

SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:

nosso café da manhã

ORGANIZAÇÃO:

Ana Patrícia da Silva

1ª edição
Rio de Janeiro
CAp/UERJ
2019

SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
nosso café da manhã

SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
nosso café da manhã

ORGANIZAÇÃO:
Ana Patrícia da Silva



AUTORES

Ana Patrícia da Silva
Mayara de Oliveira Corrêa

1ª edição
Rio de Janeiro
CAp/UERJ
2019



COPYRIGHT – Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAp) - Departamento de Educação Física e Artística (DEFA) - Universidade do Estado Rio de Janeiro (UERJ).

COORDENAÇÃO DO DEPARTAMENTO:

- ✓ Chefia – Professor José Ribamar Pereira Filho - CAp UERJ.
- ✓ Subchefia – Professora Ilana Assbú Linhales Rangel - CAp UERJ.

COMISSÃO CIENTÍFICA E EDITORIAL:

Prof^ª. Dr^ª. Ana Patrícia da Silva (CAp UERJ)

Prof^ª. Dr^ª. Gabriela Aragão Souza de Oliveira (CAp UERJ/UNISUAM)

Prof. Dr. Gilson Ramos de Oliveira Filho (CAp UERJ/UNISUAM)

Prof. Dr. Luiz Gustavo Gavião (CAp UERJ)

Prof^ª. Ms^ª. Márcia Miranda (CAp UERJ/UNISUAM)

Prof. Dr. Sidnei Jorge Fonseca Junior (CAp UERJ/UNIABEU)

ILUSTRADOR:

Prof. Dr. Luiz Gustavo Gavião (CAp UERJ)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

SILVA, Ana Patrícia (Org). SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: Nosso café da manhã. 1ª Ed. Rio de Janeiro. Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAp UERJ), 2019. 48 p.

Tipo de Suporte: E-book

ISBN: 978-85-89382-78-6

1-Educação Física Escolar. 2- Metodologias Ativas. 3- Educação e Saúde. 4- Educação.

Colaboradores

A presente obra está sendo publicada sob forma de coletânea de textos fornecidos voluntariamente por seus autores, com as devidas revisões de forma e conteúdo. Estas colaborações são de exclusiva responsabilidade dos autores sem compensação financeira, mas mantendo seus direitos autorais, segundo a legislação em vigor.

Direitos Autorais e Cópias

Este e-book tem distribuição gratuita e estará disponível em site para download de livre acesso, sem custos para usuários. Cópias em papel do livro e dos textos estão autorizadas desde que não tenham propósito comercial e que sejam citados os autores e fontes originais em eventuais reproduções.

Equipe envolvida no projeto:

Discentes CAP UERJ

1. *Alessandro do Nascimento Teixeira*
2. *Ana Carolina Castro Carvalho*
3. *Ana Carolina Tosatto Costa*
4. *Anna Luíza Fonseca Pedrini*
5. *Beatriz Andrade Branco Gonçalves Almeida*
6. *Bernardo Braga de Assumpção*
7. *Daniel Antônio Ribeiro Bugarim*
8. *Davi de Oliveira Cordeiro*
9. *Eloab Cardozo Narcizo*
10. *Fernanda Rebouças Silva*
11. *Francisco Henrique Borges de Castro*
12. *Giovanna Martins Ladeira Celebrini*
13. *Hugo Triani Cherem*
14. *Júlio Akani Calmon de Arruda Mafra*
15. *Letícia Vieira Gomes*
16. *Livia de Oliveira Diogo*
17. *Luan da Silva Meira*
18. *Luiz Eduardo Teixeira de Araújo Pacheco*
19. *Luíza da Silveira Ferreira*
20. *Maria Clara Pinto Caldas de Lima*
21. *Matheus Henrique Rosa de Oliveira*

22. *Mayara Ferreira Pires*
23. *Marina Braga Pires de Oliveira*
24. *Pedro Benevides*
25. *Rafaella Sena de Freitas*
26. *Stefhany Silva de Silveira Campos Azevedo*
27. *Thiago de Albuquerque Galdino*
28. *Wagner Fernandes Gonzaga*
29. *Yussi Cerri de Figueiredo*

Discentes do Instituto de Educação Física e Desporto (IEFD UERJ)

1. *Ana Paula de Melo Lopes*
2. *Guilherme Martins de Alcântara*
3. *João Victor de Oliveira Pinto*
4. *Mayara de Oliveira Corrêa*
5. *Mohana Figueiredo Lessa*

Docentes

Prof^{ta}. Dr^a. Ana Patrícia da Silva (CAp UERJ)

Prof^{ta}. Dr^a. Gabriela Aragão Souza de Oliveira (CAp UERJ/ UNISUAM)

Prof. Dr. Gilson Ramos de Oliveira Filho (CAp UERJ/ UNISUAM)

Prof^{ta}. Ms^a. Márcia Miranda (CAp UERJ / UNISUAM)

Prof. Dr. Luiz Gustavo Gavião (CAp UERJ)

Prof. Dr. Sidnei Jorge Fonseca Junior (CAp UERJ/ UNIABEU)

Ilustrador:

Prof. Dr. Luiz Gustavo Gavião (CAp UERJ)

Nutricionista:

Ivany Alves Castanho (Nutricionista do Centro Universitário de Controle do Câncer (CUCC / HUPE UERJ))

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	10
CONTEXTUALIZANDO SAÚDE.....	13
A OFICINA DE MUSCULAÇÃO, METODOLOGIA ATIVA E PRÁTICA PEDAGÓGICA EM EDUCAÇÃO E SAÚDE .	26
POSFÁCIO	40

.....**PREFÁCIO**

Sidnei Jorge Fonseca Junior¹

Durante o sono, o organismo necessita manter suas atividades vitais, e mesmo com o gasto energético reduzido, deve ser considerado que foram muitas horas sem consumo de energia, havendo a importância de repô-las. Assim, uma atenção especial deve ser dada ao café da manhã.

