

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Eder Magnus Almeida Alves Filho¹

RESUMO: A educação infantil desempenha um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e social das crianças. No entanto, diversos fatores podem influenciar negativamente esse processo de aprendizagem. Um desses fatores é a desnutrição, que pode comprometer tanto o desenvolvimento físico quanto o intelectual das crianças (BARBOSA; SOUZA; HERCULANO DE SOUSA, 2024). Além disso, a falta de aulas de educação física também pode ter impactos significativos, uma vez que a prática regular de atividades físicas contribui para o desenvolvimento motor, social e cognitivo dos pequenos (MAGNUS ALMEIDA ALVES FILHO; CAMARGO OLIVEIRA, 2012). Diante desse contexto, é fundamental compreender a relação entre a aprendizagem na educação infantil e a presença desses elementos, a fim de promover um ambiente educacional mais propício ao pleno desenvolvimento das crianças. A confusão entre desnutrição e fome é comumente encontrada nas afirmações de educadores, profissionais de saúde e políticas públicas. Muitos afirmam que todas as crianças pobres passam fome e/ou sofrem de desnutrição, como justificativa para seus problemas de aprendizagem na escola. No entanto, estudos mostram que apenas 10% a 15% das crianças matriculadas em escolas públicas são vítimas de desnutrição atual ou pregressa, mas geralmente em casos moderados ou leves, não graves o suficiente para deixar sequelas irreversíveis no sistema nervoso central. A fome é a necessidade básica de alimento que interfere na disponibilidade mental e física de uma pessoa, porém, quando satisfeita, não causa sequelas. Já a desnutrição ocorre quando a fome é prolongada e intensa o suficiente para afetar o suprimento energético do organismo. Crianças com desnutrição grave e comprometimento neurológico não estão na escola, principalmente devido à alta taxa de mortalidade infantil. Portanto, a merenda escolar não chega às crianças com desnutrição grave e tem sido insuficiente para melhorar o estado nutricional. Embora possa resolver a fome momentânea e o problema do estômago vazio, não é suficiente para melhorar a capacidade de atenção e disposição para aprender (SAWAYA, 2006). A prática de atividade física é uma estratégia de saúde pública recomendada para melhorar a saúde de crianças e adolescentes. Estudos mostram que adolescentes fisicamente ativos têm menor morbidade e riscos à saúde na idade adulta, além de proteção contra fatores de risco cardiovasculares desde a infância. No entanto, poucas pesquisas foram conduzidas para analisar o nível de atividade física de adolescentes com desnutrição. Um estudo recente revelou que esses adolescentes têm níveis mais baixos de atividade física em comparação aos eutróficos. No entanto, como o estudo analisou apenas a atividade física geral, pouco se sabe sobre

¹Graduado em Licenciatura em Educação Física – UCB/RJ Graduado em Bacharel em Educação Física UCB/RJ Graduado em Bacharel em Nutrição – FASE Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF) – UFS.

outros comportamentos de risco, como o sedentarismo, e o impacto da desnutrição em tipos específicos de atividade física, como a atividade física de lazer (RÔMULO ARAÚJO FERNANDES et al., 2014). Diante dos diversos fatores que podem comprometer o processo de aprendizagem na educação infantil, como a desnutrição e a falta de atividades físicas, torna-se fundamental compreender a relação entre esses elementos e a aprendizagem. A desnutrição, embora afete uma parcela relativamente pequena de crianças matriculadas em escolas públicas, pode ter um impacto significativo no desenvolvimento físico e intelectual dos pequenos. Enquanto isso, a ausência de aulas de educação física pode comprometer não apenas o desenvolvimento motor, mas também o social e cognitivo. Portanto, é necessário promover um ambiente educacional propício ao pleno desenvolvimento das crianças, considerando a importância de uma alimentação adequada e da prática regular de atividades físicas. Além disso, é importante esclarecer a diferença entre desnutrição e fome, a fim de evitar equívocos na análise dos problemas enfrentados pelos alunos. Mais pesquisas também são necessárias para compreender melhor o nível de atividade física de adolescentes com desnutrição e seu impacto em diferentes aspectos da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, l.; souza, p.; herculano de souza, n. **nutrição, seletividade e neofobia alimentar na fase pré- escolar: como família, escola e profissionais de saúde podem lidar nutrition, selectivity and food neophobia in the preschool phase: how family, school and health professionals can deal with it nutrición, selectividad y neofobia alimentaria en la fase preescolar: cómo pueden afrontar la familia, la escuela y los profesionales de la salud.** [s.l: s.n.]. Acesso em: 16 abr. 2024.

MAGNUS almeida alves filho, e.; camargo oliveira, m. **a contribuição da Educação Física para o desenvolvimento dos aspectos físico, cognitivo e psicossocial junto à educação infantil.** Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd172/a-educacao-fisica-para-a-educacao-infantil.htm>>. Acesso em: 17 abr. 2024.

RÔMULO aráujo fernandes et al. Desnutrição e sua associação com atividades durante o lazer entre adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 875–880, 1 mar. 2014.

SAWAYA, S. M. Desnutrição e baixo rendimento escolar: contribuições críticas. **Estudos Avançados**, v. 20, n. 58, p. 133–146, dez. 2006.