

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO MATEENSE
FACULDADE VALE DO CRICARÉ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANA PAULA DE SOUZA
ANA PAULA GONÇALVES
KÍVIA GAGO LOPES**

**PERCEPÇÕES DOS ALUNOS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL SOBRE A IMPORTÂNCIA DE ASSOCIAR
ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**SÃO MATEUS
2018**

**ANA PAULA DE SOUZA
ANA PAULA GONÇALVES
KÍVIA GAGO LOPES**

**PERCEPÇÕES DOS ALUNOS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL SOBRE A IMPORTÂNCIA DE ASSOCIAR
ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Licenciatura de Educação Física da Faculdade Vale do Cricaré, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador (a): Elany Lorencini

**SÃO MATEUS
2018**

**ANA PAULA DE SOUZA
ANA PAULA GONÇALVES
KÍVIA GAGO LOPES**

**PERCEPÇÕES DOS ALUNOS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL SOBRE A IMPORTÂNCIA DE ASSOCIAR
ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Cricaré, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em _____ de _____ de 2018.

BANCA EXAMINADORA

**PROF. ELANY LORENCINI
FACULDADE VALE DO CRICARÉ
ORIENTADOR**

**PROF.
FACULDADE VALE DO CRICARÉ**

**PROF.
FACULDADE VALE DO CRICARÉ**

Dedicamos esse trabalho: às nossas famílias,
que sempre estiveram presentes ao longo
desses anos nos apoiando e incentivando a
realizar esse sonho.

Agradecemos a Deus que por sua infinita bondade e sabedoria nos amparou por toda essa trajetória.

A orientadora Prof. Elany Lorencini pela sua paciência dedicação em nos orientar.

A instituição que nos proporcionou momentos ricos e únicos de aprendizagem que levaremos por todas nossas vidas.

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”.

Paulo Freire

RESUMO

Entende-se que a associação entre atividade física e alimentação possui um terreno fértil considerado como uma unidade de interdependência na intenção de promover um estilo de vida mais ativo e saudável. Essa relação oportuniza ao ser humano buscar a prevenção de doenças, prolongar a vida e desenvolver saúde física, mental e social. A presente pesquisa teve como proposta compreender a percepção de alunos dos anos iniciais, das turmas do 5º Ano do Ensino Fundamental, acerca da importância de associar atividade física a uma alimentação saudável, em uma instituição pública do município de Conceição da Barra-ES. O Estudo abordado refere-se a uma pesquisa de campo, na qual, os dados foram produzidos mediante a aplicação de questionário como forma de fazer a análise de dados. O propósito do tema discutido é analisar se os escolares compreendem a importância da atividade física e alimentação saudável, como fatores primordiais para que o indivíduo possa desenvolver um estilo de vida saudável, possibilitando um desenvolvimento humano sadio.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Alimentação Saudável; Ensino Fundamental

ABSTRACT

It is understood that the association between physical activity and eating has a fertile ground considered as a unit of interdependence in the intention to promote a more active and healthy lifestyle. This relationship enables the human being to seek disease prevention, sedentarism, prolong life and develop physical, mental and social health. The present research aims at understanding the perception of students from the initial years of the 5th Year of Elementary School about the importance of associating physical activity with healthy eating in a public institution in the municipality of Conceição da Barra-ES. The study covered refers to a field survey, in which the data were collected through the application of a questionnaire as a way of doing the data analysis. The purpose of the topic discussed is to help students understand that such factors together need to be part of their daily lives, revealing that the earlier an individual develops a healthy lifestyle enables healthy human development.

KEY WORDS: Physical Activity; Healthy eating; Elementary School.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 JUSTIFICATIVA	10
1.2 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA	11
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 Objetivo Geral	11
1.3.2 Objetivos Específicos	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	12
2.2 A PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA	15
2.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	17
2.4 A RELAÇÃO ENTRE A ESCOLA E ALIMENTAÇÃO DOS ESCOLARES	20
3 METODOLOGIA	23
3.1 TIPO DE PESQUISA	23
3.2 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS	24
4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	25
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS	45
APÊNDICE	49

1 INTRODUÇÃO

A infância configura-se como um período de grande relevância para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, em razão de que, as atitudes adquiridas nesta fase inclinam-se para a conservação desses comportamentos ao longo da vida.

A saúde da criança necessita, de uma alimentação saudável, que forneça energia e nutrientes que auxiliem no seu desenvolvimento físico, social e cognitivo e da soma da prática regular de atividade física como elementos essenciais à promoção da saúde, evitando o sedentarismo, a obesidade além da possibilidade de prevenir algumas doenças, em especial, as cardíacas, deficiências imunológicas e diabetes, entre outras.

Porém, as transformações sociais ocorridas nas últimas décadas, trouxeram inúmeros benefícios para sociedade, no entanto, provocou mudanças significativas em relação ao padrão alimentar e qualidade de vida da população. Mesmo que haja muitas informações sobre promoção de saúde, educação nutricional, estilo de vida saudável nos dias atuais, observa-se nessa sociedade moderna, a predominância de hábitos alimentares inadequados que acarretam em obesidade, sedentarismo, entre outros problemas de saúde, além da falta da prática de atividade física do indivíduo; sobretudo, de crianças que se encontram em fase escolar, onde estas são influenciadas a todo momento por veículos midiáticos, grupos sociais que estão inseridos acerca dos seus hábitos alimentares e estilo de vida.

A escola, como um espaço de formação educacional, tem um papel muito importante de orientação, conscientização e estimulação para promoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como para a prática de atividade física.

Nesse sentido, a escola municipal “Dr. Mário Vello Silves”, situada no município de Conceição da Barra-ES, foi escolhida para a realização dessa pesquisa, a partir da realização do Estágio Supervisionado em que as integrantes desse estudo fizeram nessa instituição.

A escola em questão, tem o princípio de formar sujeitos cidadãos emancipados, capazes de atuar no cenário social com propriedade, efetivando dessa forma seu compromisso social em formar seres que no exercício do pensar seguem os passos da rigorosidade crítica, investigativa e produtora, assegurando a formação comum e

o exercício da cidadania. A partir de seu Projeto Político Pedagógico, no qual, tem a função de estabelecer os princípios e as diretrizes de construção dos planos de ação e estratégias educacionais da instituição, manifesta as concepções fundamentais para as intervenções do ensino e da aprendizagem.

1.1 JUSTIFICATIVA

Nas últimas décadas, a questão que envolve a promoção de saúde vem ocupando grande destaque no contexto social acerca do tema que envolve a prática de atividade física e a busca por uma alimentação saudável. Essa temática surge a partir da reflexão do atual estilo de vida da população, que vem apresentando hábitos de consumo alimentar inadequados seguido pela falta da prática de atividade física. Dentro desse quadro populacional, pode-se incluir os hábitos adquiridos pela criança, sejam eles saudáveis ou não, que desde a infância são influenciadas pelos grupos sociais que estão inseridas, configurando-se como uma rede que age na formação dos hábitos do indivíduo.

Em face a essa situação, no que se refere a qualidade de vida das nossas crianças, na qual observa-se hábitos alimentares inadequados, crianças com sobrepeso, sedentárias que pode ser observada em qualquer instituição de ensino, fica notório a necessidade de analisar a percepção de como as crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental compreendem a relação entre atividade e alimentação saudável.

Nessa perspectiva, a pesquisa justifica-se pela necessidade de buscar analisar a visão dessas crianças que estão em fase escolar na procura de identificar se as mesmas entendem que tais elementos trabalhados em conjunto contribuem para que haja um desenvolvimento humano saudável.

A atividade física e alimentação saudável são fatores considerados importantes utilizados como uma das estratégias para promoção da saúde, abrangendo aspectos como a informação sobre estilo de vida saudável que engloba desde a prática de atividades físicas como também a reeducação alimentar.

1.2 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Apesar da relação da atividade física e práticas alimentares saudáveis apresentar fatores importantes para o desenvolvimento do ser humano, observa-se ainda a prevalência de crianças que não possuem a percepção da importância dessa associação, uma vez que, no contexto social sofrem a influência da mídia acerca de hábitos inadequados.

Com base nesse contexto, o problema de pesquisa consiste no seguinte: em que dimensão se encontra a relação entre atividade física e alimentação saudável, na percepção dos alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar a percepção de alunos dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, nas turmas do 5ª Ano, em relação a importância de associar atividade física e alimentação saudável.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Compreender os conceitos de atividade física e alimentação saudável na infância;
- Identificar as concepções dos alunos sobre atividade física e alimentação saudável;
- Compreender como os alunos relacionam atividade física e alimentação saudável.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física já passou por diversas transformações de ensino. Antes, havia o entendimento de que a disciplina era marcada pela ideia de ser fazer somente atividade física, na qual as aulas giravam em torno das práticas de atividades e os alunos eram avaliados somente por suas performances. Aquilo que não era atividade física não fazia relação nenhuma com a disciplina de Educação Física.

De acordo com os estudos de Daolio (1994, p. 183): “A formação profissional eminentemente esportiva ocorrida nas décadas de 1970 e 1980 homogeneiza o grupo (professores de Educação Física)”. Fica fácil perceber a pobreza dos verdadeiros objetivos educacionais, pois naquele período, os professores só se preocupavam com o bom desenvolvimento esportivo das crianças e adolescente, e os habilidosos eram escolhidos enquanto os outros eram deixados à mercê, excluídos das aulas.

Atualmente, tem como documento oficial o PCNs de Educação Física (Parâmetros Curriculares Nacionais para a Educação Física) que apresentam como área de conhecimento a Cultura Corporal do Movimento.

A área da Educação Física hoje contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Entre eles, se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde (PCNEF, 2000, p.29).

Nesse novo cenário, o entendimento da Educação Física e seus objetivos no contexto escolar devem ser repensados, com a correspondente transformação de sua prática pedagógica. A Educação Física deve assumir a responsabilidade de contribuir para o exercício da cidadania, formando cidadãos críticos acerca dessa nova perspectiva da cultura corporal do movimento - o esporte, as ginásticas, a dança, as artes marciais, as práticas de aptidão física, etc.

A Educação Física como um componente curricular da Educação Básica deve assumir outro dever: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, isto é, mostrar através das dinâmicas e vivências corporais que existem diversas

alternativas para a utilização do nosso corpo, contribuindo assim para aquisição de benefícios físicos, psicológicos e para o bem-estar de maneira geral. Portanto, Melhem (2012, p. 104) conclui: “trata-se, então, de localizar em cada uma dessas manifestações (jogo, esporte, dança, ginástica e luta) seus benefícios fisiológicos e psicológicos e suas possibilidades de utilização como instrumentos de comunicação, expressão, lazer e cultura [...]”.

Para tal fim, não basta que o aluno aprenda a assimilar as habilidades motoras e o desenvolvimento da aptidão física, na qual são relevantes, porém, não são suficientes. Se o aluno aprende os princípios técnicos e as táticas de um determinado esporte coletivo, por exemplo, também precisará aprender a se organizar socialmente, conhecer e respeitar as regras, respeitar o adversário.