Para alguns indivíduos, o início do dia já apresenta atividades físicas agitadas, como longas caminhadas, horas em pé no transporte para o trabalho ou escola e, muitas vezes, é o momento de fazer exercícios físicos. Tais atividades em jejum (sem o café da manhã) podem ser perigosas pela carência de energia. Com a adequada refeição pela manhã, energeticamente o corpo estará preparado para o estudo,

¹ Prof. Dr. Sidnei Jorge Fonseca Junior - CREF: 01895-RJ / UERJ - Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira / Centro Universitário UNIABEU / Vila Olímpica Professor Manoel José Gomes Tubino.

trabalho, manter o bom humor e praticar exercícios.

E qual alimento escolher para que o café da manhã seja saudável e atenda nossas necessidades fisiológicas? De imediato, a resposta seria alimentos que apresentem variedades de nutrientes, não deixando de esquecer dos carboidratos, e tomando cuidados com excessos de gorduras saturadas, monossacarídeos (carboidratos simples) e sódio, como pães refinados ou doces, bolo, açúcar, salgados, bebida achocolatada e suco muito adoçado, por serem prejudiciais à saúde.

A pirâmide alimentar, sempre é uma boa opção de consulta, pois é didática e tem em sua base alimentos com carboidratos complexos e óleos insaturados, importantes para o adolescente. Vale considerar que a adolescência é uma fase da vida que há aumento do metabolismo energético devido ao desenvolvimento físico, e os alimentos da base são uma boa escolha, desde que o indivíduo não esteja em dieta específica para emagrecer. Acima da base da pirâmide, alimentos que apresentam uma variedade de vitaminas, minerais e proteínas completam sugestões para o café da manhã.

Em suma, alimentos como pães integrais, frutas, ovos, leites, derivados de soja, legumes, frango são saudáveis e podem ser consumidos com facilidade no cotidiano por fazerem parte da nossa cultura alimentar, mas há combinações para todo tipo de cultura. O famoso café apresenta “cafeína” que atua no sistema nervoso, acelera o sistema nervoso e, em excesso, pode causar dependência e agitação. Deve ser evitado em excessiva quantidade

Façam a escolha correta dos alimentos e não “esqueçam” do café da manhã!

.....CONTEXTUALIZANDO SAÚDE

Mayara de Oliveira Corrêa²

O termo saúde por muito tempo foi entendido como ausência de doença, e ainda é visto por alguns desta maneira. Este conceito representa a dicotomia entre saudável e doente, ou seja, ou uma pessoa é totalmente saudável ou ele é totalmente doente. Essa avaliação está desatualizada, a tendência atual é considerar saúde em perspectiva holística, como uma condição humana com dimensões: física, social e psicológica (NAHAS et al., 2000).

Desafios relacionados à saúde são enfrentados pela população mundial, em diversos aspectos, como: surtos de doenças evitáveis por vacinação, taxas crescentes de obesidade e inatividade física, impactos na saúde da poluição ambiental e mudança climática (OMS).

² Mestre em Ecoturismo e Conservação Ambiental (UNIRIO). Licenciada em Educação Física (UERJ). Graduada em Turismo (UNIRIO).

Em 2019 se inicia um novo plano estratégico, da Organização Mundial da Saúde, que visa enfrentar essas e outras ameaças. As metas estipuladas pela OMS são: garantir que mais pessoas se beneficiem do acesso à cobertura universal de saúde, mais pessoas estejam protegidas das emergências de saúde e mais pessoas desfrutem de melhor saúde e bem-estar.

Qualidade de Vida

Com variáveis complexas e complementares, o ser humano busca de forma incessante por saúde, caracterizada num contínuo, com polos negativos e positivos. É importante entender se a sociedade busca evitar a morte, prolongando o tempo de vida ou aproveitar mais a vida, fazendo do tempo vivido o melhor possível.

Nesse sentido de aproveitar mais a vida e não só evitar morrer, o termo qualidade de vida aparece de forma importante.

Trata de uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer,

realização pessoal), e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade. (MINAYO, 2000)

Qualidade de vida, então, pode ser entendida como a condição em que vive o ser humano levando em conta aspectos individuais relacionados a tudo que permeia esta pessoa e é de alguma maneira importante para ela. Ou seja, a relação interpessoal, a relação intrapessoal, o indivíduo com o trabalho, ele com a família, dinheiro, entre outras relações.

Muitos componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade são também fundamentais para que indivíduos e populações alcancem um perfil elevado de saúde. Ou seja, há relação direta entre saúde e qualidade de vida (BUSS, 2000).

Estilo de Vida

O século XX foi marcado pela urbanização da sociedade e, ao longo destes 100 anos, inúmeras foram as transformações que ocorreram na produção, na distribuição, na troca, no

consumo e nas relações sociais (DA SILVA, 2002). Os processos e dinâmicas que a sociedade passou neste período foram caracterizados pelo modo de vida urbano, com transformações intensas.

No Brasil, as transformações no comércio se intensificaram após a II Guerra Mundial, com a consolidação e expansão da industrialização de nosso território, principalmente pela indústria automobilística, eletroeletrônica e de bens de consumo não duráveis (DA SILVA, 2002). A sociedade a partir da década de 1960 começou a transitar utilizando mais automóveis, alterou sua forma de consumo quando aumentou seu poder de compra, optando por bem não duráveis.

