



INTERVENÇÃO COM JOGOS NUTRICIONAIS NO PROGRAMA DE INICIAÇÃO AO DESPORTO ESPECIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MELO, Rebeca Emerenciano Maranhão de; PERRUSI, Iago de Santana;
SOUZA, Igor Marcelo Martins de; MENDONÇA, Bruna Rafaella Justino;
LOVERA, Isis Tavares da Silva.

Eixo Temático: Atividade motora adaptada e qualidade de vida.

RESUMO

O trabalho consiste em um relato que experiência que ocorreu no Programa de Iniciação ao Desporto Especial (PRONIDE) na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) visando os jogos nutricionais e as suas influências na vida de Pessoas com Deficiências. O objetivo é analisar a importância de aulas ou vivências nutricionais na vida dos alunos. As informações foram coletadas por meio de observação e entrevista com os pais dos alunos do Programa. Diante do exposto, foi possível observar que com estímulo e influências, os alunos conseguem atingir uma melhor qualidade de vida, melhorando a sua alimentação em conjunto com o esporte adaptado.

Palavras-chaves: Esporte adaptado. Intervenção. Jogos. Nutrição.



INTRODUÇÃO

Sabe-se que a alimentação é essencial para diversas funções do corpo. No ser humano contribui para um estado ótimo de saúde, fornecendo a energia necessária para as tarefas do dia-a-dia, em que o consumo adequado e melhoria do estado nutricional tem impacto direto no controle e prevenção das doenças de maior prevalência a nível nacional, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e oncológicas, também contribuindo com o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. (CAMPOS; SOUZA, 2015). Estimular o consumo de frutas e vegetais, adequação do balanço energético, refeições programadas com horários corretos, redução no consumo de gordura saturada e açúcares são algumas medidas que devem ser tomadas ainda na fase infantil e seguidas como hábitos ao longo do desenvolvimento do indivíduo. (DA SILVA ET AL, 2008). As populações portadoras de deficiência devem merecer uma atenção especial neste contexto, pelo seu número e pelas dificuldades que encontram diariamente para conseguir fazer uma alimentação saudável.

Programas de intervenção baseados em mudanças de hábitos e comportamentos podem ser eficazes no aumento da atividade física, visando à redução e prevenção da obesidade e sobrepeso das crianças. A inclusão de exercícios físicos nos programas de controle do peso corporal possibilita que as restrições dietéticas sejam minimizadas e, com isso, o organismo corre menores riscos de ser privado do aporte nutricional adequado. Restrições mais sérias ao consumo calórico podem limitar a ingestão de determinados nutrientes e ocasionar distúrbios metabólicos que venham a comprometer o funcionamento orgânico (GUEDES, 1999). Assim, a realização de atividades esportivas também é parte essencial no processo de prevenção a doenças e crescimento e desenvolvimento, oportunizando juntamente ao lazer, interação e desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior autoestima e confiança. (JUZWIAK ET AL, 2000).

Visto isso, o Programa de Iniciação ao Desporto (PRONIDE) é realizado na Universidade Federal de Pernambuco no Núcleo de Educação Física e Desporto, que atende Pessoas com Deficiências (PCDs) sejam elas físicas, intelectuais ou auditivas, de 05 a 45 anos, em que ocorrem modalidades esportivas que visam a ludicidade, desenvolvimento de habilidades motoras, socialização e promoção da qualidade de vida. (LINS, 2016). O Programa atende modalidades como atletismo, bocha, futsal, natação e vôlei. Além dessas modalidades ocorrem também datas comemorativas em que são elaboradas atividades transversais, entre elas atividades nutricionais. A intervenção foi realizada com o propósito de estimular um hábito alimentar mais saudável nos alunos do Projeto. Atividades essas que ocorreram em uma semana do mês de setembro de 2019, em que houve uma intervenção com jogos e brincadeiras a fim de conscientizar alunos e pais sobre a importância de uma alimentação saudável. O objetivo do trabalho é fazer um relato da experiência sobre a importância de aulas ou vivências nutricionais na vida dos alunos do PRONIDE.



