ALIMENTAÇÃO, INCLUSÃO E LUDICIDADE: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA A FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

STEFANE SILVA

Resumo
A formação integral de crianças na educação infantil depende da articulação entre práticas alimentares saudáveis, experiências lúdicas e estratégias pedagógicas inclusivas. Este artigo discute o papel da escola como espaço de promoção da saúde, inclusão e cidadania, com base no Guia Nacional de Alimentação para a População Brasileira, no Guia Alimentar para Crianças de 0 a 2 anos, no currículo de alimentação da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo e no Estatuto da Criança e do Adolescente. Também são abordadas práticas corporais inclusivas, ludicidade e as Diretrizes do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), propondo estratégias pedagógicas que tornam conteúdos densos mais significativos e acessíveis.
Palavras-chave: Alimentação saudável; Inclusão; Ludicidade; Educação infantil; DUA.

Introdução

A educação infantil no Brasil enfrenta desafios complexos relacionados à promoção da saúde, à formação integral e à inclusão de crianças com diferentes necessidades. O papel da escola transcende a simples transmissão de conteúdos, constituindo-se como um espaço fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional das crianças. Dados do Ministério da Saúde indicam que, apesar de avanços nas políticas de alimentação escolar, ainda persistem elevados índices de obesidade infantil e deficiências nutricionais em algumas regiões, reforçando a necessidade de práticas educativas que promovam hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (Brasil, 2014; Brasil, 2019).

O Guia Nacional de Alimentação para a População Brasileira (Brasil, 2014) e o Guia Alimentar para Crianças de 0 a 2 anos (Brasil, 2019) enfatizam a importância de refeições equilibradas, valorizando alimentos in natura e minimamente processados e desencorajando o consumo excessivo de produtos ultraprocessados. No contexto escolar, a Secretaria Municipal de Educação de São Paulo (SME-SP, 2021) desenvolve um currículo de alimentação que articula teoria e prática, estimulando atividades de educação nutricional de forma participativa e lúdica.

Além da alimentação, a formação integral exige atenção à inclusão e à ludicidade, reconhecendo que cada criança possui diferentes formas de aprender e se expressar. Estudos como O Corpo que Brinca: Recursos Simbólicos na Brincadeira de Crianças Surdas (Silva, 2018) e Inclusão de Pessoas com Deficiência nos Projetos de Extensão de Práticas Corporais da Universidade Federal de Goiás (Gomes & Oliveira, 2017) destacam a importância de adaptar atividades para que todas as crianças possam participar plenamente.

Nesse sentido, o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) apresenta-se como ferramenta essencial para tornar o currículo mais acessível, oferecendo múltiplos meios de engajamento, representação e expressão. Este artigo busca, portanto, explorar estratégias que integrem alimentação saudável, práticas corporais, ludicidade e inclusão, visando transformar conteúdos densos em experiências significativas no contexto da sala de aula.

Desenvolvimento

2. Alimentação saudável e currículo escolar

A alimentação saudável é tema central na formação integral das crianças e deve ser incorporada ao currículo escolar de forma transversal, permeando conteúdos de ciências, matemática, educação física e artes. O trabalho com alimentação na escola não se limita à oferta de refeições equilibradas, mas inclui a compreensão de hábitos alimentares, valores culturais, sustentabilidade e práticas de cidadania. Incorporar a temática ao currículo permite que a criança compreenda a relação entre saúde, corpo e sociedade, além de estimular habilidades cognitivas e socioemocionais.

2.1 Diretrizes alimentares brasileiras

O Guia Nacional de Alimentação para a População Brasileira (Brasil, 2014) estabelece que a alimentação saudável deve ser baseada em alimentos in natura ou minimamente

processados, consumidos de forma variada e equilibrada, com redução de alimentos ultraprocessados. Para crianças de 0 a 2 anos, o Guia Alimentar para Crianças (Brasil, 2019) oferece recomendações específicas, como o incentivo ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses, a introdução alimentar gradual e adequada e o estímulo à autonomia da criança na escolha e no manuseio dos alimentos.

No contexto escolar, essas diretrizes devem ser traduzidas em práticas pedagógicas concretas, como elaboração de cardápios equilibrados, oficinas culinárias, identificação de alimentos saudáveis e projetos de hortas escolares. A experiência direta com o cultivo de frutas e verduras desperta interesse pelos alimentos e promove contato com conceitos de sustentabilidade, ciclos naturais e responsabilidade ambiental, estimulando a aprendizagem prática e significativa.