A partir dessas transformações sociais, a preocupação com a saúde da população tornou-se foco de debates, principalmente em relação aos cuidados individuais. Na primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde (1986), foi aprovada a Carta de Ottawa em resposta a industrialização dos países e questões semelhantes em outras regiões.

A Carta trata saúde como “o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida”. E ainda inclui fatores que tem relação com esse recurso tão importante: políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos. Esses fatores podem favorecer e/ou prejudicar a saúde, depende das escolhas e oportunidades individuais.

O processo de capacitação para que a sociedade possa buscar melhorias em sua qualidade de vida e saúde é denominado promoção da saúde (DE OTTAWA, 1986). Essa capacitação tem a ver com teoria e prática, as pessoas precisam ter conhecimento para saber escolher hábitos mais saudáveis quando tiverem oportunidade. Para atingir um estado de completo bem estar holístico os indivíduos devem saber identificar anseios, satisfazer suas necessidades e se conectar com o meio ambiente de maneira favorável.

A Carta de Ottawa ainda permanece como peça central de direcionamento da estratégia de promoção à saúde em todo o mundo. Ela tem orientado as demais conferências, principalmente quando enfatiza a dimensão social e a

importância de estratégias para se alcançar plena saúde (HEIDMANN, 2006).

Bem Estar

Bem estar pode ser entendido como a percepção e satisfação com anseios e necessidades individuais. Uma pessoa que tem determinado estilo de vida pode gerar interpretações e percepções para a sociedade, e no entanto não ter as mesmas percepções de si mesma. Ou seja, pode ter um estilo de vida satisfatório para a sociedade, mas individualmente não perceber isso de maneira positiva.

Os pesquisadores pertencentes ao Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina, Nahas, Barros e Francalacci (2000) defendem cinco elementos que devem ser equilibrados na busca por bem estar, qualidade de vida e saúde:

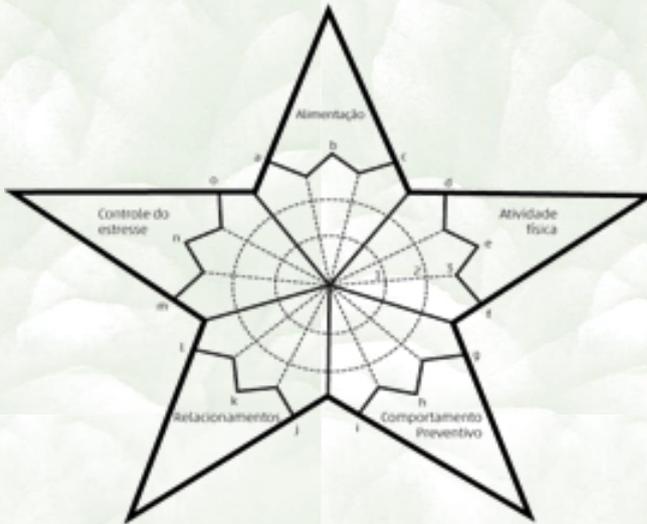
- ✓ Nutrição
- ✓ Controle atividade
- ✓ Do estresse física
- ✓ Relacionamento comportamento
- ✓ Social preventivo

Esses elementos se relacionam com hábitos do cotidiano, e

podem ser analisados através de um instrumento criado por eles – Perfil do Estilo de Vida Individual. Através do instrumento em questão, um questionário com perguntas e respostas fechadas, o participante responde sobre seu comportamento comum em diversas situações.

O modelo de análise e equilíbrio dos componentes foi criado levando em consideração a visão holística da saúde, ou seja, complexas variáveis que influenciam de forma complementar. O equilíbrio dos cinco componentes (pentágulo) representa um estilo de vida saudável, importante para ter uma vida melhor e perceber de maneira positiva isso.

Os pesquisadores objetivaram a análise do estilo de vida dos participantes, incentivando a busca por bem estar e qualidade de vida. Ao final das respostas o indivíduo ou grupo social ainda consegue identificar o déficit e buscar o equilíbrio entre os componentes, por meio de preenchimento manual da imagem abaixo.



(NAHAS et al. 2000) 22

1. Nutrição

A sociedade enfrentou uma grande modificação na ingestão de nutrientes. Passamos a comer mais alimentos industrializados, refinados, submetidos a agrotóxicos, ricos em gorduras, pobres em fibras. Essa mudança radical, somada a inatividade física tem levado o planeta ao quadro de obesidade enfrentado.

Apesar de dietas milagrosas serem lançadas a cada instante, o que é comprovado dar certo é a mudança de hábitos. A inserção de uma nova forma de se alimentar em seu estilo de vida pode gerar a médio e longo prazo benefícios para sua saúde, qualidade de vida e bem estar (NAHAS, 2000).

2. Controle do Estresse

A OMS considera o estresse, assim como a obesidade, uma epidemia global. Vivemos em um tempo onde tudo acontece muito rápido, onde a violência aumenta, os prazos são curtos, o governo e a política não agradam, a pressão é grande. Tudo somado gera um estresse interno que não respeita barreiras físicas e geográficas.

O estresse acomete a sociedade de uma forma generalizada, e alguns pesquisadores analisam de duas formas: positivo (estimula) e negativo (desgasta). Fato é que hoje já não tratamos da extinção do estresse, e sua prevenção e sim, como lidar com situações. É preciso que encontremos um ponto de equilíbrio em nossas vidas, para lidarmos com mais segurança e tranquilidade (NAHAS, 2000).