MÉTODOS

Essa pesquisa consiste em um relato de experiência, realizado a partir da prática de jogos nutricionais, em que as informações foram coletadas através da observação e entrevistas com os responsáveis dos alunos com deficiência do PRONIDE. A atividade foi dividida em etapas, em que a primeira consistia em um “caça ao tesouro”, que os alunos teriam que achar imagens relacionadas à alimentação e após isso colocar em caixas que tinha a indicação de “saudável” e “não saudável”. Já na segunda parte, os professores fizeram uma breve explicação sobre a importância da alimentação saudável e na terceira etapa, foi realizado um lanche coletivo com os alunos com frutas que os mesmos levaram. Assim, sendo possível perceber a influência que os jogos nutricionais e a alimentação sobre os alunos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes da intervenção, algumas perguntas serviram de apoio para fundamentar as atividades desenvolvidas, tal como:

- *“Você orienta seu filho a se alimentar bem? As vezes sim, nós estamos sempre dando alguma fruta, eles comem bem, mas também lancham muitas coisas não saudáveis, como biscoito e pipoca”.*

É possível observar que há uma necessidade de trabalhar a conscientização alimentar dos alunos e responsáveis, pois a ingestão do alimento passa pela conscientização de ambos e não existe uma uniformidade no cardápio saudável. Perguntou-se também:

- *“Você sabe a importância de uma alimentação saudável? Sim, é importante porque ajuda na melhora da saúde das crianças”.*

Relatamos que há uma consciência da melhora na saúde, mas com poucas informações sobre os benefícios e suas consequências na qualidade de vida. Quanto aos espaços nos quais os alunos do PRONIDE circulam, foi perguntado:

- *“Na escola deles, a merenda ou o lanche que eles levam é saudável? Normalmente sim, os almoços são comidas do dia a dia, arroz, feijão, às vezes tem cuscuz, pão com ovo. Mas os lanches normalmente são biscoito e pipoca”.*

- *“Nas escolas tem algum projeto que envolvam nutrição? A maioria não, algumas vezes em alguma feira de ciências ou jogos esse tema aparece”.*

Diante desta situação, a intervenção com jogos nutricionais neste relato de experiência, foi possível observar que a atividade física influenciou para que os alunos



também tivessem uma conscientização da importância da alimentação saudável, o que implica em uma melhora da qualidade de vida no geral. Além do mais, após o que foi trabalhado na intervenção também foi possível influenciar uma alimentação mais saudável nos alunos em que antes não tinham o costume de consumi-los.

No contato com os responsáveis, posterior a intervenção, foram realizadas perguntas oralmente a fim de obter um *feedback* que trouxe um retorno positivo, como pode ser visto na resposta abaixo:

- “Você acha que intervenções relacionados a nutrição são interessantes no PRONIDE? Sim, achamos muito importante. Ajuda nossos filhos a conhecerem algumas frutas, a pensar em comer melhor, e tem a diversão também das atividades”.

A partir do que foi visto pelos professores na intervenção, foi relatado pelos mesmos que, além de ser uma aula que sairia do comum que é trabalhado no Programa, também agregou novos conhecimentos e experiências, para ambas as partes. O planejamento e engajamento na organização, foi indispensável para obter sucesso nas atividades realizadas.

Desta forma, observou-se que os jogos nutricionais realizados auxiliaram na percepção da importância de se ter um costume mais saudável na alimentação em conjunto com a atividade. A ludicidade nas atividades desenvolvidas nesta intervenção obteve como resultado uma mudança no comportamento do aluno, contribuindo para o processo avaliativo do objetivo proposto inicialmente. Portanto, a educação nutricional e a adequação dietética associadas à prática regular de atividade física são os principais métodos de prevenção e promoção da saúde no ambiente escolar. (DA SILVA ET AL, 2008).

CONCLUSÕES

Foi possível observar, a partir da intervenção dos jogos nutricionais, que o estímulo à alimentação saudável faz com que os alunos adotem costumes mais saudáveis. Então, os costumes saudáveis influenciam na sua qualidade de vida, juntamente com esporte adaptado, trazendo benefícios fisiológicos e motores. Assim, observando que a junção de hábitos saudáveis traz inúmeros benefícios aos alunos.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, M. A.; SOUSA, R. Nutrição e deficiências. 2015.

DA SILVA MACIEL, Erika et al. A Prevenção de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis na Escola: Controle do Peso Corporal, Atividade Física Regular e Alimentação Adequada, 2008.

XICBAMA

MACEIÓ

CONGRESSO BRASILEIRO
DE ATIVIDADE MOTORA
ADAPTADA



GUEDES, d.p. Educação para a saúde mediante programas de educação física.
ESCOLAR. MOTRIZ, RIO CLARO, V.5, n.1, p. 10 -15, 1999.

JUZWIAK, Claudia Ridel; PASCHOAL, Valéria CP; LOPEZ, Fábio Ancona. Nutrição
e atividade física. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n. supl 3, p. 349, 2000.