Nos jogos, ao interagirem com os adversários, os alunos podem desenvolver o respeito mútuo, buscando participar de forma leal e não violenta [...] principalmente dos jogos, em que é fundamental que se trabalhe em equipe, sendo a solidariedade exercida e valorizada. (MELHEM, 2012, p. 105)

Teoria e prática são faces distintas de uma mesma totalidade, por isso que necessariamente a teorização da cultura corporal que levará o aluno a compreensão de como sua cultura corporal interfere em seu modo de ser.

A Educação Física proporciona ainda, assim como as outras disciplinas, um certo tipo de conhecimento aos alunos. A disciplina de Educação Física como uma ação pedagógica deve incorporar a cultura corporal do movimento, de maneira que essa ação não se sobreponha com aquela cultura, mas que se integram entre si. A prática pedagógica que a disciplina propõe sempre buscará a associação da cultura corporal do sentir e do relacionar-se.

“O corpo é compreendido como um organismo integrado e não como um amontoado de “partes” e “aparelhos”, como um corpo vivo, que interagem com o meio físico e cultural, que sente dor, prazer, alegria, medo, etc. [...] o aluno deverá, através de suas sensações analisar e compreender as alterações que ocorrem em seu corpo durante e depois de fazer as atividades.” (MELHEM, 2012, p. 111;112)

Nessa perspectiva, aumenta a responsabilidade do professor enquanto profissional preocupado com o ensino aprendizagem de seu aluno, devendo haver uma busca constante por conhecimentos sobre o que ensinar e como ensinar.

O professor de Educação Física deve buscar um aprofundamento cada vez maior no que tange à sua área de atuação. Os objetivos que devem ser traçados para as suas aulas, com a preocupação em aplicar e avaliar seus conteúdos com vistas a compreender se o aprendizado de seus alunos está sendo significativo e se, as atividades propostas estão realmente contribuindo para o desenvolvimento dos mesmos (MACHADO E NINES, 2010).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física Escolar contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Entre eles, consideram-se fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde. Contudo, os objetivos gerais da Educação Física no Ensino Fundamental apontam para que no final do ensino os alunos sejam capazes de:

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas, reconhecendo e respeitando as características físicas e de desempenho próprios e dos outros, sem discriminação física, sexual e social;
- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência;
- Conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais;
- Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhora da saúde coletiva;
- Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e devem ocorrer de modo saudável e equilibrado;
- Reconhecer condições de trabalho que comprometam os processos de crescimento e desenvolvimento, não as aceitando para si nem para os outros, reivindicando condições de vida dignas;
- Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e estética corporal que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito;
- Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade básica do ser humano e um direito do cidadão. (MELHEM, 2012, p.109)

Mediante esses objetivos, a Educação Física Escolar deve organizar o processo de ensino e aprendizagem de modo que possa oportunizar aos alunos

acesso aos conhecimentos teórico e prático. Para isso, é preciso modificar o destaque dado ao alto rendimento para uma perspectiva mais global, que privilegie a aptidão física estabelecendo relação com outras dimensões que envolve cada prática corporal.

2.2 A PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Falar em saúde, hoje em dia, significa ter consciência de que esse termo possui um campo ampliado. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não como a ausência de doenças, apenas, mas o entendimento de uma condição humana que envolve aspectos físicos, sociais e psicológicos. Dentro dessa perspectiva, um dos termos relacionados a essa área se refere ao estilo de vida do indivíduo, compreendendo que existe vários determinantes, entre aspectos individuais e sociais.

No contexto atual de saúde pública, conhecido como as mudanças profundas do estilo de vida das crianças e de adolescentes através da incidência crescente de várias doenças, como por exemplo, as crônicas que por muito tempo era problema de adultos e da terceira idade, agora pode ser encontrado já no período da infância. Logo, no espaço escolar essa questão pode ser percebida através do perfil dos alunos que apresentam quadro de obesidade, sedentarismo, dificuldades motoras, etc., em razão da mudança do estilo de vida da população.

O estilo de vida sedentário não é verificado apenas em adultos, também abrange crianças e adolescentes que realizam cada vez menos atividade física em seu dia-a-dia. As crianças não estão realizando atividade física em quantidades e intensidade suficientes para promover efeitos benéficos sobre a saúde, permanecendo a maior parte de seu tempo em atividades de baixa intensidade. (ORFEI; TAVARES, 2009, p. 81)

Nessa perspectiva, a importância que a Educação Física possui no contexto escolar é muito importante, sendo necessário observar se ela está preparando o aluno a ter uma vida mais saudável desde a infância até a fase adulta, transformando a realidade em que vive e mudando seus hábitos inadequados que a modernidade produziu. É na escola que se trabalha com indivíduos que estão numa fase

importantíssima da vida: a fase de formação, de conhecimento, de valores, de atitudes que buscam ser consolidados.

A partir dos PCNs, a Educação Física tem a responsabilidade de formar alunos para que tenham capacidade de participar das atividades corporais, valorizando as manifestações culturais da cultura corporal e adotando hábitos saudáveis, associando-se com a saúde e a melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2000). Os PCNs possuem o princípio da inclusão, as dimensões dos conteúdos e a utilização de temas transversais como principais aspectos como propostas. A saúde está associada ao exercício da cidadania, com a capacitação dos indivíduos a se apropriarem de conceitos e a adotar hábitos saudáveis no contexto em que estão inseridos.

De acordo com os referidos PCN, através do trabalho rotineiramente realizado pelos professores e especialistas em educação do nosso país, os educandos – dentre muitas outras habilidades – deveriam ser capazes de situar-se no mundo como cidadãos conscientes de seus direitos e deveres políticos, civis e sociais, capazes de adotar no dia-a-dia atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças e que, especificamente em relação à saúde, estejam aptos a “conhecer o próprio corpo e dele cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva” (FIGUEIREDO; MACHADO; ABREU, 2010, p. 400).

Em razão desse panorama, é possível perceber, que a escola pode ser um dos ambientes em que essas crianças e jovens terão a oportunidade de praticar atividades físicas. Machado (2006), afirma que a aquisição desses hábitos adequados na infância determina o nível de atividades físicas quando adultos. Portanto, o trabalho que se busca desenvolver com essa faixa etária busca-se o objetivo de atingir aspectos que esse indivíduo pode levar para a vida inteira.

Além do mais, a Educação Física que é considerada um componente ligado a área da saúde, trabalha com práticas corporais que estão associadas a saúde na melhora e na manutenção dos níveis de aptidão física, e ainda, alguns intelectuais defendem que a Educação Física tem o compromisso com a questão da promoção da saúde. Mesmo que a disciplina esteja muito voltada para as práticas esportivas do que para promoção da saúde, Guedes (1999) destaca que a Educação Física somente voltada para essas práticas esportivas não é suficiente, pois programas de promoção a saúde atua na expectativa de promover uma educação mais integral e efetiva a esses indivíduos

Ao vivenciar e aprender as práticas corporais o aluno poderá se apropriar delas, adquirindo autonomia e a possibilidade de levar essa aprendizagem para fora do contexto da escola.

Mediante a perspectiva da cultura corporal que a questão da saúde deve ser tratada pela Educação Física Escolar, em razão de que o aluno é percebido como um ser de linguagem, a qual é tanto meio de produção de cultura quanto parte fundamental. Essa visão antropológica que permeia o ideário da promoção de saúde, envolve o indivíduo, o ambiente em que está inserido e a sua cultura.

2.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação tem grande importância para o homem desde o seu nascimento. Antigamente, o ser humano tinha total segurança sobre o que comia e hoje, praticamente se tem pouco controle sobre o que se come.

Com o passar dos anos, a alimentação humana vem sofrendo transformações e as formas de adquirir nossos alimentos mudaram, mas isso não significa que essa mudança foi benéfica. A vida agitada, a produção em grande escala e até mesmo as propagandas acabam por influenciar o modo pelo qual as pessoas se alimentam, que muitas vezes ocorre de maneira inadequada.

O quadro alimentar e o estado nutricional da população, destaca a prevalência de uma alimentação não saudável, na medida em que tem percebido o consumo excessivo de alimentos com alto teor de gorduras e carboidratos simples, e baixa ingestão de fibras, relacionado ainda, com a ausência da prática de atividade física, que é em grande parte responsável pelo excesso de peso, aumentam os fatores de riscos (que coexistem e interagem) para as doenças crônicas não-transmissíveis – DCNT (OMS, 2004).

A questão da obesidade nunca vem sozinha. A partir dela, o indivíduo pode desenvolver diabetes, hipertensão e as dislipidemias (níveis de colesterol e triglicérides elevados). Essas desordens metabólicas tendem a prejudicar a qualidade de vida da população, seja criança, jovem, adulto ou idoso.

Os fatores predisponentes para essas doenças já estão presentes e atuantes o que significa que em maior ou menor tempo, dependendo de

predisposições individuais, do grau de obesidade, do tipo de alimentação, e do grau do sedentarismo, os problemas vão aparecer [...] O que ocorre é que com a condição de obesidade essas doenças ficam ainda mais frequentes. Portanto, o estabelecimento de uma vida saudável desde a infância não evita apenas a obesidade e seus problemas, mas toda uma gama de alterações que impactarão a vida adulta seja o indivíduo obeso ou não. (ANTONIO; MENDES, 2009, p. 61;62)

É válido salientar, ainda, que essas doenças além de estarem relacionadas com hábitos alimentares inadequados, envolve também fatores individuais e ambientais. Ocorre de forma individual, em razão da predisposição genética do indivíduo que quando nasce apresenta fatores genéticos que contribui para a incidência dessas doenças. No entanto, existe também o fator ambiental, na qual indivíduos que sem encontram em situação de vulnerabilidade propicia o aparecimento de doenças devido as condições ambientais que se encontram.

As causas subjacentes fundamentais de muitas doenças são: a pobreza, a migração, a ausência de saneamento, a falta de informação, a guerra e os conflitos sociais (DUBOS, 1959).

Nessa perspectiva, um aspecto fundamental é a tomada de consciência de que as práticas alimentares saudáveis precisam ser estimuladas e adotadas pela população. Prevenir ainda é a melhor caminho para que possa evitar a instalação dessas doenças.

Todavia, sabemos que nem todos conseguem ter acesso a uma alimentação de qualidade, principalmente pessoas que possuem baixo poder aquisitivo ou indivíduos que vivem em nível de extrema pobreza. Por essa razão, a temática que envolve alimentação saudável precisa ser analisada de forma ampla, como uma questão de política pública de saúde.

Partindo desse princípio, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), homologada em 1999, integra a Política Nacional de Saúde. Seu principal objetivo é colaborar junto às outras políticas de governo destinadas a efetivação do direito humano universal a favor da alimentação e nutrição adequadas, garantindo Segurança Alimentar e Nutricional da população (BRASIL, 2006).