3. Atividade Física e Sedentarismo

A vida moderna oferece todas as condições para não realizarmos esforços físicos. Apesar de cada vez mais enfrentarmos agitação e competitividade, a vida nos centros urbanos não oferece estímulo ou condição para a prática de atividades físicas regulares, com significado para a saúde das pessoas (NAHAS, 2000). Com a modernização de processos e acomodação de tarefas do cotidiano, muitos esforços físicos foram poupados.

A Organização Mundial de Saúde define atividade física como qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos que gerem gasto de energia. O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada e repetitiva.

A recomendação mundial (OMS, 2018), para adultos entre 18 e 64 anos, é fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana, ou 75 minutos se a intensidade for vigorosa. Uma combinação equivalente também vale! Para adicionar benefícios à saúde, devem progressivamente aumentar a duração total para 300 minutos de atividade moderada semanalmente, ou

equivalente. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.

Atividade física realizada regularmente dentro das recomendações mundiais (OMS, 2018) gera benefícios para a saúde, como: equilíbrio energético e controle de peso, aumenta o equilíbrio diminuindo risco de quedas e fraturas, melhora a aptidão muscular e cardiorrespiratória, melhorar a saúde óssea e funcional, reduz o risco de doenças relacionados ao coração, diabetes, câncer e depressão. Há muitas formas de realizar atividade física, como: caminhar, andar de bicicleta, nadar, praticar esporte, brincar de forma ativa e envolver-se em atividades recreativas.

Apesar disso, à medida que os países se desenvolvem economicamente, os níveis de inatividade aumentam. Esses níveis podem chegar a 70%, em alguns países, devido a mudanças nos padrões de transporte, aumento do uso de tecnologia, valores culturais e urbanização (OMS, 2018).

Diante deste cenário, o plano global Let's Be Active (Vamos Ser Ativos) foi lançado objetivando estimular a atividade

física, e mostrando os benefícios que a mesma traz pra saúde da população participante. A meta é reduzir a prevalência do sedentarismo entre adolescentes e adultos em 10% até 2025 e em 15% até 2030.

O plano se divide em quatro objetivos, com vinte ações que deveriam ser levadas em consideração pelas nações e então adaptadas da melhor maneira para que virassem rotina e mudassem o comportamento da sociedade. Em seus objetivos estão a criação de sociedade, ambientes, pessoas e sistemas, ativos.

A inatividade física, nível global, é estimada no custo de \$54 bilhões com assistência médica direta, em 2013, dos quais 57% são pelo setor público. E ainda um adicional de \$14 bilhões é atribuído a perda de produtividade dos setores, pelo sedentarismo (OMS, 2018).

4. Comportamento Preventivo

Atualmente, não se pode tratar de saúde, qualidade de vida, bem estar, sem pensar em comportamentos que podem evitar influências negativas sobre isso. Por exemplo: usar cinto de segurança, protetor solar, preservativo,

equipamento de segurança no trabalho; não fumar, não usar drogas, e ingerir moderadamente ou não ingerir álcool; e ainda, observar princípios ergonômicos - postura e acomodação adequadas, intervalos e variações em tarefas repetitivas, adequação de cargas (NAHAS, 2000).

5. Relacionamento Social

Os indivíduos se relacionam com eles mesmos, com outras pessoas, com a natureza. Esse relacionamento social representa um dos componentes fundamentais para o bem estar e qualidade de vida do ser humano, pra isso é preciso estar bem consigo mesmo e cultivar bons relacionamentos com os outros.

É importante tanto criar laços e conexões com outras pessoas, quanto se entender e se perceber, mantendo a saúde mental. Separar alguns minutos do seu dia para você e ser mais tolerante com o outro podem gerar benefícios neste aspecto (NAHAS, 2000)

.....A OFICINA DE MUSCULAÇÃO, METODOLOGIA ATIVA E PRÁTICA PEDAGÓGICA EM EDUCAÇÃO E SAÚDE

Ana Patrícia da Silva³

O presente e-book apresenta a prática pedagógica desenvolvida durante o primeiro trimestre de 2019 nas oficinas de musculação da terça-feira oferecidas pelo Departamento de Educação Física e Artes (DEFA) aos alunos do ensino médio do Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAp UERJ).

As oficinas supracitadas operacionalizaram práticas pedagógicas de “**Educação em Saúde**” que fazem parte do projeto de extensão denominado “**Pesquisa e metodologias ativas na aprendizagem em Artes e em Educação Física**” a disciplina de Educação Física e o

³ Pós-Doutoramento em Ciências Médicas – UERJ / Doutora em Educação – UFRJ / Mestre em Educação – UFRJ / Professora Adjunta - Cap/UERJ / Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3189161420493944>

projeto têm como objetivos:

- ✓ Utilizar as metodologias ativas que enfatizam o uso de recursos digitais como estratégia de envolvimento dos alunos.
- ✓ Considerar o estudante como coautor e protagonista do projeto, permitindo flexibilização do projeto original.
- ✓ Valorizar os temas transversais que possam transitar em várias áreas do saber.
- ✓ Pensar em projetos que dialoguem com a realidade do aluno, provocando apropriação, afinidade, conhecimento e renovação.

Nesse sentido, as práticas de metodologias tradicionais de ensino de Artes e de Educação Física não comportam a realidade das novas gerações nascidas na era digital, ou seja, os alunos da educação básica e superior na contemporaneidade.

As metodologias ativas aparecem como alternativas viáveis na adequação aos desafios pedagógicos do nosso cotidiano, como a inclusão de TODOS os alunos nas aulas de Educação Física e a internet como aliada de nossa proposta pedagógica.

