



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

INTERVENÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL E MOTORA EM PARTICIPANTES DO PROJETO PRÓ-VÔLEI DE IJUÍ¹

Caroline Espich², Ligia Beatriz Bento Franz³, Maristela Borin Busnello⁴, Márcio Strassburger⁵, Ariel Uez⁶.

¹ Projeto Pró-Vôlei IJUÍ

² BOLSISTA PIBEX, ALUNA DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIJUI

³ Orientadora

⁴ Docente do curso de nutrição-UNIJUI (marisb@unijui.edu.br)

⁵ Docente do curso de fisioterapia da- UNIJUI (marcio.s@unijui.edu.br)

⁶ Acadêmico do Curso de fisioterapia da -UNIJUI

Resumo: Devido a mudanças na alimentação levando a práticas alimentares inadequadas e hábitos de vida sedentários de crianças e adolescentes, o projeto Pró-vôlei, desenvolvido no município de Ijuí, com parceria da Unijuí e administração municipal, busca estimular a prática de atividade física entre crianças e adolescentes, trabalhando os rudimentos do Voleibol. O público alvo são crianças de 7 a 15 anos distribuídas por núcleos em diversas localidades do município de Ijuí. Neste projeto de extensão serão desenvolvidas atividades educativas junto aos Núcleos de atuação do Pró-Vôlei, contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares e motores do público alvo.

Palavras Chaves: comportamento alimentar, atividade física, educação em saúde

Introdução

Dados brasileiros apontam que em 2009, uma em cada três crianças entre cinco a nove anos de idade estavam acima do peso (IBGE, 2010), tendo esta situação em crianças de 5 a 9 anos de idade aumentado de forma mais acelerada que nas demais faixas. Além deste dado, os estudos nacionais apontam que de modo geral o excesso de peso e obesidade mostrou crescimento em todas as idades, classes de rendimentos, regiões e situação urbana ou rural.

O aumento na ocorrência das doenças crônico-degenerativas (cardiovasculares, diabetes, colesterol, câncer, etc), está relacionado com os dados acima apresentados, e têm entre as suas causas a combinação de hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, além de condutas não saudáveis (tabagismo, uso abusivo de álcool, estresse, etc).

Nossas escolhas alimentares são frutos da cultura e das condições sociais na qual estamos inseridos. Observamos atualmente, em tempos de globalização, a ocorrência de uma padronização cada vez maior dos produtos consumidos, dos comportamentos alimentares e dos gostos. Conforme Bleil, (1998)¹, isto é consequência de um processo decorrente da industrialização, que é movida por grandes





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

empresas transnacionais e que difundem os alimentos oriundos de sua produção, alterando inclusive a cultura alimentar da população, e, estes novos produtos nem sempre são os mais saudáveis.

O menor consumo de alimentos saudáveis, combinado a cultura de que alimentos industrializados são mais acessíveis e rápidos que o preparo de frutas e hortaliças, podem contribuir para a ocorrência de carências nutricionais. Entre as crianças e adolescentes condutas alimentares não saudáveis são reflexo também da convivência nos grupos e do papel pouco efetivo da família e da publicidade infantil excessiva a que são expostos.

A vida sedentária, epidemia mundial segundo a OMS, é também fator de risco para doenças crônico-degenerativas e tem um efeito negativo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas^{2,3,6}. No Brasil a população adulta sedentária corresponde a 80,8% de toda a população. Com essa preocupação, vários são os estudos com adolescentes que apresentem altos índices de comportamento de risco, como o decréscimo do hábito regular de atividade física, hábitos alimentares irregulares e transtornos psicológicos; além disso, outros estudos têm afirmado que hábitos de atividade física na adolescência determinam parte dos níveis de atividade física na idade adulta^{2,3,5,6} e são estratégia efetiva para prevenir a doença aterosclerótica e ou cardiovasculares.

