

# HABITOS ALIMENTARES, COMO BENEFÍCIO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS.

Patrícia Elisa Frizão<sup>1</sup>

Allissom Burgel Lopes<sup>2</sup>

Wagner de Paula da Silva<sup>3</sup>

Guilherme Cassol Rosa<sup>4</sup>

Paola Graciolli de Camargo<sup>5</sup>

Sandra Helena de Oliveira Marques<sup>6</sup>

Maria Cristina Chimelo Paim<sup>7</sup>

## Resumo

Este estudo teve como objetivo desenvolver ações de promoção da saúde e conscientizar os alunos da educação infantil de uma Escola Municipal de Santa Maria, sobre a importância de uma alimentação saudável, para melhorar sua autoestima seu rendimento escolar e diminuir a grau da obesidade infantil. Participaram do estudo 22 alunos de uma turma da Educação Infantil turno da tarde. O estudo foi realizado mediante aplicações de instrumentos e procedimentos: autorização da pesquisa; autorização do professor responsável pela turma que for realizado o trabalho-pesquisa; autorização dos pais dos alunos; observação do comportamento dos alunos em relação aos alimentos que eram compartilhados na hora do lanche escolar e fora do âmbito escolar. Através dos resultados, constatou-se melhora no interesse durante as aulas de Educação Física. Observou-se também uma conscientização dos alunos sobre quais alimentos eles devem consumir na hora do lanche escolar e também durante outras refeições diárias; Constatou-se melhora na prática de atividades físicas nas aulas; melhora no condicionamento físico dos alunos.

## INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas no Brasil, relacionadas à crescente modernização e urbanização, estão associadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, a obesidade infantil vem crescendo mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, com sérias repercussões na saúde da população infantil. A obesidade pode ser definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal que compromete a saúde, e ocorre, principalmente, quando o consumo energético é superior ao dispêndio de energia. Tem seu início, com frequência, na infância, e a probabilidade de uma criança obesa desenvolver obesidade na vida adulta é muito maior que em crianças com gordura corporal. Existem períodos críticos para o desenvolvimento de maior acúmulo de gordura corporal, que oferecem maiores riscos para o aparecimento da obesidade: gestação, primeiro ano de vida, idade pré-escolar (entre 5 e 7 anos de idade) e adolescência (MCARDLE et al, (2003). Os fatores de risco para doenças degenerativas, como as cardiovasculares, aumentaram vertiginosamente. De acordo com estudos epidemiológicos, esse fato está associado aos

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes. [patifrizao@outlook.com.br](mailto:patifrizao@outlook.com.br)

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

<sup>4</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

<sup>6</sup> Profa de Educação Física. Supervisora da EMEF João Hundermarck. Bolsista do Pibid/ Capes

<sup>7</sup> Dra em Psicologia Coordenadora de Área do PIBID Educação Física ULBRA Santa Maria. [m.crischimelo@gmail.com.br](mailto:m.crischimelo@gmail.com.br)

hábitos de vida sedentária e alimentação inadequada, portanto a obesidade progride com características de epidemia em muitos países, principalmente no Brasil, de forma alarmante. A escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças, sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde e qualidade de vida, percebe-se que se faz necessário, um trabalho sério de conscientização na alimentação dos escolares. A falta de conhecimento também é apontada como prejudicial para a incidência da obesidade infantil e em consequência afeta a autoestima e podendo aumentar as chances de contraírem cada vez mais cedo as doenças acima citadas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), ‘’ uma criança obesa em idade escolar tem 30% de chance de se tornar um adulto obeso e o risco de aumentar em 50% se ela entrar na adolescência com esta mesma composição corporal.’’ A criança necessita ser educada não só fisicamente , mas também como psicologicamente e mentalmente fazer uma boa alimentação saudável, tarefa hoje como proposta curricular por ser abrangida de certa forma pelo professor de educação física e de acordo com a idade das crianças, poderão ter vantagens tanto em seus hábitos alimentares, quanto em seus hábitos comportamentais. Nesse ambiente, o educador deve ser um facilitador, que saiba utilizar várias estratégias de ensino, contribuindo para a melhoria da alimentação das crianças. Deve também possuir conhecimentos e habilidades sobre promoção da alimentação saudável, procurando incorporá-los ao seu fazer pedagógico. Esses conhecimentos devem ser construídos de forma transversal no ambiente escolar, garantindo a sustentabilidade das ações dentro e fora de sala de aula. As boas práticas alimentares e hábitos saudáveis são construídos pelos indivíduos e suas relações sociais em diferentes espaços de convivência e troca de informação. Na infância, além da família, o ambiente escolar é um local favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis por ser um espaço de socialização, dado que é durante a fase escolar que as crianças iniciam suas relações sociais (CONFÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL 2004). Os professores tem uma influência importante frente às atitudes dos estudantes devido a seu contato expressivo e envolvimento com a escola e ambiente social. A educação alimentar deve ser iniciada na infância, período no qual o hábito alimentar é formado. Visto que a escola desempenha importante função na formação do hábito alimentar e que nesse ambiente as crianças e adolescentes permanecem por um expressivo período de tempo, sendo assim. Percebe-se que a escola pode ser considerada um local privilegiado para a intervenção na

