

ARTIGO ORIGINAL

Elaboração de um jogo para educação nutricional: um enfoque na rotulagem de alimentos *Development of a game for nutritional education: a focus on food labeling*

Amanda Josielle Cabral¹, Fabíola Gomes Silva¹, Pâmella Dyohanna Lustosa Sousa¹,
Victória Lorrany Alencar da Costa¹, Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim^{1,2},
Ana Caroline de Castro Ferreira Fernandes¹

¹Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), Teresina, PI, Brasil

²Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, PI, Brasil

Recebido: 7 de outubro de 2024; Aceito: 28 de outubro de 2024.

Correspondência: Amanda Josielle Cabral, amandajosinutri@gmail.com

Como citar

Cabral AJ, Silva FG, Sousa PDL, Costa VLA, Landim LASR, Fernandes ACCF. Elaboração de um jogo para educação nutricional: um enfoque na rotulagem de alimentos. Nutr Bras. 2024;23(4):1055-1061. doi:[10.62827/nb.v23i4.3036](https://doi.org/10.62827/nb.v23i4.3036)

Resumo

Introdução: a informação nutricional presente nos rótulos é crucial para auxiliar na escolha de alimentos, já que transmite dados relevantes ao consumidor. A rotulagem nutricional está se tornando cada vez mais complexa, o que requer que os compradores tenham um conhecimento mais aprofundado para entender e analisar as informações nutricionais. **Objetivo:** elaboração de um jogo educacional que estimule a aprendizagem de jovens sobre a leitura e interpretação das informações contidas nos rótulos nutricionais. **Métodos:** estudo de caráter descritivo e educativo no campo nutricional, capaz de oferecer maior conhecimento sobre as principais dúvidas e dificuldades encontradas em relação à interpretação e a utilização das informações contidas nos rótulos dos alimentos. **Resultados:** elaborou-se um jogo de tabuleiro com 45 casas/etapas que seguem uma sequência lógica do ponto de partida até a chegada incluindo perguntas de múltipla escolha sobre as mudanças que foram feitas na legislação da rotulagem e a interpretação e utilização das informações contidas nos rótulos dos alimentos. **Conclusão:** a produção do jogo nutricional educativo

foi realizada a fim de estabelecer meios para a educação nutricional efetiva e atualizada sobre essa temática tão relevante e atual.

Palavras-chave: Jogos e brinquedos; informação nutricional; rotulagem de alimentos.

Abstract

Introduction: the nutritional information on labels is crucial for assisting consumers in food choices, as it conveys relevant data. Nutritional labeling is becoming increasingly complex, requiring consumers to have a deeper understanding to interpret and analyze the nutritional information. *Objective:* to develop an educational game that encourages young people to learn about reading and interpreting the information found on nutritional labels. *Methods:* a descriptive and educational study in the nutritional field, designed to provide greater knowledge about the main questions and challenges related to interpreting and using the information on food labels. *Results:* a board game was created with 45 spaces/stages that follow a logical sequence from start to finish, including multiple-choice questions about the changes made in labeling legislation and the interpretation and use of information on food labels. *Conclusion:* the production of the educational nutritional game was carried out to establish means for effective and updated nutritional education on this highly relevant topic.

Keywords: Play and playthings; nutritional facts; food labeling.

Introdução

A adolescência é considerada o período mais complexo, pois é onde o adolescente apresenta maior dificuldade no desenvolvimento de uma alimentação saudável e equilibrada, logo é uma fase repleta de transformações fisiológicas, psicológicas, sociais e nutricionais. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os adolescentes sofrem influências de alguns fatores em relação as suas escolhas e hábitos alimentares que caracterizam a construção do comportamento alimentar, como: a mídia, escola, indústria alimentícia, a família, a autoimagem corporal e incertezas que podem prejudicar seu crescimento e desenvolvimento [1].

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) relata que a educação nutricional é uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, logo a educação nutricional deve se basear em teorias e práticas, para que de fato, possa

contribuir à promoção da saúde e ser eficaz à longo prazo [2].

Os adolescentes são considerados grupos de risco nutricional pois, apresentam consumo alimentar descrito pela baixa ingestão de frutas, verduras, legumes, fontes de vitaminas, fibras e minerais e consumo demasiado de frituras, produtos industrializados e ultra processados ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio. Estes hábitos podem estar relacionados ao aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes mellitus e alguns tipos de câncer [1].

Com o intuito de auxiliar o consumidor a fazer escolhas alimentares mais conscientes, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) divulgou no dia 09 outubro de 2022 novas regras para a rotulagem nutricional, com o objetivo de simplificar a interpretação das informações contidas nos rótulos dos alimentos [3].

A partir de agora, um símbolo em forma de lupa deverá estar visível na frente das embalagens para identificar o alto de gordura saturada, sódio ou açúcar adicionado prejudiciais à saúde. A norma atualizada estabelece alterações na tabela de informações nutricionais e nas declarações nutricionais. A tabela agora é composta apenas por letras pretas em um fundo branco para evitar o uso de cores que dificultem a leitura das informações. Também passará a ser obrigatória a identificação de açúcares totais e adicionais, a declaração do valor energético e nutricional por 100g ou 100ml para auxiliar na comparação de produtos [3].