Nesse contexto, alternativas devem ser consideradas a fim de estimular tanto a alimentação saudável quanto a prática regular de exercícios físicos em todas as faixas etárias, respeitando as particularidades⁶.

As mudanças necessitam ser introduzidas através da orientação, divulgação e difusão. É desconhecida outra maneira de mudar culturalmente conceitos ou idéias se não pela educação gerada pela implantação de projetos e programas que levem a uma reeducação dos hábitos e estilo de vida.

Esse trabalho tem como objetivo socializar a intervenção educativa em alimentação, nutrição e prática motora desenvolvida junto a crianças e adolescentes que participam do Projeto Ijuí Pró-Vôlei, estimulando a adoção de hábitos para uma vida saudável. O projeto Pró-vôlei, desenvolvido no município de Ijuí, com parceria da Unijuí e administração municipal, busca estimular a prática de atividade física entre crianças e adolescentes e trabalhar os fundamentos do Voleibol. Neste projeto de extensão espera-se desenvolver as atividades educativas junto aos Núcleos de atuação do Pró Vôlei, contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares e motores do público alvo.

Metodologia

As atividades são realizadas com crianças e adolescentes na faixa etária de 7 a 15 anos, participantes do projeto Pró-vôlei em Ijuí/RS, que conta com 1500 integrantes. O Pró-vôlei realiza as atividades em diversos núcleos distribuídos por várias regiões do município de Ijuí.

As atividades previstas são reuniões de equipe; capacitação para monitores do projeto (acadêmicos de educação física) sobre temas de alimentação adequada; elaboração de folders; avaliação do estado nutricional e motora; e oficinas educativas em saúde.

A avaliação do estado nutricional está sendo realizada de acordo com as Cadernetas de Saúde da Criança e do Adolescente do Ministério da Saúde/Brasil (2009), que consiste de medidas antropométricas, e um dos indicadores o índice de massa corporal-IMC com as seguintes classificações:



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

para crianças: obesidade grave, obesidade, sobrepeso, peso adequado, e magreza; e para adolescentes: excesso de peso, peso adequado, baixo IMC, e muito baixo (IMC).

As práticas relacionadas às atividades motoras dividem-se em dois momentos: a capacitação dos monitores do projeto para aplicação de atividades direcionadas ao controle postural e propriocepção; e o acompanhamento das atividades desenvolvidas durante os treinamentos.

Resultados e Discussão

No primeiro momento foram realizadas capacitações com os monitores do projeto. Espera-se com a implantação do Projeto estimular hábitos saudáveis e despertar entre os monitores do projeto Pró Vôlei uma preocupação com alimentação saudável, pois na sua ação de educadores poderão estimular entre as crianças e adolescentes atitudes mais adequadas frente à alimentação.

Além de estimular hábitos saudáveis quanto a nutrição e prática motora, também é preocupação do projeto de extensão despertar, tanto nos monitores quanto nas crianças e adolescentes participantes, a preocupação com a postura e a prevenção de lesões decorrentes da prática do voleibol.

A atividade física na infância ou adolescência pode exercer, além de um efeito direto sobre a morbidade na própria adolescência, um efeito direto sobre a morbi-mortalidade na idade adulta, devendo-se isto ao fato de que evidências indicam que jovens fisicamente ativos têm maior probabilidade de serem adultos ativos. A prática de atividade física na adolescência pode auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento de várias morbidades, exercendo inclusive um efeito protetor duradouro contra osteoporose na idade adulta (Hallal et al., 2006 citado por Hallal & Anjos, 2007).

Até o presente momento foram realizadas as seguintes atividades: elaboração e distribuição de cartilha educativa “Nutrição e Vôlei” (Pró-vôlei; Unijuí, 2012); coleta de dados antropométricos; e capacitação dos monitores para atuar no controle da postura e prevenção de lesões.

