

# O Jogo das Calorias



## MANUAL DO PROFESSOR

Autoras: **Claudia Blanes Angeli**  
**Regina Célia Mingroni Netto**

Diagramação: **Regina de Siqueira Bueno**

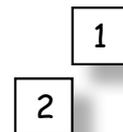
# O Jogo das Calorias

## 1. Objetivos

O jogo das calorias foi desenvolvido para facilitar a compreensão por parte dos estudantes de conceitos importantes sobre nutrição, gasto de energia e seus efeitos sobre o ganho e a perda de peso. O objetivo é esclarecer que os ganhos e as perdas de peso são consequência de vários parâmetros importantes, como o consumo diário de energia, o valor calórico dos alimentos e fatores individuais, como por exemplo, fatores bioquímicos e metabólicos que, em última análise, são influenciados por fatores hereditários. O jogo pode ser jogado por estudantes de ensino médio principalmente, mas com certeza universitários e alunos do ensino fundamental podem também tirar proveito dessa experiência.

## 2. Partes integrantes do Jogo

- Um tabuleiro
- Um dado
- Uma moeda com número 1 e 2 nas faces
- Cartas contendo número 1 ou 2 (cartas de genótipo)
- Notas do dinheiro de calorias
- Notas promissórias de calorias
- Tabela para sorteio de cardápios
- 12 cartas de Sorte ou Azar
- Tabela do Juízo Final para o cálculo do peso



## 3. Modo de Jogar

O jogo consiste de uma corrida em que os seis competidores se deslocam sobre o tabuleiro em função dos números sorteados nos dados. O jogo abrange sete dias completos, com almoço, jantar e pagamento de calorias. Durante o jogo, o indivíduo sorteia sua profissão, o que define seu consumo diário de energia, sorteia os cardápios de suas refeições, sorteia o seu genótipo e sofre uma série de intercorrências, por exemplo, sorte ou azar, que modificam a sua ingestão diária ou seu gasto de calorias. Não importa no jogo quem chega primeiro. Todos os jogadores devem terminar o percurso e, ao fim dele, vão somar as calorias adquiridas ou perdidas durante o jogo e converter o saldo em ganho ou perda de peso.

## Início do jogo:

Após a decisão de quem inicia, o primeiro sorteio de dado vai conduzir o jogador a uma profissão. Além do gasto energético diário referente à profissão, as casas de 1 a 6 vão definir também o valor calórico do café da manhã que esse indivíduo receberá diariamente. Assim, a diferença entre os dois valores será o consumo diário de calorias, que o indivíduo deverá pagar, em dinheiro de calorias, toda vez que passar nas casas de **Pagamento de Calorias**.

## Casas obrigatórias:

As casas de **Almoço** e **Jantar** são obrigatórias, ou seja, os indivíduos sorteiam o cardápio da refeição usando os dados toda as vezes que PASSAREM pelas casas, ainda que não caiam nelas. Assim, quando o indivíduo passa por uma casa de almoço ou jantar, lança o dado e o número sorteado vai definir o cardápio e, conseqüentemente, o número de calorias que o indivíduo vai receber na refeição. O indivíduo então recebe as calorias em dinheiro. As casas de **Pagamento de Calorias** também são obrigatórias. Toda vez que o jogador passar por uma delas, pagará ao banco em dinheiro de calorias o seu consumo energético diário (descontando o café da manhã).

## Casas eventuais:

As casas de **Sorte ou Azar** e as demais casas do jogo acarretam ganhos ou perdas de calorias somente para os indivíduos que nelas pararem. Se um indivíduo cair na casa Sorte ou Azar, deve sortear uma carta de Sorte ou Azar, ler o seu conteúdo e receber ou pagar as calorias solicitadas na carta.

Cada vez que o jogador cair na casa de **Sorteio de Genótipo**, deve lançar a moeda duas vezes seguidas (os dois alelos de um loco). Nesse momento, recebe e guarda as cartas dos dois alelos sorteados, com número 1 ou 2. Cada jogador deve sortear no máximo três vezes o genótipo, ou seja, os alelos de três locos. Caso caia nesse tipo de casa mais de três vezes, não precisa sortear mais genótipos.

## Fim do jogo:

O jogo termina quando todos os jogadores terminarem o percurso e chegarem ao **Juízo Final**. Ao chegar no Juízo Final, cada jogador conta o dinheiro que adquiriu ou as notas promissórias que adquiriu durante o jogo e converte o seu saldo em ganho ou perda de peso, consultando a Tabela do Juízo Final. Caso o jogador não tenha sorteado três genótipos, pode sortear o necessário para completar os três locos no momento do Juízo Final. Para fazer a conversão de peso, o jogador consulta a linha da Tabela correspondente ao seu genótipo. No Juízo Final, cada jogador descobrirá o quanto engordou ou emagreceu durante o jogo, em função das perdas e ganhos de calorias e também de seu genótipo. Por exemplo, um indivíduo com genótipo 1/1, 1/1, 1/1 deve transformar um excesso de 12.000 kcal em 1 Kg de peso ao fim do jogo. Se o jogador obteve um excesso de 6.000 kcal, deverá então ganhar 0,5 kg.