
Artigo original

Educação nutricional aplicada para nadadores infantis de um clube do município de São Paulo

Nutritional education applied for young swimmers of a club in the city of São Paulo

Juliana Oliveira Figueiredo*, Tatiana Akemi Kondo*, Eliane Araújo dos Santos Cristóvão*, Renata Furlan Viebig**

**Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo-SP, **Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica, Doutoranda em Medicina Preventiva pela FMUSP, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo-SP*

Resumo

Objetivo: Demonstrar, por meio de gincanas aplicadas à população estudada, como as atividades educativas são importantes para introduzir a educação nutricional de atletas infantis, especialmente para o incentivo ao aumento do consumo de frutas, verduras e legumes. *Materiais e métodos:* O estudo foi realizado com 30 nadadores mirins e para estes foram aplicadas três gincanas educativas, focadas no tema “importância do consumo de frutas e hortaliças para nadadores”. *Resultados:* Na gincana sobre a importância das frutas, das perguntas realizadas durante a atividade houve 90% de acerto e 10% de erro, enquanto que na gincana sobre as verduras houve 75% de acerto e 25% de erro. Na gincana sobre legumes não houve perguntas. *Conclusão:* Quanto mais cedo forem instalados nas crianças fisicamente ativas hábitos alimentares saudáveis, direcionados para o desempenho no esporte, maior a probabilidade de que permaneçam na vida futura como uma garantia de melhores resultados nos eventos competitivos.

Palavras-chave: educação nutricional, criança, frutas, hortaliças, atividade física.

Abstract

Objective: To demonstrate through education activities how is important to introduce nutritional education for young athletes, especially as an incentive to increase fruits and vegetables intake. *Materials and methods:* The sample was composed by 30 swimming children and were applied three educative activities, with focus in the theme importance of fruit and vegetables consumption for swimmers. *Results:* In the activities about the importance of fruits, of the asked questions during the activity, we observed 90% correct and 10% incorrect, while in the activities about vegetables, 75% were correct and 25% incorrect. On the second part of the activity about vegetables we did not make any questions. *Conclusion:* The earlier the nutritional healthy patterns are installed in the physically active children, aiming at sport's performance, more probability that these remain in future life, as a guarantee of better results in competitive events.

Key-words: nutritional education, children, fruits, vegetables, physical activity.

Recebido em 10 de janeiro de 2008; aceito em 15 de março de 2008.

Endereço para correspondência: Juliana Oliveira Figueiredo, Rua Benedito Jacinto Mendes, 163, 03922-000 São Paulo SP, Tel: (11) 6705-0284, E-mail: ju.oliveira20@gmail.com

Introdução

As crianças praticantes de atividades físicas necessitam de um maior cuidado com a alimentação, uma vez que esta deve suprir as necessidades da fase de desenvolvimento desses indivíduos, além de fornecer a energia adicional que é exigida pelo esporte [1,2].

A educação física tem forte ligação com a nutrição tanto na área de cunho mais pedagógico e escolar, como no treinamento em esportes, visando alto rendimento ou mesmo a promoção da saúde [2].

Os atletas jovens comumente adotam comportamentos alimentares inadequados, os quais podem comprometer o estado nutricional destes, bem como seu desempenho no esporte [3]. Estudos mostram que os atletas não prestam atenção à alimentação, e conseqüentemente, prejudicam seu rendimento [4,5].

Geralmente, os indivíduos não pensam na alimentação como uma fonte de energia para a execução de suas atividades diárias, ou de nutrientes para a constituição do seu corpo, mas, fundamentalmente, em termos de prazer gustativo, olfatório e visual [6]. Assim, percebe-se que a maioria dos atletas ignora qual seria sua nutrição adequada [4,7,8].

Nos últimos anos, notou-se que no Brasil os padrões alimentares modificaram-se, elucidando em partes o contínuo aumento de adiposidade nas crianças em geral, como o baixo consumo de frutas, hortaliças e leite, além do consumo elevado de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos e doces) e refrigerantes, bem como a omissão do café da manhã [9].

Atualmente, estima-se que no Brasil o consumo de frutas e hortaliças seja inferior a metade do que é recomendado nutricionalmente [10]. Estes alimentos são fontes de vitaminas e minerais, os quais devem ter as necessidades atingidas com uma dieta quali-quantitativamente adequada, suprimindo a demanda energética do treinamento [11].

Desta maneira, a escolha de uma alimentação adequada e principalmente equilibrada promove uma melhoria na resposta fisiológica do indivíduo praticante de exercícios físicos. Assume-se, assim, que a prescrição dietética, de acordo com o gasto energético, sexo, idade, o calendário de competição e treinamento e o momento de ingestão de uma refeição apropriada à prática desportiva, é essencial para a performance de atletas mirins [6].