Promover ações de práticas alimentares saudáveis, nesse sentido, é responsabilidade do Ministério da Saúde, que tem o dever de implementar as ações de alimentação e nutrição a favor da população, uma vez que, configura-se um direito humano o acesso a uma alimentação adequada, satisfatória e garantida.

Para essa compreensão sobre alimentação como direito e condição de grande cooperação para melhor qualidade de vida, se faz necessário um estímulo à promoção da saúde por meio da educação nutricional, tornando-a uma necessidade da sociedade atual. Para isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) procura adotar e implementar uma proposta denominada: Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, que recomenda a elaboração e execução de linhas de ações que buscam a redução consideravelmente de mortes e doenças. Possui quatro objetivos principais que se baseiam em:

(1) reduzir os fatores de risco para DCNT por meio da ação em saúde pública e promoção da saúde e medidas preventivas; (2) aumentar a atenção e o conhecimento sobre alimentação e atividade física; (3) encorajar o desenvolvimento, o fortalecimento e a implementação de políticas e planos de ação em nível global, regional, nacional e comunitário que sejam sustentáveis, incluindo a sociedade civil, o setor privado e a mídia; (4) monitorar dados científicos e influências-chave na alimentação e atividade física e fortalecer os recursos humanos necessários para qualificar e manter a saúde nesse domínio (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

Para que essa proposta seja concretizada, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), sugere que sejam implementados planos e políticas nacionais e que tenha todo suporte necessário para a execução desse projeto, através do apoio de infraestrutura, de legislações, do direcionamento de recursos financeiro para que viabilize pesquisa, vigilância e avaliação (BRASIL, 2006).

Além da elaboração de ações informativas, por meio da educação, mídias, legislações de saúde que ressaltam a urgência em levar de forma adequada, todas as informações que envolve o consumo alimentar e nutricional para a população, bem como o acesso a programas alimentares e políticas de preço

As recomendações específicas sobre dieta, constantes do documento final da estratégia, são:

- Manter o equilíbrio energético e o peso saudável;
- Limitar a ingestão energética procedente de gorduras; substituir as gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans (hidrogenadas);
- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas (feijões); - Limitar a ingestão de açúcar livre;
- Limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.

(BRASIL, 2006, p.18)

Além dessas recomendações, orienta que o indivíduo faça pelo menos 30 minutos de atividade física, de maneira regular, moderada ou intensa, durante a

semana, como forma de prevenir doenças cardiovasculares, diabetes, tomando a devida atenção e cuidados possibilitando assim, uma maior expectativa de vida do adulto futuro.

Através dessas estratégias, compreende-se a grande importância dessa proposta, na medida em que pode reduzir gastos em saúde destinados a ação de tratamento de doenças não-transmissíveis. É importante destacar, ainda, que o estado ao adotar essas estratégias, precisa levar em consideração a realidade local da população, executando e promovendo de forma adequada a promoção da saúde de acordo com a necessidades desses indivíduos.

Dessa forma, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Estratégia Global da OMS compartilham do mesmo objetivo em comum, que é oferecer a sociedade incentivo para efetuar as mudanças necessárias no âmbito socioambiental, que favoreça nas escolhas saudáveis em níveis individual e coletivo.

2.4 A RELAÇÃO ENTRE A ESCOLA E ALIMENTAÇÃO DOS ESCOLARES

A alimentação das crianças em idade escolar é reflexo dos hábitos alimentares adquiridos dentro do contexto familiar desde o seu nascimento, na qual vários fatores, como a religião, a condição econômica, entres outros influenciam os hábitos alimentares dos indivíduos.

A família tem sua responsabilidade pela transferência da cultura alimentar. A partir dela, a criança descobre acerca da sensação de fome e saciedade, e vai desenvolvendo seu paladar, assimilando sabores e fazendo suas escolhas preferenciais, construindo assim, seu comportamento alimentar (RAMOS; STEIN, 2000).

Ainda, o consumo desses alimentos que, muitas vezes, não são nutritivos ocorre através da orientação de propagandas midiáticas que estimulam as crianças a desenvolver hábitos alimentares inadequados, consumindo alimentos industrializados com alto teor de gordura, de sódio, de açúcar, que acabam prejudicando a saúde.

Um grande problema que envolve a alimentação da criança em fase escolar refere-se ao tipo de alimentos que são ingeridos, em razão ao grande acesso e à escolhas preferenciais por alimentos fartos em carboidratos, energias e gorduras tais

como: doces, frituras, refrigerantes e salgadinhos em desvantagem dos alimentos abundantes em micronutrientes, como frutas, legumes e verduras. Essa situação colabora para o crescimento de problemas nutricionais, dessa maneira, é fundamental estimular na criança o desenvolvimento e a adoção de hábitos alimentares no período da infância (IRALA & FERNANDEZ, 2001).

Todavia, cultivar uma alimentação saudável é resultado de uma integração entre a família e escola. O papel da escola é formar os estudantes em todas as etapas da educação básica. A escola precisa ter muita clareza desse seu papel e ao longo da escolaridade dessas crianças e jovens, desenvolver os conceitos, as atitudes e os valores envolvidos nas escolhas de uma alimentação saudável.

As crianças adquirem seus hábitos em dois ambientes que podem e devem estar em permanente diálogo: a própria família e a escola. Já o conhecimento que fundamentará uma compreensão sobre hábitos saudáveis, direitos, possibilidades, autonomia de decisão com base na razão, basicamente se adquire na escola, em que pese o enorme contingente de publicações e abordagens pela mídia das questões de saúde (revistas, notícias de jornal, programas de televisão e rádio, etc). Para a criança e o jovem escolares, a escola é a guardiã da informação segura, onde eles podem “checar” a pertinência das informações que estão na mídia. (ANTONIO; MENDES; 2009, p. 11)

Além disso, toda escola é um espaço também onde as crianças se alimentam, então, ela modela também os hábitos alimentares das crianças. Nesse sentido, é dever da escola procurar oferecer momentos, oportunidade, experiências de alimentação que fortaleçam todos esses aspectos para com os alunos.

A educação, sem dúvida, é fundamental para um país oferecer mais oportunidades aos seus cidadãos e assim, se desenvolver junto com eles. Mas, o primeiro passo para melhorar o desempenho dos estudantes é a alimentação. O segredo de uma alimentação balanceada, com alimentos saudáveis faz toda a diferença no rendimento escolar e claro, na formação de hábitos alimentares mais adequados.

O Brasil tem um programa de alimentação escolar que tem o objetivo de atender estudantes de todas as etapas da educação básica, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O PNAE, contribui para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem, rendimento escolar dos estudantes e para a formação de hábitos alimentares saudáveis, por meio da oferta da alimentação escolar e de ações de educação

alimentar e nutricional. A merenda escolar deve atender, pelo menos, 20% das necessidades nutricionais dos alunos. Os cardápios devem ser diferentes para cada faixa etária (BRASIL, 2012)

Na fase de desenvolvimento, a criança precisa de energia. Uma boa alimentação, possibilita um desenvolvimento físico, social e psicológico. Uma dieta alimentar que não seja adequada pode acarretar em uma série de danos ao organismo da criança. Uma alimentação desequilibrada resulta num desenvolvimento incompleto e por consequência, baixa qualidade de raciocínio e aprendizagem.

A Lei 11.947/09, conhecida como a lei da Alimentação Escolar determina que no mínimo 30% dos recursos do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação sejam utilizados na compra de alimentos da agricultura familiar para a merenda. Dessa forma, o governo federal estimula uma alimentação saudável e incentiva os pequenos agricultores regionais (BRASIL, 2009)

A criança bem alimentada, automaticamente, sua aprendizagem será bem mais efetiva daquela criança que não possui uma boa alimentação. Além da fome, é necessário suprir outras carências que ela tem. O papel da escola é a de levar informação sobre o conhecimento do alimento, mostrar de onde vem o alimento, quais são os valores nutricionais, porque se deve comer determinado alimento.

E os resultados são estudantes bem nutridos, com rendimento escolar e hábitos alimentares saudáveis. Um futuro melhor para milhões de estudantes, contribuindo para o desenvolvimento, criando hábitos saudáveis e dando mais oportunidades a esses alunos.

3 METODOLOGIA

A pesquisa será realizada com duas turmas do 5º ano das séries iniciais do Ensino Fundamental, na instituição educacional pública E.M.E.F “Dr. Mário Vello Silves” do município de Conceição da Barra -ES.

3.1 TIPO DE PESQUISA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo utilizando uma abordagem qualitativa. Quando o pesquisador vai a campo buscar informações e conhecimento que estão intimamente relacionados com o problema da pesquisa, verificando os fatos e fenômenos como ocorrem, exatamente da forma como se manifestam. Segundo Ruiz (2006, p. 50):

A pesquisa de campo consiste na observação dos fatos tal como ocorreram espontaneamente, na coleta dos dados e no registro de variáveis presumidamente relevantes para posteriores análises. Esta espécie de pesquisa não permite o isolamento e o controle de variáveis supostamente relevantes, mas permite o estabelecimento de relação constante em determinadas condições variáveis independentes - e determinados eventos, variados dependentes, observadas e comprovadas.

Nessa perspectiva, ir à campo significa confrontar a teoria com a prática, na qual o pesquisador irá em busca de evidências que possam corroborar ou refutar a hipótese da pesquisa em questão.

Ainda, a pesquisa de campo vai utilizar a abordagem qualitativa, uma vez que serão analisados aspectos referentes a percepção dos alunos acerca da importância de associar atividade física a uma alimentação saudável a partir da interpretação da realidade pesquisada.

As ideias centrais que orientam a pesquisa qualitativa diferem daquelas da pesquisa quantitativa. Os aspectos essenciais da pesquisa qualitativa consistem na escolha adequada de métodos e teorias convenientes; no reconhecimento e na análise de diferentes perspectivas; nas reflexões dos pesquisadores a respeito de suas pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento; e na variedade de abordagens e métodos. (FLICK, 2014, p. 23)

Nesse tipo de abordagem considera-se que há uma relação dinâmica, contextual e especial entre o pesquisador e o objeto de pesquisa, na qual quem ficará responsável por analisar e interpretar os dados coletados é o próprio pesquisador.

3.2 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Lakatos e Marconi (2001, p. 163) defendem que “a seleção do instrumento metodológico está diretamente relacionada com o problema a ser estudado, a natureza dos fenômenos, o objetivo da pesquisa”.

A respeito dos instrumentos para coleta de dados, foi aplicada a técnica do questionário, utilizada como fonte de informações para compor uma pesquisa em que é preciso reunir dados e informações sobre a percepção dos escolares a respeito da importância de aliar atividade física a uma alimentação saudável.

O questionário estruturado composto por perguntas fechadas e abertas aplicados em duas turmas com 51 crianças de ambos os sexos, com faixa etária entre 10 e 12 anos, regularmente matriculados no 5º ano do Ensino Fundamental I. O questionário se encontra no apêndice I.

Ruiz (2006, p. 51) diz que “Na técnica do questionário, o informante escreve ou responde por escrito a um elenco de questões cuidadosamente elaboradas”.