Considerando a familiaridade do aluno com os recursos

tecnológicos e mídias digitais, os projetos de pesquisa que utilizem esses meios como estratégia colaboram para a dinamização dos programas de curso, geralmente engessados a partir de uma sucessão de conteúdos organizados em sequência previamente determinada.

Além desses fatores, a composição de trabalhos que busquem na pesquisa a fonte para a execução de produções plásticas ou esportivas transforma o aluno em protagonista. ao testar o conhecimento adquirido na prática.

Essa mudança de postura em sala de aula age em consonância com os elementos essenciais para o despertar o interesse e da atenção do aluno, para a apropriação do conhecimento e a sua operacionalização no mundo real, fazendo sentido em sua formação cognitiva e social. Levando seu aprendizado além dos muros da escola.

Assim, a experimentação de práticas de educação em saúde utilizando metodologias ativas nas oficinas de musculação foi o que norteou as oficinas de musculação nesse trimestre. Como mostrarei a seguir.

No início do trimestre, 29 alunos do 1º e 2º ano do ensino

médio e 05 alunos da graduação do curso de educação física (IEFD UERJ) se inscreveram para participar e estagiar nas oficinas de musculação.

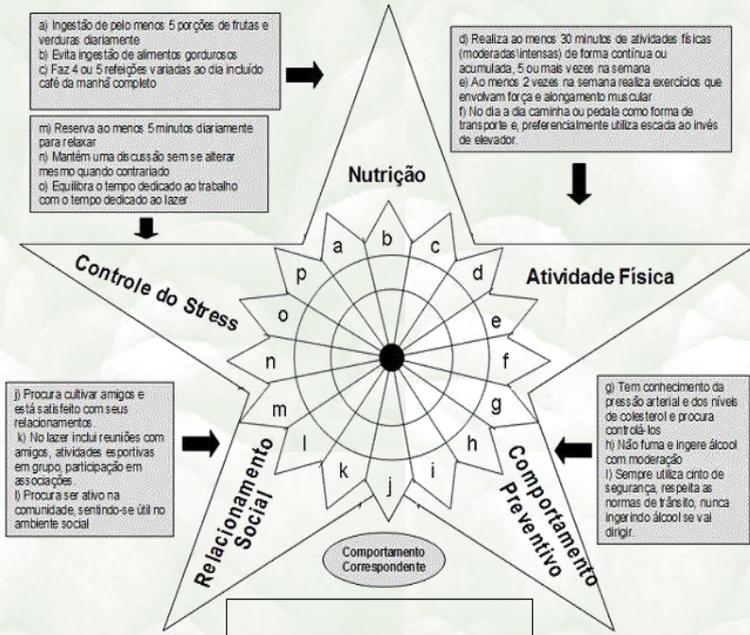
Os alunos do ensino médio responderam um questionário na oficina de musculação (terça-feira), oferecida na disciplina de Educação Física, que indagava a respeito ao estilo de vida. Trata-se do Pentáculo do Bem-Estar (Markus Nahas).

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refle temas atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos. (NAHAS, 2000 p.56).

O questionário **“Perfil do Estilo de Vida Individual”**⁴ gera um mapa individual de avaliação de cinco aspectos, que são representados por cinco pontas, um pentáculo que ilustra os cinco componentes que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Conforme mostra a figura 01 a seguir; (NAHAS, 2000 p. 57).

⁴ Para saber mais acesse: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>

Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000).



Os componentes são: nutrição; atividade física; comportamento preventivo; relacionamento social; e controle do estresse.

Ao analisar os questionários foi identificado muitas lacunas na componente nutrição. Ao conversar, com o grupo a demanda por informações a respeito da alimentação também foi evidenciada.

Durante uma das oficinas foi realizado um *quiz* de

alimentação saudável articulado com um jogo de tabuleiro, adaptado com perguntas a respeito de hábitos de alimentação e operacionalizado com práticas de exercícios de musculação. Ou seja: os alunos respondiam as questões do *quiz*, se acertassem andavam as casas apontadas pelo lançamento do dado, se errassem realizavam os exercícios físicos determinados pelo professor ao planejar a atividade.

Assim sendo, colocamos em andamento o planejamento e execução do nosso ebook (faça você mesmo) com receitas fáceis e baratas de café da manhã.

A intenção com o trabalho não é o ineditismo de receitas, mas sim a conscientização da importância do café da manhã na rotina de cada um dos envolvidos no projeto. Nesse sentido, a autorregulação da saúde⁵ torna-se um assunto recorrente em nossas aulas, assim como o conceito

5 De acordo com Silva (2016) dentre os constructos ora citados destaca-se a *autorregulação em saúde*, que envolve “a conscientização sobre as próprias forças e fragilidades e o desenvolvimento da proatividade para a mudança de hábitos e a adoção de estilos de vida saudáveis” (SILVA, et al., 2015, p. 242). Bandura (1998), ao pensar a promoção da saúde a partir da perspectiva da Teoria Social Cognitiva, aponta para a necessidade de alteração de políticas e práticas sociais em vez de apenas mudar os hábitos dos indivíduos. Esse processo também requer, segundo o referido autor, o desenvolvimento das *crenças das pessoas na sua eficácia coletiva para realizar a mudança social*. (p.201)

Educação em saúde⁶ e como tornar as opções de café da manhã mais saudáveis e funcionais.

NOSSO CAFÉ⁷ ...

Para quem não tem o hábito de tomar café da manhã, qualquer motivo basta para justificar o descompromisso: falta de fome ao acordar, falta de tempo, preguiça e muitas outras desculpas.

