Alimentação saudável na infância: jogos infantis para um desenvolvimento alimentar pleno

Patrícia Soares Rocha Alves[1]; 0000-0002-5512-4292
Thais de Oliveira Pontes[2]; 0000-0001-5783-766X
Ícaro Salgueiro Passos[3]; 0009-0002-9801-7232
Melyssa Bruna Gomes Carvalho[4] ; 0009-0001-2656-4459
Karen Fonseca da Cunha Martins[5] ; 0009-0006-9212-1767
Maria Luiza Calderon dos Santos[6]; 0009-0008-2118-2452

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
patricia.alves@foa.org.br

Resumo: Através das disciplinas de Projeto Integrado dos cursos de Nutrição e Design foi realizada a proposta de criar jogos infantis com o objetivo de explorar a interseção entre design de jogos e nutrição, destacando como jogos bem projetados, podem promover hábitos alimentares saudáveis. Incentivar o hábito alimentar saudável e auxiliar os profissionais de nutrição e pediatria da Policlínica da Prefeitura Municipal de Volta Redonda que fica situada dentro do Campus Universitário do UniFOA. A atividade proporcionou a integração entre os alunos dos cursos oportunizando a interdisciplinaridade. Cumpriu com o objetivo principal da extensão universitária que é promover a transformação social. Os jogos de tabuleiro são ferramentas poderosas para a educação. Eles não apenas proporcionam entretenimento, mas também podem facilitar o aprendizado de maneira envolvente e interativa. Quando bem projetados, com conceitos de design, os jogos de tabuleiro podem ensinar conceitos complexos de forma simplificada e divertida. Isso se aplica perfeitamente à educação nutricional. A metodologia utilizada foi o Design Thinking de Maurício Viana et al, distribuída em cinco etapas: Imersão, Análise e Síntese, Ideação, Prototipação e Validação. Os alunos de nutrição pesquisaram o conteúdo dos jogos e coube ao design inseri-los na criação de jogos inovadores e diferenciados. O que através deles proporcionou um aprendizado da importância que uma alimentação nutricional correta faz na vida das crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Extensão. Nutrição. Design. Jogos. Interdisciplinar.

INTRODUÇÃO

Durante a infância, as crianças passam por fases de rápido crescimento e desenvolvimento. Nutrientes como proteínas, vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais são cruciais nesse período. A deficiência em nutrientes, como ferro e vitamina D, pode levar a problemas de saúde, como anemia e raquitismo, afetando tanto o crescimento físico quanto o desenvolvimento cognitivo (DEUS; SILVA, 2023). Uma alimentação saudável durante a infância também está associada à prevenção de doenças crônicas na vida adulta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que hábitos alimentares inadequados para o aumento da obesidade infantil, um fator de risco para doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares.

O desenvolvimento infantil é um tema amplamente discutido na literatura científica, e a alimentação saudável desempenha um papel crucial nesse processo. Vários estudos brasileiros abordaram a relação entre nutrição e o desenvolvimento cognitivo e físico das crianças (ARAUJO; DUARTE; SILVA, 2024).

Uma pesquisa realizada por Silva et al. (2020) destaca que uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, proteínas e grãos integrais, está associada a melhores resultados em habilidades cognitivas. A alimentação consumida, por outro lado, pode levar a deficiências nutricionais que prejudicam o desenvolvimento cerebral e o aprendizado.

Outro estudo de Oliveira e Santos (2019) revela que a introdução precoce de alimentos ultraprocessados na infância está correlacionada com problemas de saúde, como obesidade e diabetes, além de impactar níveis no desempenho escolar. Uma pesquisa sugere que promover hábitos alimentares saudáveis desde cedo pode contribuir para um desenvolvimento mais robusto e sustentável.

Neste contexto, a atividade realizada nos cursos de nutrição e design teve como objetivo promover a educação nutricional na infância, utilizando a sala de espera da policlínica como espaço para desenvolver dinâmicas lúdicas. Essas ações visam promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis, promovendo a flexibilização das práticas profissionais e estimulando o desenvolvimento de novas habilidades e a criatividade no cuidado nutricional (CARMO; VIDGAL CASTRO, 2014).

RELATO DA EXPERIÊNCIA / RELATO DE CASO

O trabalho desenvolvido no projeto de educação nutricional na policlínica visou promover hábitos alimentares saudáveis em crianças, utilizando jogos lúdicos como ferramenta pedagógica. A importância desta abordagem se justifica pela alta vulnerabilidade das crianças à má nutrição, especialmente na fase pré-escolar, em que a formação de hábitos alimentares é crucial para o desenvolvimento físico e mental, além da prevenção de doenças crônicas na vida adulta. (CARMO; VIDGAL CASTRO, 2014).

Foi pesquisado a por parte dos alunos de nutrição qual alimentação recomendada para determinada faixa etária. Os discentes de nutrição enviaram o conteúdo para os discentes de design elaborarem os jogos. Foi estudado tipos de materiais gráficos para confecção dos jogos, assim como estudo tipográfico e de aplicação de cores principalmente pela cor ser um elemento predominante na escolha dos alimentos.

