



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS¹

**Anna Carolina Meding², Camila Fagundes Cantarelli³, Caroline Quatrin Konageski⁴,
Isabele Dedjane Do Nascimento Berwig⁵, Tainá Taciana Beuren⁶, Eilamaria Libardoni
Vieira⁷**

¹Projeto integrador: a importância da atividade física e hábitos alimentares saudáveis na prevenção de doenças desenvolvido pela unijui; trabalho da disciplina de projeto integrador: ser biológico e social.

Acadêmica do curso de Fisioterapia na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

E-mail: anna.meding@sou.unijui.edu.br;

Acadêmica do curso de Fisioterapia na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

E-mail: camila.cantarelli@sou.unijui.edu.br;

⁴Acadêmica do curso de Biomedicina Universidade Regional do

Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: caroline.konageski@sou.unijui.edu.br;

⁵Acadêmica do curso de Nutrição na Universidade Regional do

Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: isabele.berwig@sou.unijui.edu.br;

⁶Acadêmica do curso de Biomedicina na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

E-mail: taina.beuren@sou.unijui.edu.br;

⁷Nutricionista, Doutora em Desenvolvimento Regional, docente da disciplina de Projeto Integrador I ser

biológico e social, da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

E-mail: eilamaria.vieira@unijui.edu.br.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é um dos principais problemas de saúde pública em todo o mundo, devido ao seu impacto direto na saúde e qualidade de vida das crianças. Além disso, ela pode levar a uma série de doenças crônicas, tais como diabetes, doenças cardiovasculares, problemas respiratórios, problemas ósseos, entre outros. A prevenção da obesidade infantil envolve uma abordagem integrada, que inclui mudanças no estilo de vida, incluindo a promoção de uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos desde a infância. Esta prevenção pode ajudar no desenvolvimento saudável das crianças e ajudá-las a alcançar um estado de saúde ideal para toda a vida (BRASIL, 2022).

O ambiente escolar é o local perfeito para adotar essas práticas de aproveitamento integral dos alimentos e reciclagem, visando incorporar uma educação alimentar saudável e integral. Esse uso integral quer dizer utilizar a totalidade de um determinado alimento, pois a falta de conhecimento sobre os nutrientes presentes nesses alimentos, gera grande descarte (GOMES; TEIXEIRA, 2017).

De acordo com Brasil (2021), a atividade física pode ser realizada sob quatro maneiras diferentes: no tempo livre ou no lazer; no deslocamento ativo para ir de um lugar a outro; nas atividades do trabalho ou dos estudos; e nas tarefas domésticas. Para Lazzoli (1998, p.107)



“em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo.”

Nesse contexto, o trabalho teve como objetivo desenvolver estratégias de intervenção e promoção da saúde que possam contribuir para a melhoria do estilo de vida das crianças e sua qualidade de vida.

METODOLOGIA

O trabalho referente ao componente curricular Projeto Integrador: Ser Biológico e Social dos cursos da saúde da UNIJUI realizado em uma escola municipal do município de Ijuí - RS.

Para compreender o comportamento utilizou-se a pesquisa qualitativa, através de conversa, entrevista e observação direta. E para mensurar utiliza-se a pesquisa quantitativa, levantando dados numéricos (VIEIRA; HOSSNE, 2015).

As entrevistas foram aplicadas pessoalmente pela equipe do projeto, sendo preenchido um formulário online e um questionário entregue para os alunos responderem com os seus responsáveis e após tabulado através da plataforma do google forms. Os resultados foram discutidos a partir de estudos científicos da área.

O público alvo do trabalho foram os alunos do 5º ano sendo realizado uma gincana envolvendo questões referentes à alimentação saudável e brincadeiras que incentivam a prática de atividades físicas, onde participaram 12 crianças.

Foi entregue um mini livro com receitas saudáveis com o aproveitamento integral dos alimentos sendo uma estratégia preventiva para a obesidade, visando melhorar os hábitos alimentares e auxiliando na manutenção e prevenção de doenças metabólicas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na pesquisa de campo realizada pelas acadêmicas na escola municipal, as respostas referentes aos questionários encaminhados e respondidos (12) pelos responsáveis das crianças, foram analisadas e discutidas a partir de estudos científicos da área.

Constatou-se que 72,7% (n=8) possuem dez anos e 27,3% (n=3) possuem 11 anos, totalizando 12 crianças. Destas, 91,6% (n=11) mantinham uma alimentação saudável em casa



e não relataram doenças. Sessenta e seis vírgula seis por cento (n=8) dos responsáveis relataram que as crianças eram ativas e incentivadas a manter uma alimentação saudável e realização de atividade física, porém 33,3% (n=4) dos responsáveis consideravam as crianças “preguiçosas”. Apenas uma criança estava realizando exames investigativos para arritmia cardíaca e colesterol.

