



ULBRA
CAMPUS TORRES

ISSN 1678-1740

**<http://ulbratorres.com.br/revista/>
Torres, Vol. I - Novembro, 2016**

Submetido em: Jul/Ago/Set, 2016

Aceito em: Out/2016

ESTADO NUTRICIONAL PRÉ-ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES E O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO DA NUTRIÇÃO ADEQUADA.

João Victor B. Hartmann¹
Valter Ari Dohnert Junior²
Inês Teresinha Oliveira Jacques³
Carolina Miranda da Rosa⁴

Resumo

Introdução: Aliada à atividade física, a nutrição também apresenta notável importância, já que, além da sobrevivência, a nutrição adequada é indispensável para o crescimento e desenvolvimento, construindo um alicerce para o desempenho físico e sendo muito importante para a saúde geral do praticante de exercício físico, em qualquer faixa-etária. Objetivo: Verificar se o professor de Educação Física escolar informa ou questiona os alunos quanto à alimentação matinal realizada por eles antes da aula de Educação Física. Delineamento: Estudo transversal aplicado a 31 alunos do 2º ano do ensino médio da Escola Estadual de Ensino Médio Xangri-lá, do município de Xangri-lá, que tem em seu currículo escolar aula de educação Física nos períodos que antecedem o recreio. Materiais e métodos: Os alunos submeteram-se a questionário fechado. O questionário foi aplicado a duas turmas de 2º ano do turno da manhã no dia da aula de Educação Física. Resultados: Este estudo mostrou que o professor de Educação Física não costuma questionar os seus alunos quanto à alimentação por eles realizada na parte da manhã. Discussão: O resultado significativo apresentado na tabela 6, onde 77% dos alunos afirmaram nunca terem sido questionados sobre sua alimentação matinal, corrobora com o questionamento da importância do Professor de Educação Física em perguntar a seus alunos sobre a nutrição realizada por eles para a prática da aula de Educação física. Conclusão: O estudo conclui que o professor de Educação Física deve se preocupar com a

alimentação de seus alunos e o estado nutricional em que se encontram para a prática da aula de Educação Física escolar, principalmente o turno da manhã.

Palavras-chave: Nutrição. Educação Física. Pré-atividade física. Professor de Educação Física.

¹ Graduando do curso de Educação Física Ulbra/Torres ²

Prof. Esp. do curso de Educação Física Ulbra/Torres ³

Profa. Dra. do curso de Educação Física Ulbra/Torres ⁴

Profa. Esp. do curso de Educação Física Ulbra/Torres

INTRODUÇÃO

Por nutrição entende-se a ciência que estuda o ato de nutrir-se através do conjunto de processos que vão desde a ingestão do alimento até a sua assimilação pelas células, incluindo os fenômenos sociais, econômicos, culturais e psicológicos que podem influenciar na alimentação (MITCHELL, 1988 apud LOLLO, P.C, 2004).

Segundo Weineck (1999) a alimentação deve suprir a demanda energética assim como garantir o balanço hídrico, balanço de nutrientes, balanço vitamínico e o balanço mineral.

Baruki (2006) ressalta que a prática de atividade física na infância constitui-se um importante fator de proteção contra o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade infantil, que podem estar associadas a doenças como hipercolesterolemia, diabetes e hipertensão.

A participação em atividades esportivas também é fundamental para o processo de crescimento e desenvolvimento de todas as crianças, oferecendo oportunidade para o lazer e integração social, promovendo o bem-estar psicológico, e o desenvolvimento de uma maior autoestima e confiança, além de estimular a coordenação motora, a saúde esquelética, o sistema neuromuscular e a aptidão física (JUZWIAK *et al.*, 2000).

Segundo Mendes (2009) a distribuição de macronutrientes para crianças e adolescentes proposta pelas DRIs (Dietary Reference Intakes) recomenda que 45-65% da energia seja proveniente dos carboidratos, 25-35% das gorduras e 10-30% das proteínas.

Com relação aos micronutrientes, os que têm maior destaque são o cálcio e o ferro, devido ao aumento das necessidades desses nutrientes para o crescimento (MENDES, 2009).

Aliada à atividade física, a nutrição também apresenta notável importância, já que, além da sobrevivência, a nutrição adequada é indispensável para o crescimento e desenvolvimento, construindo um alicerce para o desempenho físico e sendo muito importante para a saúde geral do praticante de exercício físico, em qualquer faixa-etária (RAYA, 2007).

Portanto, esta pesquisa tem por objetivo averiguar a participação do professor de Educação Física escolar na orientação da nutrição adequada a ser realizada pelos alunos pré atividade física.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal sobre forma de questionário fechado, aplicado a alunos do 2º ano do ensino médio, de ambos os gêneros, da Escola Estadual de Ensino Médio Xangri-lá, do município de Xangri-lá, que têm no seu currículo escolar aulas de educação física nos períodos que antecedem o recreio.

O critério de inclusão para o preenchimento do questionário foi o período referente à aula de educação física. Obrigatoriamente os alunos deveriam ter aula antes do recreio para que as respostas tivessem embasamento no questionário aplicado. As turmas em que o questionário foi aplicado tinham aula de educação física nos primeiros períodos do turno da manhã.