Diante das práticas alimentares inadequadas destes indivíduos, a educação alimentar e nutricional torna-se fundamental para converter os hábitos errôneos em saudáveis, propiciando conhecimento, principalmente, sobre as vantagens do consumo de frutas e hortaliças para a saúde [12].

O presente estudo objetivou demonstrar, através de gincanas aplicadas à população estudada, como as atividades educativas são importantes para auxiliar na educação nutricional de atletas infantis, no incentivo ao aumento do consumo de frutas, verduras e legumes.

Materiais e métodos

O estudo foi realizado com 33 nadadores mirins, meninos e meninas, com idade entre 6 e 10 anos, das equipes competitivas de um importante clube do município de São Paulo.

Foram aplicadas 3 gincanas visando a educação nutricional dessa população, especificamente educativas, focadas no tema “importância do consumo de frutas e hortaliças para nadadores”.

A seguir, são descritos os procedimentos empregados em cada uma das atividades educativas empreendidas.

Gincana das frutas

Objetivo: Realizar a abordagem inicial do assunto consumo de frutas com os nadadores, mostrando a importância destes alimentos na alimentação do atleta infantil.

Executores: Estagiárias da área de Nutrição Esportiva.

Modo de conduzir:

- 1) breve preleção sobre a importância das frutas na alimentação de atletas;
- 2) jogaram-se na piscina bexigas numeradas e não numeradas com bolas de gude dentro, para que elas afundassem;
- 3) os participantes foram divididos em equipes diferentes;
- 4) as equipes entraram juntas na piscina para pegarem o maior número de bexigas que conseguirem em 20 segundos, sendo que cada participante pegou uma bexiga por vez, colocando-as em uma sacola que estava na borda da piscina com uma das estagiárias;
- 5) a equipe que pegou o maior número de bexigas ganhou 1 ponto e a que pegou o maior número de bexigas numeradas também ganhou 1 ponto;
- 6) cada equipe respondeu a pergunta relacionada ao número da bexiga, ganhando 1 ponto por acerto;
- 7) as bexigas numeradas que as equipes não pegaram foram divididas entre as equipes para que cada uma delas respondesse uma pergunta, ganhando 1 ponto por acerto;
- 8) foram computados os erros e acertos em cada questão realizada;
- 9) ganhou o prêmio a equipe que obteve o maior número de pontos;
- 10) prêmios: vencedores – 1 barra de cereal e 1 maçã; perdedores – 1 barra de cereal.
- 11) ao final da gincana foram entregues informativos sobre a importância das frutas (Figura 1), para as crianças entregarem aos pais/responsáveis.

As crianças foram fotografadas durante a execução da atividade (Figura 2).

Materiais utilizados: computador, impressora, papel sulfite, bexigas, bolas de gude, caneta, sacolas plásticas, barras de cereais e maçãs.

Figura 1 - Informativo sobre a importância das frutas.



Figura 2 - Fotos da gincana de frutas.



Gincana das verduras

Objetivo: Realizar a abordagem inicial do assunto consumo de verduras com os nadadores, mostrando a importância destes alimentos na alimentação do atleta infantil.

Executores: Estagiárias da área de Nutrição Esportiva.

Modo de conduzir:

- 1) breve preleção sobre a importância das verduras na alimentação de atletas;
- 2) os participantes foram divididos em equipes diferentes;
- 3) cada participante atravessou a piscina chegando até uma das estagiárias, a qual estava na borda da piscina esperando o participante para fazer uma pergunta relacionada à palestra sobre verduras;
- 4) o participante que respondesse a pergunta corretamente ganhava uma pulseira verde, a qual seria colocada no ato da resposta, mas se a pergunta fosse respondida errada ele ganhava uma pulseira vermelha;
- 5) após respondida a pergunta o integrante da equipe voltava para a outra ponta da piscina para que o outro componente de sua equipe atravessasse esta para responder a pergunta;
- 6) ganhou o prêmio a equipe que teve o maior número de pulseiras verdes no braço.
- 7) prêmios: vencedores – 1 barrinha com polpa de fruta e 1 caneta; perdedores – 1 barrinha com polpa de fruta;
- 8) ao final foram entregues informativos sobre a importância das verduras (Figura 3), para as crianças entregarem aos pais/responsáveis.

Novamente as crianças foram fotografadas durante a execução da atividade (Figura 2).

Materiais utilizados: computador, impressora, papel sulfite, pulseiras verdes e vermelhas, barrinhas com polpa de fruta e canetas.