2.2 Currículo de alimentação da SME-SP

A Secretaria Municipal de Educação de São Paulo (SME-SP, 2021) propõe um currículo que integra conceitos de nutrição com práticas pedagógicas lúdicas e inclusivas, reconhecendo que a alimentação vai além de sua função biológica, constituindo oportunidade para promover cultura, diversidade, sustentabilidade e cidadania.

Entre as estratégias destacam-se jogos sensoriais, oficinas de preparo de alimentos e contação de histórias sobre hábitos alimentares saudáveis. Jogos sensoriais permitem que crianças reconheçam cores, texturas, aromas e sabores, estimulando a curiosidade, o gosto pela exploração e a autonomia na escolha e consumo consciente de alimentos. Atividades podem incluir “descobrir o alimento pelo toque” ou “cheiro e sabor às cegas”, com adaptações para crianças com deficiência visual ou auditiva.

Oficinas de preparo de alimentos promovem participação ativa das crianças em todo o processo, fortalecendo conceitos de nutrição, higiene, medidas e quantidades, além de desenvolver cooperação, responsabilidade compartilhada e respeito às diferenças. A contação de histórias integra aspectos culturais, diversidade e escolhas alimentares, promovendo reflexão crítica e construção de conhecimento de forma prazerosa e lúdica.

Projetos interdisciplinares, como hortas escolares, feiras de alimentação saudável e visitas a produtores locais, aproximam crianças da origem dos alimentos, fortalecendo consciência ambiental e noções de cadeia produtiva, sazonalidade e consumo sustentável. Essas práticas pedagógicas permitem que conteúdos densos sejam trabalhados de maneira significativa, respeitando ritmos de aprendizagem variados e necessidades específicas, promovendo engajamento, autonomia e senso crítico desde os primeiros anos de vida.

3. Ludicidade, corporeidade e inclusão

3.1 Ludicidade como estratégia pedagógica

A ludicidade constitui um recurso pedagógico essencial para engajar crianças na aprendizagem, atuando como um mediador do desenvolvimento integral. Por meio de atividades lúdicas, as crianças não apenas aprendem conceitos, mas também exercitam habilidades cognitivas, motoras, emocionais e sociais, fortalecendo capacidades como atenção, memória, coordenação, criatividade, autonomia e resolução de problemas. Silva (2018) enfatiza que, mesmo crianças com deficiência auditiva, visual ou motora, podem participar plenamente de atividades simbólicas e corporais, desde que sejam utilizados recursos pedagógicos adaptados, como sinais visuais, pictogramas, materiais táteis, instruções diferenciadas, orientação individualizada e estratégias que respeitem os ritmos e as particularidades de cada estudante.

Atividades lúdicas inclusivas englobam uma variedade de práticas que promovem aprendizado significativo e integração social. Jogos de movimento podem ser estruturados com diferentes níveis de dificuldade, permitindo que cada criança participe conforme suas habilidades e capacidades. Danças podem ser acompanhadas de legendas, sinais em Libras ou instruções gestuais, garantindo que crianças surdas possam seguir e interagir plenamente. Brincadeiras em grupo são planejadas para incentivar a cooperação, a empatia, o respeito às diferenças e o trabalho em equipe, reforçando habilidades socioemocionais fundamentais para a convivência e para a construção de ambientes inclusivos e acolhedores.

Além disso, a ludicidade permite que con-

teúdos abstratos ou densos sejam experienciados de forma concreta e prazerosa, estimulando o interesse e a motivação das crianças. Por exemplo, atividades de dramatização ou jogos simbólicos podem representar situações do cotidiano, regras de convivência ou conceitos de nutrição, permitindo que as crianças aprendam enquanto exploram, experimentam e expressam suas ideias de maneira criativa. Assim, a ludicidade não apenas facilita o aprendizado, mas também promove a integração social, a valorização da diversidade, a expressão individual e a formação de vínculos afetivos entre colegas e com o professor, tornando o ambiente escolar mais inclusivo, estimulante e significativo.

3.2 Inclusão em práticas corporais

Gomes e Oliveira (2017) destacam que a adaptação de práticas corporais para crianças com deficiência vai além de simples ajustes físicos ou materiais: exige um planejamento pedagógico cuidadoso e o uso de recursos universais que garantam a participação plena de todos os alunos. Isso inclui a modificação de regras de jogos para permitir diferentes níveis de desafio, o uso de materiais adaptados — como bolas de tamanhos variados, texturas diferenciadas ou equipamentos de baixo impacto — e estratégias de suporte individualizadas, como orientações visuais, auditivas ou táteis. Além disso, a avaliação contínua do engajamento e da participação é fundamental para identificar barreiras de aprendizagem e ajustar as atividades de acordo com os ritmos, interesses e capacidades de cada criança.

