

Desenvolvimento de um jogo didático sobre alimentação saudável para crianças em fase escolar

Cristiane Alvarenga Pedrosa¹; 0009-0002-4741-799X
Marluce Shirlei Cordeiro¹; 0009-0005-8992-3868
Margareth Lopes Galvão Saron¹; 0000-0001-5024-2188

1– UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
cristianealvarenga.nutri@gmail.com

Resumo: A Educação alimentar e nutricional é considerada uma abordagem excelente para incentivar hábitos alimentares saudáveis. Os estudos têm demonstrado que as atividades lúdicas, como os jogos, auxiliam no processo de aprendizagem de forma positiva, especialmente na infância. Sabe-se que a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância é essencial para manutenção da saúde ao longo da vida. O presente artigo tem como objetivo descrever a construção de um jogo de tabuleiro destinados as crianças. A pesquisa foi composta de duas etapas: a primeira etapa foi a pesquisa bibliográfica e na segunda etapa a construção do jogo, usando o software gráfico, Adobe Illustrator®. O jogo de tabuleiro possui uma trilha composta de 50 casas e 18 cartas que trazem o contexto da alimentação de forma simples e breve que poderá ser usada em escolas durante as aulas de ciências. Espera-se que através desse jogo de tabuleiro os alunos adquiram conhecimento nutricional e possam melhorar os comportamentos alimentares.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Jogo Educativo. Educação Alimentar e Nutricional.

INTRODUÇÃO

As políticas públicas de alimentação e nutrição consideram a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), como uma importante ferramenta para promover hábitos alimentares saudáveis e melhorar a saúde. A EAN tem sido considerada uma grande estratégia na prevenção e controle dos problemas nutricionais existentes na atualidade (BRASIL, 2012). De acordo ainda com a Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SNSAN), as práticas de EAN, se baseiam em diferentes abordagens educacionais e pedagógicas e devem oferecer recursos educacionais ativos que favoreçam a aprendizagem, levando em consideração todas as fases do ciclo da vida que compõem o sistema alimentar.

A EAN é uma ferramenta essencial para incentivar as crianças a adotarem hábitos saudáveis, sendo utilizada em vários tipos de ações educativas, tais como os jogos, que abordem a alimentação de forma abrangente, conforme é preconizado pelas políticas públicas em alimentação e nutrição (RAMOS, 2013).

Para Rego (2000), a utilização dos jogos, pode proporcionar ambientes capazes de estimular o intelecto do indivíduo, fazendo com que este, conquiste estágios mais elevados do raciocínio. Devido a isso, o uso dos jogos se torna uma ferramenta educacional muito rica, e deve ser praticado, na maioria das vezes, em grupos, onde a troca de conhecimentos ocorre de forma natural; De acordo com Pereira (2015), atividades lúdicas como a utilização de jogos educativos, têm se mostrado uma estratégia muito eficaz no processo de aprendizado, pois estimulam uma melhor fixação dos conhecimentos adquirido, facilitando assim o todo o processo.

Por meio do jogo didático, é possível alcançar diversos objetivos que se relacionam à cognição (desenvolvimento da inteligência e da personalidade, essenciais para a construção do conhecimento), à afetividade (fomento da sensibilidade e da autoestima, além de promover a formação de laços de amizade e afeto), à socialização (simulação de interações em grupo), à

motivação (estímulo à ação, ao desafio e à curiosidade) e à criatividade. Ao brincar, a criança potencializa seu aprendizado, adquirindo assim novos conhecimentos (Miranda, 2001).

Nesse sentido, as atividades lúdicas como os jogos, são uma boa ferramenta de apoio às ações de EAN. Para Kishimoto (2008), a utilização da ludicidade, melhora a construção do conhecimento porque permite as crianças identificarem, ordenar, classificar, agrupar, simbolizar, desenvolver a atenção, a concentração e combinar informações ao mesmo tempo. A ludicidade vai além do simples ato de brincar e de jogar. A ludicidade também desenvolve o conhecimento para a vida pessoal e profissional, com o intuito da criança interagir e intervir em seu meio social, de forma prazerosa, significativa e contextualizada. Sendo assim, conseguir criar vínculos e construir relações de uma forma prazerosa para poder se expressar e com isso adquirir conhecimentos. O objetivo desse artigo é descrever a construção de um jogo de tabuleiro destinado às crianças que poderá ser usado como ferramenta para que elas adquiram conhecimento nutricional e possam melhorar os comportamentos alimentares.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo experimental feito a partir da produção de um material didático educativo no formato de um jogo de tabuleiro destinado a crianças na fase escolar. A pesquisa ocorreu em duas etapas: a pesquisa bibliográfica, que subsidiou a parte teórica e na segunda fase da pesquisa houve a construção do jogo. Na primeira fase da pesquisa, foram exploradas fontes relevantes nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde e do Google Scholar, além do Guia Alimentar para a População Brasileira. Essa investigação permitiu às autoras adquirirem um entendimento aprofundado sobre os princípios educacionais, conceitos e metodologias lúdicas que poderiam ser incorporadas ao jogo.

