



Nutrição e Bem-Estar Infantil: Mudando Hábitos

Lara Emanuelle Neves, Luiza Hackime, Manuella C. Rodrigues

Janete Tinte Pereira, Victor de Moura Indalecio

Resumo

A má nutrição infantil é um problema crescente que contribui para a obesidade, afetando a saúde física e mental das crianças, geralmente resultante de uma dieta rica em alimentos processados, açúcar e gordura saturada, além do baixo consumo de frutas, vegetais e grãos integrais. A prevenção requer a promoção de hábitos alimentares saudáveis, atividade física regular e educação familiar sobre nutrição, sendo essenciais intervenções em escolas e comunidades para criar ambientes favoráveis a escolhas saudáveis. Nosso projeto visa ajudar crianças e adolescentes a mudarem seus hábitos de forma interativa, partindo da hipótese de que jogos educativos podem ser eficazes em um contexto onde as crianças se preocupam pouco com a saúde e tendem a ficar em casa. Utilizando a plataforma Construct 3, desenvolvemos um jogo que torna o aprendizado divertido, com telas criadas no Canva para melhorar a interface. Sob orientação do professor, unimos elementos e transformamos nossa ideia em realidade, acreditando que esse ambiente interativo pode impactar positivamente a vida dos jovens, auxiliando na adoção de escolhas mais saudáveis e hábitos benéficos para seu bem-estar a longo prazo. Assim, o projeto contribui para a nutrição das crianças de hoje, promovendo uma geração futura mais saudável e ativa.

Palavras-chave: Nutrição; Hábitos alimentares; Obesidade infantil; Educação; Interatividade.

Introdução

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, resultante de um desbalanceamento entre as calorias ingeridas e as expendidas. Esse fenômeno, que se intensificou nas últimas décadas, é um dos maiores desafios de saúde pública global. Está associado a complicações como diabetes, hipertensão, problemas cardiovasculares e certos tipos de câncer. Além disso, a obesidade impacta significativamente a qualidade de vida, afetando a saúde física e mental, e gera desafios sociais e econômicos. Sendo resultado de múltiplos fatores, sua prevenção e tratamento exigem modificações no estilo de vida, como a adoção de uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios, além de intervenções médicas e políticas públicas que promovam a saúde.

Objetivo

O objetivo deste projeto é criar um jogo educativo que motive e ensine crianças e adolescentes a transitar de uma dieta pouco saudável para uma alimentação equilibrada. O jogo proporcionará informações sobre os diferentes tipos de alimentos, destacando os que são saudáveis e os que não são. Por meio de uma abordagem interativa e lúdica, buscamos estimular hábitos alimentares positivos e promover escolhas mais conscientes entre os jovens.

Metodologia

Nesta pesquisa, foi desenvolvido um jogo educativo com o objetivo de ensinar crianças sobre alimentação saudável de maneira interativa. A metodologia é composta pelos seguintes elementos:

Materiais:

- Computador: Utilizado para o desenvolvimento e programação do jogo.
- Internet: Necessária para pesquisa e acesso a recursos sobre nutrição.
- Construct 3: Ferramenta de programação utilizada para criar o jogo.
- Canva: Plataforma usada para desenvolver as telas e o design do jogo.

Métodos:

- Criação de telas: utilização do Canva para elaborar o layout do jogo.
- Emprego de imagens geradas por inteligência artificial e elementos gráficos disponíveis na plataforma.
- Programação do jogo: com o Construct 3, permitindo a implementação de mecânicas interativas.
- Orientação do professor durante o processo, garantindo a integração correta do conteúdo educativo.

Coleta de Dados:

A coleta de dados para o desenvolvimento do conteúdo educacional foi realizada por meio de revisão bibliográfica, consultando fontes sobre nutrição infantil e hábitos alimentares saudáveis, com foco em guias alimentares oficiais e publicações científicas, como as da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde.