O questionário tem como objetivo verificar a compreensão inicial de como os escolares compreende a importância da atividade física e alimentação saudável.

Dessa forma, o questionário foi de fundamental importância para compreender sobre aspectos importantes que se relacionam com a atividade física e alimentação saudável, entendendo como esses dois elementos contribui para o desenvolvimento humano.

4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A partir da utilização do questionário aplicado a 51 alunos de duas turmas do 5º Ano do Ensino Fundamental I, buscou-se respostas acerca da percepção que esses escolares possuem sobre a importância da atividade física associada a uma alimentação saudável. O questionário foi aplicado no mês de maio de 2018. A elaboração do questionário foi definido por um roteiro pré-programado com questões que se baseavam na temática da pesquisa, composto por 10 perguntas fechadas e 2 perguntas abertas.

Estar com os alunos dessa instituição fomentou nessa pesquisa um olhar mais aguçado sobre como é a percepção dos escolares em relação ao tema estudado e através das perguntas do questionário estabelecer um parâmetro sobre o entendimento de alimentação saudável e a prática de atividade física, e como isso acontece na realidade dessas crianças.

A primeira pergunta, trouxe o questionamento sobre a forma que os escolares se locomovem até a escola. Baseado nos resultados obtidos, 33% dos alunos vem à escola de bicicleta; 31% caminhando; 18% de carro; e 18% de ônibus.

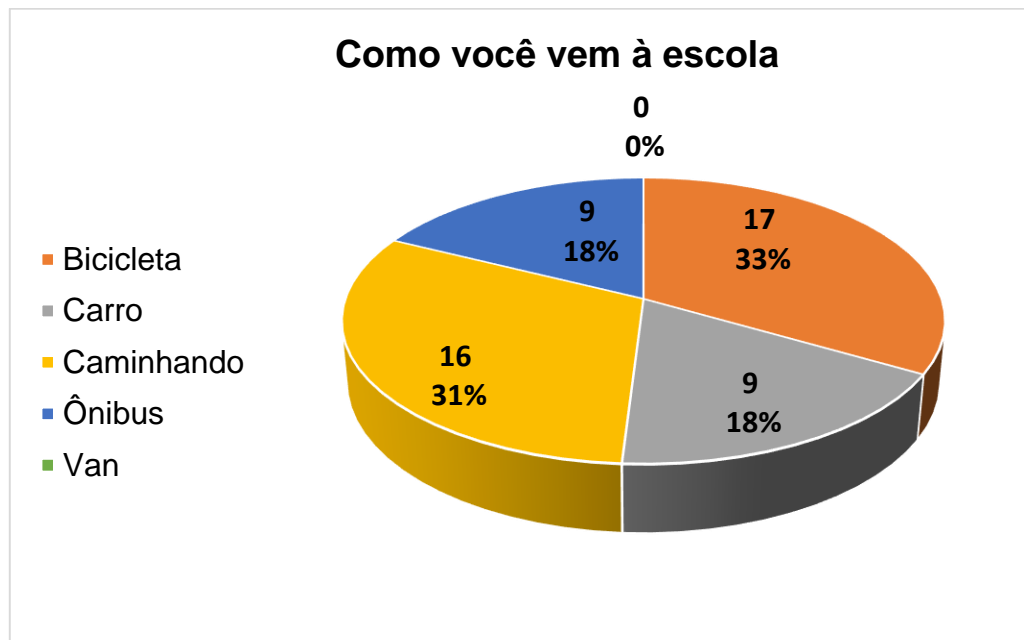


Gráfico 1: descrição do tipo locomoção utilizado pelos alunos

Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

O ser humano vive em constante movimento, se locomovendo de um lugar para o outro. O caminhar, o andar de bicicleta, é uma forma de estar se movimentando e de certa forma, realizar uma atividade física, independentemente do grau de intensidade.

Na segunda questão, indagou-se se os alunos praticam alguma atividade fora do ambiente escolar e qual seria o tipo de atividade praticada.

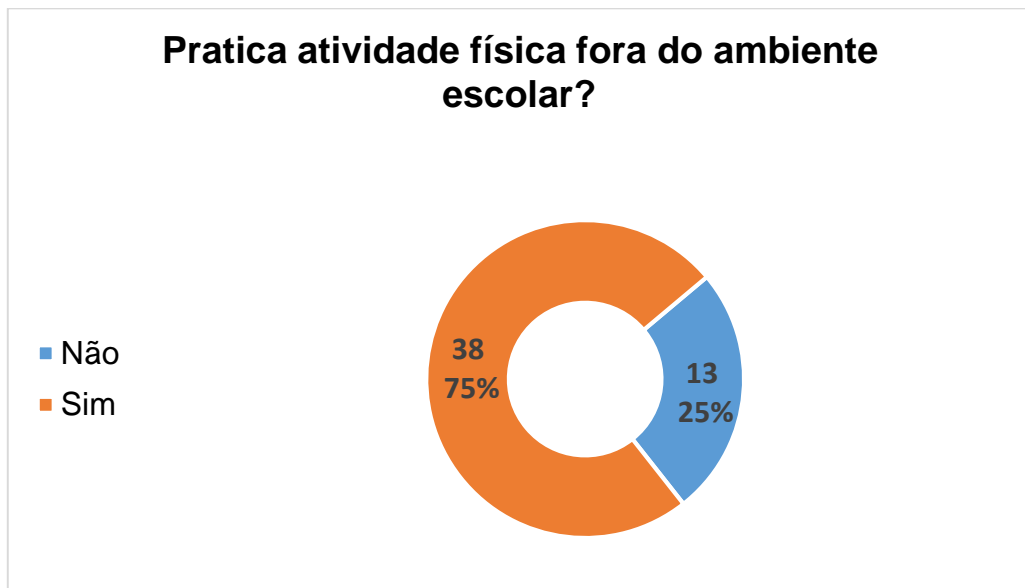


Gráfico 2: prática de atividade física fora do ambiente escolar
Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Em relação a essa questão, 75% dos alunos afirmaram que praticam algum tipo de atividade física e 25% alegaram que não praticam. Este resultado mostrou-se positivo, haja vista que a maioria da amostra é ativa. Dentre as atividades físicas mais comuns foram ballet; futebol; caminhada com os pais e andar de bicicleta, conforme a tabela 1 apresenta.

Se sim, cite qual?
Ballet
Futebol
Caminhada com os pais
Andar de bicicleta

Tabela 1 – Descrição do tipo de atividade praticada

Na infância, a criança se encontra em formação, e como tal estão em pleno desenvolvimento de acordo com suas particularidades próprias. Nesse sentido, a prática de atividade pode auxiliar em seu desenvolvimento se constituindo como um componente importante à promoção da saúde.

A inserção da atividade física no período da infância, dá a oportunidade à criança de melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade, a coordenação motora, força, equilíbrio e a composição corporal que são as variáveis que compõem a ótica da atividade física e saúde. De acordo com Koren et al (2008, p. 37):

O ideal é que sejam formados hábitos saudáveis quanto à prática de atividades físicas já desde a meninice, onde a aptidão física será amplamente desenvolvida, tanto relacionada à saúde quanto à performance esportiva. A Aptidão Física é basicamente composta pela resistência cardiorrespiratória, composição corporal, resistência e força muscular e a flexibilidade.

Além dos benefícios ligados diretamente a saúde física, observa-se que por meio da prática de atividade física se oportuniza à criança na obtenção de melhor equilíbrio emocional, desempenho cognitivo significativo, contribui na socialização e no hábito de criar um estilo de vida saudável. Segundo Silva e Costa Jr. (2011, p.43): “Em relação às crianças, a atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. A prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças. ”

Nesse sentido, para as crianças, a atividade física pode contribuir em seu desenvolvimento motor, social e intelectual. Quanto mais cedo a atividade física for inserida, aumenta-se a chance de se manter hábitos saudáveis na vida adulta e ajuda a se manter longe do sedentarismo.

A terceira pergunta, baseou-se acerca do possível conhecimento que as crianças possuem sobre as doenças que podem ser causadas pela falta de atividade física.



Gráfico 3: doenças que podem ser prevenidas com atividade física
 Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Baseando-se nos dados apresentados do gráfico 76% tem conhecimento sobre as doenças e 24% desconhece as patologias que podem ser prevenidas através da atividade física. As doenças citadas podem ser observadas na tabela abaixo.

Se sim, cite qual?
Dores nas pernas
Doenças cardíacas
Dor de barriga
Dor de cabeça
Gripe
Febre
Derrame
Infarto
Emagrecer

Tabela 2 - tipo de doenças

A falta de atividade física pode desencadear algumas doenças que prejudicam a saúde do indivíduo que possui uma vida sedentária. A inatividade física é fator desencadeante quando se trata de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras.

Segundo Maciel et al (2008, p. 56):

As DCNT podem ser desenvolvidas ao longo dos anos e frequentemente acarretam prejuízos na qualidade de vida do indivíduo. Diabetes, hipertensão arterial, neoplasias e insuficiência cardíaca são alguns exemplos de DCNT.

Acredita-se que sua ocorrência está relacionada a um complexo conjunto de fatores que interagem entre si. Os fatores genéticos são de fundamental importância, no entanto, os fatores comportamentais (dieta, sedentarismo, dependência química como o uso do tabaco e do álcool) são os principais desencadeadores de processos nosológicos relacionados a essas doenças.

Sob essa ótica, as doenças crônicas integram um conjunto de agravos à saúde, gerando consequências negativas para a vida do indivíduo. A começar pelo aspecto preventivo, a atividade física é um aliado enorme para combater essas doenças consideradas crônicas ou as doenças próprias do envelhecimento.

Grande número de distúrbios orgânicos que ocorre na idade adulta, poderia ser minimizado ou evitado se hábitos de vida saudáveis fossem assumidos desde idades mais precoces (GUEDES, 1999.)

Nesse sentido, as mudanças de alguns hábitos inadequados podem auxiliar ao indivíduo a adquirir uma vida mais saudável.

Na quarta questão, foi questionado se os pais dos alunos têm o hábito de fazer algum tipo de atividade física. De acordo com o gráfico, 69% afirmaram que sim, enquanto 31% responderam não.

