

ESTIMULANDO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS

SILVA¹, Sabrina Radames Ferreira
MASSA², Joquebéde Barbosa
OLIVEIRA², Anderson Juliano Formiga
OLIVEIRA JÚNIOR³, Francisco Antônio de
SÁ⁴, Rita de Cássia da Silveira e
FREITAS⁵, Maria Regina

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisiologia e Patologia/PROBEX

RESUMO

O aumento do número de doenças e agravos não-transmissíveis (DANT's), dentre elas a obesidade, pode ser observado claramente na sociedade atual, tendo como uma das principais causas desse aumento os maus hábitos alimentares, bem a como inatividade física. A prática de atividade física e a alimentação de crianças e adolescentes em fase escolar são fatores determinantes para o seu crescimento e desenvolvimento, influenciando na qualidade de suas vidas, inclusive na fase adulta. Neste sentido, foi proposto um projeto de extensão universitária multidisciplinar integrando às temáticas de atividade física e da alimentação saudável de crianças e adolescentes, a ser desenvolvido por extensionistas discentes dos cursos de graduação em educação Física e Nutrição, junto aos estudantes matriculados na Escola Municipal de Ensino Fundamental Felton Câmara - João Pessoa/PB. Foram desenvolvidas duas oficinas: 1) dinâmica da pirâmide alimentar e 2) gincana de atividades físicas. Os estudantes conseguiram assimilar e reforçar seus conhecimentos sobre a importância da prática de atividade física acompanhada de boa alimentação a partir das ferramentas lúdicas utilizadas. Concluímos que houve êxito na realização das atividades e que o progresso das ações pode ser sentido em cada oficina, as quais a maioria dos alunos da Escola mostraram-se ávidos em ouvir os extensionistas e a participar ativamente das dinâmicas. O projeto também gerou grande interação entre extensionistas, a partir das discussões interdisciplinares, o que possibilitou o enriquecimento da vivência acadêmica dos discentes da envolvidos.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável, Atividade física, Crianças e adolescentes, Doenças e agravos não-transmissíveis.

INTRODUÇÃO

Dados da Organização Mundial da saúde (OMS, 2002) mostram que o excesso de peso afeta mais de 1 bilhão de adultos e mais de 20 milhões de crianças em todo mundo. Uma das principais causas deste quadro está relacionada aos maus hábitos alimentares, bem como a inatividade física.

¹ Discente bolsista; ² Discente colaborador; ³ Técnico colaborador; ⁴ Professor colaborador, ⁵ Professor orientador (e-mail: rfreitas.ufpb@gmail.com)

Além da obesidade, a má alimentação associada à inatividade física pode causar doenças como o diabetes e a hipertensão, classificadas como doenças e agravos não-transmissíveis (DANT's). Portanto, os governantes, profissionais e agências de saúde tentam prevenir estas doenças e promover saúde através de recomendações corretas da prática de atividade física e da prática de uma alimentação saudável tanto na população adulta quanto na jovem (Prentice et al., 2004).

A alimentação e prática de atividade física de crianças e adolescentes em fase escolar são fatores determinantes para o seu crescimento e desenvolvimento, influenciando na qualidade de suas vidas, inclusive na fase adulta. Alguns estudos revelam a preocupação dos educadores em contribuir para a melhoria da qualidade de vida de seus alunos, onde os mesmos trabalham a temática da re-educação alimentar, já tendo obtido resultados positivos (Padovini, 2007).

A alimentação adequada pode prevenir DANT's, deficiências nutricionais e doenças infecciosas, evidenciando assim que uma prática alimentar saudável pode ajudar na saúde geral das pessoas, desde os primeiros anos de vida até à idade avançada (NAHAS, 2006). Por isso, há necessidade de uma atenção especial voltada para o grupo de escolares adolescentes, no sentido de fornecer alimentos em quantidade e qualidade que satisfaçam suas reais necessidades nutricionais, de forma a minimizar riscos à saúde e permitir que seu potencial genético de crescimento e desenvolvimento seja atingido (GAMBARDELLA et al., 1999).

Neste contexto a família, na maioria das vezes, ainda é o principal grupo responsável pela formação dos hábitos alimentares das crianças e adolescentes, pois são os pais os responsáveis pela compra e preparação dos alimentos. Os familiares e a escola são muito importantes, pois é por meio deles que os valores serão repassados e a criança passa a conhecer novos alimentos.

Carvalho e colaboradores (2001) enfatizam a importância da identificação precoce das práticas alimentares inadequadas, a fim de que medidas preventivas e corretivas, dirigidas especialmente aos escolares, sejam adotadas para obtenção de dietas que atendam às necessidades nutricionais dos mesmos, favorecendo a prevenção de doenças.

A prática de atividades físicas na adolescência aparece como um dos determinantes de um estilo de vida ativo na vida adulta (TROST et al, 2002). Desta forma, uma atenção especial dedicada a estas atividades pode ser o primeiro passo para reverter o crescente quadro de sedentarismo e suas consequências entre as populações.