A ilustração foi desenvolvida pelas autoras e utilizando Adobe Illustrator®, um software gráfico de edição vetorial, tornando possível

desenvolver uma ilustração atraente, que refletisse os conceitos aprendidos e os integrasse de maneira lúdica e educativa.

Os materiais utilizados no desenvolvimento do jogo foram: um tabuleiro "Corrida da alimentação saudável", um dado indicando os números de 1 a 6 que é equivalente a quantidade de casas que o jogador deverá avançar com seu marcador, quatro marcadores coloridos (um para cada participante), e as cartas de informações sobre os alimentos destacados na trilha e as regras do jogo.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O jogo produzido é composto de um tabuleiro medindo 40 X 28 cm com uma trilha de 50 casas, sendo 18 cartas, 4 marcadores, 1 dado (Figuras 1, 2 e 3). As cartas são compostas de informações sobre frutas, hortaliças, cereais, leguminosas, carnes, leite, ultra processados, hidratação e atividade física.

A Figura 1 ilustra a versão final da capa do jogo desenvolvido, "Corrida da alimentação saudável". Na Figura 2, observa-se o tabuleiro com a trilha do jogo desenvolvido e na figura 3, apresentamos as cartas do jogo descrevendo os benefícios ou malefícios que cada figura representa. Para iniciar, o jogador percorrerá o caminho todo da trilha, aprendendo sobre os alimentos existentes no decorrer do percurso para alcançar o final do tabuleiro antes dos outros jogadores (as). Quem chegar ao final primeiro é o vencedor da corrida.

Figura 1 – Capa do tabuleiro do jogo desenvolvido “Corrida da alimentação saudável”.



Fonte: (AUTORAS, 2024)

Figura 2–Figura do tabuleiro com a trilha do jogo desenvolvido, “Corrida da alimentação saudável”.



Fonte: (AUTORAS, 2024)



3º CONGRESSO
TUDO É CIÊNCIA:
NO COMBATE
À DESINFORMAÇÃO



X ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DO UniFOA



Figura 3—Cartas do jogo descrevendo os benefícios ou malefícios que cada figura representa.



Fonte: (AUTORAS, 2024)

No estudo feito por Mogre et al. (2024) a EAN influenciou positivamente os hábitos alimentares das crianças em idade escolar que tiveram atividades educacionais, como discussões e jogos, aprimorando seu conhecimento nutricional, além de promover escolhas alimentares mais saudáveis.

A abordagem lúdica e educativa integrada através do jogo oferece uma ferramenta valiosa para promover e estimular uma alimentação saudável das crianças (Lin et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse jogo de tabuleiro, “Corrida da alimentação saudável”, é um recurso valioso que favorece o processo de ensino-aprendizagem proporcionando a aprendizagem de forma divertida e motivadora, além de promover a socialização entre as crianças.

Torna-se necessário que essas ferramentas sejam difundidas nas escolas e haja o desenvolvimento contínuo nessa área para garantir que essas

iniciativas educativas possam continuar evoluindo e promovendo o conhecimento nutricional das crianças.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao CNPq pela bolsa concedida à aluna de PIBIT (Edital 2023-2024) e ao UniFOA.

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. R. V.; BARBOSA, J. T. da S. O Lúdico na Educação Infantil. Revista online De Magistro de Filosofia, Ano X, no. 21, 1º. Semestre de 2017. Disponível em: <https://docplayer.com.br/49605153-O-ludico-na-educacao-infantil.html>.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: A Secretaria, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira Brasília: MS; 2014. Brasil.

COTONHOTO, L A. ROSSETTI, C B. MISSAWA, D. D. A importância do jogo e da brincadeira na prática pedagógica. Construção psicopedagógica, 2019; 27(28), 37-47. ISSN 2175-3474. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-69542019000100005.

CHAGAS, C. M. ET AL. RANGO CARDS, um jogo digital desenvolvido para promover uma alimentação saudável: um protocolo de estudo randomizado. BMC Public Health 18, 910 (2018). DOI: 10.1186/s12889-018-5848-0.

KISHIMOTO, T. M. (Org.). Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. 11. ed. São Paulo: Cortez, 2008.

MIRANDA, S. No Fascínio do jogo, a alegria de aprender. In: Ciência Hoje, v.28, 2001 p. 64-66. DOI: 10.26512/lc.v8i14.2989.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. DA S.; REIS, A. B. C.. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cadernos de Saúde Pública, v. 29, n. 11, p. 2147–2161, nov. 2013. DOI: 10.1590/0102-311x00170112.

PEREIRA, C. Jogos educativos na saúde: avaliação da aplicação dos jogos “perfil parasitológico” e “perfil microbiano”. Revista Saúde. Com, 2015; 11(1): 2-9. Disponível em: <http://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/333/270>.

RAMOS, P.F.; SANTOS, L.A.S; REIS A.B.C. Educação Alimentar e Nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro; 2013. DOI: 10.1590/0102-311x00170112

REGO EGO, T.C., VYGOTSKY: Uma perspectiva histórico-cultural da educação. 10 ed. Petrópolis: Vozes, 2000.