Figura 3 - Informativo sobre a importância das verduras.

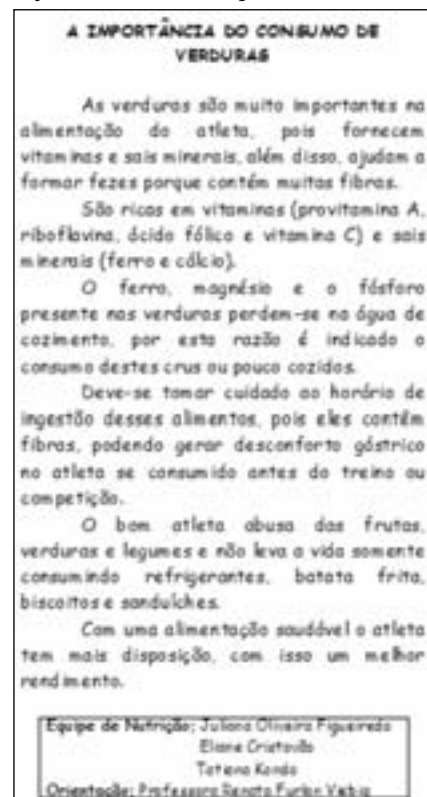


Figura 4 - Fotos da gincana de verduras.

Gincana dos legumes

Objetivo: Realizar a abordagem inicial do assunto consumo de legumes com os nadadores, mostrando a importância destes alimentos na alimentação do atleta infantil.

Modo de conduzir:

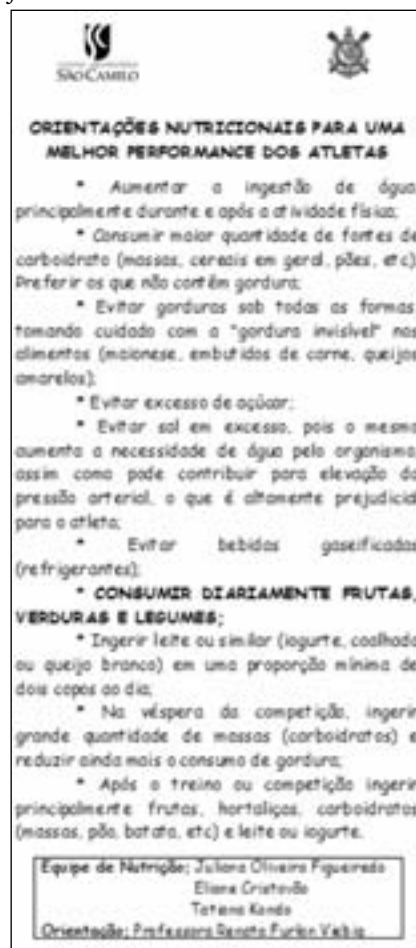
- 1) breve preleção sobre a importância dos legumes na alimentação;
- 2) os participantes foram divididos em equipes diferentes;
- 3) com os olhos vendados, cada participante sentia o cheiro do legume cozido e tentava adivinhar o que era, se acertasse ganhava 1 ponto;
- 4) após sentir o cheiro o participante que provasse o alimento ganhava 1 ponto, o que não quisesse provar não ganhava ponto;
- 5) ganhou o prêmio a equipe que obteve o maior número de pontos;
- 6) prêmios: vencedores – 1 certificado; perdedores – não houve prêmio;
- 7) por ser a última gincana, foram entregues informativos (Figura 5) com orientações nutricionais para uma melhor performance dos atletas, para as crianças entregarem aos pais/responsáveis.

Materiais utilizados: computador, impressora, papel sulfite, batata, cenoura, chuchu e beterraba cozidos.

Resultados e discussão

Participaram das atividades educativas 30 nadadores competitivos do clube, sendo 27% do sexo feminino e 73% do sexo masculino. A idade média das crianças foi de 11,06 anos.

As gincanas foram preparadas de forma que fossem divertidas e ao mesmo tempo informativas, pois estas ajudaram os atletas na fixação do conteúdo dado na preleção antecedente à gincana.

Figura 5 - Informativo com orientações nutricionais para uma melhor performance dos atletas.

Na primeira gincana, sobre a importância das frutas, das perguntas realizadas durante a atividade, houve 90% de acerto e 10% de erro. Na gincana sobre as verduras, houve 75% de acerto e 25% de erro nas perguntas aplicadas.

Dessa forma, considera-se que durante as gincanas os atletas mirins conseguiram aprender o conteúdo que foi ministrado, pois no momento das perguntas nas gincanas a grande maioria destes acertou-as.