O que muita gente não sabe é que a primeira refeição do dia ajuda a qualquer pessoa a terem uma vida mais saudável, com melhor desempenho intelectual e melhor desenvolvimento no trabalho ou na escola.

Pela manhã, ao acordar, é necessário fornecer energia para

⁶ Silva (2017) afirma que para pensarmos em “Educação em Saúde” é necessário pontuarmos a definição de “Educação” que fundamenta nossa reflexão. Entendemos que, a educação é sempre uma certa teoria do conhecimento posta em prática (FREIRE, 2003, p.40). Nesse sentido, afinamos o nosso olhar com o Ministério da Saúde que define Educação em Saúde como, conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores, a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades (BRASIL, 2017 s/p).

⁷ As informações referentes ao café da manhã foram replicadas na íntegra de OLIVEIRA. Milena Ticianeli de. **A Importância do Café da Manhã**. Disponível em: <http://www.nutricao.com.br/cafe-da-manha.htm>. Acesso em: 07/06/2019.

que sejam realizadas as tarefas do dia. Isso significa, que o café da manhã fornecerá, entre outros nutrientes, carboidratos para que possam ser realizados os trabalhos rotineiros, influenciando no rendimento diário.

Resumo, o café da manhã é ideal para:

- Repor energia e nutrientes como vitaminas e minerais;
- Aumentar o desempenho intelectual e a atenção;
- Favorecer o desenvolvimento infantil;
- Estimular hábitos alimentares saudáveis e equilibrar o plano alimentar.

Um café da manhã nutritivo é composto dos três grupos de alimentos fundamentais para o nosso organismo:

- Leite, iogurtes e queijos: principais fontes de cálcio, importantes para o tecido ósseo e ricos em proteínas;
- Cereais, pães e biscoitos: fontes de carboidratos e energia. Os integrais também levam grande quantidade de vitaminas e fibras, que atuam no bom funcionamento do intestino;

- Frutas (em suco ou in natura): ricas em vitaminas, minerais e fibras, elas favorecem o bom funcionamento dos intestinos.

Valorize mais essa refeição e garanta bem-estar e muito pique!

Os alunos foram orientados a procurar receitas na internet, conversar com amigos, familiares e a prepararem a receita escolhida. Solicitei que eles registrassem a sua escolha enviando a receita e uma foto para nosso grupo de conversa no WhatsApp, com a camisa do uniforme do CAP UERJ.

A ideia inicial era compartilhar todas as receitas para que todos os alunos pudessem utilizar as mesmas no seu cotidiano. No entanto, não conseguimos chegar a esse nível de refinamento, dividimos apenas algumas receitas de todas que recebemos. Alguns alunos elencaram um café da manhã completo e outros elegeram um item do seu café.

A experiência foi muito rica porque conversamos muito a respeito do assunto e eles foram protagonistas das suas escolhas.

As escolhas foram muito ricas e eles procuraram ingredientes que fossem de fácil acesso para qualquer pessoa do grupo. De maneira geral escolheram vitaminas (abacate, banana, maçã), sucos (beterraba com cenoura e laranja, maracujá, uva) e chás (verde, frutas e flores). Sanduíches de pão integral (com diferenças de gosto individual) e aipim cozido, ovos (cozidos, mexidos, omeletes, crepioca), tapioca, bolo de banana, panqueca de banana, pouridge com banana. Iogurte com frutas, queijos (minas, ricota, cream cheese), granola, chia, aveia, gengibre. Ainda tivemos escolhas de frutas como mamão, banana, maçã isoladamente e a escolha do cuscuz, salgadinho de batata, quibe (com abobora) que para a maioria do grupo não são alimentos comuns no café da manhã.



DICAS

Mohana Figueiredo Lessa

SMOOTHIE DE BANANA (E CACAU)

- ✓ 2 bananas maduras congeladas.
- ✓ 2 copos (400 ml) de água gelada ou 2 copos de leite gelado.
- ✓ 2 col. (chá) de cacau em pó sem açúcar, *opcional.

SMOOTHIE DE MAÇÃ

- ✓ 1 banana congelada ou 1/2 abacate congelado.
- ✓ 1 maçã picada em cubos sem o miolo e com a casca.
- ✓ 2 copos (400 ml) de água gelada ou 2 copos de leite gelado.

Modo de fazer

Passa os ingredientes no processador, ou bata no liquidificador, e se delicie em seguida!

TAPIOCA COM FRANGO CREMOSO

- ✓ 4 colheres de sopa de tapioca.
- ✓ 100 g de frango desfiado (grelhado ou cozido).
- ✓ 1 colher de sopa de cream cheese light.
- ✓ 1 colher de café de chia.

Modo de montagem:

Espalhe as 4 colheres de sopa de tapioca em uma frigideira, espere desgrudar, vire, e espere desgrudar novamente. Espalhe o cream cheese em um lado todo, coloque o frango desfiado e a colher de café de chia. Dobre a tapioca ao meio e bom apetite!

CREPIOCA

- ✓ 2 ovos.
- ✓ 1 colher de sopa de tapioca
- ✓ 1 e 1/2 colher de sopa de aveia ou farelo de aveia.
- ✓ 1 colher de sopa de ricota (ralada ou picada) ou queijo minas.
- ✓ Tomate, cenoura ralada, palmito e pimentão picadinhos (ou outros legumes a gosto).
- ✓ Sal, pimenta e coentro a gosto.

Modo de fazer crepioca:

Misture todos os ingredientes em um recipiente, e leve a frigideira em fogo médio. Deixe dourar dos dois lados, e pronto!





IOGURTE COM FRUTAS

- ✓ 1 copo de iogurte natural.
- ✓ 1 e 1/2 colher de granola.
- ✓ Pedaçoes de fruta: banana, maçã, uva etc.