Desenvolvimento do Conteúdo:

O conteúdo do jogo incluiu uma variedade de alimentos, destacando suas propriedades nutricionais. As avaliações dos pratos criados pelo jogador consideraram o equilíbrio entre proteínas, carboidratos, gorduras e vitaminas, oferecendo explicações sobre os benefícios ou riscos de cada alimento escolhido.

Sustentabilidade:

O projeto priorizou a sustentabilidade, evitando a produção de materiais físicos e adotando a prática de Lixo Zero. Todo o conteúdo do jogo foi digital, disponível para download ou acesso online, minimizando o impacto ambiental.

Desenvolvimento

O desenvolvimento deste projeto fundamenta-se na necessidade urgente de alterar os hábitos alimentares inadequados que afetam muitas crianças, frequentemente influenciadas por dietas ricas em alimentos processados e pobres em nutrientes. Estudos evidenciam que uma alimentação saudável na infância é crucial para o desenvolvimento físico, mental e emocional, impactando diretamente a saúde e a qualidade de vida ao longo do tempo. Em resposta a essa preocupação, o projeto do jogo foi concebido com a intenção de promover a educação nutricional de forma acessível, divertida e interativa.

Dentre as principais questões levantadas durante o desenvolvimento do projeto, destacam-se:

1. Como tornar a educação alimentar atrativa e eficaz para o público infantil?
2. Quais são as melhores maneiras de abordar os alimentos saudáveis de forma lúdica?
3. De que forma podemos medir a eficácia do jogo na mudança de hábitos alimentares das crianças?

Acreditamos que, ao apresentar os alimentos de maneira envolvente e simplificada, as crianças se sentirão mais motivadas a se interessar pelo tema e, conseqüentemente, a transformar seus hábitos. O jogo foi projetado para abordar esses desafios, utilizando elementos interativos que estimulam a curiosidade e o aprendizado sobre nutrição de forma prática.

Resultados e Discussões

Este projeto demonstrou que a abordagem lúdica tem um efeito concreto na consciência alimentar entre crianças. Os principais usos do jogo incluem ensinar sobre grupos alimentares e a importância de uma alimentação equilibrada, incentivar escolhas alimentares saudáveis por meio de mecânicas que recompensem bons hábitos e servir como um recurso interativo para educadores e pais. O impacto ambiental é mínimo, já que o produto é digital, e sua produção em larga escala pode contribuir para a redução de doenças relacionadas à desnutrição infantil e à obesidade. Em resumo, o jogo educativo visa melhorar a nutrição infantil, mostrando-se uma ferramenta eficaz, economicamente sustentável e com grande potencial de impacto social positivo.

Considerações Finais

O projeto criou uma plataforma interativa que ensina crianças sobre a importância de se alimentar bem, usando um jogo educativo. Nesse jogo, os participantes aprendem a montar refeições balanceadas e descobrem os benefícios dos alimentos. Isso ajuda as crianças a fazerem escolhas alimentares mais conscientes. O jogo já mostra um bom potencial para mudar hábitos, mas ainda podemos melhorá-lo, adicionando mais informações e tornando a jogabilidade mais interessante. Nas próximas etapas, vamos revisar o conteúdo e incluir novas funcionalidades, garantindo que o projeto continue a ser uma ferramenta acessível e divertida para ensinar sobre nutrição e saúde.

Referências Bibliográficas

UNIMED. **Obesidade infantil.** Disponível em:
<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil>. Acesso em: 15 ago. 2024.

ABESO. **Obesidade infantil: as razões por trás do aumento de peso entre as crianças brasileiras.** Disponível em:
<https://abeso.org.br/obesidade-infantil-as-razoes-por-tras-do-aumento-de-peso-entre-as-criancas-brasileiras/>. Acesso em: 5 set. 2024.

REDE DOR SÃO LUIZ. **Obesidade infantil.** Disponível em:
<https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/obesidade-infantil>. Acesso em: 25 set. 2024.