Na última gincana, sobre a importância dos legumes, não foram realizadas perguntas.

No estudo de Jorge e Peres [13], realizado na cidade de Bauru, com crianças, foi demonstrada a importância da brincadeira para o aprendizado e entronização de novos conceitos. Os autores verificaram que a aplicação das atividades educativas foi um processo agradável tanto para quem o elaborou, como para quem participou dos procedimentos.

Experiências anteriores mostram que o fornecimento apenas de orientações orais representa discursos vazios e repetitivos, falhos em promover mudanças na alimentação dos indivíduos [13,14]. Assim, a vivência dos conceitos, de forma lúdica e divertida é um facilitador no processo de aprendizado e aquisição de novos conhecimentos, especialmente por parte do público infantil.

A educação para a saúde sempre foi vista como um conjunto de medidas que deve induzir as pessoas a atitudes tidas como desejáveis para a promoção da saúde e prevenção de doença, por isso a importância da utilização de estratégias que promovam o alcance dessa finalidade, entre elas, aulas demonstrativas [13,15].

Conclusão

As atividades desenvolvidas neste trabalho envolveram a criatividade aliada ao conhecimento técnico científico, o qual foi transmitido de uma forma divertida e agradável, facilitando o aprendizado.

Os atletas mirins representam um grupo no qual a adoção de hábitos alimentares adequados e saudáveis é determinante para o desempenho em competições.

Assim, o presente estudo demonstrou como é importante a educação nutricional ser inserida desde a infância para os pequenos atletas, do mesmo modo como enfatizou a importância da realização de atividades educativas para o aprendizado, uma vez que estas auxiliam na fixação do conteúdo, além de ser uma forma de “aprender brincando”.

Por todas essas considerações entende-se que quanto mais cedo forem instalados nas crianças fisicamente ativas hábitos alimentares saudáveis, voltados para a prática de atividade física e para a qualidade de vida, maior a probabilidade de que estes permaneçam na vida futura dos atletas, além de representar a garantia de melhores resultados nos eventos competitivos.

Referências

1. Juzwiak CR, Paschoal V. Nutrição para crianças fisicamente ativas. *Nutrição, Saúde & Performance* 2001;11:32-7.
2. Lollo PCB, Tavares MCGCF, Montagner PC. Educação física e nutrição. *Lecturas Educación Física y Deportes* 2004;10:1-9.
3. Viebig RF, Patton CT. Nadadores mirins competitivos: adequação do estado nutricional. *Lecturas Educación Física y Deportes* 2006;11:1-7.
4. Al Assal K, Algodoal LC, Petri KC, Rossi L. Estudo antropométrico e nutricional de nadadores jovens competitivos. *Nutrição Brasil* 2004;3(4):219-24.
5. Erp-Baart AMJ, Saris WHM, Binkhorst RA, Vos JA, Elvers JWH. Nationwide survey on nutritional habits in elite athletes: energy, carbohydrate, protein and fat intake. *Int J Sports Med* 2003;10:3-10.
6. Ramos C, Zanetti TV, Kazapi AM. Intervenção nutricional em remadores do clube náutico Francisco Martinelli – Florianópolis/SC. *Revista Eletrônica de Extensão* 2005;2(2).
7. Almeida TA, Soares EA. Nutritional and anthropometric profile of adolescent volleyball athletes. *Rev Bras Med Esporte* 2003;9:198-203.
8. Rossi L, Silva RC, Tirapegui J. Avaliação nutricional de atletas de karatê. *Rev APEF* 1999;13(1):40-9.
9. Triches RM, Giugliani ER. Obesidade, prática alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev Saúde Pública* 2005;39(4):541-7.
10. Jaime PC, Machado FMS, Westphal MF, Monteiro CA. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. *Rev Saúde Pública* 2007;41(1):154-57.
11. Raya MAC, Prieto MA, Viebig RF, Nacif MAL. Recomendações nutricionais para crianças praticantes de atividade física. *Lecturas Educación Física y Deportes* 2007;12:01-07.
12. Santos LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr* 2005;18(5):681-92.
13. Jorge TC, Peres SPBA. Elaboração de recursos pedagógicos-nutricionais para o programa de educação nutricional. *Rev Nutr Brasil* 2004;3(4):211-8.
14. Castro FAF, Pereira CAS, Priore SE, Ribeiro SMR, Bittencourt MC, Queiroz VMV. Educação nutricional na adolescência. *Nutrição em pauta* 2002;10(52):09-11.
15. Nascimento E, Rezende AL. *Criando histórias, aprendendo saúde*. São Paulo: Cortez; 1988.