

INSTRUÇÕES PARA AUTORES DO 5º ENCIF – RESUMO EXPANDIDO

SILVA, A. L¹, SILVA, F. P.², FREITAS, L³, SANTOS, F⁴

¹ UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL – Bagé – RS – Brasil –
luizalenttino@hotmail.com

² UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL – Bagé – RS – Brasil –
franelepssf@hotmail.com

³ UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL – Bagé – RS – Brasil –
leticia-f-garcias@hotmail.com

⁴ UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL – Bagé – RS – Brasil –
fernandoasantos7@gmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo demonstrar a importância da atividade física e a alimentação saudável desde o início da fase pré-escolar. A pesquisa buscou proporcionar as crianças atividades de lazer e práticas esportivas através da ludicidade, a atividade lúdica faz com que a criança adquira o conhecimento que a educação física é o caminho para manter uma vida mais saudável e proporciona benefícios psicológicos, sociais e fisiológicos e que se alimentar corretamente durante a infância/ adolescência, pode reduzir o risco de graves problemas na saúde quando na idade adulta. Além disso, é de grande valia que os profissionais da educação levem seus alunos a manter hábitos saudáveis e cuidados com a saúde. Os sujeitos da pesquisa serão os alunos, utilizando como instrumento um questionário com perguntas semiestruturadas. Com essa pesquisa considera-se a Educação Física uma forma de contribuir para uma vida saudável e que é na Educação Infantil que começam os conhecimentos e descobertas da vida, tornando os alunos cidadãos responsáveis pela saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Atividade física. Educação Infantil.

1 INTRODUÇÃO

É de conhecimento geral que nos atuais dias o estilo de vida saudável nas escolas vem deixando a desejar, ainda mais quando o assunto são os alunos da Educação Infantil, pois onde começam seus hábitos e a autonomia para os seus gostos. Acredita-se que as crianças estão cada vez mais obesas e sedentárias, favorecendo a existência de doenças hipocinéticas pela falta de exercício físico e a má alimentação, sejam elas adquiridas na infância percorrendo até a fase adulta.

Além disso, isso acontece pelo aumento excessivo das tecnologias e o pouco estímulo dos familiares e escolas, muitas vezes pela falta de tempo, por não ter hábitos saudáveis em suas residências e não saber sobre a sua importância. Sendo assim, a pesquisa será realizada em uma determinada escola de rede pública no município de Bagé/RS em turmas da Educação Infantil com idades entre 4 a 6 anos no período de agosto a dezembro.

A Educação Física como disciplina obrigatória de acordo com a LDB (Leis de Diretrizes e Bases) nº 9.394/96 no seu artigo 29 institui-se que: “ a Educação Infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade” (BRASIL, 2013).

As crianças como todos os seres estão em desenvolvimento e é fundamental nessa fase a mediação da família, escola e mundo exterior para estabelecer uma relação afetiva e pedagógica. Desde o nascimento, a criança está começando uma trajetória de vida e na escola será o professor o responsável por moldar esse sujeito ensinando-lhe e estimulando seu desenvolvimento. Assim é importante destacar a importância da Educação Infantil, atendendo crianças na faixa etária de zero a seis anos de idade, educação essa que é um direito reconhecido tanto pela constituição federal de 1988, como na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) 9394/96, tornando um direito da criança e um dever do estado, a permanência dessas crianças em creches e pré-escolas, essa faixa etária é considerada como a etapa primordial na vida de um ser humano, no início do seu desenvolvimento.

De acordo com o tema, o projeto tem como objetivo geral demonstrar a importância da atividade física e a alimentação saudável na Educação Infantil, e seus objetivos específicos são: verificar o conhecimento dos alunos sobre a alimentação saudável e exercício físico; destacar a contribuição da educação física para a saúde e contextualizar como é feito a prática de atividade física e a alimentação dos alunos no dia a dia sendo este trabalho realizado por profissionais de Educação Física, e assim proporcionar diferentes experiências, práticas e teóricas do assunto.

Assim quando o trabalho do professor de Educação Física é executado corretamente pode ser ensinado a mais que o esporte, destacando em suas aulas a importância de praticar atividades físicas e seus benefícios para a saúde, ou seja, proporcionar não apenas um momento de lazer, mas o aprendizado significativo.