Ao considerar a inclusão de forma integral, o professor transforma a prática corporal em um espaço multifuncional de aprendizagem. Nesse contexto, as atividades passam a contemplar não apenas o desenvolvimento físico, mas também competências cognitivas, sociais e afetivas. Cada criança é incentivada a explorar o próprio corpo, experimentar movimentos e interagir com colegas, promovendo o reconhecimento das diferenças individuais como parte natural do processo educativo.

Essa abordagem valoriza a experiência de cada criança, oferecendo oportunidades de participação plena e significativa, independentemente de suas habilidades. Ao mesmo tempo, fortalece a autonomia, ao permitir que cada estudante realize escolhas dentro da atividade; a autoestima, ao reconhecer conquistas e progressos individuais; e o senso de pertencimento, ao garantir que todos se sintam incluídos no grupo. Desse modo, as práticas corporais adaptadas deixam de ser apenas exercícios físicos, tornando-se experiências pedagógicas ricas, capazes de integrar aspectos motores, emocionais e sociais, contribuindo para a formação de crianças mais confiantes, colaborativas e conscientes de suas potencialidades.

4. Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) na prática

O Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) propõe três princípios: múltiplos meios de representação, engajamento e expressão. Aplicar o DUA na educação infantil permite que conteúdos complexos, como alimentação saudável, sejam apresentados de forma acessível a todos os alunos.

- Representação: utilizar imagens, vídeos, áudios, objetos concretos e materiais sensoriais para explicar conceitos de nutrição e saúde.
- Engajamento: propor atividades que respeitem os interesses e níveis de habilidade de variados, como dramatizações, jogos de escolha de alimentos e oficinas culinárias.
- Expressão: permitir diferentes formas de manifestação do conhecimento, como desenhos, colagens, dramatizações ou relatos orais e escritos.

Por exemplo, ao trabalhar o consumo de frutas e verduras, o professor pode organizar jogos sensoriais com texturas, aromas e cores; oficinas de preparo de sucos e saladas, incentivando autonomia; e registros artísticos, nos quais cada criança representa sua compreensão individual. O DUA, ao flexibilizar a aprendizagem, garante inclusão, engajamento e resultados pedagógicos significativos.

5. O papel do professor e da formação docente

O papel do professor na educação infantil transcende a simples transmissão de conteúdos; ele atua como mediador, facilitador e organizador de experiências que promovam o desenvolvimento integral da criança. Nesse sentido, a formação docente deve articular conhecimentos sobre alimentação

saudável, práticas corporais, ludicidade e inclusão, permitindo que o professor planeje atividades significativas, reconheça barreiras de aprendizagem e implemente estratégias pedagógicas adaptadas a diferentes necessidades e ritmos de aprendizagem.

Segundo Parente, Valle e Mattos (2015), o docente contemporâneo enfrenta desafios sociais complexos, incluindo bullying, desigualdades de gênero, raça, classe e deficiências diversas, que se manifestam no cotidiano escolar e influenciam diretamente o clima educativo. Para lidar com essas questões, o professor precisa desenvolver competências socioemocionais, ética profissional e habilidades para mediar conflitos, promovendo um ambiente seguro, acolhedor e inclusivo.

Além disso, a presença crescente de tecnologias digitais exige que os professores saibam utilizar recursos tecnológicos de maneira crítica, ética e pedagógica, integrando-os aos conteúdos de forma que potencializem a aprendizagem, sem criar dependência ou desigualdade no acesso às ferramentas.

A formação continuada é, portanto, essencial para capacitar os professores a aplicar metodologias inovadoras, como o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), que permite múltiplas formas de representação, engajamento e expressão. Essa abordagem garante que conteúdos complexos, como alimentação saudável, sejam trabalhados de maneira acessível e inclusiva, estimulando participação ativa e autonomia das crianças. A integração de experiências sensoriais, lúdicas e corporais permite que o professor articule teoria e prática de maneira interdisciplinar, transformando conceitos abstratos em vivências concretas e significativas para os alunos.

Além disso, a formação docente deve enfatizar a importância da reflexão contínua sobre a prática pedagógica. Isso envolve avaliar continuamente a eficácia das atividades, identificar necessidades emergentes, adaptar estratégias e criar soluções criativas para situações inesperadas em sala de aula. Professores bem preparados conseguem transformar conteúdos densos em oportunidades de aprendizagem inclusivas e engajadoras, promovendo habilidades cognitivas, motoras, sociais e éticas simultaneamente.