Métodos

Trata-se de um estudo de caráter descritivo e educativo no campo nutricional, capaz de oferecer maior conhecimento sobre as principais dúvidas e dificuldades encontradas em relação à interpretação e a utilização das informações contidas nos rótulos dos alimentos, buscando fornecer respostas para tais dificuldades e informações corretas para escolha de alimentos mais saudáveis, através da elaboração de um jogo de tabuleiro.

A construção do jogo ocorreu por meio de uma adaptação de uma forma de jogo, que se deu de forma relativamente simples, sem grandes empecilhos, onde os alimentos que contém rótulos (industrializados e ultra processados) foram o maior foco, por serem os alimentos mais atrativos para os jovens, público-alvo principal para esse tipo de didática.

O jogo é um banner tabuleiro com 45 casas/etapas que seguem uma sequência lógica do ponto de partida até a chegada incluindo perguntas de múltipla escolha sobre as mudanças que foram feitas na legislação da rotulagem e a interpretação e utilização das informações contidas nos rótulos dos

A informação nutricional presente nos rótulos é crucial para auxiliar na escolha de alimentos, já que transmite dados relevantes ao consumidor. A rotulagem nutricional está se tornando cada vez mais complexa, o que requer que os compradores tenham um conhecimento mais aprofundado para entender e analisar as informações nutricionais [4].

Diante disso, é muito válida a elaboração de mecanismos didáticos que propiciem a educação nutricional, e como estratégia educativa, elaborou-se um jogo educacional que estimule a aprendizagem de jovens sobre a leitura e interpretação das informações contidas nos rótulos nutricionais.

alimentos. Cada pergunta tem sua consequência positiva ou negativa, que irá ser seguida dependendo da resposta do jogador. Por exemplo: se acertar a pergunta, uma consequência positiva do tipo “ande 2 casas” ou “sorteie e jogue novamente”; e uma negativa para caso erre a pergunta, do tipo “volte 2 casas” ou “fique uma rodada sem jogar”.

O número de casas a ser avançado foi definido a partir da jogada de um dado com faces numeradas de 1 a 6. Os “peões” do jogo são mini alimentos que contém ímã; eles serão colocados no tabuleiro e percorrendo conforme o número sorteado pelo jogador.

O jogo foi denominado de “Trilha da rotulagem”. Ele pode ser jogado em dupla, trio ou grupos numerosos. Um jogador ou grupo por vez deverá jogar o dado e o número em que parar é a quantidade de casas que deverá ser percorrida. As casas que contém uma “?” possuem as perguntas, e nas casas com número o jogador apenas passa para o próximo, sem ter que responder perguntas. Vence o jogo quem chegar à casa “chegada” primeiro.

Resultados

O desenvolvimento do jogo resultou em uma ferramenta interativa composta por espaços que guiam os jogadores em uma jornada de aprendizado sobre rotulagem nutricional. As perguntas de múltipla escolha abordam as mudanças na legislação de rotulagem, interpretação das informações nutricionais e a importância de uma alimentação consciente.

O jogo foi testado com alunos do curso de Nutrição de uma IES (Instituição de Ensino Superior) divididos em grupos de 5 pessoas para gerar mais competitividade e interação. Durante os testes, os participantes demonstraram um aumento significativo na compreensão dos rótulos dos alimentos e na capacidade de aplicar esse conhecimento em suas escolhas alimentares. Além disso, o feedback

dos jogadores indicou que o formato lúdico do jogo facilitou a retenção das informações e estimulou discussões sobre hábitos alimentares saudáveis.

Os resultados também mostraram que o jogo promoveu um ambiente colaborativo entre os jogadores, incentivando a troca de ideias e experiências relacionadas à alimentação. Muitos participantes relataram que, além de aprender sobre rotulagem nutricional, se sentiram mais motivados a explorar opções alimentares mais saudáveis em suas vidas diárias. O jogo se destacou como uma abordagem inovadora para a educação nutricional, combinando diversão e aprendizado de forma eficaz, o que pode ser um recurso valioso em escolas e comunidades para fomentar hábitos alimentares mais informados e saudáveis.



Figura 1 – Tabuleiro em formato de banner



Figura 2 – Cards de perguntas e irmãs em formato de mini alimentos para percorrer o tabuleiro

Discussão

Este jogo pode ser usado como estratégia importante na educação nutricional para o desenvolvimento da aprendizagem sobre rotulagem e nutrição. Por meio dessa educação torna-se possível despertar a curiosidade e o interesse de jovens pelos alimentos e pela importância de saber interpretar o conteúdo de cada alimento embalado.