busca de um estilo de vida que tenha por objetivo uma boa qualidade de vida presente e futura (DANELON; DANELON; DA SILVA, 2006).

A promoção de saúde no ambiente escolar vem se firmando como uma ação de extrema importância e fortemente recomendada por órgãos internacionais com a American Dietetic Association (ADA), a Society for Nutrition Education e a American School Food Service Association (ASFSA). Essas instituições ressaltam a importância de a escola desenvolver estratégias de intervenção que envolva toda a comunidade escolar na formação de hábitos de vias saudáveis, propiciando um ambiente com opções de lanches nutricionais equilibrados, exercícios físicos regulares e programas de educação alimentar (BRIGGS, SAFARI, BEALL, 2003). Segundo Ferreira (2007), a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. Preveni-la significa diminuir, de forma racional e barata, a incidência de doenças crônico-degenerativas, como o diabetes e as doenças cardiovasculares, e um grande palco para a realização deste trabalho é a escola, que pode possibilitar a educação nutricional, juntamente com a família. Assim, a alimentação saudável é hoje um conteúdo educativo e a incorporação desses hábitos pode dar-se na infância. É justamente por isso que pais e educadores vêm, ao longo de anos, concordando com a necessidade de a escola assumir um papel de protagonismo nesse trabalho.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, dentro do capítulo relacionado ao tema transversal saúde, sugerem indicados pela OMS, com os objetivos de fomentar a saúde e o aprendizado em todos os momentos; integrar profissionais de saúde, educação, pais, alunos e membros da comunidade, no esforço de transformar a escola em um ambiente saudável; programar práticas que respeitem o bem-estar individual e coletivo, oferecendo oportunidades de crescimento e desenvolvimento em um ambiente saudável, com a participação dos setores de saúde e educação, família e comunidade. Face ao exposto acima e motivados pela temática do projeto PIBID ULBRA 2014-2018, o grupo de bolsistas do PIBID Educação Física Santa Maria elegeu como foco do presente estudo: Desenvolver ações de promoção da saúde e conscientizar os alunos da educação infantil de uma Escola Municipal de Santa Maria, sobre a importância de uma alimentação saudável.

## **METODOLOGIA**

Participaram do estudo 22 alunos da turma de Educação Infantil do 1º ano do Ensino Fundamental turno da tarde de uma escola municipal da cidade de Santa Maria RS. O estudo foi realizado mediante a aplicação de instrumentos e procedimentos relatados abaixo:

