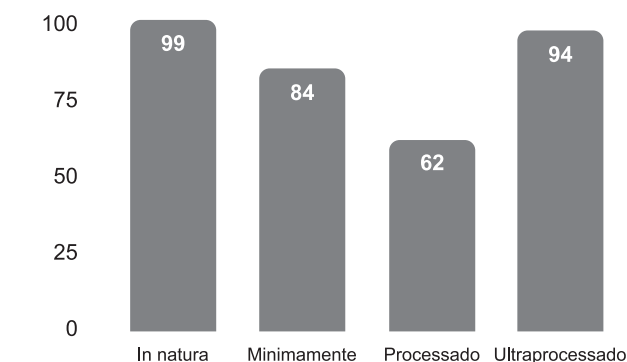
Figura 1 - Percentual de acertos do público participante na dinâmica antes da oficina em Santo Antônio de Jesus, Bahia



► Fonte: elaborado pelos autores.

Após a execução da dinâmica e com a repetição da atividade das placas, notou-se que o conhecimento dos jovens sobre os níveis de processamento dos alimentos foi consideravelmente maior (Figura 2).

Figura 2 - Percentual de acertos do público participante na dinâmica após a oficina em Santo Antônio de Jesus, Bahia.



► Fonte: elaborado pelos autores.

3 DISCUSSÃO

A dificuldade dos escolares em classificar corretamente os alimentos é um desafio identificado em outros estudos. Ares *et al.* (2016) referiram que as pessoas têm mais facilidade em classificar os alimentos ultraprocessados com base nas suas formulações, entretanto apresentam dificuldades sobre os alimentos processados, minimamente processados e *in natura*, classificando esses alimentos como ultraprocessados.

Menegassi *et al.* (2018) avaliaram as dificuldades na aplicação da classificação proposta pelo GAPB. Os resultados do estudo mostraram que, após um minicurso explicativo, mesmo ainda existindo equívocos, o escore de classificações corretas dos alimentos foi maior em comparação ao momento antes da realização do minicurso, o que vai de encontro ao destacado neste relato de experiência.

As dificuldades apresentadas pelos participantes podem estar relacionadas com o desconhecimento sobre a existência do GAPB. Cardoso e Mezzavilla (2022) observaram que grande parte dos escolares adolescentes, que eles pesquisaram, desconhecia o documento.

Com a finalização da dinâmica, seguida da repetição da atividade das placas, foi possível identificar um aumento exponencial tanto para os acertos sobre os alimentos minimamente processados quanto para os processados, o que representa um efeito positivo da atividade de EAN, a partir da utilização da gamificação.

Entretanto, observou-se também uma queda, ainda que discreta, nos acertos sobre os alimentos ultraprocessados. Isso pode indicar uma sobrecarga cognitiva, ou confusão gerada pelas múltiplas classificações, até mesmo, em decorrência do tempo curto de atividade, revelando possíveis limitações da própria dinâmica empregada. Isso aponta para a necessidade de aprimoramento das oficinas gamificadas, de forma a incorporar outras estratégias adaptadas ao contexto.

REFERÊNCIAS

- ARES, G.; VIDAL, L.; ALLEGUE, G.; GIMÉNEZ, A.; BANDEIRA, E.; MORATORIO, X.; MOLINA, V.; CURUTCHET, M. R. Consumers' conceptualization of ultra-processed foods. *Appetite*, [s. l.], v. 105, p. 611-617, 2016.
- BATISTA, C. H. K.; LEITE, F. H. M.; BORGES, C. A. Associação entre padrão de publicidade e alimento ultraprocessado em pequenos mercados. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 27, n. 7, p. 2667-2678, 2022.
- BEZERRA, J. A. B. **Educação alimentar e nutricional**: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC; Brasília, DF: Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
- BRASIL. Organização pelo Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas. **O direito humano à alimentação e à nutrição adequadas e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**: informe Dhana 2019. Brasília: FIAN Brasil, 2019.
- CARDOSO, C. E. F.; MEZZAVILLA, R. S. O Guia Alimentar Brasileiro como ferramenta na construção de saberes e reflexões no contexto escolar: um relato de experiência. *Revista Em Extensão*, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 202-218, 2022.
- LOUZADA, M. L. C.; COSTA, C. S.; SOUZA, T. N.; CRUZ, G. L.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública*, [s. l.], v. 37, e00323020, 2021.
- MENEGASSI, B.; ALMEIDA, J. B.; OLIMPIO, M. Y. M.; BRUNHARO, M. S. M.; LANGA, F. R. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 23, n. 12, p. 4165-4176, 2018.