No cenário atual, em que as doenças crônicas decorrentes de hábitos alimentares inadequados estão em constante crescimento e afetam desde crianças até idosos, a escola se apresenta como um local ideal para a implementação de ações que possam impactar na saúde e nas escolhas alimentares. Desenvolver informações úteis, claras, confiáveis e acessíveis para todos os seguimentos

sociais requer a colaboração entre fabricantes de alimentos e consumidores, já que as informações contidas nos rótulos são propagadas para toda a população [5].

As informações descritas em um produto de forma precisa e de fácil entendimento possibilita que o consumidor tenha maior confiança pelo produto e facilita o mesmo a identificar se os produtos contêm nutrientes desejados e necessários ou o contrário, por exemplo, no caso de alimentos alergênicos. No entanto, ainda se encontra poucas quantidades de publicações que tratam de nutrientes reconhecidos pelos consumidores, assim como a frequência de consumo e de análise dos rótulos dos produtos, sendo os adolescentes mais suscetíveis ao consumo [6].

Assim, torna-se justificável a escolha do público-alvo do projeto, uma vez que eles são os mais influenciados acerca de produtos não saudáveis. Dessa maneira a alimentação saudável é hoje um conteúdo educativo e esse fato propicia que educadores concordem com a necessidade de a educação nutricional assumir um papel de protagonismo.

Por isso, é evidente a indispensabilidade da existência do Nutricionista no âmbito escolar, não somente orientando e normatizando a produção de merenda escolar, como presente nas atividades de Educação Nutricional, seja ela de forma direta, direcionando as estratégias de Educação Nutricional,

Conclusão

A atualização da rotulagem nutricional é indiscutivelmente um progresso, uma vez que é uma ferramenta importante para a educação alimentar e nutricional. Além disso, a inclusão da quantidade total de açúcares e açúcares adicionados é um diferencial, logo, entre as novidades das novas regras, destaca-se a rotulagem nutricional frontal como uma grande inovação. Além da lupa na frente da embalagem indicando se o produto tem alto teor de gordura, sódio ou açúcar.

Por fim, a produção do jogo nutricional educativo foi realizada a fim de estabelecer meios para a educação nutricional efetiva e atualizada. Para isso é necessário que o jogo seja completamente entendido, tanto em um espaço de significação comum entre o conhecimento dos estudantes como no âmbito conhecimento teórico referente à alimentação

ou indireta, instruindo os professores sobre a melhor forma de conduta e execução de atitudes as quais promovam a Educação Nutricional [7].

Tendo em vista que uma alimentação inadequada pode trazer inúmeros riscos à saúde, é vital avaliar o discernimento da população em relação à rotulagem. Conforme dados divulgados pelo Ministério da Saúde, metade das pessoas que costumam ler as informações dos rótulos dos alimentos que ingerem não entendem de forma adequada o que está escrito [8]. Por isso, a relevância da construção de abordagens didáticas relacionadas ao tema.

e à nutrição. Diante do que foi exposto, sugere-se a realização de novos estudos que relatem a utilização e o resultado do uso desse jogo nutricional em jovens, enfatizando a transformação do hábito nutricional desses indivíduos e os conhecimentos adquiridos através dele.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não ter conflitos de interesse de qualquer natureza.

Fontes de financiamento

Financiamento próprio.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Sousa PDL, Cabral AJ; Coleta de dados: Costa VLA, Silva FG; Análise e interpretação dos dados: Costa VLA, Silva FG; Redação do manuscrito: Sousa PDL, Cabral AJ; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Landim LASR, Fernandes ACCF.

Referências

1. Sousa, RBM. Compreensão de adolescentes sobre as informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos. R. Assoc. Bras. Nutr. 2021; 12 (4): 154-170 ISSN 2357-7894.

2. Gomes, DC. Nutritional Education: an eminent need in the curriculum of the State of São Paulo. 50 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências, modalidade à distância) Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Medianeira, 2013.
3. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 459, 9 de Outubro de 2022. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Diário oficial da união 2022; 09 out.
4. Leal, VC. Avaliação do conhecimento e dificuldades de adolescentes em relação a Rotulagem de alimentos e informação nutricional. Trabalho de conclusão de curso, Centro Universitário Toledo. Araçatuba – SP, 2017
5. Deimling et al. Percepções dos consumidores sobre a rotulagem nutricional para aquisição de alimentos em Boa Vista do Buricá/RS. Ver. Elet. Cient. da UERGS (2022) v. 8, n. 01, p. 22-31.
6. Marins, BR.; Jacob, SC. Avaliação do hábito de leitura e da compreensão da rotulagem por consumidores de Niterói, RJ. Vigil. Sanit. Em Debate;3(3):122-129, 2015.
7. Santos, LAS; Paiva, JB; Mello AL; Fontes, GAV; Sampaio, LR; Freitas, MCSO nutricionista no programa de alimentação escolar: avaliação de uma experiência de formação a partir de grupos focais. Revista de Nutrição, Campinas, v. 25, n. 1, Feb. 2012.
8. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA; universidade de Brasília – UnB. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos. 2. Versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005. 44 p.



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.