



RELATO SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Andressa Ferreira¹

Tais Machado¹

Cândida Margareth Pereira Nunes²

Luciano Leal Loureiro³

Resumo

A má alimentação vem sendo bastante estudada, pois desencadeia fatores de risco à saúde, sendo assim, a presente investigação trata-se de um relato de experiência das ações realizadas pelo PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência), subprojeto Educação Física da Ulbra Guaíba, desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamental Arlindo Stringhini. As atividades foram realizadas com alunos de turmas mistas, sendo um primeiro ano, um terceiro e um quarto ano, com cerca de 25 alunos em cada turma. A faixa etária dos participantes é entre 06 e 12 anos, eles são atendidos pelos bolsistas de iniciação a docência sob a supervisão de um professor local, uma vez por semana. A investigação tem por objetivo relatar as vivências e práticas realizadas no primeiro semestre de 2017 com as turmas de ensino fundamental por intermédio de intervenções e práticas recreativas visando à conscientização de hábitos alimentares mais saudáveis. Para atender ao objetivo, durante as aulas de Educação Física os alunos participaram de uma aula teórica com tema “boa alimentação”, atividades que envolviam brincadeiras informativas sobre alimentação e alimentos saudáveis e ao final era realizada uma roda de conversas para ter um retorno por parte dos alunos sobre o que foi aprendido em aula. Após os relatos percebeu-se mudanças no discurso dos alunos sobre o que são alimentos saudáveis, porém, observou-se também, que esse é apenas o início de um processo, e mais aulas com essa finalidade, bem como a conscientização em casa, serão fundamentais para que a mudança de hábitos realmente ocorra.

Palavras Chaves: alimentação, saúde e atividade física.

1. Introdução:

Ter saúde é um objetivo que todos nós buscamos, e ela depende de diversos fatores, entre eles destacamos os hábitos de atividade e ou exercícios físicos, bem como ter uma boa alimentação. Apesar da importância que a saúde tem, por muitas vezes não é dada a ela o devido valor. Saúde e doença andam lado a lado, pois a ausência de uma é a predominância da outra,

Acadêmica do Curso de Educação Física, Ulbra Guaíba. Bolsista Pibid/Capes.

Supervisora do Pibid Educação Física Ulbra Guaíba. Professora da EMEF Arlindo Stringhini. Bolsista Pibid/Capes.

Coordenador do Pibid Educação Física Ulbra Guaíba. Bolsista Pibid/Capes.

edfisica.guaiba@ulbra.br

por muitas vezes só vamos dar a devida atenção à saúde, quando a doença passa a existir. (GUISELINI, 2006).

Guiselini (2006, p. 70) afirma também que os hábitos são fundamentais para termos uma boa saúde, e entre esses hábitos o autor destaca que “exercitar-se regularmente, manter uma nutrição saudável, dormir adequadamente, relaxar e lidar com os causadores do estresse” são fatores preponderantes para a manutenção e aquisição de uma boa saúde.

Muito tem sido estudado o perfil de obesidade e sobrepeso em escolares, e alguns dados são bem alarmantes, Estudos de Rech (2010) avaliou 1.442 escolares com idade entre 7 e 12 anos, avaliando o sobrepeso e a obesidade através do índice de Massa Corporal (IMC) e constatou que 8% dos avaliados estavam com sobrepeso ou obesos. As variáveis referentes a hábitos alimentares foram significativas na análise, considerando que crianças com hábitos alimentares ruins apresentavam sobrepeso.

Pelegrini em (2010) pesquisou escolares com idade entre 7 e 10 anos, através de um estudo epidemiológico com 2.913 escolares, utilizou também o IMC como protocolo de avaliação, A prevalência de sobrepeso e obesidade foi de 15,4 e 7,8% em meninos e meninas, respectivamente, com proporções similares entre sexo e idades, o que é um alto índice, o autor destaca também que as crianças da região Sul do Brasil apresentam índices mais elevados do que os demais estados.

Estudos mais recentes estão evidenciando o crescimento de uma epidemia de obesidade e sobrepeso no Brasil, fenômeno que se repete em outros países por todo o Mundo. Para que haja uma mudança e o declínio nos números de crianças, adolescentes e adultos com sobrepeso ou obesidade, é preciso que haja a conscientização da população, conscientização essa que deve vir desde a infância (MOTORO, 2016).

Dessa forma, com a intensão de realizarmos a conscientização dos alunos da EMEF Arlindo Stringhini, sobre a importância para a saúde que uma boa alimentação exerce, foi pensado pelo grupo de bolsistas do PIBID Subprojeto Educação Física de Guaíba, estratégias de intervenção para que essa mudança ocorra, para que a partir daí possamos traçar estratégias que incentivem os educandos a desenvolverem hábitos de alimentação saudável para um melhor desempenho corporal.