Justifica-se que o projeto é de suma relevância e possibilitará conhecimentos para os educandos, pois mostrará a importância da Educação Física para a saúde, juntamente com a alimentação saudável, buscando investigar como é realizada essa prática pelos alunos em sua vida diária.

Durante o primeiro ano de vida, verifica-se um crescimento no tamanho dos adipócitos com pouco aumento do número de adipócitos. A obesidade iniciada nessa fase da vida não parece predispor decisivamente à obesidade na vida adulta. A partir dessa idade, já podem desenvolver-se casos de obesidade com tendência maior à hiperplasia adipocitária e maior propensão à persistência na vida adulta. (Biesek et. al, 2015, p. 252).

E é através de vários estudos relacionados ao modelo de vida que as pessoas adquiriram ultimamente por conta da falta de tempo diária a facilidade dos alimentos prontos industrializados, acabam facilitando, mas ao mesmo tempo prejudicando. Ao adotar um estilo de vida “prático” a família toda acaba cometendo o mesmo erro, porque é mais fácil desembulhar do que descascar. É por isso que o sedentarismo toma conta, atividade física fica de lado e a obesidade invade, desenvolvendo no decorrer dos anos vários tipos de patologias.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

2.1 TIPO DE PESQUISA

O trabalho tem como base a pesquisa experimental, demonstrando aos alunos de uma determinada escola da cidade de Bagé/RS que aliar atividades físicas e alimentação saudável é de suma importância para a saúde. Gil (2002) destaca a relevância da pesquisa experimental destacando em seus estudos que esse tipo de prática contribui significativamente para o ambiente científico.

Consiste essencialmente em determinar um objeto de estudo, selecionar as variáveis capazes de influenciá-lo e definir as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objeto. Trata-se, portanto, de uma pesquisa em que o pesquisador é um agente ativo, e não um observador passivo. A pesquisa experimental, ao contrário do que faz supor a concepção popular, não precisa necessariamente ser realizada em laboratório. Pode ser desenvolvida em qualquer lugar. (GIL, 2002, p.47).

Através dessa metodologia, os sujeitos envolvidos foram alunos de 4 anos de idade da pré-escola definida após consentimento da escola. Acredita-se que a educação é essencial a todas as pessoas, então é necessário estabelecer metas a serem concretizadas em curto, médio ou longo prazo.

3.2. INSTRUMENTO DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada por meio de uma entrevista com perguntas semiestruturadas, porque através desse meio foi possível dialogar com os educandos, possibilitando o entendimento de que desde a infância a saúde deve ter alguns cuidados e o compartilhamento desse conhecimento com a família, mudando alguns hábitos do dia-dia, a fim de promover o bem-estar atualmente e futuramente.

ENTREVISTA

IDADE:

DATA:

- A) TU GOSTAS DE TE MOVIMENTAR?
- B) QUAL É A TUA BRINCADEIRA OU JOGO PREFERIDOS?
- C) AQUI NA ESCOLA, O QUE TU FAZES QUANDO VAIS AO PÁTIO?
- D) QUAL TEU PRATO FAVORITO NA ESCOLA?
- E) O QUE TU MAIS GOSTAS DE COMER EM CASA?
- F) TU GOSTAS DE COMER FRUTAS? QUAIS AS FRUTAS?
- G) QUANDO TU COMESTE PIRULITO, BALA, SALGADINHO?

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 15 alunos da pré-escola A com 4 anos de uma escola pública da cidade de Bagé participaram da pesquisa que foi realizada no primeiro semestre de 2019, sendo entrevistados por meio do gravador do celular com autorização de seus pais ou responsáveis. Por meio da entrevista, foi possível ressaltar que os alunos gostam de jogos ativos e moderados e brincadeiras tanto na escola como em suas vidas cotidianas, como atividades com túnel, cones, bola, corda, sessões historiadas (uma aluna citou a história da “Raposa e as uvas” em que a professora de Educação Física solicita que todos façam os movimentos conforme a contação), etc..

Quando vão ao pátio os alunos comentaram que é na hora do lanche e com a professora de Educação Física, sendo que apareceu mais na entrevista que gostam de correr e ir á praça. Acredita-se que os alunos motivam-se a correr no período do lanche, pois não existe uma atividade que os mantenham todos em um lugar com supervisão.