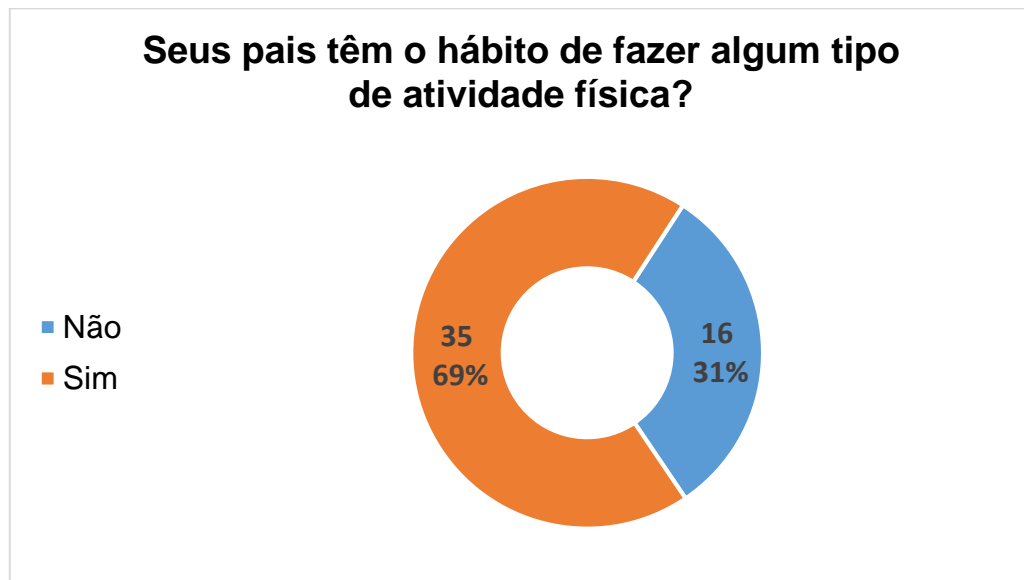


Gráfico 4: hábito dos pais sobre a prática de atividade física
Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

A família, tem um papel de extrema importância no desenvolvimento da criança, na qual, dentro do âmbito familiar, os conceitos são firmados, os caracteres são moldados e, sobretudo, os valores são preservados. Em geral, pais mais ativos tendem a ter filhos também mais ativos (DUNCAN, DUNCAN e STYCKER, 2005).

Logo, o estilo de vida dos pais influencia, de algum modo, o comportamento de atividades dos filhos. Portanto, há necessidade de que as orientações relacionadas ao estilo de vida sejam apoiadas por bons exemplos práticos, preferencialmente encontrados no convívio familiar e que possam influenciar positivamente a formação de hábitos de saúde.

A quinta pergunta, referiu-se sobre os hábitos alimentares dos alunos, indagando sobre o que consomem em relação a alimentação no ambiente escolar.

Como podemos observar pelos dados do gráfico, 37% dos alunos comem a merenda da escola; os que trazem seu próprio lanche revelou ser a mesma porcentagem anterior, 37%; e, apenas 26% se alimentam da comida da escola.

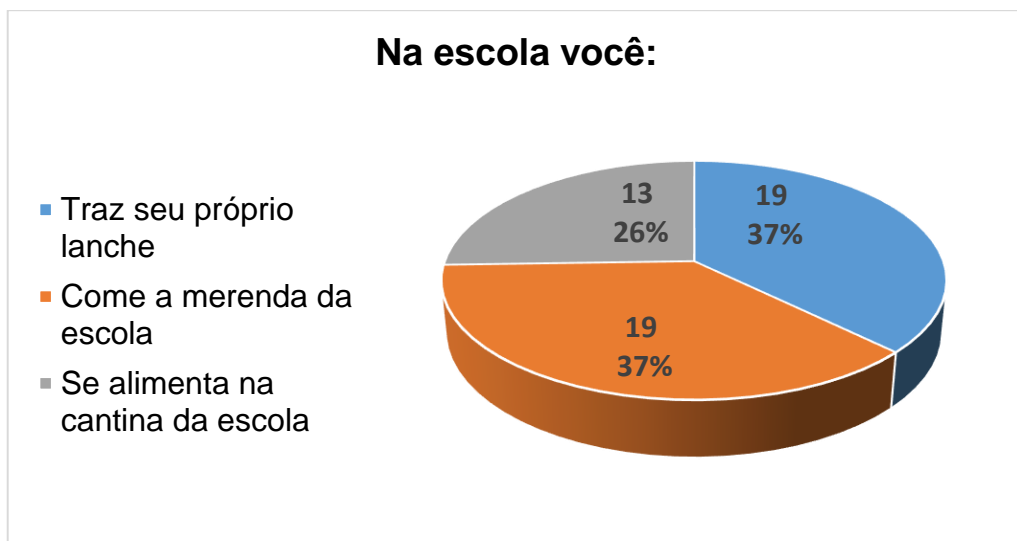


Gráfico 5: maneira de se alimentar na escola

Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

O ambiente escolar configura-se como mais um espaço que tem poder de influenciar os hábitos alimentares das crianças, haja vista que é um lugar onde as mesmas passam grande parte de seu dia. Nesse sentido, é importante ter atenção sobre o que a escola oferece como merenda escolar e o que é vendido em sua cantina.

Frequentemente, professores trabalham sequências didáticas em sala de aula relacionadas à promoção de saúde, no entanto, há uma enorme contradição entre o que os alunos aprendem em sala de aula e as práticas e posturas das escolas, sobretudo, no que diz respeito ao tema “alimentação saudável”.

O que ocorre, normalmente, é essa contradição acerca do discurso pedagógico e as práticas alimentares, tanto das merendas escolares quanto da oferta de alimentos nas cantinas (MONTEIRO; LEVY-COSTA, 2004).

É importante falar sobre as cantinas, pois existe um grande número de crianças que consomem os itens vendidos nesse espaço, especialmente porque, esses itens não são necessariamente os mais saudáveis. São comercializados muitos alimentos com alto teor de sódio, gorduras e açúcares, por exemplo: chips, salgados, doces, sucos artificiais, refrigerantes, biscoitos, entre outros.

De acordo com Silva (2009, p. 18): “a merenda hipercalórica e monótona presente na maioria das escolas, e a existência de cantinas em que as crianças têm acesso a alimentos pouco adequados, contribuem para a aquisição de hábitos alimentares deletérios.

Tais alimentos possui pouco (ou nenhum) nutrientes necessários para que a criança se desenvolva e tenha um bom crescimento. Por consequência, a comercialização desses alimentos representa um obstáculo para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e para uma educação nutricional.

Além disso, essa questão contrapõe a proposta do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que é a de ofertar uma alimentação saudável que atenda às necessidades dos alunos ao longo de sua permanência no espaço escolar, colaborando para que a criança tenha um crescimento e desenvolvimento adequados, que favoreça sua aprendizagem e o rendimento escolar, e do mesmo modo proporcionar a formação de hábitos alimentares adequados (BRASIL, 2006).

Diante do importante papel que a escola possui em relação a formação educacional das crianças, a instituição escolar se constitui como um ambiente favorável para medidas de prevenção à saúde, através de ações e práticas que podem contribuir para a mudança de hábitos mais saudáveis.

Em relação a sexta pergunta, foi questionado às crianças, se as mesmas têm o hábito de alimentar-se enquanto assiste a televisão ou em frente ao computador.

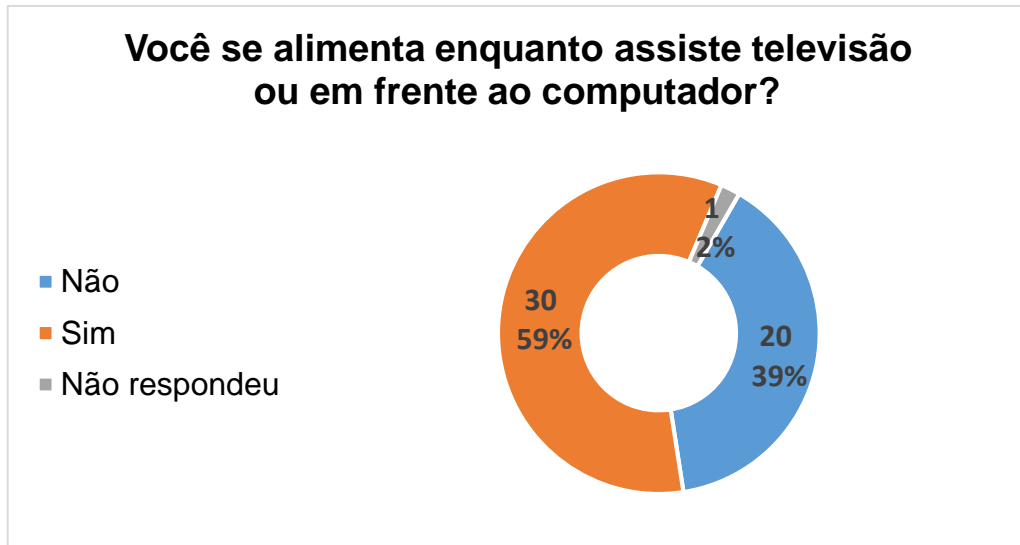


Gráfico 6: Hábito de se alimentar em frente à TV ou ao computador
 Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Conforme o gráfico apresenta, 59% da amostra afirmaram que sim; 39% responderam não e 2% não respondeu.

Do ponto de vista dos resultados apresentados, grande parte das crianças possuem o hábito de comer em frente à TV ou ao computador. De certa forma, esse costume pode afetar a relação que a criança tem com a alimentação, na qual o indivíduo precisa estar presente e consciente nesse momento.

Ao comer em frente à TV ou ao computador pode gerar hábitos de distração e inconsciência na criança em relação ao seu alimento, falta de atenção e desenvolve hábitos inadequados. Sem saber o que está comendo, engole o alimento de forma mecânica, onde acaba gerando uma relação ruim com alimentação futuramente quando estiver adulto. Além disso, a TV ou o computador pode ocasionar influência em escolhas em diversos aspectos, como preferências pessoais, necessidades fisiológicas, autoimagem, entre outras. Segundo Carvalho (2009, p. 23):

Somos sobrecarregados com diversas informações sobre os mais variados assuntos, e nem sempre essas informações são confiáveis. Quando o ouvinte é uma criança ou um adolescente, muitos hábitos inadequados são reforçados por mensagens diretas ou indiretas presentes na programação e nos comerciais. Além disso, com relação à alimentação, a maior fonte de informação sobre alimentos na televisão são os comerciais.

Nessa perspectiva, a mídia, consegue interferir no comportamento humano, inclusive no hábito alimentar do público infantil. Veiculam comerciais de alimentos com

apelo nutricional, usando pessoas magras, bem-sucedidas e bonitas para fazer propaganda de itens ricos em gorduras, açúcar e sódio.

Carvalho (2009, p. 26) conclui que:

Isso acaba influenciando negativamente os valores dos jovens, que passam a achar o consumo desses alimentos normal ou pertinente, e criam expectativas irreais sobre as consequências de maus hábitos alimentares, já que as estrelas da televisão raramente são obesas ou sofrem de problemas de saúde relacionados à má alimentação.

De maneira oposta a essas “celebridades”, crianças vem se tornando gradativamente obesas, apontando riscos de desenvolver doenças crônicas não-transmissíveis. Além disso, a mídia não apenas influencia seus costumes alimentares, como também, limitam as crianças a fazerem outras atividades, pois gastam muito tempo em frente à TV ou ao computador, haja vista que poderiam estar praticando algum tipo de atividade, lendo um livro, socializando com outras pessoas, por exemplo.

Dessa forma, é importante que os pais tenham consciência de que esses hábitos inadequados moldam o comportamento infantil, e procurar modificar essas práticas impróprias. É imprescindível fazer intervenções efetivas que favoreçam a criação de hábitos alimentares adequados para o desenvolvimento sadio da criança.