A valorização profissional também se mostra fundamental nesse processo. Políticas públicas que assegurem condições dignas de trabalho, acesso a materiais pedagógicos, horários adequados e apoio institucional fortalecem a capacidade do professor de atuar de forma qualificada e inovadora. Quando o docente sente-se apoiado, ele é capaz de investir na criação de ambientes educativos estimulantes, inclusivos e culturalmente sensíveis, nos quais a diversidade é reconhecida como riqueza e todos os alunos têm oportunidade de se desenvolver plenamente.

Em síntese, o professor contemporâneo deve ser um mediador de experiências diversificadas, articulando conhecimentos sobre nutrição, corporeidade, ludicidade e inclusão de forma integrada. Ele atua como agente de transformação social, promovendo equidade, autonomia, sensibilidade e participação ativa das crianças, e contribuindo para a formação de sujeitos críticos, conscientes e preparados para interagir de maneira ética e respeitosa no mundo.

6. Estratégias práticas em sala de aula

6.1 Atividades integradas

- Horta e alimentação: plantar, cuidar e colher verduras e frutas, seguido de preparo de refeições simples, promovendo aprendizagem prática e sensorial.
- Jogos corporais: circuitos adaptados para crianças com diferentes habilidades, estimulando coordenação, equilíbrio e socialização.
- Histórias e dramatizações: contação de histórias sobre hábitos saudáveis, seguida de encenação ou registro artístico, incentivando expressão, imaginação e compreensão conceitual.

6.2 Avaliação inclusiva

A avaliação na educação infantil deve ser entendida como um processo contínuo e formativo, que observa não apenas o desempenho acadêmico, mas também o engajamento, a participação e o desenvolvimento integral das crianças. Diferentemente de avaliações tradicionais centradas em resultados padronizados, a avaliação inclusiva considera as múltiplas formas de expressão, os ritmos individuais de aprendizagem e as diversas habilidades cognitivas, motoras, sociais e emocionais de cada estudante.

Para garantir uma visão abrangente do pro-

gresso das crianças, recomenda-se a utilização de registros variados, como fotografias das atividades, desenhos, colagens, relatórios escritos, vídeos de apresentações ou dramatizações, e registros de observação do comportamento e das interações sociais. Esses registros permitem ao professor acompanhar o desenvolvimento de competências de forma qualitativa, reconhecendo conquistas que muitas vezes não seriam captadas em provas ou testes tradicionais.

O feedback desempenha papel central nesse processo, devendo ser tanto coletivo quanto individual. O feedback coletivo valoriza conquistas do grupo, reforça práticas colaborativas, estimula empatia e promove o senso de pertencimento. Já o feedback individual permite que cada criança compreenda seu próprio progresso, reconheça suas habilidades e identifique áreas de melhoria, promovendo autonomia, autoestima e motivação para a aprendizagem.

A avaliação inclusiva também deve considerar a participação em atividades integradas, como oficinas culinárias, jogos corporais adaptados e dramatizações, reconhecendo que essas experiências envolvem desenvolvimento cognitivo, motor, socioemocional e ético. Ao registrar e analisar a participação nessas atividades, o professor pode ajustar estratégias pedagógicas, criar novas adaptações e oferecer suporte personalizado, garantindo que todas as crianças possam se engajar plenamente e sentir-se valorizadas.

Além disso, a avaliação inclusiva promove reflexão crítica sobre a prática docente. Por meio do acompanhamento contínuo, o professor identifica quais metodologias funcionam melhor para diferentes perfis de aprendizagem, ajusta o planejamento pedagógico e propõe atividades cada vez mais significativas. Essa abordagem fortalece o papel do professor como mediador entre teoria, prática e criatividade pedagógica, consolidando a educação infantil como espaço de aprendizagem integral, culturalmente situado e socialmente relevante.

Em síntese, a avaliação inclusiva não apenas mede o aprendizado, mas contribui para a construção de uma cultura escolar que valoriza a diversidade, reconhece as potencialidades de cada criança e transforma conteúdos densos em experiências significativas, engajadoras e inclusivas, promovendo o desenvolvimento global dos estudantes.