Instrumentos e Procedimento de Coleta

Questionário de uma página com 6 perguntas fechadas referentes à alimentação noturna e matinal dos alunos e se há por parte do Professor de Educação Física algum interesse em saber quais são as condições alimentares dos seus alunos. O questionário foi aplicado a duas turmas de 2º ano do ensino médio.

Tratamento Estatístico

Os dados do questionário aplicado para as duas turmas foram somados e utilizou-se a estatística descrita para apresentar os resultados. Para a análise das respostas, foram somados os resultados dos questionários aplicados às duas turmas. Os dados foram organizados em tabelas utilizando os recursos adicionais do Microsoft Word 2003.

RESULTADOS

O questionário aplicado, bem como suas respostas, apresenta-se descrito nas tabelas abaixo apresentadas.

As tabelas apresentam as perguntas aplicadas e as respostas assinaladas pelos alunos. As respostas estão quantificadas em porcentagem.

Na tabela 1 observam-se os dados referentes à totalidade da amostra.

TABELA 1 - Dados sobre alimentação matinal dos alunos.

Você toma café da manhã?			
1	Todos os dias antes de ir para a escola	51%	(n 16)
2	Apenas quando tem vontade	23%	(n 7)
3	Não	26%	(n 8)

Os alunos que assinalaram a alternativa 5, que representa a não ingestão do desjejum, não farão parte da tabela 2.

Na tabela 2 observam-se os dados relativos aos alunos que confirmaram ingestão alimentar matinal, conforme tabela 1.

TABELA 2 - Dados referentes à escolha do desjejum. Os alunos podiam assinalar mais de um alimento.

O que costuma comer pela manhã?			
Antes da escola.			
1	Leite puro	2%	(n 1)
2	Café com leite	22%	(n 9)
3	Leite com achocolatado	17%	(n 7)
4	Pão	25%	(n 10)
5	Torrada	15%	(n 6)
6	Bolacha doce	7%	(n 3)
7	Fruta	5%	(n 2)
8	Outro alimento	7%	(n 3)

A ingestão de carboidrato antes da realização da atividade física evita a fadiga e impede a falta de energia durante o exercício. Deve-se ressaltar também, a importância da ingestão de carboidratos e proteínas após o exercício para a reposição das reservas energéticas (FONTES *et al.*, 2007).

A ingestão de carboidrato e cálcio, na parte da manhã, se faz presente no pão e no leite ingerido no desjejum da maioria dos alunos pesquisados.

Na tabela 3 observam-se os dados referentes à totalidade da amostra.

TABELA 3 - Dados referentes ao tipo de alimentação feita pelos alunos na noite anterior ao da pesquisa.

Qual foi sua última refeição noturna?			
1	Janta	52%	(n 16)
2	Café	3%	(n 1)
3	Lanche	35%	(n 11)
4	Não me alimento a noite	10%	(n 3)

Os alunos que assinalaram a alternativa 5, que representa a não ingestão de alimento na parte da noite, não farão parte da tabela 4.

Na tabela 4 observam-se os dados relativos aos alunos que confirmaram ter realizado a refeição na noite anterior.

TABELA 4 - Dados referentes ao horário da última refeição realizada pelos alunos na noite anterior.

A que horas costuma ter sua última refeição noturna?		Número total de respostas	
1	Entre 18h e 20h	18%	(n 5)
2	Entre 20h e 22h	68%	(n 19)
3	Entre 22h e 00h	14%	(n 3)

Na tabela 5 observam-se os dados referentes à totalidade da amostra. TABELA 5 - Dados referentes aos sintomas, apresentados pelos alunos na aula de Educação Física, em caso da não ingestão do desjejum. Os alunos podiam assinalar mais de um sintoma.

		Número total de respostas	
		Sim	Não
Se, por acaso, não tomou café da manhã e participou da aula de Educação Física, você já sentiu algum destes sintomas?			
1	Fraqueza	59% (n 20)	0
2	Tontura	26% (n 9)	0
3	Enjôo	15% (n 5)	0

Na tabela 5 podemos observar como se faz importante à orientação do Profissional de Educação Física quanto à alimentação matinal. Todos os alunos, no dia em que não fizeram sua alimentação matinal, sentiram algum sintoma de mal estar em função da não ingestão de alimento. Conforme Brasil & Lopez (2003) os padrões alimentares inadequados típicos dessa faixa etária, como omissão de refeições, com

ingestão insuficiente de energia, carência de nutrientes e desidratação, precisam ser monitorados e corrigidos para que não tragam prejuízos à saúde dessa criança.

Na tabela 6 observam-se os dados referentes à totalidade da amostra. TABELA 6: Dados referentes ao questionamento por parte do professor de Educação Física sobre a alimentação matinal realizada pelos alunos.

	<i>Seu professor de Educação Física já lhe questionou sobre sua alimentação matinal?</i>	<i>Número de respostas total de</i>	
1	Sim	23%	(n 7)
2	Não	77%	(n 23)

Diferente do resultado apresentado na tabela acima, o Professor de Educação Física deve conhecer as condições dos alunos, inclusive nutricionais, para desempenhar seu papel com máxima eficiência e preservação da saúde.