Quanto aos dados antropométricos, foram avaliadas 172 crianças e adolescentes. Destas 74 são crianças, com idade entre 7 e 9 anos, e 98 adolescentes, com idade entre 10 e 15 anos. Como resultado da avaliação do estado nutricional verificou-se os seguintes resultados do Índice de Massa Corporal: em relação as crianças, 11% encontram-se em obesidade grave, 5% obesidade, 26% sobrepeso, 57% peso adequado, e 1% magreza; já entre os adolescentes 12% encontram-se em excesso de peso, 82% peso adequado, 5% baixo IMC, e 1% muito baixo IMC.

A transição nutricional observada no Brasil nas últimas décadas indica no que se refere ao avanço do excesso de peso entre crianças e adolescentes. A elevada prevalência deste excesso de peso ao lado de resultados de estudos isolados que mostraram altas porcentagens de sujeitos com hipertensão arterial na adolescência e também de alterações no metabolismo da glicose e do perfil lipídico, reforça a necessidade de se estimular a adesão a hábitos alimentares saudáveis (especialmente o aumento do consumo de frutas e hortaliças e redução de doces e açucarados), incentivando a perda de peso e a prática regular de atividades físicas.

Conclusão

Conclui-se com este trabalho que os índices de sobrepeso, obesidade, obesidade grave, e baixo IMC ainda são um problema nessas duas faixas etárias, e apesar do número de crianças eutróficas ser





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

significativo é de extrema importância a realização de atividades que contribuam para o desenvolvimento de hábitos de vida mais saudáveis implementando ações que possam auxiliar neste processo.

O cuidado com a postura, nessas faixas etárias, faz-se necessário, pois é quando a criança/adolescente apresenta crescimento significativo, potencializando pequenas alterações, sendo pouco reversíveis.

As lesões decorrentes da prática do voleibol, assim como em outros esportes, podem ocorrer pela prática inadequada, excesso de treinamento, além da falta de preparação física para as atividades, por isso a importância de agregar aos treinamentos, atividades específicas para a prevenção de lesões.

Para atender as necessidades dos participantes do Projeto Ijuí Pró-Vôlei, serão utilizados alguns métodos de educação em saúde: grupos temáticos, dinâmicas, avaliação das características alimentares das crianças e adolescentes, entrega de folhetos sobre alimentação saudável, capacitação dos monitores quanto ao cuidado com a postura e prevenção de lesões, acompanhamento dos treinamentos, bem como orientações através de oficinas educativas.

Referências

- 1- BLEIL, Susana Inez. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. Cadernos de Debate, vol. VI, 1998.
 - 2- CDC (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion), Physical Activity and Health: A report of the surgeon general, 1999. Disponível em: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/chapcon.htm>
 - 3- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CQ, Bouchard C et al. Physical activity and public health: recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 1995;273:402-7.
 - 4- Reynolds KD, Killen JD, Bryson SW, Maron DJ, Taylor CB, Maccoby N et al. Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. Prev Med 1990;19:541-51.
 - 5- Rego RA, Berardo FAN, Rodrigues SSR, Oliveira ZMA, Oliveira MB, Vasconcellos C, et al. Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis: inquérito domiciliar no Município de São Paulo, SP (Brasil). Metodologia e resultados preliminares. Cad Saúde Pública 1990;24:277-85.
 - 6- OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. Rev. Saúde Pública 2004; vol.38, n.2, pp. 157-163.
- BRASIL. Cadernetas de Saúde da Criança. Ministério da Saúde: Editora MS. Série F. Comunicação e Educação em Saúde. 6ªed. 2009.
- BRASIL. Cadernetas de Saúde do Adolescente. Ministério da Saúde: Editora MS. Série F. Comunicação e Educação em Saúde. 6ªed. 2009.
- Epidemiologia nutricional. RJ:Ed Fiocruz/Atheneu, 2007
- HALLAL, Pedro Curi; ANJOS, Luiz Antonio dos. Epidemiologia da Atividade Física. In: KAC, Gilberto; et al.(orgs.). Epidemiologia Nutricional. Rio de Janeiro: Atheneu, 2007.