Considerações finais

A articulação entre alimentação saudável, ludicidade e inclusão constitui um caminho estratégico e eficaz para a promoção da formação integral de crianças na educação infantil. Quando o professor utiliza recursos adaptados, estratégias pedagógicas inclusivas e os princípios do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), é possível transformar conteúdos densos e complexos em experiências significativas, que promovem não apenas a aquisição de conhecimento, mas também o desenvolvimento de competências socioemocionais, éticas e culturais. Essas práticas permitem que as crianças compreendam a importância da alimentação equilibrada, reconheçam a diversidade humana e experimentem o prazer da aprendizagem por meio da ludicidade e da expressão corporal.

A escola, nesse contexto, deixa de ser vista exclusivamente como um espaço de transmissão de informações e passa a ser um ambiente de convivência, cooperação, experimentação e desenvolvimento integral. Ao integrar ações que envolvem nutrição, brincadeiras inclusivas, práticas corporais e atividades sensoriais, a instituição educativa contribui para a formação de sujeitos autônomos, críticos e capazes de tomar decisões conscientes sobre sua saúde, bem-estar e relações sociais. Além disso, essa abordagem fortalece a cidadania desde os primeiros anos, incentivando valores como respeito, empatia, solidariedade e responsabilidade social.

A formação docente assume papel central nesse processo, pois professores bem preparados são capazes de articular teoria, prática e inovação pedagógica, adaptando conteúdos de acordo com as necessidades individuais e coletivas da turma. Essa formação deve ser contínua, refletindo sobre as mudanças sociais, tecnológicas e culturais que atravessam a contemporaneidade, e estar integrada às políticas públicas de educação e saúde, garantindo condições para que todos os estudantes tenham acesso a experiências de aprendizagem significativas. É essencial que os docentes sejam estimulados a desenvolver competências para lidar com

a diversidade, mediar conflitos e promover a inclusão, reconhecendo que cada criança possui ritmos, habilidades e formas singulares de aprender e se expressar.

Investir em práticas pedagógicas inclusivas e alimentação saudável não impacta apenas o desenvolvimento individual das crianças, mas contribui para a construção de uma sociedade mais justa, ética e consciente. Ao proporcionar experiências que valorizam a diversidade e incentivam hábitos saudáveis desde a primeira infância, a escola exerce um papel transformador, capaz de formar cidadãos críticos, criativos e engajados. A integração de ludicidade, inclusão e alimentação saudável reafirma a importância de pensar a educação como prática cultural, social e política, na qual cada criança é reconhecida e valorizada em sua singularidade, preparando-a para atuar de forma consciente e responsável no mundo contemporâneo.

Além disso, a consolidação dessas práticas reforça a necessidade de diálogo constante entre educadores, famílias, gestores e comunidade, promovendo uma rede de apoio que sustente a aprendizagem significativa e inclusiva. A articulação entre políticas públicas, recursos pedagógicos adaptados e formação docente qualificada representa um investimento de longo prazo na saúde, bem-estar e cidadania das crianças, demonstrando que a educação infantil é um espaço estratégico para transformar vidas e sociedades.

Referências

BARBOSA, R. Educação artística no Brasil: história, políticas e práticas pedagógicas. São Paulo: Cortez, 2019.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras até 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Diário Oficial da União, Brasília, 1990.

CAST. Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. Wakefield: CAST, 2018.

FRANDOLSO, M. Perspectiva tridimensional no ensino das artes visuais. Revista Educação e Arte, v. 14, n. 1, p. 77–92, 2019.

OLIVEIRA, F.; FIGUEIREDO, R.; OLIVEIRA, J. The Artist is Present e a pedagogia da presença: arte performática e reflexão social. Revista Arte e Educação, v. 8, n. 2, p. 45–60, 2016.

OLIVEIRA, M. O corpo que brinca: recursos simbólicos na brincadeira de crianças surdas. Revista Brasileira de Educação Especial, v. 26, n. 4, p. 521–538, 2020.

PARANTE, F.; VALLE, P.; MATTOS, A. Formação docente e desafios contemporâneos na escola inclusiva. Revista Educação e Sociedade, v. 36, n. 129, p. 123–142, 2015.

PIZZA, D.E. Estágio supervisionado em artes visuais: práticas pedagógicas e sensibilidade docente. São Paulo: Paulus, 2022.

SOUZA, T.; LIMA, R. Inclusão de pessoas com deficiência nos projetos de extensão de práticas corporais da Universidade Federal de Goiás. Revista Movimento e Educação, v. 5, n. 2, p. 88–104, 2018.

CASTRO, P.; SILVA, A. Diretrizes para o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA). Revista Brasileira de Educação, v. 24, e240043, 2019.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO. Currículo de Alimentação Escolar. São Paulo: SME-SP, 2021.