> As cores podem produzir impressões, sensações e reflexos sensoriais de grande importância, porque cada uma delas tem uma vibração determinada em nossos sentidos e pode atuar como estimulante ou perturbador na emoção, na consciência e em nossos impulsos e desejos. (BASTOS; FARINA; PEREZ, 2011, p. 2)

Elementos de Design para Promover a Nutrição

- **Temática Educativa**: Jogos com temas de nutrição podem ensinar jogadores sobre grupos alimentares, nutrientes essenciais e a importância de uma dieta balanceada. Um jogo onde os participantes precisam montar pratos equilibrados para ganhar pontos pode incentivar a aprendizagem sobre a composição de refeições saudáveis e se tornar divertido ao mesmo tempo.
- **Mecânicas de Jogo Relevantes**: Mecânicas como coleta de recursos, onde os conteúdos são alimentos saudáveis, ou desafios baseados em decisões dietéticas, podem reforçar boas práticas alimentares. Jogos que simulam o impacto de escolhas alimentares no corpo também podem ser muito educativos principalmente para quem tem uma comorbidade como o diabetes.
- **Elementos Atrativos**: Usar elementos de jogo que representem alimentos de maneira atrativa e realista pode aumentar o interesse dos jogadores em aprender

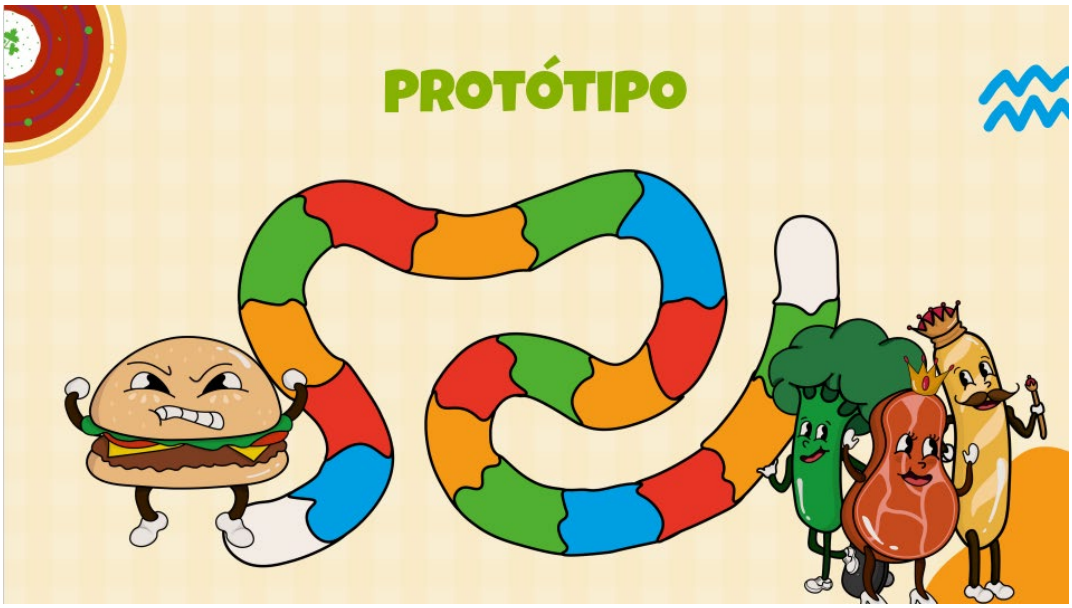
sobre nutrição. Peças coloridas, cartas ilustradas e tabuleiros temáticos podem tornar o aprendizado sobre alimentos mais divertido e memorável.

Benefícios dos Jogos de Tabuleiro na Educação Nutricional

- **Motivação:** Jogos de tabuleiro podem aumentar a motivação para aprender sobre nutrição, especialmente entre crianças e adolescentes.
- **Memorização:** As informações aprendidas durante o jogo são mais propensas a serem lembradas, devido ao envolvimento ativo e à repetição.
- **Habilidades Sociais:** Jogar em grupo pode melhorar habilidades sociais e de comunicação, além de promover discussões sobre escolhas alimentares.
- **Pensamento Crítico:** Jogos que exigem planejamento e estratégia incentivam o pensamento crítico sobre a nutrição.

As propostas dos jogos foram apresentadas em uma aula em conjunto com os alunos de Design, Nutrição e as professoras responsáveis pelas disciplinas de Projetos Integrados juntamente com professora responsável pelos atendimentos nutricionais da Policlínica.

Figura 1: Exemplo de Protótipo de um dos jogos: Batalha dos Alimentos.