Partindo deste contexto, pretende-se ressaltar a importância de uma alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida, diferenciar os alimentos saudáveis dos prejudiciais à saúde e mostrar que uma alimentação balanceada junto com atividades físicas regulares proporciona uma velhice saudável. Sabemos que o conceito ideal para uma boa alimentação é definido pelos profissionais da área como uma condição alimentar que deve ser

regular e equilibrada com todos os nutrientes necessários para beneficiar a saúde e adequar as necessidades nutricionais do indivíduo para um peso saudável. No presente relato iremos descrever alimentação adequada e sua importância para a vida do educando aliada à atividade física regular. Com base no descrito anteriormente, a investigação tem por objetivo relatar as vivências e práticas realizadas no primeiro semestre de 2017 com as turmas de ensino fundamental por intermédio de intervenções e práticas recreativas visando à conscientização de hábitos alimentares mais saudáveis.

2. Metodologia:

O cenário do estudo foi a Escola Municipal de Ensino Fundamental Arlindo Stringhini, localizada no bairro Columbia City, no Município de Guaíba, com 22 alunos da turma do primeiro ano, 25 alunos da turma do terceiro ano e 23 alunos da turma do quarto ano que são atendidos pelos bolsistas de iniciação à docência do PIBID em um encontro semanal de dois períodos. O presente estudo é um relato de experiência baseado na vivência em sala de aula, fundamentado por autores de referência na área ilustrada através de artigos científicos e livros. Para isso foi aprofundado uma pesquisa das palavras chave alimentação, saúde e atividade física. Buscaram-se conceitos e conteúdos relacionados, juntamente com alimentação balanceada, possibilidades e aplicações de exercícios físicos nas aulas de Educação Física.

A partir dessas informações, começamos a prestar atenção nos lanches trazidos por nossos alunos, ao nos depararmos com muitas bolachas recheadas, salgadinhos e outras guloseimas, nos demos por conta o quão mal eles se alimentam e decidimos conscientizá-los quanto ao assunto, pois se alimentando desta maneira eles correm o risco de desenvolver as doenças citadas acima, sendo que muitos já desenvolveram obesidade por não terem o incentivo adequado para uma vida saudável, pois Calegari(2012, p. 7) assegura que “se conseguirmos diminuir o quadro da obesidade, melhorar a saúde da população, diminuindo os riscos de doenças associadas à obesidade, como diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidemias, podemos contribuir para uma vida com mais qualidade”. Portanto percebemos que nosso papel para reverter este quadro é de extrema importância, possibilitando que o aluno entenda a importância da alimentação para viver melhor.

Sendo assim decidimos trabalhar o tema alimentação saudável aliado a prática de atividades lúdicas que possam auxiliar no entendimento dos educandos sobre a forma mais adequada de alimentarem-se e junto com isso, a importância de praticar atividades físicas regularmente para um gasto energético que permita a manutenção do peso corporal, eliminando a energia ingerida através dos alimentos, proporcionando uma vida mais saudável e longa, como afirma Damâso (2012, p. 9) “o profissional de Educação Física pode e deve abraçar a causa de

combate à obesidade, contribuindo para um futuro mais saudável: com menos obesidade e mais exercícios físicos”. Entendemos que somos profissionais da saúde e devemos nos preocupar com o futuro de nossos educandos, para assim torna-los mais conscientes.

Então aliadas a testes físicos, montamos um projeto de incentivo que consiste em o aluno perceber quais os alimentos são saudáveis, através de conversas, desenhos e atividades lúdicas, que fará eles entenderem que estes alimentos trazem maiores benefícios ao seu organismo, pedindo a eles para levá-lo como lanche a escola e assim ganhando pontos pelo feito que ao final de dois trimestres os resultará em um prêmio pelos hábitos saudáveis adquiridos.

Primeiramente tivemos conversas sobre o que eles pensavam sobre estes alimentos que eles levavam para o lanche e muitos deles disseram saber que estes alimentos causam danos a saúde e então começamos uma conscientização através de conversas, desenhos e ilustrações ressaltando quais alimentos são saudáveis e quais não são de uma forma mais lúdica e ressaltando a importância da alimentação equilibrada, pois isso é de suma importância e Mello, Luft e Meyer (2004, p. 179) dizem que “promover padrões alimentares saudáveis, oferecendo lanches nutritivos; encorajar a autonomia das crianças no controle da sua ingestão alimentar, estabelecendo limites apropriados nas escolhas; promover rotineiramente atividade física contribuirá para sua saúde”. Assim nos fazendo entender que estamos no caminho adequado para ajudar nossos alunos a serem pessoas mais saudáveis.