Na sétima pergunta, questionou-se aos alunos se legumes e verduras fazem parte de sua alimentação. Como pode ser observado no gráfico, 61% que responderam ao questionário afirmaram que sim; 37% consideraram que às vezes e 2% não respondeu.

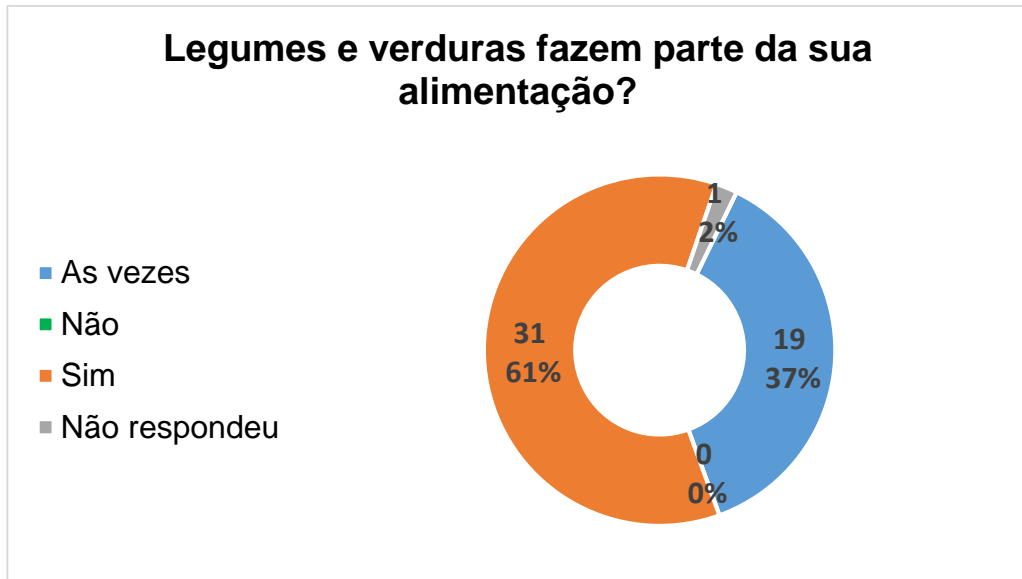


Gráfico 7: hábito de incluir legumes e verduras na alimentação
 Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Por trás dos hábitos e costumes alimentares, estão formas de ingerir o que o corpo precisa para obter os materiais necessários para a construção, renovação e energia.

Para a construção do corpo humano é necessário que o indivíduo consuma alimentos de onde possa extrair proteínas, carboidratos, vitaminas, gorduras, sais minerais, que podem ser divididos em grupo, dependendo de sua constituição e da função do organismo.

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. **CARBOIDRATOS** – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. **GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS** - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. **VITAMINAS** – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. **MINERAIS** - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo. (FREITAS, 2002, p.43).

São as substâncias necessárias para a manutenção da vida, fornecem energia, garantindo a atividade das células. Dessa forma, o indivíduo deve ingerir alimentos variados, para que se consiga todos os nutrientes que precisa.

Em relação ao consumo de legumes e verduras, é importante inserir na alimentação, pois são alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. São nutrientes importantes para proteger o organismo contra várias doenças.

As vitaminas e os minerais são substâncias presentes nos alimentos de origem vegetal ou animal em quantidades muito pequenas quando comparadas aos carboidratos, proteínas e gorduras, mas que são essenciais à saúde e à nutrição adequadas. Embora muitos alimentos contenham essas substâncias, as frutas, os legumes e as verduras são especialmente ricos em várias vitaminas e minerais. (BRASIL, 2006, p. 55)

Nessa perspectiva, o consumo de legumes e verduras proporciona uma alimentação rica em nutrientes essenciais para a manutenção do corpo humano. Para uma alimentação adequada, o mais importante é não deixar nem sobrecarregar ou faltar nenhuma substância, pois o essencial é ter uma alimentação bem equilibrada.

Em relação a criança, esses alimentos precisam ser inseridos na alimentação desde a infância, uma vez que, essa fase da vida se configura como período de crescimento e desenvolvimento. Para tanto, é necessário que sejam incentivados hábitos alimentares saudáveis desde a tenra idade.

Incentivar a criança a comer mais frutas, verduras e legumes é apostar em um futuro mais saudável e assegurar a essa criança a capacidade de escolher melhor seu próprio alimento, uma vez que o excesso de oferta de alimentos poucos saudáveis continuarão a fazer parte da sociedade moderna (SONATI, 2009, p. 33).

A promoção de hábitos nas crianças é indispensável para que possam crescer e se tornar adultos saudáveis.

Seguindo a linha sobre o consumo alimentar dos escolares, na oitava questão foi perguntando se frutas fazem parte de sua alimentação. Como pode ser observado no gráfico abaixo, 78% responderam que às vezes; 21% afirmaram que sim; 3% não respondeu e 2% não.

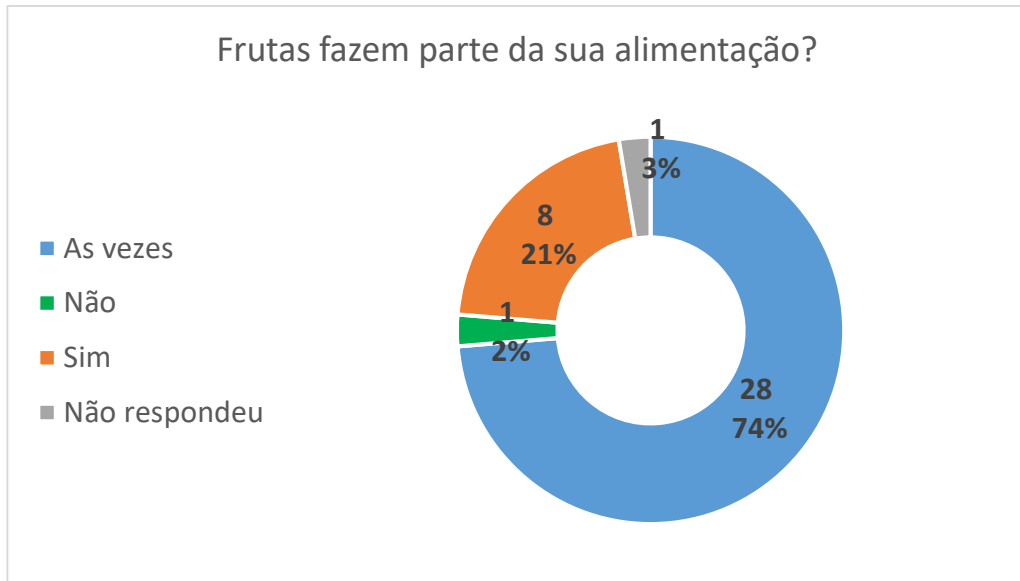


Gráfico 8: hábito de incluir frutas à alimentação

Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Analisando essa questão, compreende-se que a inclusão de frutas na alimentação é feita por uma parcela pequena de alunos.

Da mesma forma, que legumes e verduras são importantes para o desenvolvimento sadio da criança, as frutas devem fazer parte da alimentação nesse período da vida, pois também, possuem vitaminas e minerais, haja vista que fazem parte do mesmo grupo alimentar. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira:

“Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças” (BRASIL, 2006, p. 53).

Nesse sentido, todos esses nutrientes são essenciais para a criança que, estando em fase de crescimento e desenvolvimento, contribuem para a prevenção de hábitos prejudiciais à saúde. Seu consumo pode evitar o surgimento de doenças como anemia, decorrente da falta do consumo desses alimentos, além de prevenir a desnutrição.

Em relação aos hábitos alimentares dos pais, na nona pergunta foi questionado se os mesmos consomem frutas, legumes e verduras. Segundo os dados apresentados, 84% responderam que sim; 12% às vezes; 2% não e, 2% não respondeu.

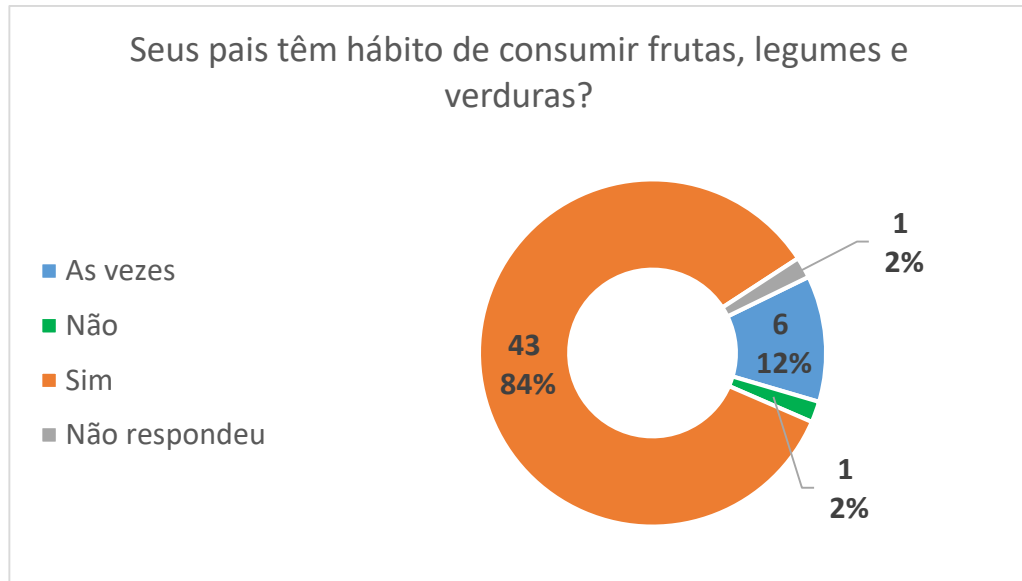


Gráfico 9: hábito dos pais em incluir frutas, legumes e verduras à alimentação
 Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Considerando que existe uma forte relação entre os hábitos sociais de adultos e o comportamento infantil, as crianças são observadoras e tem o costume de imitar os hábitos alimentares que estão presente em seu contexto social, especialmente no âmbito familiar. Segundo Sonati (2009, p. 34): “Por se tratar de mudança de comportamento, é um assunto complexo que envolve não só o indivíduo, mas também o grupo social em que ele está inserido”.

Existem muitos pais ou responsáveis que se preocupam em oferecer uma alimentação adequada para a criança, evitando que as mesmas não consumam alimentos que prejudicam a saúde. No entanto, esquecem de refletir sobre seus próprios hábitos alimentares. Maciel (2010, p. 96) destaca que “não basta restringir o acesso a determinados alimentos, mais que incentivar o consumo de alimentos adequados, há que se modificar alguns padrões e hábitos de vida da família e do convívio que a criança participa”.