DISCUSSÃO

De acordo com Thompson (1998 apud Juzwiak, 2000) a manutenção do balanço energético deve ser uma preocupação constante. Jovens atletas são particularmente afetados pelo desequilíbrio energético que pode resultar, caso se prolongue, em graves consequências para a saúde, tais como baixa estatura, atraso puberal, deficiência de nutrientes, desidratação, irregularidade menstrual, alterações ósseas, maior incidência de lesões e maior risco para o aparecimento de distúrbios alimentares.

A ingestão de carboidrato antes da realização da atividade física evita a fadiga e impede a falta de energia durante o exercício. Deve-se ressaltar também, a importância da ingestão de carboidratos e proteínas após o exercício para a reposição das reservas energéticas. (FONTES, 2008).

Conforme Krause (2003, Carvalho et al., s.a) a adolescência é um período de muitas mudanças físicas e comportamentais. O crescimento acelerado nessa fase exige uma demanda maior de nutrientes para suprir todas as necessidades do organismo. A alimentação adequada dessa faixa etária é de extrema importância para favorecer o desenvolvimento físico e intelectual.

Cavadini (1996, apud Gambardella et al., 1999) realizou uma pesquisa com 1323 estudantes suíços, de 15 a 20 anos. Esta pesquisa mostrou que não tomavam o desjejum, 27% e 24% dos adolescentes de sexo feminino e masculino, respectivamente. Os motivos citados como justificativa para “pular” essa refeição foram a falta de tempo (34%), não ter o hábito de fazê-lo (32%) e não ter apetite (25%). Para as meninas, não tomar o desjejum pode ser um resultado da motivação para a perda de peso, o que não se sabe é se, realmente, sentem-se inapetentes ou se é uma estratégica tentativa de emagrecimento.

Estes estudos corroboram com nossos achados em relação à alimentação e orientação dos alunos e mostram a importância que o professor deve dar a esta questão de orientar e questionar ao aluno sobre sua ingestão de alimentos pré-atividade física, seja ela matinal ou não.

CONCLUSÃO

Conforme os objetivos que nortearam este estudo, conclui-se que:

A orientação e o questionamento do professor de Educação Física sobre a alimentação matinal realizada pelos alunos foi negativa. Conforme o relatado na pesquisa, tabela 6, 73% dos alunos nunca foi questionado quanto à sua alimentação matinal realizada antes da aula de Educação Física, conseqüentemente a falta de energia para a prática da atividade escolar irá levar o aluno a ter sintomas como os relatados na tabela 5.

Sugere-se o professor de Educação Física tenha mais conhecimentos no que diz respeito à nutrição e orientação de seus alunos. Conforme as competências e habilidades que o MEC define como sendo objetivos da formação do graduado em educação física, a primeira citada é a atenção à saúde, como profissional da área de saúde, dentro do âmbito da educação física, deve estar apto a desenvolver ações de prevenção, reabilitação, promoção e proteção da saúde, tanto em nível individual quanto coletivo. O Educador Físico de escolares deve conhecer as

condições dos alunos, inclusive nutricionais, para desempenhar seu papel com máxima eficiência e preservação da saúde. Preferencialmente que estas condições nutricionais dos alunos não sejam conhecidas apenas através do possível bom senso e sim por avaliações metódicas mesmo que simples, dos escolares.

Referências

BARUKI S.B.S. et al. *Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá - MS*. Revista Brasileira Medicina do Esporte, vol. 12, nº 2: 90-94, mar/abr 2006.

BRASIL A.L., LOPEZ F.A. *Nutrição e dietética em clínica pediátrica*. São Paulo: Atheneu; 2003.

CARVALHO, E.A.I, et al. *Educação nutricional e em saúde para adolescentes*. Universidade Estadual de Mato Grosso Do Sul. S.a. 6p, 2003.

FONTES J.T. et al. Avaliação do consumo alimentar de crianças e adolescentes antes, durante e após a atividade física. Revista Catarinense de Educação Física, nº 5: 1-7, 2008.

GAMBARDELLA, A.M.D et al. *Prática Alimentar De Adolescentes*. Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 5-19, jan./abr, 1999.

JUZWIAK C.R. et al. Nutrição e atividade física. Jornal Pediatria, Rio de Janeiro, 2000; 76:349-358.

LOLLO, P.C et al. *Educação física e nutrição*. Revista Digital. Buenos Aires, ano 10, nº 79; dezembro de 2004

MENDES V.M.S. *Nutrição esportiva para crianças e adolescentes: o que levar em consideração no atendimento*.

<http://www.rgnutri.com.br/sqv/criancas/naf.php> acessado em: 11 de Nov/2012.

RAYA, M. A. C. et al. *Recomendações nutricionais para crianças praticantes de atividade física*. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 12; nº 110; 2007.

WEINECK, J. *Treinamento Ideal*. 9ª ed. São Paulo-SP: Manole, 1999, 740 p.