Além disso, coletamos alguns dados como altura, circunferência abdominal e envergadura para que assim possamos verificar se o aluno está dentro do peso saudável para sua altura e ainda fizemos alguns testes físicos como o de sentar e alcançar para verificar se o aluno é encurtado ou tem alongamento adequado, máxima quantidade de abdominais em um minuto para averiguar se os alunos têm resistência abdominal apropriada, arremessar a medicine Ball para examinar se o aluno tem força de membros superiores devida, Cooper em seis minutos para verificar a aptidão cardiorrespiratória, salto em distância para verificar a força de membros inferiores e teste do quadrado para verificar a agilidade. Com o resultado destes testes vamos poder verificar o desempenho corporal de cada aluno e desta forma poder averiguar se ele tem um desempenho adequado para sua idade.

Assim pretendemos a cada aula trabalhar com atividades que aprimorem o desempenho corporal e valências físicas destes alunos juntamente com a alimentação saudável para que no fim do ano possamos realizar os testes novamente e tenhamos resultados melhores e/ou mais adequados de acordo com a idade deles para que possamos saber se nosso projeto surtiu efeitos positivos sobre as crianças.

As aulas foram estruturadas através de planejamento pedagógico para aula de Educação Física, com a intenção de desenvolver mudanças nos hábitos alimentares dos alunos, com base em informações fornecidas pelos alunos em conversas informais, e perguntas realizadas pelos bolsistas sobre os hábitos alimentares, observou-se que os alunos não possuíam a compreensão sobre o que é necessário para ter uma dieta adequada.

O método utilizado para as aulas práticas foi o recreativo, por ser de fácil compreensão para todas as idades, adequando-as de acordo com o nível do grupo, são trabalhadas em forma de brincadeiras, favorecendo adaptações ao jogo além de aumentar a motivação, participação e aprendizado (VOSER, 1999). Optou-se por essa metodologia por ser a mais adaptável à proposta apresentada, atendendo as variações de faixa etária, mas principalmente por conseguir inserir no método recreativo as adaptações necessárias para o desenvolvimento da aula para atingir o objetivo proposto, aprender sobre alimentação por intermédio de brincadeiras.

3. Resultados e discussão:

Hoje podemos notar que a alimentação das crianças e adolescentes se modificou bastante em relação a alguns anos atrás, pois antigamente as pessoas tinham hábitos de comer alimentos mais naturais, talvez porque o acesso a alimentos industrializados e açúcares era mais restrito. Com o passar do tempo e a evolução das mídias televisivas e digitais, a influência que eles têm sobre as crianças aumentou consideravelmente o consumo de alimentos prejudiciais a saúde.

Podemos dizer que a TV tem forte influência sobre o consumo de desses alimentos, pois em comerciais da programação infantil sempre passam alimentos como refrigerante ou novos chicletes lançados, assim fazendo com que a criança pense cada vez mais naquele alimento e acabe por consumi-lo enquanto assiste a programação de seus desenhos prediletos, desta forma Mello, Luft e Meyer (2004, p. 174) destacam que “o aumento da prevalência de obesidade, o qual está estritamente relacionado com mudanças no estilo de vida outros tipos de brincadeiras, mais tempo frente à televisão e jogos de computadores, maior dificuldade de brincar na rua pela falta de segurança.” Podemos assim perceber a grande pressão que este meio tem sobre crianças e jovens, fazendo com que consumam os alimentos e desencadeiem doenças.

A influência não surge apenas pela televisão, mas também através de jogos de vídeo game que muitas vezes usam alimentos como hambúrgueres e cachorros quentes como fontes de energia para o personagem atingir seu objetivo no jogo. Além disso, como relatam Mello, Luft e Meyer (2004, p. 177) “Hábitos sedentários, como assistir televisão e jogar vídeo game, contribuem para uma diminuição do gasto calórico diário”. As pessoas preferem ficar sentadas

ao invés de fazer qualquer esforço físico, nem mesmo o mais simples que seria caminhar e, acabam assim não gastando a energia que acabaram de consumir, permanecendo no jogo que se torna cada vez mais viciante e os torna indivíduos cada dia menos saudáveis.

Outro meio contemporâneo de informações são as redes sociais, como o *facebook* que apresentam várias páginas com receitas, lançamentos de novos lanches e bebidas, e que são acessadas com facilidade por todos, sabe-se que estes alimentos na realidade tem alto índice de sódio e açúcar e são prejudiciais à saúde, conforme Mello, Luft e Meyer (2004, p. 180) “a escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado, pois as crianças fazem pelo menos uma refeição nas escolas, possibilitando um trabalho de educação nutricional, além de também proporcionar aumento da atividade física”. Nestas circunstâncias é papel da escola também ter contribuição para a melhora da saúde dos educandos, possibilitando então uma prevenção do consumo desenfreado destes produtos tão supostamente gostosos.