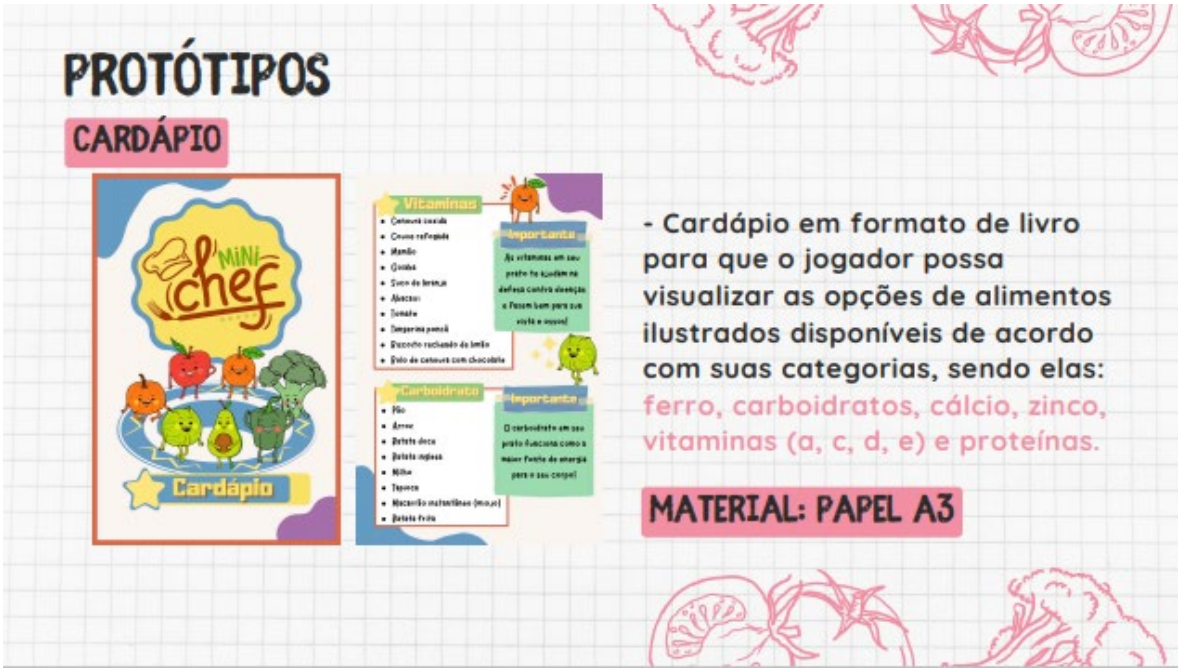


Fonte: Slide alunos de Design

Figura 2: Exemplo das cartas do jogo Batalha dos Alimentos

Fonte: slide alunos de Design

Figura 3: Exemplo de Protótipo do jogo Mini Chef



Fonte: slide alunos de Design

Figura 4: Exemplo de Protótipo do jogo Mini Chef

Fonte: slide alunos de Design

Após a apresentação foram feitas as observações tanto da docente da Disciplina de Projetos Integrados de Nutrição, quanto da responsável pela aplicação dos jogos na Policlínica. Sob a orientação da docente do curso de Design, foram feitas as alterações nos jogos para aplicação com público alvo.

Figura 5: Registro de um dos 5 jogos, após as considerações.

Fonte: As autoras

Figura 7: Registro da aplicação dos jogos

Fonte: As autoras

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Integrar conceitos de nutrição em jogos de tabuleiro é uma estratégia inovadora e eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis. O design cuidadoso desses jogos pôde transformar o aprendizado sobre nutrição em uma experiência divertida e engajante. À medida que a popularidade dos jogos de tabuleiro continua a crescer, há um potencial significativo para impactar positivamente a saúde pública através do entretenimento educativo.

Essa atividade impactou significativamente na formação acadêmica dos estudantes, oportunizando vivências e situações que não seriam possíveis apenas em discussões teóricas em sala de aula, tornando-os mais críticos acerca da realidade e dos contextos locais, mais atuantes e participativos. Após a aplicação e a realização da última etapa da metodologia do Design Thinking que foi a implementação e o teste dos protótipos, chegou-se a conclusão que os jogos cumpriram com o objetivo proposto das disciplinas, após relato dos profissionais envolvidos na ação dentro da Policlínica.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao UniFOA, pelo apoio e constante incentivo a realização de projetos de extensão.

REFERÊNCIAS

Alimentação saudável. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 22 set. 2024.

ARAÚJO, P. H. G. DE; DUARTE, A. O.; SILVA, M. C. DA**. Influência da dieta na saúde mental e desempenho cognitivo – uma revisão da literatura**. Research, Society and Development, v. 13, n. 6, p. e11013646103, 2024.

CARMO, M. C. L. DO; VIDIGAL CASTRO, L. C. **Educação Nutricional Para Pré-Escolares: Uma Ferramenta De Intervenção**. Extensio Revista Eletrônica de Extensão, v. 11, n. 18, p. 63, 2014.

DEUS, C. DE; SILVA, M. M. DA C. A atuação de nutricionistas no PNAE e seus efeitos sobre o desempenho escolar. Estudos economicos, v. 53, n. 2, p. 411–455, 2023.

FARINA, Modesto; PEREZ, Clotilde; BASTOS, Dorinhos. **A psicodinâmica das cores em comunicação.** São Paulo. 6. Ed. Edgard Blucher Ltda, 2011.

M Vianna, Y Vianna, IK Adler, B Lucena, B Russo. **Design Thinking**. Rio de Janeiro: MJV Press, 2012.