

CONSTRUÇÃO DE UM JOGO PARA REALIZAÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM O USO DE MÉTODOS ATIVOS DE APRENDIZAGEM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

CONSTRUCTION OF A GAME TO CARRY OUT FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION USING ACTIVE LEARNING METHODS: AN EXPERIENCE REPORT

Ana Alves Nogueira¹; Brenda Geiziele Vasconcelos da Silva¹; Fiama Lopes de Araújo¹; Rayanne Solon de Souza¹; Tayana Felix dos Santos¹; Islany Pessoa Bezerra¹; Oyatagan Levy Pimenta da Silva^{2*}

¹Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Meta – UNIMETA, Rio Branco, Acre, Brasil

²Docente do Centro Universitário Meta – UNIMETA, Rio Branco, Acre, Brasil

*Autor correspondente: oyataganlevy@hotmail.com

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde, e tem sido considerada uma estratégia para a prevenção e controle dos problemas nutricionais contemporâneos. As metodologias ativas são importantes instrumentos que auxiliam no desempenho do ensino/aprendizagem na educação alimentar e nutricional, e reforça o ensino em nutrição como uma forma de promoção a saúde da população tornando-se eficaz. A aplicação de atividades lúdicas, vem apresentando um efetivo desenvolvimento nos conhecimentos sobre alimentação e nutrição, na qual estimulam uma melhor compreensão dos assuntos abordados de uma forma aprazível. O objetivo deste artigo é descrever a experiência de construção de um jogo como ferramenta facilitadora na realização da Educação alimentar e Nutricional, com abordagem através de métodos ativos de aprendizagem, direcionadas a idosos diabéticos. Atualmente, existe um crescente aumento do Diabetes *Mellitus* em todo o mundo, o público idoso está mais suscetível, devido a diversos fatores como o envelhecimento populacional e uso excessivo de medicamentos de maneira inadequada. Com isso, o jogo poderá ser direcionador para promoção da aquisição de hábitos alimentares adequados e saudáveis, proporcionando assim, alternativas e recomendações nutricionais para maiores cuidados com idosos diagnosticados com Diabetes *Mellitus*.

Palavras chave: Jogos lúdicos, Educação Nutricional, Metodologias Ativas.

ABSTRACT

Food and Nutrition Education is a field of action for Food and Nutrition Security and Health Promotion, and has been considered a strategy for the prevention and control of contemporary nutritional problems. Active methodologies are important instruments that assist in the performance of teaching / learning in food and nutrition education, and reinforce teaching in nutrition as a way of promoting the health of the population becoming effective. The application of recreational activities, has been showing an effective development in the knowledge about food and nutrition, in which they stimulate a better understanding of the subjects approached in a pleasant way. The objective of this article is to describe the experience of building a game as a facilitating tool in the realization of Food and Nutrition Education, with an approach through active learning methods, aimed at elderly diabetics. Currently, there is a growing increase in Diabetes Mellitus worldwide, the elderly public is more susceptible, due to several factors such as population aging and excessive use of medicines inappropriately. With this, the yoke may be a driver for promoting the acquisition of adequate and healthy eating habits, thus providing nutritional alternatives and recommendations for greater care for the elderly diagnosed with Diabetes Mellitus.

Keywords: Playful games, Nutritional Education, Active Methodologies.

1 INTRODUÇÃO

Estudos comprovam que uma das maiores causas de letalidade no mundo são doenças que poderiam ser evitadas e seus fatores de riscos minimizados através de hábitos saudáveis, isto é, com a agregação de uma alimentação adequada e a prática de exercícios físicos.

Alterações no padrão alimentar desde a infância são importantes para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida quando adulto ou idoso [1].

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde, e tem sido considerada uma estratégia para a prevenção e controle dos problemas nutricionais contemporâneos [2]. De acordo com [2], as práticas da educação alimentar e nutricional devem exercer abordagens de recursos educacionais ativos que favoreçam o diálogo individual e coletivo, levando em consideração todas as fases do ciclo da vida que compõem o sistema alimentar.

A escolha pelo tipo de metodologia ativa a ser utilizada vai de encontro ao tipo de aprendizagem que se espera na modalidade ou nível de ensino correspondente [3]. De acordo com [4], as metodologias ativas são importantes instrumentos que auxiliam no desempenho do ensino/aprendizagem na educação alimentar e nutricional, e reforça o ensino em nutrição como uma forma de promoção a saúde da população tornando-se eficaz.