IOGURTE COM AVEIA

- ✓ 3 colheres de sopa de flocos de aveia.
- ✓ 1,5 dl de água.
- ✓ 1 iogurte natural.
- ✓ Suco de 1/2 laranja.
- ✓ Pedaçoes de maçã.
- ✓ Lascas de coco a gosto.
- ✓ Canela a gosto.

Modo de fazer:

Num recipiente, misture a água com a aveia. Leve ao micro-ondas, na potência máxima, durante 1 minuto e meio, até ferver. Retire, mexa e volte a levar ao micro-ondas até levantar fervura novamente. Junte a canela, o iogurte, a laranja, a maçã, as lascas de coco e canela. Está pronto a servir!



AIPIM, OVOS E QUEIJO

- ✓ 2-3 pedaços de aipim cozido.
- ✓ Omelete com ricota.
- ✓ 2-3 fatias de queijo minas.

Modo de fazer a omelete:

Em uma vasilha, misture com um garfo: 3 ovos, 1 colher de café rasa de chia, 1 pitada de orégano, 1 pitada de sal, 1 pedaço pequeno de ricota esfarelada e 1 pitada de pimenta do reino a gosto. Misture tudo e é só fritar!

A gosto: corte 3 fatias de queijo minas e doure ele na frigideira até ficar molinho. Quando chegar a esse ponto, coloque em cima do aipim deixando-o escorrer por todo o pedaço.



OMELETE PODEROSO COM TORRADINHAS DE PÃO INTEGRAL

- ✓ 1 omelete (4 ovos, 1 colher de café rasa de farelo de aveia, 1 pitada de orégano, 1 pitada de sal, 1/4 de cenoura ralada, 1/2 tomate picado, cheiro verde fresco e 1 pitada de pimenta do reino a gosto).
- ✓ 100gr de torradinha de pão integral

Modo de fazer a omelete:

Em uma vasilha, misture tudo e coloque em uma panela em fogo médio- baixo com tampa e deixe fritar. Fique de olho: assim que um lado estiver moreninho, com uma espátula ou escumadeira vire a omelete inteiro de uma vez para dourar mais alguns minutinhos do outro lado.

Modo de fazer as torradinhas de pão integral:

Corte quadradinhos de pão de forma integral e espalhe-os em uma forma. Adicione 2 fios de azeite sobre todos os quadradinhos, espalhe orégano e sal a gosto. Deixe no forno pré-aquecido a 180° graus por aproximadamente 10 minutos. Fique de olho para não queimar!



SANDUÍCHE DE PÃO INTEGRAL COM PASTA DE OVOS

- ✓ 2 fatias de pão integral.
- ✓ Pasta de ovos.
- ✓ Rodelas de tomate a gosto.

Modo de fazer a pasta de ovos:

Cozinhe 4 ovos e descasque quando prontos. Corte os ovos levemente em pedaços grandes dentro de uma vasilha. Adicione 1/2 pote de requeijão light, uma pitada de orégano, uma pitada de pimenta do reino (a gosto) e cheiro verde fresco.

Misture tudo e prontinho!

SANDUÍCHE DE PÃO INTEGRAL SIMPLES

- ✓ 2 fatias de pão integral.
- ✓ 2 fatias de queijo minas.
- ✓ 1 fatia de peito de peru light.
- ✓ 1 ovo mexido.
- ✓ 1 colher de café rasa de chia.



SUCO DE LARANJA COM CENOURA

- ✓ 1 cenoura média.
- ✓ Suco de 1 laranja grande exprimida e sem caroço.
- ✓ Suco de 1 limão exprimido.
- ✓ 1 e 1/2 de água gelada
- ✓ Adoçante ou açúcar demerara a gosto.

Modo de fazer

Passes os ingredientes no processador, ou bata no liquidificador, e se deliciar em seguida!

SUCO DE MARACUJÁ COM MAÇÃ VERDE

- ✓ 1 maracujá médio (corte e use apenas o que está dentro do maracujá, com os caroços, e descarte a casca grossa).
- ✓ 1 maçã verde com casca e sem miolo.
- ✓ 1 copo (400ml) de água gelada (caso fique muito concentrado, adicione mais água).
- ✓ Adoçante ou açúcar demerara a gosto.

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar um suco homogêneo. Adicione gelo e divirta-se!

OBS.: *Importante NÃO coar/ peneirar, pois todas as fibras estão exatamente no "grosso" do suco.*

BOLO DE BANANA DE CANECA

- ✓ 1 banana amassada.
- ✓ 1 ovo.
- ✓ 3 colheres de sopa de farinha de castanha de caju ou farinha de coco ou farinha de amêndoa.
- ✓ 1 colher de sobremesa de adoçante culinário.
- ✓ 1 colher de sobremesa de cacau em pó.
- ✓ 1 colher de chá de fermento em pó.
- ✓ 1 colher de chá de óleo de coco.
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó a gosto.

Modo de fazer:

Amasse a banana com uma colher, coloque em uma caneca de 300ml untada com óleo de coco e em seguida acrescente o restante dos ingredientes, misture tudo bem até obter uma mistura homogênea. Leve ao microondas por 2 minutos. Espere esfriar e sirva!



..... POSFÁCIO

DICAS DA NUTRICIONISTA

Ivany Alves Castanho⁸

É a primeira vez que sou convidada para escrever um posfácio, e me sinto honrada e agradecida por esta oportunidade.

O Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira fez parte durante muitos anos da minha vida. Dois filhos estudaram e concluíram o ensino médio no colégio, foram anos de muitas conquistas, ensinamentos, lutas e vitórias.

