NUTIX: O JOGO DAS ESCOLHAS INTELIGENTES

Allana Victória R. Lopes SILVA,[1]
Hallan Félix da SILVA,[1]
Leticia Mitie Ochiai Seixas LIMA,[1]
Luana Ferreira do SANTOS,[1]
Nicole Corrêa KEHRWALD, [1]
Marisa Luzia HACKENHAAR[2]

[1]Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

[2]Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: Durante ações de extensão realizadas na empresa Belatto Lanches, em Cuiabá-MT, observou-se elevado consumo de alimentos industrializados entre os funcionários, associado à presença de sobrepeso e obesidade. Considerando a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na promoção da saúde, identificou-se a necessidade de desenvolver estratégias educativas que favorecessem o aprendizado de forma participativa e acessível. Nesse contexto, foi criado o nutix, um jogo educativo voltado à compreensão da classificação dos alimentos segundo o grau de processamento. **Objetivos:** Desenvolver e aplicar um jogo educativo e interativo que auxilie na compreensão da classificação dos alimentos segundo a classificação, promovendo reflexão e incentivo a escolhas alimentares mais saudáveis**. Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, de caráter intervencionista, desenvolvido por meio da metodologia do Projeto Extensionista Integrador (PEI). Inicialmente, foram realizadas observações e atividades educativas junto aos colaboradores da empresa para identificar demandas relacionadas à alimentação saudável. A partir dos resultados, foi elaborado a Nutix, um jogo de cartas baseado na classificação dos alimentos. A aplicação ocorreu em três etapas: classificação dos alimentos conforme o grau de processamento; montagem de refeições saudáveis utilizando as cartas recebidas; e associação dos alimentos selecionados a cartas de impacto metabólico relacionadas aos possíveis efeitos sobre a saúde. A avaliação ocorreu por meio da observação da participação, interação e desempenho dos participantes durante a atividade. **Resultados:** A aplicação do jogo educativo Nutix foi precedida pela realização de um Questionário de Frequência de Consumo, que identificou elevada frequência de ingestão de alimentos ultraprocessados entre os colaboradores, destacando-se refrigerantes, presunto, mortadela, macarrão instantâneo e linguiça, consumidos por 60% dos participantes duas ou mais vezes por semana. Após a intervenção nutricional mediada pelo jogo, observou-se melhora na compreensão dos participantes acerca dos diferentes níveis de processamento dos alimentos e maior conscientização sobre a importância

de escolhas alimentares mais saudáveis. Os resultados demonstraram redução no consumo de ultraprocessados, sendo que 40% dos colaboradores relataram não consumir mais esses alimentos e 60% reduziram sua frequência de consumo para até duas vezes por semana, evidenciando o potencial da estratégia lúdica como ferramenta de educação alimentar e nutricional no ambiente de trabalho. **Conclusão:** A Nutix mostrou-se uma ferramenta educativa eficaz para promover conhecimentos sobre alimentação saudável e classificação dos alimentos segundo a classificação. O uso de estratégias lúdicas favoreceu o aprendizado, a participação ativa e a conscientização sobre escolhas alimentares mais saudáveis, demonstrando potencial para aplicação em ambientes de trabalho e outros contextos educativos.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional; Alimentos Ultraprocessados; Alimentação Saudável; Jogo Educativo.