Segundo [5,6] os métodos utilizados no ensino/aprendizagem em ações de EAN devem-se distinguir de acordo com o público-alvo, o ambiente realizado e a escolha dos métodos e temas. A aplicação de atividades lúdicas vem apresentando um efetivo desenvolvimento nos conhecimentos sobre alimentação e nutrição, na qual estimulam uma melhor compreensão dos assuntos abordados de uma forma aprazível.

Como afirma [7], a atuação do nutricionista em ações de Educação Alimentar e Nutricional é fundamental para elaboração e promoção de hábitos alimentares saudáveis, na qual promove ações direcionadas para mudanças de práticas alimentares indesejáveis por intermédio de assistência nutricional.

O objetivo deste artigo é descrever a experiência de construção de um jogo como ferramenta facilitadora na realização da Educação alimentar e Nutricional, com abordagem através de métodos ativos de aprendizagem, direcionadas a idosos diabéticos.

2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O presente artigo, trata-se de um relato de experiência, descrevendo a vivência de construção de um jogo para realização de Educação Alimentar e Nutricional, com base em métodos ativos de aprendizagem, para idosos com diagnóstico de Diabetes Tipo 2.

Foram realizadas pesquisas bibliográficas em materiais lúdicos de educação nutricional nas ferramentas Scielo, Google Scholar, no Guia Alimentar para pessoas com Diabetes Tipo 2 e PubMed.

A partir das pesquisas realizadas sobre Metodologia Ativa na realização de Educação Alimentar e Nutricional, constatamos a escassez de materiais associados ao tema na base de dados. E tendo em vista a importância e os benefícios relacionados ao tema para o público da pesquisa, foi realizada a construção de um tabuleiro de trilha, ilustrados com orientações e informações voltados para o público idoso diagnosticados com Diabetes *Mellitus*, com idade igual ou maior que 60 anos.

A ilustração foi desenvolvida pelos autores e produzida em uma editora em programas de editoração gráfica. As ilustrações utilizadas no tabuleiro foram obtidas de forma gratuita em um banco de imagens disponível na internet. Elas apresentam a informação que está descrita em cada casa da trilha, as quais podem ser relacionadas aos benefícios ou malefícios do alimento consumido, objetivando que os jogadores consigam fazer reflexões, indagações e agregações com o conteúdo apresentado, e proporcionando interatividade entre os participantes.

O tabuleiro (Figura 1), foi elaborado a partir das informações e recomendações nutricionais contidas no Guia Alimentar para pessoas com Diabetes Tipo 2, contendo elementos representativos sobre a alimentação e do público alvo em sua ilustração.

Para o início do jogo participarão 05 idosos, onde cada idoso escolherá um elemento para representá-lo no jogo, além da disponibilidade de 01 dado para dar início a dinâmica. A ordem de cada participante será estabelecida de acordo com o número que cada idoso alcançar no lançamento do dado, serão considerados os valores maiores para o primeiro participante e os demais seguirão a ordem decrescente.

O tabuleiro apresentará em suas trilhas informações, sobre preferir e evitar relacionadas a alimentação e nutrição no diabético, onde o participante poderá avançar ou recuar o número de casas conforme as orientações. Com isso, os idosos farão possíveis análises das informações apresentadas trazendo indagações, para que assim aconteçam o processo na construção do conhecimento em relação as recomendações e orientações da alimentação saudável para idosos com Diabetes *Mellitus*.

Figura 1: Trilha Saúde e Nutrição: Cuidados com o Diabetes



Fonte: resultado do trabalho

O último passo do jogo “Trilha Saúde e Nutrição: cuidados com o diabetes” é um convite para que os idosos compartilhem os conhecimentos adquiridos na dinâmica em uma roda de conversa. Com isso, a promoção da interação será realizada destacando os aspectos socioafetivo no processo de realização do método ativo.

3 REFLEXÃO SOBRE A EXPERIÊNCIA

A construção do jogo proporciona uma proximidade com os principais temas relacionados com o público alvo, resalta assim a possibilidade de interação interpessoal, bem como a elaboração de um produto educacional, abordando uma linguagem facilitadora direcionada aos idosos diabéticos. Ao longo da idealização do jogo, discussões, pesquisas e reflexões, possibilitaram o desenvolvimento de um recurso educacional de forma criativa, ilustrativa, voltada para a realidade e peculiaridades do público idoso, proporcionando uma melhor compreensão e entendimento sobre alimentação e nutrição nos cuidados para o

tratamento e melhor controle do Diabetes, fazendo uso de tecnologias no processo de ensino/aprendizagem.