Sobre o Índice de Massa Corporal (IMC), 59% (n=7) dos alunos estão com peso normal, 25% (n=3) apresentaram sobrepeso, 8% (n=1) dos alunos apresentaram obesidade e 8% (n=1) em desnutrição aguda moderada.

Na gincana realizada, teve a participação de 12 alunos onde foram separados em 3 equipes. As brincadeiras propostas serviram para estimular uma competição saudável e com o objetivo de aproximar os alunos a temas relevantes da saúde, como a alimentação saudável, aproveitamento de alimentos, sustentabilidade e a prevenção da obesidade infantil.

Quando uma criança é preguiçosa, isso pode ser um sinal de problemas de saúde ou de falta de estímulos adequados para sua idade e personalidade. Muitas vezes, os pais culpam a televisão, jogos e computadores por essa falta de interesse, mas isso é uma simplificação equivocada. A solução real é investigar as causas desse comportamento, em vez de apenas culpar os meios de comunicação (CODEBUDDY, 2018).

Realizar atividades lúdicas na escola para as crianças, chama atenção e as estimula. As brincadeiras e dinâmicas contribuem para as crianças analisarem sobre suas rotinas e as incentiva a manterem hábitos saudáveis alimentares e de práticas de atividades físicas (SILVEIRA, *et al.* 2019).

Analisando a quantidade de frutas consumidas pelas crianças, é possível perceber uma baixa ingestão e sem uma variedade, representando um consumo muito inferior ao desejado. Vários estudos mostram os efeitos benéficos na prevenção de doenças cardíacas e alguns tipos de câncer combinados ao consumo de frutas, legumes e verduras (BRASIL, 2014).

A Organização Mundial da Saúde considera atualmente a obesidade um problema de saúde pública, tão sério quanto a desnutrição. Quanto mais alto for o Índice de Massa Corporal (IMC) de uma pessoa, maior é o risco de morte prematura e o desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas. No entanto, isso não significa que ser muito magro seja ideal, pois pessoas com IMC muito baixo também têm um aumento no

índice de mortalidade, especialmente relacionada a perda muscular e a redução das defesas do corpo e estarem mais suscetíveis às doenças infecciosas e pulmonares. (BRASIL, s/d).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados, nota-se uma necessidade de incentivar as crianças a manterem uma alimentação saudável, rica em alimentos naturais, evitar alimentos industrializados e se manterem ativas fisicamente para evitarem doenças metabólicas, como a obesidade, que pode surgir tanto na infância quanto na vida adulta.

Tanto nos casos de sobrepeso/obesidade, quanto de desnutrição, devem ser modificados os hábitos alimentares e o estilo de vida, não somente da criança como também de toda a família. É importante identificar os fatores que estão levando para a alteração do peso e realizar uma dieta adequada. Além disso, a criança deve ser avaliada e acompanhada por alguns profissionais, entre eles, pediatra, nutricionista e psicólogo, no intuito de modificar alguns hábitos e manter outros que serão importantes nesse processo.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Atividade Física; Obesidade Infantil; Aproveitamento Dos Alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 10 abr 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde: Secretaria de Atenção Primária (SAPS). **Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão**. 2022. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/17518> . Acesso em 29 de abr 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias Para O Cuidado Da Pessoa Com Doença Crônica: Obesidade. **Cadernos de Atenção Básica, nº 38**. 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf . Acesso em 21 maio de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade e desnutrição**. S/d. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf. Acesso em: 03 de jul 2023.

CODEBUDDY **Como incentivar crianças preguiçosas**. 2018. Disponível em: <https://www.codebuddy.com.br/blog/como-incentivar-uma-crianca-preguicosa/>. Acesso em 19 de jun 2023.

LAZZOLI, J. K.; *et al*; Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 10 abr 2023.

SILVEIRA B. M., *et al*. Opinião Das Famílias Sobre As Atividades Lúdicas Desenvolvidas Com Crianças Na Escola Abordando Hábitos Saudáveis. **Revista Enfermagem em Foco**. 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2541/613> . Acesso em: 05 de Jun 2023.

VIEIRA S.; HOSSNE W. S.; **Metodologia científica para área da saúde**. 2015. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1h6lOaOjNIS0v6QudkQwXDIA-uZhOb5fQ/view?usp=drive_web&authuser=0. Acesso em 17 de abr 2023.