



## MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA APLICADA À NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Halyny Silva<sup>1</sup>

### INTRODUÇÃO

O projeto de extensão intitulado “Medidas de avaliação em Educação Física aplicada à nutrição esportiva” faz parte do componente curricular *Medidas e Avaliação em Educação Física aplicada à nutrição esportiva*. Este componente tem caráter obrigatório e faz parte da matriz curricular do curso de Educação Física, sendo prevista a realização para os alunos matriculados no módulo. Para este projeto, é previsto o atendimento à comunidade com vistas à avaliação corporal. O objetivo é identificar a obesidade e assim orientar o atendido sobre uma vida mais saudável, incentivando para a realização de atividade física e alimentação equilibrada. Os alunos coletam medidas como circunferência de cintura e quadril, peso e altura e, após identificá-las, aplicam os cálculos para verificar, junto à uma tabela referencial, o referencial no qual o atendido se encontra e, a partir disso, estabelecer a melhor conduta a ser seguida. O projeto acontece junta um grande evento quinzenal da cidade de Maringá, nominado como Prefeitura nos Bairros, que como o nome já diz, é itinerante e muda o bairro a cada sábado do evento. É um Projeto com caráter extensionista cuja carga horária está prevista em matriz curricular de modo a cumprir a carga horária mínima exigida pelo Ministério da Educação, em suas Diretrizes para a Extensão no Ensino Superior (2018):

Art. 4º As atividades de extensão devem compor, no mínimo, 10% (dez por cento) do total da carga horária curricular estudantil dos cursos de graduação, as quais deverão fazer parte da matriz curricular dos cursos.

---

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física, Especialista em Coordenação Pedagógica, em Atividade Física e Saúde e em Atividade Física para Saúde e Treinamento. É professora e coordenadora do curso de graduação em Educação Física no Centro Universitário Metropolitano de Maringá – UNIFAMMA.



A duração do projeto tem o prazo do período modular em que a disciplina acontece.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Sabemos o quanto é importante estarmos saudáveis para realizarmos movimentos simples em nosso cotidiano como o andar, correr, saltar, agachar entre tantos outros movimentos. Estudos (Mota, 2010; Silva, *et al*, 2010) indicam, para que se tenha uma melhor qualidade de vida, é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. A cada dia que passa há um movimento de normalizar e romantizar o sobrepeso e a obesidade. O sedentarismo, por sua vez, tem acarretado maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias, tais como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes, assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010).

Visando conscientizar a população sobre os danos e prejuízos à saúde e a qualidade de vida ao não realizar diariamente atividade física, o curso de Educação Física da Unifamma tem como proposta, por meio do projeto de extensão, orientar a comunidade sobre a importância da prática regular de atividades físicas como também a importância de uma alimentação equilibrada com fibras, carboidratos e proteínas e a ingestão necessária de água para um bom funcionamento do nosso organismo. Para tanto, conforme assevera Sichieri, 2000, os estabelecimentos de dietas saudáveis devem contemplar como prioridade a prevenção do ganho de peso. Dessa forma, incluir o consumo alimentar e a atividade física, no âmbito de comportamentos para uma vida saudável, é talvez a mais importante tarefa de promoção da saúde. Sendo assim, podemos evidenciar, por meio de estudos realizados, que a união da atividade física e da alimentação saudável e balanceada só traz benefícios à saúde, proporcionando melhoria na qualidade de vida e na manutenção do nosso corpo.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação em projetos que atendem a comunidade propicia ao aluno a vivência com pessoas de diferentes culturas, níveis sociais e intelectuais. A cada evento, nos deparamos com participantes carentes de conhecimento prévio sobre o que é a prática de atividade física diária, o que é uma alimentação saudável e como associar ambas.

Quando perguntamos ao participante sobre sua rotina, muitos já colocam como atividade física o seu trabalho. Quando o mesmo é braçal, entendem que há esforço muscular suficiente para uma atividade física e é aí que entramos esclarecendo sobre o preparo necessário para a realização de tarefas cotidianas.

Mostramos a eles que, para o bom funcionamento de seu corpo, quanto às articulações, musculaturas e organismo, faz-se necessário um treino personalizado e individualizado para cada especificidade. Explicamos que, por exemplo, não é porque se trabalha como pedreiro e carrega sacos de cimento de 50kg, que não é preciso fazer atividades físicas direcionadas para preparar o corpo e fortalecer os músculos agonistas do movimento, para que aquele peso seja suportado de forma correta por seu corpo. Em consequência, pode-se acarretar dores lombares, por não utilizarem seu corpo de maneira correta. Quando falamos sobre a alimentação, verificamos que muitos passam o dia praticamente com uma das refeições e se alimentam em maior quantidade no jantar. Alguns, por ser a refeição que está com a família completa ao redor da mesa, outros por ser a comida fresca. São esses alguns dos motivos que o leva a comer até mais que o necessário por um conforto ou “fome”, muito mais emocional do que fisiológico.

Pôde-se perceber, com os relatos colhidos em cada evento, que associa a alimentação muito mais a cultura alimentar adquirida ainda quando criança do que o que se faz necessário para nutrir o corpo de forma saudável. As escolhas são feitas pensando em “por quanto tempo se sentirão satisfeitos” e não para a



nutrição adequada para o corpo e as porções necessárias ao longo do dia para atender de forma correta o que nosso organismo necessita.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos que nossa participação nos projetos tem sido de grande valia, uma vez que alcançamos nossos objetivos que são proporcionar ao aluno a vivência e experiência com o público, coletar os dados, por meio das medidas e avaliações realizadas, e também interagir e conscientizar a população participante sobre a associação da atividade física e a alimentação saudável. Temos tido bons resultados também com os relatos dos alunos que participam do projeto de extensão, garantindo domínio do conteúdo e conhecimento adquirido nas aulas teóricas e aplicados na prática.

## **REFERÊNCIAS**

SICHIERI, R. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para população brasileira**. Scielo Brasil: 2000.

GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos**. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. **Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros**. Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.