



INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
SUL-RIO-GRANDENSE

Campus Pelotas

Mestrado Profissionalizante em Educação e Tecnologia  
Seminário: Tecnologias da Informação e Comunicação na  
Educação

Prof<sup>o</sup>. Dr. Luis Otoni Ribeiro

# Simulador: *Comer e Exercitar-se*

Mestrandas:

Ana Paula: [anamesck@hotmail.com](mailto:anamesck@hotmail.com)

Jaqueline: [jaqueline-mattia@hotmail.com](mailto:jaqueline-mattia@hotmail.com)



# Link para acesso

[http://phet.colorado.edu/pt\\_BR/simulation/eating-and-exercise](http://phet.colorado.edu/pt_BR/simulation/eating-and-exercise)

Arquivo Ajuda

Comer & Exercitar-se (1.06)

Calorias/Dia

4000  
3000  
2000  
1000  
0

1611 Cal/dia  
Estilo de Vida  
Descanso  
(BMR)  
1427

0 Cal/dia

0 250 500 1000 1500 2000 250

Peso (libras)

Idade →

Restabelecer

22 anos 22 anos 4 m 22 anos 8 m 23 anos 23 anos 4 m 23 anos 8 m 24 an

Calorias por dia

Entrada=0 Cal/dia Gasta (queimada)=1564 Cal/dia

Idade →

Restabelecer

22 anos 22 anos 4 m 22 anos 8 m 23 anos 23 anos 4 m 23 anos 8 m 24 an

Ajuda Desaprovador Reiniciar tudo? 0,0 anos



## Objetivos:

- Conscientizar os alunos da importância de manter hábitos alimentares saudáveis aliados à prática de atividade física.
- Integrar a preocupação do bem cuidar-se ao cotidiano escolar.
- Proporcionar o desenvolvimento de um trabalho multidisciplinar.
- Apresentar a influência dos hábitos saudáveis de vida para redução dos riscos de doenças cardiovasculares.



## Indicado para:

- Projetos interdisciplinares;
- Turma com até **25** alunos(sala de informática/ ou laptops educacionais);
- Mínimo de **3h/aula** por disciplina;
- A partir do **7º ano** do Ensino Fundamental;
- Trabalho integrado com Matemática, Educação Física, Ciências, Português e Artes Visuais.



## Proposta de planejamento ou roteiro de trabalho:

- Promover a pesquisa e o debate sobre hábitos alimentares(LP)
- Preenchimento da ficha de Avaliação Física(EF)
- Cálculo do IMC, das conversões de medidas e interpretação de gráficos(Mat)
- Apresentação e uso do Simulador;
- Análise e interpretação e reflexão sobre os dados;
- Pesquisa de dicas saudáveis, sugerindo tais links:

<http://www.anutricionista.com/>

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>



\* <http://www.coletivoverde.com.br/12-dicas-de-alimentacao-saudavel-e-natural-para-gestantes/>

• <http://www.alimentacao-saudavel.com/10-dicas-para-uma-alimentacao-saudavel/>

- Construção da pirâmide alimentar (Artes e EF)
  - Ressaltar a importância do consumo de água em qualquer faixa etária;
  - Apresentar os Garrafa Pet de 2l com horas marcadas;
  - Calcular da quantidade diária de água a ser ingerida por adultos saudáveis:  $0,35\text{ml} \times \text{Peso} =$
  - Calcular o IMC sem o simulador:  $\text{Peso} / \text{Altura}^2$
  - IMC adequado para cada pessoa
- a) <http://www.calculoimc.com.br/>



## Pontos positivos (Fortes):

- JAVA pré instalado;
- Inicialização rápida;
- Interface acessível em Português;
- Projeção de consumo calórico e risco cardíaco;
- Informa sobre o consumo de:
  - a) Proteínas
  - b) Carboidratos
  - c) Gorduras
- Estimula a alimentação saudável e a prática de atividade física
- Desperta o interesse para o sistema de conversão de medidas.



## Pontos fracos:

- Ter JAVA pré instalado;
- Apresenta alimentos que não fazem parte da dieta alimentar brasileira;
- Não apresenta sugestões de adequação de cardápio ou de atividade física, diante dos resultados obtidos na projeção;
- Não apresenta a ingestão adequada diária de água

## Sugestões de melhorias:

- Ser executado em programas comumente pré instalado nas máquinas;
- Acrescentar alimentos característicos de cada país;
- Sugerir adequações no que diz respeito aos resultados apresentados.





INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
SUL-RIO-GRANDENSE

Campus Pelotas

# Comer e exercitar-se bem!

Mestrado Profissionalizante em Educação e Tecnologia- MPET

Prof<sup>o</sup> Dr. Luis Otoni Ribeiro

Ana Paula: [anamesck@hotmail.com](mailto:anamesck@hotmail.com)

Jaqueline: [jaqueline-mattia@hotmail.com](mailto:jaqueline-mattia@hotmail.com)