O jogo objetiva a conscientização sobre o quanto as escolhas podem contribuir significativamente para proporcionar uma melhor qualidade de vida, além de ser um instrumento de apoio que institui uma ferramenta fundamental para o fornecimento de orientações e informações sobre alimentação adequada para idosos com Diabetes *Mellitus*, viabilizando o ensino/aprendizado de forma mais interessante e, portanto, mais eficaz, com propósito não só de oferecer informações sobre recomendações nutricionais, mas também incentivar aos participantes a adquirirem uma mudança de comportamento, motivando as alterações no estilo de vida.

De acordo com [8], a utilização de jogos como ferramenta nos processos educacionais durante o desenvolvimento de uma atividade, agem como motivadores, tornando a aprendizagem fascinante, associando o aprender à diversão. Os jogos são ferramentas importantes para aumentar a motivação, e conseqüentemente o nível de aprendizagem. Além disso, desenvolvem atitudes que utilizam a criatividade e a imaginação dos educandos, proporcionando-lhes informações e materiais descritivos [9].

A utilização do jogo como recurso, irá auxiliar no processo educativo, promovendo a autonomia e despertando o interesse dos idosos sobre a alimentação saudável, simultaneamente incentivar e promover alterações comportamentais, melhorando a relação com alimentação passando a fazer escolhas conscientes, construindo informações de acordo com o que foi exposto na experiência educativa.

Deste modo, o jogo “Trilha Saúde e Nutrição: cuidados com o diabetes” aplicado a Educação Alimentar e Nutricional, é uma ferramenta que irá contribuir e facilitar de forma significativa ações de orientações nutricionais mediadas pelo profissional nutricionista, na qual permitirá que os envolvidos na dinâmica reflitam sobre seus comportamentos alimentares, tenham uma percepção da importância da alimentação saudável, bem como contribuir para confrontação dos problemas alimentares e nutricionais do cenário atual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existe um crescente aumento do Diabetes *Mellitus* em todo o mundo, o público idoso está mais susceptível devido a diversos fatores como o envelhecimento populacional e o uso

excessivo de medicamentos de maneira inadequada, além da agregação de outras comorbidades e síndromes geriátricas, o que acarreta um risco maior de mortes prematuras.

A Educação Alimentar e Nutricional pode contribuir estrategicamente na diminuição do uso dos serviços de saúde, como internações e o uso de medicamentos. As atividades lúdicas estão associadas com o bem-estar físico, cognitivo e psicomotor, podendo contribuir para melhor qualidade de vida desses idosos.

O jogo “Trilha Saúde & Nutrição: cuidados com o diabetes” é uma proposta interativa e socioafetivo na realização da Educação Alimentar e Nutricional, com o intuito de tornar a explicação da ciência da Nutrição através dos alimentos mais eficaz e transparente. Deste modo, o jogo poderá ser utilizado como base para promoção da obtenção de hábitos alimentares adequados e saudáveis, proporcionando alternativas e recomendações nutricionais para maiores cuidados com idosos diagnosticados com Diabetes *Mellitus*.

REFERÊNCIAS

- [1] SILVA, R. H. M.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**. v. 19. n. 2. 2017.
- [2] 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.
- [3] MOREIRA, J. R.; RIBEIRO, J. B. P. **Prática pedagógica baseada em metodologia ativa: aprendizagem sob a perspectiva do letramento informacional para o ensino na educação profissional**. Outras Palavras. vol. 12. n. 2. 2016.
- [4] OLIVEIRA, A.M; MASIERO, F; SILVA, O. C.G; BARROS, S.G. **Metodologias Ativas De Ensino E Aprendizagem Na Educação Alimentar E Nutricional Para Crianças: Uma Visão Nacional**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.12. n.73. p.607-614. Set./Out. 2018. ISSN 1981- 9919.
- [5] CONTENTO, I. Nutrition education: linking research, theory, and practice. Subdury, MA: **Jones and Bartlett Publisher**; 2007.
- [6] COSCRATO G, PINA J.C, MELLO D.F. **Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura**. Acta Paul. Enferm. 2010; 23(2):257-63.
- [7] MAGALHÃES, A. P. A.; MARTINS, K. C.; CASTRO, T. G. **Educação alimentar e nutricional crítica: reflexões para intervenções em alimentação e nutrição na atenção primária à saúde**. REME, 16(3): p. 468-470, jul.-set. 2012.

[8] SILVA, I. K. O; MORAIS II, M.J.O. **Desenvolvimento de Jogos Educacionais no apoio do Processo de Ensino e Aprendizagem no Ensino Fundamental**. Holos, Ano 27, v. 5, 2001.

[9] LINDEN, S. **Educação Nutricional**: algumas ferramentas de ensino. São Paulo: Livraria Varela, 2015.