Assim, indivíduos que não estão acostumados a consumir frutas, legumes e vegetais com variedades, acabam gerando um ciclo vicioso e influencia hábitos inadequados nas crianças. Cabe aos pais manipularem uma conduta de bons hábitos. Nesse sentido, os responsáveis que convivem com essa criança precisam dar exemplo e adotar atitudes positivas adquirindo um comportamento alimentar adequado, com refeições diferenciadas e balanceadas.

A pergunta 10 procurou identificar sobre a atividade que os escolares mais gostam de praticar. Segundo dados apresentados pelo gráfico abaixo, 23 crianças tem

o gosto preferencial pelo futebol; 19 pela queimada; 6 gostam de corrida; 3 pular corda; 2 handebol; 1 andar de bicicleta; 1 karatê; 1 ballet; 1 judô; 1 ginástica rítmica e 1 basquete.



Gráfico 10 – Descrição da atividade física que mais gostam de praticar
Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Analisando o gráfico percebe-se que todos os alunos gostam de praticar algum tipo de atividade física, o que é considerado um ponto positivo para a criança que está em crescimento e desenvolvimento. A atividade física tem um impacto direto no desenvolvimento emocional, cognitivo e social para a criança, além da contribuição para o desenvolvimento fisiológico. Além disso, favorece a diminuição da ocorrência de obesidade e sedentarismo, causas prejudiciais à saúde do ser humano, melhorando seu perfil lipídico e metabólico.

De maneira geral, De Rose Jr (2009, p. 220) destaca que:

A prática de atividade física por crianças [...] contribui não apenas para o controle de peso corporal, mas também para uma série de fatores determinantes da saúde individual e coletiva. A promoção de um estilo de vida ativo tem forte influência positiva no padrão de crescimento e desenvolvimento; [...] previne ou retarda o aparecimento de fatores de risco cardiovasculares; [...] melhora o relacionamento em grupo; minimiza a depressão; e aumenta a autoestima. Dessa forma, o desfecho para esse conjunto de adaptações é um indivíduo com melhor qualidade de vida e bem-estar. (DE ROSE Jr, 2009 p. 220)

Nessa perspectiva, as contribuições da atividade física para a criança citadas acima podem, ainda, favorecer as coordenações globais ou motricidade ampla que referem-se ao funcionamento amplo do corpo como um todo e, conforme Almeida (2006, p.43), “é o trabalho que vai apurar os movimentos dos membros superiores (braços, ombros, pescoço, cabeça) e, também, os membros inferiores (pernas, pés, quadris etc.)”.

Em relação a este conceito, Machado e Nines (2010) explicam que a criança vai realizar atividades corporais que estimulem uma quantidade maior de grupos musculares através da corrida, do salto, do arremesso, do andar, etc., e ainda enfatizam que “com a estimulação adequada da coordenação motora global, os seres humanos podem ser solicitados a desenvolver uma coordenação motora mais específica e mais precisa” (MACHADO E NINES, 2010, p. 32).

Uma outra razão é que, dependendo da atividade praticada, um esporte coletivo, por exemplo, também precisará aprender a se organizar socialmente, conhecer e respeitar as regras, respeitar o adversário, pois de acordo com Lazzoli et al (1998, p.108) “ A competição esportiva pode trazer benefícios do ponto de vista educacional e de socialização, uma vez que proporciona experiências de atividade em equipe, colocando a criança frente a situações de vitória e derrota. ”

Partindo desse ponto de vista, além do divertimento e da conservação da saúde, para que isso aconteça é necessário que tenham acompanhamento sobre essa atividade praticada. No contexto educacional, cabe ao professor proporcionar o conhecimento sobre os benefícios da atividade física, modos de execução corretos, para que assim, se evite a geração de traumas e transtornos para a criança.

A 11ª pergunta, trouxe o questionamento sobre o tipo de refeição que os escolares participantes da pesquisa possuem como preferência. A tabela abaixo descreve as preferências da amostra.

Qual a sua refeição preferida?
Lasanha
Churrasco
Macarrão
Batata frita
Salgados
Feijão tropeiro
X Bacon
Strogonoff

Pizza
Chocolate
Fricassê
Gelatina Chinesa
Churros
Palha Italiana

Tabela 3 – descrição da refeição preferida dos alunos

As mudanças que vem ocorrendo no contexto social tem modificado os hábitos alimentares do ser humano, que tem consumido com frequência alimentos com teor de sódio, açúcares e gorduras. Esse é um tipo de comportamento alimentar que traz prejuízos à saúde do indivíduo, uma vez que consumo inadequados de nutrientes podem comprometer seu estado nutricional.

Há crescimento excessivo do consumo de alimentos com grande quantidade de gordura, sódio, açúcar, de grande valor calórico, que se relacionam ao sedentarismo, causas que favorecem o aparecimento de doenças crônicas não-transmissíveis (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003).

Diante disso, existe a necessidade de proporcionar a criança a ter uma alimentação saudável e equilibrada, separando os alimentos mais saudáveis daqueles que são mais prejudiciais à sua saúde. Segundo Zancul (2004), uma alimentação completa, baseia-se na ingestão de uma porção de cada tipo de alimento, optando por pratos coloridos e variados, devendo ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras.

No entanto, deve-se se fazer uma reflexão acerca dessa questão. A alimentação é uma prática social que envolve influência de fatores socioeconômicos, condições de saúde (desnutrição ou excesso de peso), entre outros. Mesmo sabendo que o acesso a uma alimentação de qualidade é um direito da população, muitos fatores socioeconômicos dificultam o acesso a alimentos saudáveis.

“Aquilo que se come e bebe não é somente uma questão de escolha individual. A pobreza, a exclusão social e a qualidade da informação disponível frustram ou, pelo menos, restringem a escolha de uma alimentação mais adequada e saudável”. (BRASIL, 2006, p. 22).

Esse é um problema social muito grave de saúde pública, na qual a responsabilidade deve ser compartilhada entre os diversos atores sociais. Cabe ao

estado inserir políticas públicas com ações que viabilizem a população ter direito a uma alimentação de qualidade.

A 12ª pergunta do questionário, refere-se no entendimento dos alunos sobre a importância de associar hábitos alimentares saudáveis e atividade física. É a pergunta central que envolve a pesquisa em questão.

Segundo os dados do gráfico, 98% dos escolares reconhecem a importância da relação entre hábitos alimentares saudáveis e atividade física; 2% não respondeu.

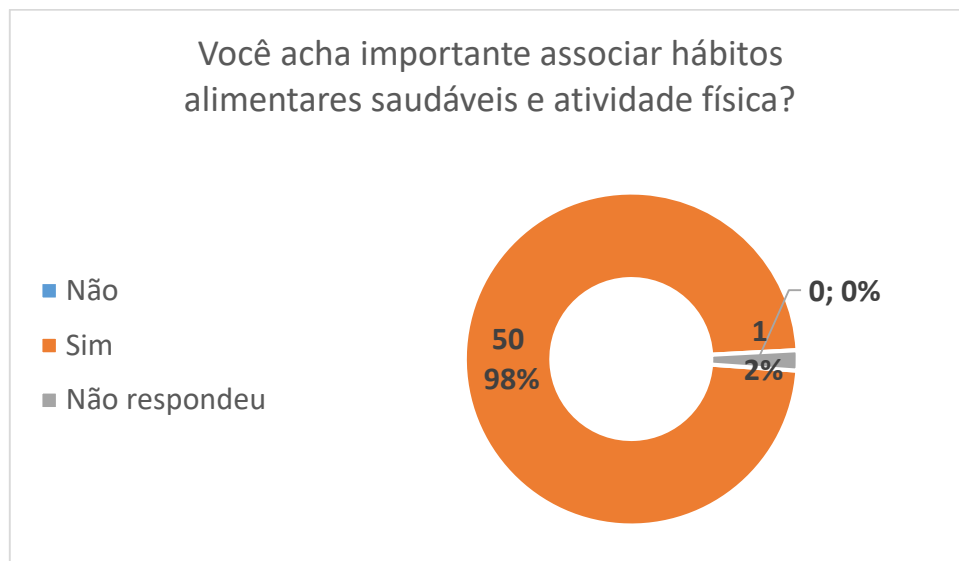


Gráfico 11: Opinião dos alunos em associar hábitos alimentares saudáveis e atividade física
Fonte: elaborado pelas próprias autoras mediante questionário estruturado

Na busca por um estilo de vida mais saudável, a associação entre uma alimentação equilibrada e atividade física são dois elementos indissociáveis, na qual um complementa o outro proporcionando ao ser humano uma maior qualidade de vida.

O corpo precisa de energia para manter ativo e em movimento, para isso é necessário o consumo de alimentos ricos em vitaminas, proteínas, gorduras, água carboidratos e minerais, responsáveis pela produção de calor, energia e o movimento.

De acordo com Sichieri et al (2000, p. 229):

Do ponto de vista da alimentação saudável, sugere-se que as recomendações devem basear-se em alimentos mais do que em nutrientes. Assim, a Organização Mundial de Saúde, em publicação recente, sugere o estabelecimento de metas realísticas de consumo de alimentos específicos, sendo estes alimentos identificados em função dos nutrientes que se pretendam abranger.

Manter um peso corporal adequado é essencial para impedir o aparecimento de doenças. Para que tudo isso seja prevenido ou controlado deve-se fazer refeições nutritivas, diversificando os alimentos, reduzindo o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e adicionando frutas, verduras e legumes na alimentação.

Em relação a atividade física, ela é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. É apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002).

Em referência à criança, ter conhecimento sobre temas que envolve a saúde e qualidade de vida, é de extrema importância para a construção de novos saberes, oportunizando uma construção mútua de conhecimento. Nesse sentido, quando a criança reconhece a importância de associar alimentação saudável e atividade física desde a infância, pode ser mais fácil dela começar a criar hábitos saudáveis, e assim, fazer com que os benefícios adquiridos nesse período sejam identificados futuramente, em sua fase adulta. Para isso, é necessário que o ambiente em que a criança esteja inserida, proporcione e incentive a mudança de seu comportamento.

Um ambiente que tem papel muito relevante é o contexto familiar, pois é o lugar onde os conceitos são firmados, os caracteres são moldados e, sobretudo, os valores são preservados. A escola, sendo um espaço educacional que influencia na formação da criança, também tem sua função social, pois contribui para o seu desenvolvimento.

Conforme Caetano e Yaegashi (2014, p.182) esses ressaltam que:

O objetivo comum às duas instituições é o de atuar na construção do ser humano e no seu desenvolvimento pleno, o que evidencia que a escola e família deveriam ter a mesma premissa: contribuir para o crescimento integral do indivíduo e essa tarefa não pode ser dividida, sim compartilhada.

Dessa forma, trata-se de um trabalho coletivo, onde todos devem contribuir e assumir suas responsabilidades, tornando uma realidade a parceria positiva dentro do ambiente escolar, visando um crescimento e desenvolvimento sadio dessa criança.

