



EQUILIBRANDO A BALANÇA: ABORDAGENS PARA COMBATER A OBESIDADE

Nome do Autor(es): Ana Flavia Filie, Manuela Del Chiaro, Rebecca de Souza

Nome do Orientador(es): Callinca Vilhena , Victor Indalecio Moura

Colégio Eniac

Resumo

A obesidade infantil pode ter origem em hábitos alimentares inadequados, fatores genéticos entre outros. Essa condição refere-se a crianças que apresentam excesso de peso em relação à sua idade e altura. A prática de atividades físicas é crucial para a saúde, mesmo que possa parecer um pouco atrativa. A alimentação saudável desde a infância desempenha um papel fundamental no crescimento saudável, e o sono adequado fortalece o sistema imunológico. Cuidar da saúde e do bem-estar melhora a qualidade de vida e reduz o risco de doenças. A saúde é acessível a todos, desde que evitemos o sedentarismo, adotemos hábitos alimentares saudáveis e pratiquemos atividades físicas. Portanto, é essencial manter um equilíbrio na vida, focando na saúde por meio de exercícios, alimentação adequada e sono suficiente. Evitar comportamentos sedentários e optar por uma alimentação saudável são fundamentais para uma vida saudável. O jogo tem como objetivo conscientizar os alunos do 6º ano sobre a importância da saúde e do bem-estar, com ênfase no combate à obesidade infantil. O projeto busca capacitar os alunos com conhecimentos, hábitos e atitudes que os auxiliarão na adoção de um estilo de vida saudável desde cedo, combatendo a obesidade e suas consequências a longo prazo.

Palavras-chave: Obesidade Infantil; Hábitos Alimentares; Atividades Físicas; Conscientização; Qualidade de Vida.

Introdução

A questão da saúde e bem-estar é profundamente complexa e merece nossa atenção devido à sua estreita relação com a qualidade de vida e hábitos alimentares da população. A obesidade, que se caracteriza pelo excesso de gordura corporal, muitas vezes resulta de um consumo calórico superior às necessidades do organismo para suas funções diárias. O ritmo acelerado da vida moderna e a disponibilidade de produtos industrializados e ricos em gordura acabam sendo alternativas convenientes em detrimento de uma alimentação equilibrada e saudável. Esse padrão alimentar tem um impacto direto na saúde física e mental, afetando todas as idades, aumentando o risco de doenças graves relacionadas à obesidade.

Objetivo

Promover conscientização sobre a obesidade e sua relação com a saúde, incentivando escolhas alimentares saudáveis.

Metodologia

Materiais:

- 1 folha de papel cartão ou cartolina para construção do tabuleiro;
- Peões ou marcadores para representar os jogadores no tabuleiro;
- 1 cartolina para desenvolver as cartas do jogo;
- Um dado comum de seis faces para determinar os movimentos dos jogadores no tabuleiro;
- 1 folha impressa com as regras do jogo;
- Imagens impressas diversas para tornar o jogo mais atrativo;
- Uma caixa ou embalagem para armazenar todos os componentes do jogo quando não estiver em uso.

Método

Será desenvolvido um jogo de tabuleiro utilizando os materiais acima citados com desafios relacionados aos quatro tópicos abaixo:

Desafios Nutricionais: Criar desafios no jogo que exijam que os jogadores façam escolhas alimentares saudáveis, como montar um prato equilibrado com os grupos alimentares certos e evitar alimentos ricos em açúcares e gorduras.

Missões Ativas: Incorporar desafios que encoraje os jogadores a realizar atividades físicas divertidas e variadas, como pulos, alongamentos e imitação de animais, para promover a ideia de que exercício pode ser divertido.

Perguntas sobre Conscientização: Incluir perguntas sobre os riscos da obesidade infantil e os benefícios de um estilo de vida saudável, incentivando os jogadores a expandirem seu conhecimento sobre o assunto.

Cartas de Hábitos Saudáveis: Utilizar cartas especiais no jogo que representem diferentes hábitos saudáveis, como "Escolha uma atividade física para fazer hoje" ou "Prepare um lanche saudável". Os jogadores seriam desafiados a adotar esses hábitos no dia a dia.

Com esse formato de jogo de tabuleiro, os alunos terão a oportunidade de aprender de maneira interativa e divertida, enquanto enfrentam desafios que os ajudam a internalizar os princípios de saúde e bem-estar, especialmente no combate à obesidade infantil.

Desenvolvimento

A promoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercícios físicos são fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. A escolha de uma alimentação equilibrada, baseada na pirâmide alimentar, é respaldada por diversos estudos que destacam os benefícios de consumir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e fibras. Além disso, o consumo excessivo de alimentos industrializados, que muitas vezes são ricos em açúcares e gorduras saturadas, tem sido associado a um aumento no risco de obesidade, diabetes, doenças cardíacas e outros problemas de saúde. Portanto, orientar crianças e adultos a optarem por alimentos saudáveis é essencial para promover a saúde e o bem-estar. O que podemos fazer para orientar crianças e adultos a consumirem alimentos saudáveis em vez de alimentos industrializados? Ao pensar na resposta desta pergunta, chegamos a conclusão que para promover escolhas alimentares mais saudáveis, se faz necessário demonstrar os benefícios que uma dieta equilibrada fornece e ao mesmo tempo conscientizar os riscos associados ao consumo de alimentos industrializados. Além disso, acreditamos que a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, por meio da educação alimentar, é fundamental para termos adultos saudáveis. Desenvolvemos um jogo de tabuleiro no intuito de envolver as crianças de maneira lúdica e divertida, onde os jogadores começam na casa de partida e percorrem o caminho, enfrentando os desafios ao longo do percurso. As cartas do jogo foram incrementadas para que sejam distribuídas ao longo da partida com o intuito de deixar o jogo mais atraente.

Resultados e Discussões

Espera-se que o jogo promova a conscientização, estimule mudanças de comportamento, ofereça uma educação interativa, contribua para a promoção da saúde, tudo com o propósito de combater obesidade infantil.

Considerações Finais

Neste trabalho, o jogo de tabuleiro surge como uma ferramenta educativa no combate à obesidade infantil, promovendo escolhas saudáveis e atividades físicas. O jogo envolve os jogadores, encorajando a aprendizagem em grupo e avaliando o conhecimento, com o objetivo de promover um estilo de vida mais saudável. Esperamos que esse projeto contribua significativamente para o combate à obesidade infantil e para a promoção da saúde das crianças.

Referências Bibliográficas

MOURA, G. C. de M. **Citação de referências e documentos eletrônicos**. Disponível em: <<http://www.elogica.com.br/users/gmoura/refere.html>> Acesso em: 20 jul. 2023.

Santos. Ma.Vanessa Sardinha dos. **Saúde e Bem estar**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/saude.>>Acesso em: 28 jul. 2023.

Centro Brasileiro de Informação sobre Medicamentos (CEBRIM). Obesidade. Disponível em: <<https://curtlink.com/x4z6.>> Acesso em: 31 jul.2023.