Podemos considerar de grande relevância no aumento do consumo desses alimentos é o fato de nas grandes cidades, a carga horária de trabalho elevado, o tempo perdido no trânsito e o cansaço, levam os pais a encontrarem um meio que seja mais cômodo para eles alimentarem seus filhos, mas muitas vezes nem mesmo eles sabem dos riscos que esses alimentos podem trazer.

Os fatores que foram citados podem acarretar em uma série de doenças pelo consumo excessivo de alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sódio, assim como obesidade, hipertensão, colesterol elevado, diabetes, anemia, gastrite, entre outras doenças. Todas elas são causadas pela má alimentação e a falta de atividades físicas, pois estes dois fatores são determinantes para uma vida equilibrada, logo Silchieri e Souza (2006, p. 257) afirmam que “as mudanças de hábitos alimentares é o que mais influenciam na obesidade como, o aumento do teor de gordura da alimentação, o alto teor de açúcar, e a redução de feijão e grãos”. Então confirmando o que já havíamos citado anteriormente, que com o passar do tempo a alimentação dos alunos tem mudado para pior pelo excesso do consumo de alimento indevidos e a falta de atividades físicas.

A escola tem papel importante nesse processo de conscientização, assim, percebeu-se que as turmas trabalhadas apresentaram melhoras em seus hábitos alimentares após participarem do projeto. A infância e a adolescência são períodos extremamente importantes para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável (DE SOUZA, 2011). As informações que adquirimos nesse período são consolidadas por toda a vida.

Assim, percebe-se que o estilo de vida adotado por crianças e adolescentes não é saudável, eles comem poucos alimentos como frutas e verduras e praticam poucas horas de atividade.

Com o intuito de melhorar esses índices na escola, realizamos as intervenções baseadas no que afirma (DE SOUZA, 2011, P. 27)

[...] enfoque na promoção da alimentação saudável e do estado nutricional dos escolares brasileiros, podem ser destacadas três ações de intervenção como as mais utilizadas na discussão da importância da alimentação para a saúde na infância e adolescência: jogos e histórias sobre nutrição, apresentação de vídeos e palestras com os escolares, e a distribuição e/ou confecção de material educativo acerca da alimentação saudável.

A conscientização é fundamental, e cabe aos pais e responsáveis juntamente com as escolas informar sobre o papel que a boa alimentação exerce na saúde e qualidade de vida das pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Ao fim deste relato baseado em diferentes autores para confirmar nossos apontamentos, entendemos que nossos alunos precisam de uma conscientização urgente sobre alimentação, ou continuarão a se alimentarem mal.

Inúmeros fatores contribuem para que eles se alimentem de forma inadequada, como a falta de atividade física, a influência da TV, do vídeo game, da internet e também dos pais e sua falta de tempo por causa do excesso de trabalho para sustentarem seus filhos. Compreendemos a importância de Educação Física para podermos reverter esta situação e conscientizar os nossos alunos para que tenham uma alimentação adequada, para isso utilizando o método recreativo, muita conversa e aulas diversificadas. Por hora estes métodos por nós utilizados tem sido satisfatório e encaminhando o planejado.

Assim, devemos ampliar os estudos, realizando os testes físicos fazendo e posteriormente retestes para perceber se realmente os alunos apresentaram melhora no seu desempenho corporal e para que desta forma possamos perceber a importância de uma alimentação saudável para que nossos educandos se tornem cidadãos conscientes e saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. DÂMASO, Ana. **Obesidade**. Medsi, 2003.
2. DE MELLO, Elza D.; LUFT; Vivian C. e MEYER, Flavia. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes**. *J Pediatr (Rio J)* 80.3 (2004): 173-82.
3. DE SOUZA, Evanice Avelino et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção Physical activity and healthy eating in Brazilian students: a review of intervention programs. **Cad. saúde pública**, v. 27, n. 8, p. 1459-1471, 2011.
4. MONTORO, Ana Paula Pietro Nobre et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. **ABCS Health Sciences**, v. 41, n. 1, 2016.
5. PELEGRINI, Andreia et al. Sobrepeso e obesidade em escolares brasileiros de sete a nove anos: dados do projeto Esporte Brasil. **Rev Paul Pediatr**, v. 28, n. 3, p. 290-5, 2010.
6. RECH, Ricardo Rodrigo et al. Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 2, p. 90-97, 2010.
7. VOSER, Rogério da Cunha. **Iniciação ao Futsal, Abordagem Recreativa**. 2ª ed. Canoas: ULBRA, 1999.
8. GUISELINE, Mauro. **Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. Ed. – São Paulo: Phorte, 2006