Diante do exposto, propôs-se um projeto de extensão universitária multidisciplinar integrando as temáticas de incentivo à prática da alimentação saudável e de atividades físicas diárias para crianças e adolescentes, utilizando-se de ferramentas pedagógicas lúdicas e dinâmicas, a ser desenvolvido por extensionistas discentes dos cursos de graduação em educação Física e Nutrição, junto aos estudantes da rede Municipal de Ensino Fundamental de João Pessoa-PB.

DESENVOLVIMENTO

O projeto, intitulado “Atividade física e boa alimentação: construindo estratégias na escola para melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes – Ano II”, foi aplicado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Fenelon Câmara na cidade de João Pessoa – PB com estudantes matriculados nas turmas de 6º ano. Trabalhou-se com a observação-participante; jogos e brincadeiras; oficinas pedagógicas; aplicação de questionários; conversas e discussões sobre a temática; dinâmicas de grupo e exposições dialógicas, enfatizando a proposta de melhoria de qualidade de vida, através de estratégias simples.

Na primeira oficina foi realizada uma dinâmica lúdica abordando os benefícios da alimentação saudável, utilizando-se como ferramenta didática a pirâmide alimentar adaptada para crianças e adolescentes (WILLETT & STAMPFER, 2003). Os alunos participaram ativamente da atividade e demonstraram conhecer a pirâmide alimentar, mas não as recomendações de porções diárias a serem consumidas.

Na segunda atividade, foi promovida uma gincana de atividades físicas, buscando mostrar os benefícios obtidos pelas práticas das atividades físicas diárias simples, comuns à realidade deles. Nesta oficina, a ferramenta didática utilizada foi a pirâmide de atividades físicas para crianças e adolescentes (MARTINS, 2009). Os estudantes não conheciam a pirâmide da atividade física e, por isso, ficaram bastante atentos às explicações dos extensionistas sobre os diversos tipos de atividades físicas e seus benefícios, mostrando grande interesse e entusiasmo ao participarem da gincana esportiva.

As metodologias empregadas na execução das oficinas foram aprimoradas, em relação ao primeiro ano de aplicação do projeto, a partir da análise dos dados e das avaliações do projeto no ano anterior, bem como da revisão e atualização bibliográfica realizadas pelos extensionistas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Houve uma integração produtiva entre os extensionistas dos cursos de Nutrição e Educação Física que participaram do projeto e que tiveram a oportunidade de vivenciar a elaboração e aplicação de atividades em uma equipe multiprofissional.

Observou-se que os estudantes da Escola conseguiram absorver a importância das regras nutricionais de consumo diário de alimentos saudáveis, bem como da necessidade da prática de atividades físicas cotidianas

Ao longo das oficinas, os estudantes da Escola interagiram abertamente com os extensionistas discutindo a temática, alimentação saudável e prática de atividades físicas diárias, de maneira consciente e descontraída. Assim, podemos inferir que a realização do projeto deixou uma marca positiva na Escola Municipal Fenelon Câmara.

Concluímos que houve êxito na realização do projeto e que o progresso das ações pode ser sentido em cada oficina, nas quais a maioria dos estudantes da Escola mostrava-se ávida em ouvir os esclarecimentos dos extensionistas e participava ativamente das dinâmicas.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, C.M.R.G. de; NOGUEIRA, A.M.T.; TELES, J.B.M.; PAZ, S.M.R. da; SOUSA, R.M.L. de. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, v.14, n.2, p. 85-93, 2001.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, v.12, n.1, p.55-63, 1999.

MARTINS C.O. Pirâmide de Atividade Física – Crianças e Adolescentes. LEPAFS/DEF/CCS/UFPB, 2009. Disponível em <<http://defhuufpb.webs.com/crianaseadolescentes.htm>> Acesso em 13/09/2011.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 3.ed., Londrina: Midiograf. 2006.

OMS, Ministério da Saúde. Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Joint WHO/FAO (2002), Geneva, Switzerland. 2002

PADOVINI, B.D.R.R. **Ações sistematizadas e multiprofissionais para a educação alimentar nas escolas de educação infantil**. Monografia, UNESP, 2007.

PRENTICE, Ross L. et al. « Nutrition and physical activity and chronic disease prevention: research strategies and recommendations ». **Journal of the national cancer institute**, v.96, n.17, p. 1276- 1286, 2004.

TROST, S.G.; OWEN, N.; BAUMAN, A.E.; SALLIS, J.F.; BROWN, W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. **Medicine and Science in Sports and Exercise, Madison**, v.34, n.12, p.1996-2001, 2002.

WILLETT, W.C; STAMPFER, M.J .Nova pirâmide alimentar: o novo conceito da alimentação saudável. **Scientific American**, v. 288, n. 1, p. 64-71, 2003.