autorização da direção da escola; autorização do professor responsável pela turma que foi realizado o trabalho-pesquisa; autorização dos pais dos alunos; observação do comportamento dos alunos em relação aos alimentos que eram compartilhados no momento do lanche, entre outros. Após todas as autorizações e observações, iniciam-se as etapas abaixo descritas: Realizamos o trabalho em três semanas: Na primeira semana foi explicado o projeto para os alunos; realizamos palestras e vídeos com enfoque na saúde e higiene do corpo e dos alimentos, ressaltando a importância de comer alimentos saudáveis e suas classes. Na segunda semana decoramos a sala com os alunos, tornando a sala temática com o projeto; apresentamos e confeccionamos uma pirâmide alimentar tradicional com os alimentos energéticos extras, alimentos construtores, reguladores, energéticos e alimentos que são consumidos raramente. Também elaboramos a pirâmide humana, fazendo um link com a educação física propriamente dita, adaptando para os alunos uma parte da ginástica acrobática. Na terceira semana com base no que foi aprendido em aula, realizamos juntamente com os alunos uma salada de frutas, onde a mesma foi compartilhada por todos os alunos na hora do lanche. Para colocar em prática a salada de frutas as crianças trouxeram as frutas e ajudaram-nos a fazer a salada. Foi também demonstrada aos alunos, em forma de tabela, uma comparação de alimentos com mais porcentagem de açúcar e os que menos contêm o mesmo.

## **RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como resultados do estudo produzido, constatou – se que ao trabalhar o tema transversal saúde vinculada à perspectiva da educação nutricional é possível potencializar a relevância social das aulas de Educação Física. Observou-se também uma conscientização dos alunos sobre quais alimentos são saudáveis para consumir na hora do lanche da escola e fora do âmbito escolar; constataram-se melhoras na participação das aulas práticas de educação física. Percebe-se que esse estudo foi o primeiro passo para promover a conscientização de hábitos alimentares e acredita-se com isso melhorar a consciência das crianças quanto a busca por uma alimentação saudável e também na qualidade de vida dos alunos. A partir dessa experiência podemos fazer um trabalho diferenciado no âmbito escolar, introduzindo maneiras diversas de conciliar o ensino da Educação Física como qualidade de vida. Percebe-se também que será importante a participação e envolvimento de familiares nesse processo, pois se a escola promover um trabalho interdisciplinar e disponibilizando mais tempo para o desenvolvimento dessas ações com certeza o aproveitamento e comprometimento será ainda maior. Outro papel importante está relacionado ao professor, pois quando se assume o papel de professor como formador de opinião e de conceitos, é importante intermediar assuntos

transversais que beneficiem a melhoria da qualidade de vida dos alunos. Muitas vezes, o professor de Educação Física prende-se somente ao desenvolvimento motor ficando alheio a esses temas. Percebe-se que quando a disciplina de Educação Física como ferramenta orientadora de novos conhecimentos, temáticas como conscientização de que uma alimentação saudável pode ser priorizada no processo educativo formal, influenciando consequentemente a adoção de hábitos alimentares saudáveis pelas crianças. Por fim que as ideias abordadas são inovadoras, já que trazem temas pertinentes ao dia – a – dia dos alunos, instigando-os desde muito cedo a procurar o melhor caminho para uma vida saudável. A conscientização alimentar é de certa forma um caminho para que haja uma melhoria no desenvolvimento motor de maneira integral das crianças, portanto, os significados de ações nesse sentido preparam o indivíduo para o decorrer de toda sua vida adulta.

## REFERENCIAS

BRIGGS, M.; SAFARI, S.; BEALL, D. L. **Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association – Nutrition Services: an essential components of comprehensive school health programs.** *J. Nutr. Educ. Behav.*, v 35, N. 2, p. 57-67, mar./abril. 2003.

CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CNSAN). **Alimentação e Educação Nutricional nas Escolas e Creches. 2004.** Disponível em: [www.mds.gov.br/institucional/conselhos1/Consea/11-Alimentacao\\_Educacao.pdf](http://www.mds.gov.br/institucional/conselhos1/Consea/11-Alimentacao_Educacao.pdf)>. Acesso em 17 de maio de 2016.

DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas.** *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v.13, n.1, p. 85-94, 2006.

FERREIRA, Sherlay; et al. **Obesidade infantil: Etiologia e consequência para a saúde.** *EFDesportes.com*, revistas digital, Buenos Aires, v.11, n. 106, março 2007 . Disponível em: <http://www.efdespostes.com/efd106/obesidade-infantil-etilogia-e-consequencias-para-a-saude.htm>

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.

OMS: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – **Políticas de recursos humanos em saúde**. Disponível em: [http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d\\_cronic.pdf](http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf). Acesso em: 19 de maio, 2016.