Assim, dando sequência a entrevista, os alunos disseram que gostam de comer a macarrão e carne moída com feijão da escola preparada pelas tias da merenda e em casa alimentam-se com salsicha e macarrão, carne moída com batata, batata frita, cachorro quente, etc. Também responderam que comem frutas como banana, maçã, uva, pêra, laranja, etc. Quase todos da turma responderam que comem doces, refrigerantes, sucos com bastante açúcar ou salgadinhos diariamente em suas residências.

Acredita-se que conscientização através das atividades proporcionadas faz com que toda essa informação seja adquirida tanto por alunos quanto a escola e comunidade. O que falta muitas vezes é a informação ao cuidado com a saúde, e a preocupação em consumir certos alimentos não saudáveis e sem hora certa de cada refeição, Biesek destaca:

A partir dos 4 anos de idade, as necessidades diárias de vitaminas em valores absolutos, denominadas cotas dietéticas recomendadas (RDA, do inglês *recommended daily allowance*), assim como os níveis máximos de ingestão de toleráveis (UL, do inglês *upper limit*-apresentados para alguns micronutrientes), estabelecidos como referência de ingestão dietética (DRI, do inglês *dietary references intakes*), começam a aumentar (Bon, 2014, p. 41).

Quando é comentado sobre a importância de uma alimentação saudável, destaca-se que este hábito além de ser incentivado também deve ser experimentado, muitas vezes as pessoas não experimentam alguns alimentos pelo

simples fato de não ter um aspecto tão bonito ou cor forte, isso acontece muito na Educação Infantil, pois a criança desperta o interesse por algo se for atrativo ou interessante. Considera-se a alimentação das crianças pré-escolares relevante, bem como as atividades físicas proporcionadas a elas, porque elas veem o que não está bonito e não querem experimentar, então sempre que se tratar em incentivo de alimentos saudáveis para as crianças é importante apresentar algo acessível, belo e harmonioso ao paladar por frutas, legumes e hortaliças, devendo ser incentivado desde cedo. O suco das frutas não substitui as vitaminas A e C, sendo encontradas na laranja, goiaba, kiwi, morango e caju.

Assim, através do projeto de pesquisa tentou-se introduzir a conscientização de atividades físicas e alimentação saudável por meio de histórias, vídeos e brincadeiras, onde foi passado aos alunos alguns hábitos, com a finalidade de manter o corpo mais saudável.

4 CONCLUSÃO

O desenvolvimento e os comportamentos sociais são reflexos de uma educação bem consolidada tanto na família, quanto na escola. A educação tem o poder de transformar o mundo, bastando que esse poder seja usado na construção e não na destruição. O diálogo é uma das melhores formas de educação e comunicação entre os seres humanos.

Então por meio deste projeto buscou-se proporcionar as crianças ensinamentos e conscientização sobre uma vida mais saudável e bem-estar. Para Bon (et. al, 2014, p. 40), a atividade física praticada com frequência proporciona emoções positivas, que produzem sensação de bem-estar geral, relacionada com aumento da autoestima.

Acredita-se que praticar atividade física faz com que a pessoa se sinta bem e propicia uma vida mais saudável adquirindo hábitos alimentares adequados ao dia-a-dia.

É interessante o acompanhamento dos pais nas atividades diárias dos filhos, mesmo que forem crianças, porque é necessário terem seus “compromissos” aliados a atividades como correr e pular, proporcionando assim aos filhos uma vida ativa sem sedentarismo precoce.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Leis de Diretrizes e Bases da Educação**. Lei nº 9.9394 de 20 de dezembro de 1996. Brasília: Senado Federal, 2008.

BIESEK, S. , 2015- Estratégias de nutrição e suplementação no esporte- 3ª ed. rev. e atual.- Barueri, SP: Manole, 2015.

BON, A. M. X., 2014- Atendimento nutricional a crianças e adolescentes. -1ª ed.- [Reimpr. 2016]- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

GIL, A. C., 1946- **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4.ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

SHONKOFF, R. **O investimento em desenvolvimento na primeira infância cria os alicerces de uma sociedade próspera e sustentável**. Disponível em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/importancia-dodesenvolvimento-infantil/segundo-especialistas/o-investimento-emdesenvolvimento-na>. Acesso em: 14 julh. 2019.