



O USO DO QUIZ COMO FERRAMENTA DIGITAL DE ORIENTAÇÃO SOBRE ALIMENTOS CARDIOPROTETORES PARA CRIANÇAS

Camila Teixeira Herrera, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Evelyn de Cássia Pereira Costa, discente de graduação, Universidade Federal do
Pampa, Campus Uruguaiana

Isabelle Castagnara Albuquerque, discente de graduação, Universidade Federal do
Pampa, Campus Uruguaiana

Micheli Stéfani Zarzecki, discente de Pós-graduação, Universidade Federal do
Pampa, Campus Uruguaiana

Mara Cristina Pimenta dos Santos Ruybal, docente de graduação, Universidade
Federal do Pampa

camilaherrera.aluno@unipampa.edu.br

Doenças cardiovasculares são as principais causa de morte no mundo. Diversos estudos têm avaliado os fatores de risco cardiovascular na infância e adolescência, evidenciando que sua instalação tem início em fases precoces da vida. Assim, a obesidade mostra-se como um preditivo importante para vários fatores de risco. Neste contexto, mudanças de hábitos simples, como a reeducação alimentar pela implementação de alimentos cardioprotetores ricos em minerais, fibras e propriedades antioxidantes na dieta, apresentam-se como uma estratégia de prevenção que, se colocada em prática nas primeiras fases da vida, podem evitar diversas complicações futuras. Dessa forma, a implementação de ações preventivas e informativas voltadas à este público são necessárias. O objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência da criação de um jogo digital com a temática “Alimentos Cardioprotetores” voltado ao público infantil da faixa etária de 8 a 10 anos de idade. Esta ação faz parte do projeto de extensão “Obesidade e sedentarismo como fatores de risco para doenças cardiovasculares: o lúdico e as redes sociais como ferramentas de orientação e promoção da saúde para crianças e adolescentes”, registrado no SIPPEE sob o número 10.142.20. Inicialmente, realizou-se uma busca sobre o tema na literatura e em seguida, estabeleceu-se que seria criado um jogo de perguntas e respostas, como piloto, através da plataforma gratuita *Wordwall*, no modelo *quiz*. Foram abordados, além dos alimentos cardioprotetores e seu papel no funcionamento adequado do organismo,

informações relevantes sobre o sistema cardiovascular e a importância de uma boa dieta como recurso preventivo contra doenças deste sistema. As questões foram elaboradas de forma didática e em linguagem acessível à faixa etária. Após criação do jogo, foi liberado um *link* para acesso, onde o jogador apenas se identificava com o seu primeiro nome ou apelido escolhido por ele. Utilizaram-se as redes sociais para chamada e divulgação inicial da ação elaborada, convidando àqueles que tivessem em casa crianças da faixa etária indicada a lhes apresentarem o jogo. Através da ferramenta de relatório do *Wordwall* é possível quantificar o número de participantes, bem como os erros e acertos, de modo a nortear intervenções futuras dentro do projeto de extensão. Neste momento inicial, em 4 dias contabilizamos a participação de 16 crianças na faixa etária de 8 a 10 anos. As respostas ao *quiz* demonstraram que 50% das crianças sabem o que é um alimento cardioprotetor; 68.8% identificaram estes alimentos; 68.8% sabem outras maneiras de cuidar do corpo; 87.5% participaram de algum dos desafios propostos e 100% gostaram de aprender através desta atividade digital. Assim, concluímos que a criação de jogo sobre alimentos cardioprotetores é uma ferramenta bem aceita pela faixa etária abordada, com grande potencial informativo que pode ser utilizado dentro das escolas, evidenciando a importância de uma boa dieta como forma preventiva.

Agradecimentos: Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) e Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEXT). Bolsista PROFEXT.

Palavras-chave: Alimentos Cardioprotetores; Obesidade Infantil; Promoção da Saúde.