Eu já iniciei o meu texto parabenizando o grupo de docentes e discentes por este trabalho. A reflexão sobre alimentação, nutrição, atividade física, bem estar e qualidade de vida nesta etapa de vida com certeza levou a mudanças que o grupo já mais imaginaria que ocorresse.

Em nossa vida atual onde a correria impera, o automatismo comanda, perdemos a sensibilidade para hábitos que irão impactar diretamente na nossa performance física,

⁸ Nutricionista do Centro Universitário de Controle do Câncer (CUCC) no Hospital Universitário Pedro Ernesto, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Mestre em Ciências Médicas pelo Programa de Pós-Graduação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (PGCM), especialista em Terapia Nutricional Parenteral e Enteral pela SPNPE, habilitação em Nutrição oncológica pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) através do projeto EXPANDE.

emocional, cognitiva, imunológica. Adotamos escolhas que na maioria das vezes não nos trazem bem estar.

Então parar para refletir sobre o café da manhã, é uma grande iniciativa. Já começamos bem!!! O que estamos escolhendo para iniciar o dia!! O que temos na nossa dispensa? Na nossa geladeira? Ou não temos? Vamos comer na rua? Na padaria? Na cantina?

Realmente tiveram que refletir e responder!!

E aí está este belíssimo trabalho!!

Acredito que com muito aprendizado, reflexões e mudanças!!

E onde entro nesta história? Como posso dar minha pequena contribuição?

Primeiramente gostaria de dizer que em Nutrição o café da manhã também é denominado como desjejum, ou seja, quebra do jejum que a noite ocorre durante sono. Neste período nosso organismo entra em metabolismo basal, onde o gasto energético é gerado para manutenção das nossas funções vitais, logo cai drasticamente.

Ressalto aqui a importância do sono noturno para equilíbrio metabólico do nosso organismo. Quando ficamos em vigília alteramos a produção hormonal, geramos desequilíbrio

principalmente do cortisol e com isso a fome noturna e com ela a obesidade.

É normal também para muitos acordar sem fome, e com isso não fazem seu desjejum. Saem sem o café da manhã e quando estão no meio de suas atividades sentem fome acompanhada de mal estar. Isso não é bom! Então a melhor coisa a fazer é acordar uns 20 minutos mais cedo que aí a fome virá, e não sairá sem o café da manhã.

Então vou deixar algumas dicas:

- ✓ Acorde mais cedo para se arrumar com calma e ter tempo de tomar seu café da manhã com prazer.
- ✓ Se organize na véspera, já pense no que irá comer, deixe tudo separado.
- ✓ Caso esteja atrasado pense em frutas frescas que sejam fáceis de levar (maçã, pêra, banana, uva, tangerina) e frutas secas ricas em magnésio e caloria (castanhas, nozes, avelã, uva passa, Damasco, banana passa). Chá caseiro como hibisco, capim limão, erva mate. Coloque em garrafinha e leve.
- ✓ Fonte de proteína é importante, então iogurte, queijo, ovos sempre é bom.
- ✓ Se puder use cereais e sementes como aveia, chia, gergelim em seus pães, saladas de frutas e iogurtes.

Lembrem-se quanto mais comerem alimentos in natura melhor seu metabolismo e saúde vão ficar!!!!

O alimento tem o poder da cura, da energia, do prazer quando valorizado e bem escolhido no nosso dia a dia!!!

Continuem se informando, refletindo, mudando hábitos, paladares. Participem das compras no mercado, nas feiras!!!

Entrem em contato com o alimento! Vejam como se transformam no prato!! Participem das preparações!!!

Eu sempre falo que o planejamento das nossas refeições em casa começa no mercado e na feira. Sabendo escolher e comprar teremos uma dispensa que vai fortalecer nossa saúde! Planejamento é o segredo!

Vamos saber escolher também o quê comer na rua, fugindo de frituras, doces concentrados e refrigerantes. Lembrem-se que em 24 horas podemos modificar a camada de fosfolipídio da membrana das nossas células dependendo da gordura que ingerimos no dia.

Que venham para reflexão almoço e jantar!!!

E mais uma vez parabéns pela obra!!

REFERÊNCIAS

NAHAS, M; BARROS, M; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. In: **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, Florianópolis, v. 5 n. 2 (2000) – ISSN 2317-1634. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso: maio 2019.

OLIVEIRA. Milena Ticianeli de. **A Importância do Café da Manhã**. Disponível em: <http://www.nutricao.com.br/cafe-da-manha.htm>. Acesso em: 07/06/2019.

SILVA, A; COSTA, J; SILVA, K; SOUZA, M; BOIÇA, S. **APRENDER A ENSINAR SAÚDE: contribuições da Teoria Social Cognitiva (TSC) para a formação de equipes multiprofissionais**. In: SILVA, K. MOREIRA, M. (Organizadoras). Teoria social cognitiva e a formação do professor pesquisador: reflexões, pesquisas e práticas. Curitiba: CRV, 2016.

SILVA, A; SILVA, K; AMADEU, T; SOUZA, M; BOIÇA, S. **Educação em saúde: perspectivas interdisciplinares** In: SILVA, K; AMPARO, F. (Orgs.) **Criatividade e interdisciplinaridade**. São Carlos: Pedro & João Editores, 2017.

VICENTE, A. Aplicabilidade do Pentágulo do Bem-estar como ferramenta para nutricionistas, In: **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 13 - Nº 129 - Febrero de 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd129/aplicabilidade-do-pentaculo-do-bem-estar.htm> Acesso em: Maio 2019.