Na escola, a estimulação por práticas saudáveis, tanto no que diz respeito a atividade física e alimentação saudável podem ser intensificadas nas aulas de Educação Física. Em razão de que, nos dias atuais, a Educação Física Escolar contribui para a formação do aluno, por meio de práticas educacionais que culminam na promoção da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do estudo, percebeu-se que a criança sofre influências sobre a prática de hábitos saudáveis seja no ambiente familiar, na escola ou em outros espaços que fazem parte de seu contexto social. Essa influência interna e externa acaba afetando, de forma positiva ou negativa, o comportamento da criança em relação a prática de atividade física e a conduta alimentar.

O ambiente familiar, sendo o primeiro espaço social em que a criança se insere, é o lugar onde se formam as bases de comportamento de hábitos, em decorrência dos costumes de sua família. Na fase escolar, período em que a criança passa grande parte do dia, a escola também é responsável por pensar junto com os pais ou responsáveis a intensificar ações que garantam que esses hábitos sejam construídos de forma positiva.

Nesse sentido, para que a criança compreenda a importância de manter hábitos saudáveis é necessário a participação efetiva da família e da escola, agentes principais no que diz respeito a formação da criança.

A pesquisa evidenciou mediante a análise do questionário aplicado com os alunos, que os mesmos entendem a importância de realizar algum tipo de atividade física, reconhecem que algumas doenças podem surgir pela inatividade física, bem como realizam algum tipo de atividade física fora do ambiente escolar. A atividade física dá a oportunidade à criança de melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade, a coordenação motora, força, equilíbrio e a composição corporal, além de contribuir para evitar a obesidade infantil e combater doenças crônicas não transmissíveis.

Destaca-se a partir dos dados apresentados, a inclusão de legumes, verduras e frutas na alimentação tanto dos escolares, quanto dos pais. O consumo desses alimentos nas refeições feitos pela família é muito importante para a criança, que acaba sendo influenciada e fazendo o consumo dos mesmos. A prevalência desses hábitos saudáveis pode ser benéfica para quando essa criança estiver em sua fase adulta, proporcionando melhor qualidade de vida e evitando que doenças apareçam futuramente.

Evidenciou ainda, que alguns tipos de refeições que não oferecem os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável foram apontados como preferidos

para esses alunos, e o hábito de fazer refeição em frente à TV ou ao computador é bem frequente. Nesse caso, é preciso se atentar para práticas inadequadas que as crianças ainda continuam realizando em relação ao comportamento alimentar, e procurar estratégias de promoção de saúde para que esses costumes sejam modificados.

A pesquisa denominada: “Percepções dos Alunos dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental sobre a Importância de Associar Atividade Física e Alimentação Saudável”, permitiu constatar que os escolares reconhecem a relevância da ligação desses elementos, que são fundamentais para quem busca uma melhor qualidade de vida.

E como sugestão para trabalhos futuros relacionados a temática aqui tratada e ainda não muito explorados deixamos as seguintes sugestões:

- Como acontece a atuação dos professores de Educação Física frente as questões que envolve a promoção de saúde a partir da estimulação de hábitos saudáveis?

- Alimentação saudável e atividade física no Ensino Médio. Como realizar essa intervenção?

REFERÊNCIAS

AAKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G. S. **Pesquisa de marketing**. São Paulo: Atlas, 2004.

ALMEIDA, Geraldo Peçanha. **Teoria e Prática em Psicomotricidade: Jogos, Atividades Lúdicas, Expressão Corporal e Brincadeiras Infantis**. 4. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2006.

AMARAL, C.M.C. **Educação Alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros. www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6/ Acesso em 15/10/2017

ANTONIO, Maria Ângela R. Góes Monteiro; MENDES, Roberto Teixeira. Saúde Escolar e Saúde do Escolar. **In: Alimentação, Atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP/** Estela Marina Alves Boccaletto, Roberto Teixeira Mende (Organizadores). – Campinas: IPES, editorial, 2009.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, sup. 1, p. S181-S191, 2003.

BRASIL, Ministério da Educação. **Manual de Orientação para a Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos**. Brasília, 2012.

_____, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf. Acesso em: maio/2018.

_____, LEI Nº 11.947/09. **Atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica**; Brasília, 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm. Acesso em maio/2015.

_____, **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física /Secretaria de Educação Fundamental**. – 2. ed. – Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

CAETANO, Luciana Maria; YAEGASHI, Solange Franci Raimundo. **Relação Escola e Família: Diálogos interdisciplinares pra formação da criança**. São Paulo: Editora Paulinas, 2014.

CARVALHO, Érica Blascovi de. **Influência das Propagandas de Televisão na Alimentação de Crianças e Adolescentes**. Alimentação, Atividade Física E Qualidade De Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP/ Estela Marina Alves Boccaletto, Roberto Teixeira Mende (Organizadores). – Campinas: IPES Editorial, 2009.

CERVO, Amado L.; BERVIAN, Pedro A.; DA SILVA, Roberto. **Metodologia Científica**, 6ª ed., São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

DE ROSE Jr, D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2009.

DUBOS, R. **Mirage of health**. London: Allen and Unwin, 1959.

DUNCAN, S.C.; DUNCAN, T.E.; STRYCKER, L.A. Sources and types of social support in youth physical activity. **Health Psychology**, v. 24, n.1, p. 3-10, 2005.

FERRÃO, Romário Gava; FERRÃO, Liliân Maria Ventorim. **Metodologia Científica para iniciantes em pesquisa**, 4ª ed. Revista e atualizada. Vitória, ES: Incaper, 2012.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares**. São Paulo: IBRASA, 2002.

FIGUEIREDO, T. A. M.; MACHADO, V. L. T.; ABREU, M. M. S. A saúde na escola: um breve resgate histórico. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 397-402, 2010.

FLICK, Uwe. **Introdução a pesquisa qualitativa**/ Uwe Flick; tradução: Joice Elias Costa. – 3 ed. – Porto Alegre: Artmed, 2009.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**/ Antonio Carlos Gil. – 5. Ed. – São Paulo: Atlas, 1994.

GUEDES, Dartangnan Pinto. **Educação Para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar**. Motriz, Londrina, v.5, n.1, 1999.

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. Peso Saudável. **Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. 2001. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Disponível em: http://www.sonutricao.com.br/downloads/Manual_para_Escolas.pdf. Acesso em: maio/2018.

KOREN, Suzana Bastos Ribas et al. A Educação Física Escolar: estímulo ao crescimento de desenvolvimento para uma vida com qualidade. In: **Atividade física e qualidade de vida na escola**: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física/ Roberto Vilarta, Estela Marina Alves Boccaletto (Orgs).- Campinas, SP: Ipes, 2008.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LAZZOLI, J.K. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, Vol 04, n. 4, p. 107 - 109, jul/ago. 1998. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000400002. Acesso em: jun/2018

MACIEL, Érika da Silva et al. A prevenção de doenças não-transmissíveis na escola: controle de peso corporal, atividade física regular e alimentação adequada. In: **Atividade física e qualidade de vida na escola: conceitos e aplicações** dirigidos à graduação em Educação Física/ Roberto Vilarta, Estela Marina Alves Boccaletto (Orgs).- Campinas, SP: Ipes, 2008.

_____, Érika da Silva. Estilo de Vida Ativo: A Importância do Estímulo por parte dos Adultos. In: **Estratégias de promoção da Saúde do Escolar: Atividade física e alimentação saudável**. (Orgs) Estela Marina Alves Boccaletto, Roberto Teixeira Mendes, Roberto Vilarta. – Campinas, SP: IPES, 2010.

MACHADO, José Ricardo Martins. NINES, Marcus Vinícius da Silva. **Recriando a psicomotricidade** / José Ricardo, Marcus Vinícius. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

MACHADO, A.A. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MELHEM, Alfredo. **A prática da Educação Física na escola**/ Alfredo Melhem. – Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2012.

ORFEI, Juliana Marin; TAVARES, Viviane Portela. Promoção da Saúde na Escola Através das Aulas de Educação Física. In: **Alimentação, Atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**/ Estela Marina Alves Boccaletto, Roberto Teixeira Mende (Organizadores). – Campinas: IPES, editorial, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia Global para a Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**: 57.^a Assembléia Mundial de Saúde: Wha 57.17 8.^a sessão plenária de 22 de Maio de 2004 (versão em português, tradução não oficial). [S.I.], 2004.

RISSATO, Lizete. **Prática de Atividades Físicas e Alimentação Saudável, Uma Proposta de Reflexão no 8º Ano do Ensino Fundamental**. Material Didático Pedagógico – Unidade Pedagógica apresentada ao Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE, da Secretária de Estado de Educação do Paraná – SEED. UNIOESTE, 2014.

RAMOS, MAUREM; STEIN, LILIAN M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria, Vol. 76, Supl.3, S229S237, 2000.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia Científica: Guia para eficiência nos estudos**. 6ª Ed – São Paulo: Atlas, 2006.

SILVA, P. V.; COSTA Jr., A.L. **Efeitos da atividade física para saúde de crianças e adolescentes.** Psicologia Argumento, Curitiba, Vol 29, n.64, jan/mar 2011. Disponível em <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/download/19915/19213>. Acesso em: jun/2018.

SICHIERE, Rosely et al. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.** Arq Bras Endocrinol Metab vol 44, nº 3, junho, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007. Acesso em: jun/2018.

SONATI, Jaqueline Girnos. **A alimentação e a saúde do escolar.** In: **Alimentação, Atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP/** Estela Marina Alves Boccaletto, Roberto Teixeira Mende (Organizadores). – Campinas: IPES, editorial, 2009.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto.** 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004

APÊNDICE



Percepções dos alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental sobre a importância de associar atividade física e alimentação saudável

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Público alvo: Alunos do 5º ano (Ensino Fundamental)

Escola: _____ Turno: Mat. Vesp.
 Nome: _____ Sexo: Masc. Fem.

1) Como você vem à escola?

BICICLETA () CARRO () CAMINHANDO () ÔNIBUS () VAN ()

2) Você pratica atividade física fora do ambiente escolar? Se sim, cite qual.

NÃO () SIM ()

_____.

3) Você conhece as doenças que podem ser prevenidas com a atividade física?

Se sim, cite qual.

NÃO () SIM ()

_____.

4) Seus pais têm o hábito de fazer algum tipo de atividade física?

NÃO () SIM ()

5) Na escola, você:

TRAZ SEU PRÓPRIO LANCHE () COME A MERENDA DA ESCOLA ()

SE ALIMENTA NA CANTINA DA ESCOLA ()



6) Você se alimenta enquanto assiste televisão ou em frente ao computador?

NÃO () SIM ()

7) Legumes e verduras fazem parte da sua alimentação?

ÀS VEZES () NÃO () SIM ()

8) Frutas fazem parte da sua alimentação?

ÀS VEZES () NÃO () SIM ()

9) Seus pais têm hábito de consumir frutas, legumes e verduras?

ÀS VEZES () NÃO () SIM ()

10) Qual atividade física você mais gosta de praticar?

11) Qual a sua refeição preferida?

12) Você acha importante juntar hábitos alimentares saudáveis e atividade física? Por quê?

NÃO () SIM ()
